



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“LA INTEGRACION DE PERSONAS EN EL DEPORTE ADAPTADO
Y SUS UTILIDADES EN EL AMBITO DEPORTIVO CON POBLACION DE
ATLETISMO EN SILLA DE RUEDAS DEL DIF”**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

ROSENDO ALBERTO REYES GARCÍA

DIRECTORA DE TESIS:

LIC. CONCEPCION CONDE ALVAREZ

MÉXICO D.F.

MAYO 2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a mi madre, que siempre ha sido mi apoyo y mi fuerza para sonreír y seguir adelante, sin importar las situaciones y obstáculos que me presenta la vida, se que con nada podre pagarte eso, por lo que solo me queda darte gracias, gracias por todo. Y como lo prometido es deuda, aquí está cumplida esa promesa de hace 19 años.

A toda mi familia, mi papá, mis hermanos, tíos, tías, primos, primas, abuelitos, a todos ellos por los momentos que hemos compartido y por los que aun compartiremos, por esos consejos dados, alegrías, regaños y hasta algunas discusiones, ya que de todo eso también hay aprendizajes forjado mi ser. Los llevo a cada uno de ustedes dentro de mí, podría dedicar hojas y hojas a cada uno de ustedes de todo lo que hemos compartido, pero me llevaría muchísimas hojas, también a cada uno de ustedes les agradezco y dedico todo este esfuerzo y dedicación, gracias.

A la UNAM, por permitirme formar parte de los orgullosos egresados de la máxima casa de estudios, desarrollándome y creciendo como persona y profesionista en sus instalaciones.

A todos los profesores que estuvieron desde mis primeros pasos, como los de mi desarrollo profesional, directora y sinodales, a todos y todas gracias, porque siempre estuvieron abiertos a apoyarme y auxiliarme en todo.

A todos mis amigos que siempre traen alegrías y diversión en la vida, hasta la escuela es más divertida gracias a ellos, al equipo de basketball de la Facultad de psicología, un orgullo haber estado en sus filas y a todos sus integrantes un gusto haberlos conocido y compartir derrotas y triunfos. Perteneciendo a esta familia, Agradezco a Carlos T.L. por confiar en mí y darme esta oportunidad de trabajar en el ámbito que me gusta que es el deporte y que su resultado fueron alegrías, medallas y por su puesto este trabajo que hoy presento.

A esa persona que compartió parte de mi corazón, que llego cuando menos lo esperaba, gracias por esas palabras de apoyo, alegrías, grandes y lindos momentos, siempre con una visión en común en aquellos tiempos, siempre los recordare A. L. Gracias por todo.

A TODOS USTEDES, A MIS PATROCINADORES: ¡MUCHAS GRACIAS!

“...Tarda en llegar y al final, al final,
hay recompensa...” G. C.

ÍNDICE

CAPITULO I La psicología y el deporte

1.1. Definición Del Deporte.....	8
1.2. Deporte Y Sociedad.....	9
1.3. ¿Qué Es La Psicología Del Deporte?.....	9
1.4. Antecedentes De La Psicología Del Deporte.....	10
1.5. ¿Qué Hacen Los Especialistas En Psicología Del Deporte?.....	12
1.5.1 Ámbitos de aplicación.....	12
1.5.2 Orientaciones de la psicología del deporte.....	14
1.6. Antecedentes Internacionales Del Deporte Adaptado.....	14
1.6.1 Stoke Mandeville cuna del deporte de competencia.....	16
1.6.2 De Roma a Atenas.....	17
1.7. Antecedentes Nacionales Del Deporte Adaptado.....	19
1.7.1 México en el Movimiento Paralímpico.....	19
1.7.2 Beltrán Romero el Gutmann Mexicano.....	20
1.7.3 Deportes que se Inician Practicando en Silla de Ruedas.....	20
1.7.4 El surgimiento de la primera federación ante CODEME.....	21
1.7.5 El deporte Paralímpico en México.....	22
1.8. Beneficios Psicológicos Y Sociales.....	26
1.9. Organizaciones Internacionales.....	28
1.10. Atletismo.....	30

CAPITULO II COHESION DE GRUPO

2.1 Grupos Sociales.....	31
2.2 Definición de cohesión de grupo.....	31
2.2.1 Dimensiones de la cohesión.....	32
2.2.2 El papel individual y su relación con la cohesión grupal.....	33
2.3 Cohesión en el atletismo.....	33
2.4 Factores que afectan la cohesión y el rendimiento.....	34
2.5 Potenciación de la cohesión.....	35

2.6 ¿Qué es un grupo y que es un equipo?.....	36
2.6.1 Como un grupo se convierte en un equipo.....	37
2.7 El modelo de Steiner sobre el comportamiento de grupo.....	38
2.8 La comunicación y la cohesión.....	39
2.9 Definición de la comunicación.....	40
2.9.1 Tipos de comunicación.....	41
2.9.2 Comunicación verbal y no verbal.....	41
2.10 Comunicación entre entrenadores y los deportistas.....	41
2.10.1 Carencias comunicativas en el deporte.....	42
2.10.2 Propósitos de la comunicación en el deporte.....	43
2.11 Trabajar con habilidades comunicativas.....	43
2.12 Las inteligencias múltiples.....	44
2.12.1 Inteligencia interpersonal.....	46
2.13 Evaluación de la cohesión.....	47
2.14 uso de la variable cohesión en el atletismo en el equipo del DIF.....	49

CAPITULO III AGRESIÓN Y DEPORTE

3.1 Agresión en el deporte.....	51
3.2 Definición de la agresión.....	51
3.2.1 Tipos de agresión.....	52
3.3 Teorías de la agresión.....	53
3.4 Los efectos de la agresión en el rendimiento.....	56
3.5 Factores situacionales en el ámbito deportivo.....	57
3.6 La reducción de la agresión en el deporte.....	58
3.7 Personalidad y deporte.....	59
3.7.1 Enfoques de la personalidad.....	60
3.8 Inteligencia intrapersonal.....	61
3.9 Medición de la agresión.....	62
3.10 Uso de la variable agresión en el atletismo en el equipo del DIF.....	62

CAPITULO IV METODO

4.1 Objetivo.....	63
4.2 Hipótesis.....	63
4.3 Variables independientes.....	64
4.4 Variable dependiente.....	65
4.5 Muestra.....	65
4.6 Materiales e instrumentos.....	66
4.7 Diseños de investigación.....	66
4.8 Procedimiento.....	67
4.9 Análisis estadístico.....	69

CAPITULO V

Resultados.....	70
-----------------	----

CAPITULO VI

Análisis y discusión.....	79
---------------------------	----

CAPITULO VII

Conclusiones.....	82
-------------------	----

CAPITULO VIII

Sugerencias y limitaciones.....	84
---------------------------------	----

REFERENCIAS.....	85
-------------------------	-----------

ANEXOS.....	88
--------------------	-----------

RESUMEN

Esta investigación se realiza con población de atletas que participan en el equipo DIF, que practican atletismo en silla de ruedas. Los participantes realizan este deporte, debido a que la discapacidad que tienen requiere de sillas especiales para dicho deporte, las discapacidades son lesiones medulares donde el atleta no tiene control de movimiento del tronco y secuelas de polio, algunos atletas con muletas y férulas, pueden desplazarse sin la silla.

En lo que respecta a la problemática radica en que disminuyeron las posiciones en competencias nacionales de los primeros lugares, que años atrás se habían conseguido consolidando a dicha institución de gran peso en esta vertiente del deporte, dando lugar a esta intervención, siendo el objetivo aumentar el rendimiento de los atletas e ir mejorando sus posiciones dentro de los XXXVII Juegos Nacionales en Silla de Ruedas, Querétaro 2010.

Logrando esto con una intervención en donde se aumente la cohesión de grupo entre los deportistas que se encuentran durante los entrenamientos para alcanzar los objetivos comunes, como es aumentar la posición que se tiene actualmente, alcanzando los primeros lugares a nivel nacional y lograr un apoyo entre deportistas, para mejorar los aspectos técnicos de una forma de asesoramiento de veterano a novato y con esto ir mejorando el rendimiento de los nuevos atletas, aun siendo el atletismo un deporte individual, exceptuando la prueba de relevos y tratar de disminuir la agresión que existe entre los deportistas de tipo verbal y físico, ya que esto tiene una repercusión en la práctica deportiva a través del control de emociones por medio de las herramientas de la inteligencia interpersonal, todo esto con el fin de mejorar las relaciones interpersonales que existen entre ellos, esto a través de herramientas psicológicas, que sean de gran utilidad en dicha disciplina como los es la motivación, autoestima, relajación entre otras.

Los resultados logrados en esta investigación fue el aumento de la cohesión de grupo entre los compañeros de equipo, con ello un mejor ambiente de entrenamiento y la colaboración entre los atletas para el mejoramiento de técnicas en la ejecución de la disciplina, con respecto a la agresión aunque en los registros observacionales se observa un cambio entre la relación de los atletas, aunque no se observó un cambio significativo en la prueba utilizada para este factor.

Durante las competencias nacionales, los atletas que participaron en esta investigación, ocuparon los primeros lugares en las pruebas que participaron en los XXXVII juegos nacionales en silla de ruedas.

Palabras clave: Cohesión de grupo, Agresión, Inteligencia interpersonal, rendimiento deportivo.

INTRODUCCION

El deporte ha sido siempre una actividad recreativa que se realiza de forma tanto individual como colectiva. Y dependiendo cual es el objetivo del deporte será el tiempo dedicado a este, ya que solo puede ser realizado por ocio, mientras que los de competición requieren un compromiso para lograr un mejor rendimiento en el deporte. Por lo que el deporte debe tener una adecuada convivencia entre las personas sea cual sea el tipo de deporte que se practique, para poder lograr los objetivos que se tienen planteados como deportistas.

Siendo este ámbito una de las nuevos campos de investigación de la psicología a diversos niveles en nuestro país. Según Cruz “esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos” en la práctica de alguna disciplina deportiva y con herramientas psicológicas lograr un beneficios en el deportista como lo él mejoramiento de la ejecución deportiva (Cruz 2001).

Siendo de gran importancia la psicología en este campo, ya sea a nivel de iniciación o profesional, en el deporte convencional o el deporte adaptado en cual esta investigación se encuentra enfocada en este último. Debido a que las personas con alguna discapacidad, son discriminadas por la sociedad al tener la creencia de que no pueden hacer una actividad, sin embargo es un sector muy importante en el ámbito deportivo ya que han alzado el nombre de nuestro país en competencias internacionales El interés de trabajar con dicha población, nace de conocer más sobre el deporte adaptado y de lo mucho que podemos aprender de esta población, que aun con alguna discapacidad, pueden sorprendernos con todo lo que pueden hacer y lograr.

La cohesión de grupo fue con lo que se trabajo principalmente, ya que este se refiere según Carron (1982), “un proceso dinámico en la tendencia grupal de estar juntos y unidos en la persecución de los objetivos” con ello mejorar la comunicación y hacerles ver que pueden apoyarse para lograr sus objetivos personales.

Aunque se ha observado que la sociedad se ha vuelto más violenta actualmente, esto se ha visto reflejado tanto en los aficionados, como en el mismo deporte. Sin embargo el mejoramiento de la práctica deportiva, puede ser un útil vehículo para disminuir esta agresividad.

La agresión es un aspecto de la personalidad ya que ciertas situaciones, pueden lograr que una persona se torne agresiva en dicha situación. Esta agresión no solo puede ser física, si no también verbal ofendiendo a sus compañeros de equipo y en el deporte adaptado se pueden presentar comentarios que puedan afectar psicológicamente a los demás integrantes del equipo o lograr una mala convivencia entre ellos. Siendo de gran importancia este factor debido a que esta población sufre en ocasiones de discriminación y rechazos por parte de la sociedad, en la vida diaria, por lo que esta población puede manifestarse agresivos en los campos en lo que se desenvuelve, por la agresión contenida que ellos tienen, debido a la poca atención y facilidades en las diversas actividades dentro de nuestra sociedad actual.

CAPITULO 1

LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE

1.1 EL DEPORTE

Cuando hablamos de deporte, nos estamos refiriendo a uno de los fenómenos culturales y sociales más sobresalientes de nuestro tiempo. El gran desarrollo que ha tenido el deporte como espectáculo y práctica, con toda seguridad mas en el sentido de espectáculo que de práctica en los tiempos actuales, ha generado polémicas sobre los conceptos de educación física y deporte y a cuál pertenece uno y el otro.

El deporte ayuda a proporcionar expresión total de la personalidad, de salud, liberación de energía reprimida, recreación, ocio, resolución de problemas, auto control, lealtad, solidaridad, respeto, esfuerzo, sistematización, afán de superación, aplicación de la educación psicomotriz, participación, compensación de agresiones de la vida cotidiana, fortalecimiento de la confianza de sí mismo (Ferreiro, 2006).

Existen varios conceptos sobre el deporte, algunos son (Ferreiro, 2006):

- Deporte, es un juego portador de valor y seriedad, practicado con entrega. Sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los más altos resultados.
- Deporte, es un juego reglamentado que implica competencia que generalmente se realiza por medio de una actividad física que busca algún tipo de marca con cierto grado de sistematización.
- Maja Carl Quist en Ferreiro (2006), dice que “el deporte son aquellos ejercicios físicos practicados individualmente o equipos con el ánimo de lucro o sin él, por lo general al aire libre, para lograr un fin de diversión propia o ajena y un desarrollo corporal armónico y sometido a reglas determinadas”.

Tomando en cuenta las definiciones anteriores, se puede decir que el deporte es una actividad física, ya sea grupal o individual, que se encuentra sometido a un reglamento de acuerdo a la disciplina, realizado con un grado de sistematización corporal, con un fin recreativo o competitivo buscando este ultimo mejores resultados en competencias.

Existen estructuras y utensilios que sugieren que los chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 3000 a. C. La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los Faraones indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en el Antiguo Egipto.

Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua Persia como el arte marcial iraní de Zourkhaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego. Los deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. (Franco, 1973).

1.2 DEPORTE Y SOCIEDAD.

El Deporte constituye un elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna, al tiempo que constituye, para el individuo, un medio que contribuye a su salud psico física y a la interacción social.

El Deporte no es un fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario, se halla íntimamente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana y socio económico, por ejemplo, sabemos que, a menudo, se toman decisiones que afectan el terreno deportivo, por parte de los gobiernos, por motivos políticos y/o económicos.

El Deporte, en este sentido, condiciona y es condicionado por múltiples factores de naturaleza diversa: social, cultural, política, económica, por lo cual al estudiar la conducta de un sujeto "en situación deportiva" es importante tomar en consideración estas mutuas y recíprocas influencias. (Bakker, Whiting y Brug, 1993).

1.3 ¿QUE ES LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

La psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física, y beneficiarse de las mismas. (Cruz 2001)

En este amplio espectro, el psicólogo del deporte analiza las bases y efectos mentales de las acciones deportivas considerando, por un lado, la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, emociones, el bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración, percepción y por otro lado, la realización de tareas prácticas de diagnóstico e intervención (Viadé, 2003).

Dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento técnico y psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia.

La psicología del deporte se aplica a una amplia base de la población. Aunque algunos profesionales la utilizan para ayudar a que los deportistas de alto

rendimiento alcancen su rendimiento máximo, muchos otros están más interesados por los niños, las personas física o mentalmente discapacitadas, las personas mayores o, en general, el participante medio. Actualmente los psicólogos del deporte han centrado su atención en los factores psicológicos implicados en el ejercicio físico, desarrollando estrategias para alentar a gente sedentaria a practicar ejercicio o evaluando la eficacia de este como tratamiento para la depresión. (Viadé, 2003).

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo, como el rendimiento deportivo. Factores que de hecho intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida profesional sino también personal del deportista, su grupo e institución. (Garzarelli, J. Extraído en <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/fundamentos.shtml>)

1.4 ANTECEDENTES

El deporte es un fenómeno social profundamente arraigado en nuestra sociedad y parece evidente que cada vez está más presente en nuestra vida cotidiana. Esta realidad hace que sean necesarios buenos técnicos y profesionales que proporcionen asesoramiento en las diferentes vertientes de la práctica deportiva.

“Una de las aplicaciones actuales de la psicología se encuentra precisamente en el ámbito deportivo, aunque todavía es poco conocido lo que ésta puede aportar al deporte, y por este motivo a menudo se pone en duda su efectividad” (Viadé, 2003).

Esto ha sido posible trasladando los conocimientos propios de la psicología, con el propósito de estudiar a las personas cuando realizan cualquier actividad deportiva, estudiando factores que son posibles de modificarse y lograr un cambio positivo en el rendimiento del deportista.

Sin embargo estos tópicos no comenzaron con el propósito de las aplicaciones al deporte, coincidiendo con el desarrollo de la propia disciplina psicológica, cuando se llevaban a cabo experimentos en el primer laboratorio de Wunt en Leipzig, donde se estudiaban conceptos clave como: el tiempo de reacción, claves de respuesta, atención, percepción, apercepción etc.

De estas investigaciones se extrajeron conclusiones de cierta relevancia para la psicología del deporte, llegándose a comprobar, por ejemplo, como la respuesta del sujeto era algo más lenta si se atendía al estímulo en lugar de prestar atención a la respuesta motriz.

“En Estados Unidos, a finales del siglo XIX y principios del XX, se llevan a cabo diversos experimentos sobre aprendizaje motor, en los que se trataba de poner de manifiesto la conexión existente entre el aprendizaje y el rendimiento motor” (Mora 2000).

En 1925, se establece el primer laboratorio de psicología del deporte en E.E.U.U. Su impulsor fue Coleman Griffith, probablemente fue uno de los primeros psicólogos profesionales del deporte. (Linares, 2001).

Simultáneamente, en Rusia, se crearía el Consejo Superior de Cultura Física, en el que ya existía el Departamento de Psicología de Educación Física y de las Actividades Deportivas (Mora 2000). Sin embargo, los trabajos realizados, eran esporádicos y se realizaban sin un programa de investigación coordinado, hasta la creación del Instituto Central de Investigación Científica en 1930 (Cruz, 2001), donde ya existía una rama dedicada al estudio de la educación física y su correspondiente psicología, esto marcaría el desarrollo de la psicología del deporte en la antigua Unión Soviética.

Peter Roudick, es considerado el padre de la psicología deportiva soviética. Puni y Hanin desarrollaron trabajos valiosos en las universidades de Moscú y Leningrado. Con lo cual la disciplina hace su entrada a nivel universitario (Linares, 2001).

Las investigaciones en relación con la psicología del deporte se originarían en este periodo, en cierta medida, con los trabajos realizados en Estados Unidos en la segunda guerra mundial, realizando pruebas para la selección de pilotos, en base a sus habilidades perceptivo-motrices e intelectuales.

Entre los años 1945 y 1957 surge en la Unión Soviética la psicología del deporte como disciplina de estudio. Sus temas de interés se enfocaban en la aplicación de principios psicológicos del aprendizaje motor, la evaluación de la personalidad, la formación, y preparación de deportistas de alto rendimiento. En este sentido, se abordaron desde la psicología aplicada al deporte diferentes problemas del ámbito deportivo, como la tensión precompetitiva, la búsqueda del nivel óptimo de activación del deportista, sobre todo, el estudio de las habilidades motrices que permitieran predecir el rendimiento deportivo (Mora 2000).

La psicología del deporte surgió de trabajos realizados en centros de investigación de medicina del deporte, igual que en Italia y Francia. El Centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume de Barcelona, fundado en 1962, fue el primero del estado español en iniciar la evaluación medico-psicológica de los deportistas. Estableciendo el primer laboratorio de psicología del deporte, en el cual se diagnosticaba la aptitud deportiva por medio de test de papel y lápiz y de una serie de evaluaciones de laboratorio sobre tiempo de reacción, percepción, concentración y de vigilia.

La psicología del deporte no obtuvo su reconocimiento oficial hasta la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en Roma (1965), pese a contar con la serie de investigaciones que se habían realizado en Europa y Estados Unidos. Aunque la Psicología del deporte sea una disciplina con un reconocimiento académico e institucional reciente- la American Psychological Association no creó la división 47, Exercise and Sport Psychology, hasta el año 1986 (Cruz 2001).

1.5 ¿QUE HACEN LOS ESPECIALISTAS EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE?

Los psicólogos del deporte se mueven en diversos terrenos, por lo que puede desarrollarse en diferentes aspectos dentro del deporte.

En base a esto describiremos las funciones que tiene un psicólogo del deporte:

- ***El papel de la investigación:***

Una función primaria de cualquier disciplina especializada es hacer avanzar el conocimiento en el seno de la misma, lo que se lleva a cabo mediante las investigaciones realizadas principalmente en universidades

- ***Entrenamiento Psicológico (Mental Training):***

El objeto del entrenamiento psicológico es la modificación de los procesos y estados mentales (percepción, pensamiento, motivación), o sea, las bases psíquicas de regulación del movimiento. Esta modificación será alcanzada con ayuda de procedimientos psicológicos.

- ***Acompañamiento Psicológico (Coaching):***

La meta principal del acompañamiento psicológico es influenciar a los deportistas como individuos y a los equipos como grupos sociales de tal forma que puedan desarrollar sus máximas posibilidades de rendimiento en la competición. En este contexto las metas específicas del rendimiento deportivo deben orientar la regulación psíquica en la competición.

- ***Aconsejamiento o consejería psicológica (Counselling):***

La consejería psicológica tiene como meta ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar de la mejor forma sus problemas psicológicos y sociales. Una tarea específica para el psicólogo es ayudar emocionalmente a las personas con el fin de que puedan encontrar rápidamente su propia seguridad y su autoconfianza (Mora 2000).

1.5.1. AMBITOS DE APLICACION

El deporte es una actividad tan compleja y con una evolución tan rápida, que se pueden delimitar muchos ámbitos y muy variados. Se puede dividir la actividad deportiva de acuerdo a los objetivos de los deportistas (por ejemplo, hacer deporte por placer o competición) y según la especialidad académica del psicólogo (por ejemplo, aprendizaje de habilidades motrices, equipos de rendimiento, etc.)

Viadé en el 2003 realiza la división de acuerdo a los objetivos de los deportistas, puesto que nuestra actuación estará en función del tipo de trabajo, ya que ésta no depende del psicólogo, sino del entorno deportivo.

Podemos considerar la división de los ámbitos de la práctica del deporte por objetivos siguientes:

- *Deporte de iniciación:*

El objetivo del deporte de iniciación consiste en formar al niño en sus capacidades básicas, necesarias para su desarrollo integral. Esto debe servir tanto para mejorar sus capacidades de aprendizaje como para adaptarse mejor en un futuro al mundo del deporte, en caso de que el niño así lo desee (Viadé 2003).

- *Deporte de competición:*

El objetivo de esta vertiente del deporte consiste en demostrar el nivel de dominio de una tarea deportiva concreta alcanzado por el deportista en un enfrentamiento deportivo en comparación con otros deportistas o con él mismo. Este objetivo implica que el deportista busque la mejora de sus capacidades para alcanzarlos del mejor modo posible (Viadé 2003).

- *Deporte de recreación u ocio:*

El objetivo de las personas que hacen este tipo de deporte es ocupar el tiempo libre con una actividad que, en muchos aspectos se asemeja al competitivo, pero con el que a priori no comparte el mismo objetivo (la competición) (Viadé 2003).

- *Deporte para hacer salud:*

En este ámbito, la práctica del deporte tiene como objetivo mejorar el nivel de salud de quien lo practica sin tener demasiado en cuenta los niveles de perfección en la ejecución de los ejercicios deportivos, uno de los temas que más importancia toma es el de la salud en el sentido preventivo y terapéutico (Viadé 2003).

Cada una de estas divisiones interviene la psicología del deporte, en distintos niveles (Linares 2001):

a) Individual:

El psicólogo deportivo se dedica a problemas como diagnóstico de personalidad de cada jugador, apoyo motivacional para lograr conductas de éxito, consolidación de la autoimagen, análisis de estrés y fatiga personal, otros puntos deficitarios en la personalidad profesional.

b) Grupal:

En este nivel se investigan tareas vinculadas al análisis, evaluación y resolución de conflictos grupales, estimulación de conductas integradas al deporte, favorecer alto rendimiento, estimulación de potencial, etc.

c) Institucional:

El psicólogo especializado en deportes puede actuar como agente activo en todo aquello que haga a las relaciones entre deportistas y

entrenadores, adhiriéndose a las pautas históricas o a las que establezca el entrenador en virtud de su capacidad y experiencia, como asimismo en todas aquellas funciones que desde la dirección de la institución estrictamente desde el punto de vista psicológico puede promover conductas positivas dentro del área de la misma.

1.5.2. ORIENTACIONES DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Los psicólogos del deporte difieren unos de otros en su perspectiva sobre las intervenciones exitosas. En el estudio del área los psicólogos del deporte actualmente pueden adoptar un enfoque conductual, psicofisiológico y en el que se basara este proyecto el cognitivo-conductual.

Este último es una conjunción de la teoría conductual, considera que lo principal de la conducta de un deportista proceden del entorno, y se le da poca importancia a los pensamientos, la personalidad o las percepciones.

Y el modelo cognitivo, que acepta la entrada que en el aprendizaje son más importantes los mecanismos o estrategias desarrolladas por la persona que la influencia del entorno (Viadé 2003).

Tomando los principios básicos de cada uno de ellos se desarrolla la teoría cognitivo-conductual, este modelo aporta la teoría de que las respuestas de la persona no están condicionadas solo por el entorno, sino que muchos de los comportamientos externos también estarán justificados por los procesos de la actividad mental. Ello implica la capacidad de dar diferentes respuestas en función con las experiencias interactivas con el entorno (Weinberg y Gould 1999).

1.6 ANTECEDENTES INTERNACIONALES DEL DEPORTE ADAPTADO

Se entiende por atletismo adaptado aquel conjunto de actividades y normas físico deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento, susceptibles de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales. Los reglamentos están adaptados y permiten todos los cambios necesarios, para que los atletas encajen en una categoría determinada, con sus reglas particulares (Extraído de paralimpicos.sportec.es/publicación/3sc_deportes/322ss_Clasiatletismo.html)

Al término de la Segunda Guerra Mundial el número de individuos con limitaciones físicas aumentó, personas que antes fueron considerados héroes ahora solo eran una carga para la sociedad y para sus propias familias.

En 1944 en Inglaterra, el Gobierno Inglés decide crear, dada la problemática de los lisiados de posguerra, el Centro de Lesiones Medulares, dentro del hospital de Stoke Mandeville; el Dr. Ludwig Guttmann es nombrado director del Centro de Lesiones Medulares (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/antecedentes.asp).

Las nuevas juventudes dejaron atrás la lucha en las trincheras y en los campos de batalla para pensar más en la competencia en los campos, arenas y gimnasios deportivos. Como había sucedido miles de años atrás, el deporte podía no sólo ser mejor argumento para fomentar la paz y la mejor convivencia entre los individuos y entre las naciones, sino también el medio que les daría a las personas con discapacidad otra imagen más favorable ante los demás y les facilitaría el inicio de una de integración social mundial (CNID, extraído de http://www.deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp).

En todo el mundo reconoce al Dr. Ludwig Guttmann como el fundador del deporte para personas con discapacidad en 1952, en su libro "*Textbook of Sports for the Disabled*", Guttmann narra los primeros antecedentes deportivos para discapacitados a raíz de la Primera Guerra Mundial.

Es él personalmente, sentado en la silla de ruedas, quien empieza a realizar las primeras experiencias deportivas con sus pacientes, los cuales tenían lesión medular pero con diferentes grados y tipos de capacidades residuales. Guttmann se dió cuenta de que necesitaban algún incentivo o distracción que les ayudara a sobrellevar los innumerables retos, que su nueva condición les enfrentaba. Y sentado en una silla de ruedas comienza él mismo a experimentar jugando polo con un bastón (CNID, extraído de [deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/antecedentes.asp](http://www.deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/antecedentes.asp); Germán, 2001).

Es en ese momento cuando nace el deporte sobre silla de ruedas, -el primero de los deportes para personas con discapacidad y nace la luz para sus pacientes y un nuevo concepto para su tratamiento, pues entre los métodos de esta nueva orientación aparece como importante actividad el deporte. Ayudando no solo recreativamente, sino que se empiezan a dar cambios sorprendentes en la rehabilitación de sus pacientes tanto física, como psicológicamente. Entonces decide implantarlo como una alternativa rehabilitadora y a su vez deportiva a los tratamientos físicos (CNID, extraído de [deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/antecedentes.asp](http://www.deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/antecedentes.asp))

La historia ha demostrado que la idea de Guttmann tenía justificación y el actual movimiento ahora llamado Movimiento Paralímpico continúa aspirando a ayudar a quienes persiguen la total realización de un sueño y la completa integración de las personas con una discapacidad, -en todos los aspectos-, al resto de la sociedad.

Así, Guttmann facilitó el camino para los discapacitados. El movimiento deportivo internacional, para ellos, ya no estaba cercado (CNID, extraído de [deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp](http://www.deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp)).

En 1946 el polo es desplazado en su preferencia por la aparición del básquetbol sobre silla de ruedas, el cual despierta pasión por su práctica – desde entonces y hasta hoy-, y gracias a este deporte se incrementa en el mundo el interés por los deportes sobre silla de ruedas.

El básquetbol nace en Inglaterra, pero es en Estados Unidos de Norte America donde adquiere más importancia con el equipo "Flying Wheels" de California, este equipo realiza una gira por EUA y en la trayectoria, los ciudadanos que

habían visto estos juegos quedaron asombrados; esta gira dejaría un doble resultado: aumenta el interés y el apoyo por los deportes en silla de ruedas y lo más importante fue que las personas que presenciaron el espectáculo comprendieron que si los individuos en silla de ruedas podían practicar el básquetbol con habilidad, destreza, coordinación e ímpetu, también podrían bajo un buen entrenamiento, desempeñar correctamente un empleo. (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/antecedentes.asp).

El gran éxito del deporte adaptado hizo que aumentaran el número de los competidores cada año y por ello fue necesario reglamentar y adaptar para la silla de ruedas, en aquellos primeros años, los siguientes deportes.

- Lanzamiento de Bala
- Lanzamiento de Clava
- Lanzamiento de disco
- Carrera de Velocidad
- Basquetbol
- Natación
- Esgrima
- Tenis de Mesa
- Levantamiento de Pesas
- Tiro con Arco
- Pentatlón
- Bolos
- Danza
- Boccia
- Rugby

1.6.1 Stoke Mandeville Cuna del Deporte de Competencia

El deporte de rehabilitación evolucionó rápidamente hasta convertirse en deporte recreativo y unos cuantos años más tarde se produjo el inevitable avance hacia el deporte de competencia y posteriormente de alto rendimiento. Así por su labor es nombrado Caballero o Sir, por la Reina Isabel de Inglaterra, nombrándosele desde entonces Dr. Sir. Ludwig Guttmann.

Así el 28 de julio de 1948, durante la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de Londres, Sir Ludwig Guttmann paralelamente en Stoke Mandeville introdujo la Primera Competencia de atletas en silla de ruedas, con 16 excombatientes de la Fuerza Armada Británica: 14 hombres y 2 mujeres. Su objetivo fue “demostrar que el deporte no es prerrogativa sólo de los físicamente aptos sino también de las personas severamente discapacitadas como lo son los hombres y mujeres con lesiones medulares ya que ellos pueden también llegar, y están en su derecho de convertirse en atletas”.

Esto motiva a otros países: en 1950, en Bavaria se realiza la primera competencia de Esquí para inválidos de guerra. Alemania en 1951 funda su Asociación de Atletas con Discapacidad.

En 1952, se unieron al movimiento los excombatientes holandeses y

participaron en los Primeros Juegos Internacionales Stoke Mandeville, donde cada año, a excepción de los años olímpicos se celebrarían Juegos Internacionales y donde en 1981 se remodelaría y construiría el primer complejo deportivo totalmente accesible y reglamentario para atletas en silla de ruedas (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp).

En 1956, el Comité Olímpico Internacional reconoce el trabajo de todas las personas relacionadas a estos juegos y otorga al Dr. Guttmann la Copa Fearnley y reconoce los valores sociales y humanos de los deportes sobre silla de ruedas (CNID, extraído en deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/antecedentes.asp).

1.6.2 De Roma a Atenas

El éxito de 1952, fue espectacular, y Guttmann convocó a participar en las competencias tanto a personas con alteraciones motoras así como a ciegos y débiles visuales.

El mundo se empezó a recuperar de los horrores de la guerra y siguiendo el calendario olímpico, mientras los jóvenes tenían en mente reunirse en Helsinki 1952, los discapacitados lo hicieron ese año en el centro de Stoke Mandeville, con una agradable sorpresa: los excombatientes holandeses se unieron al movimiento y participación en los primeros Juegos Internacionales de Atletas sobre Sillas de Rueda.

Sin embargo, fue hasta 1960, en Roma, Italia, cuando los esfuerzos de Guttmann, del Dr. Antonin Ganglio y de varios promotores y médicos deportivos de otras naciones fructificaron para llevar a cabo los Primeros Juegos Olímpicos Sobre Silla de Rueda, las cuales darían inicio al desarrollo internacional del Deporte Adaptado, logrando un éxito sin igual, que contagió a varias naciones para incluir al deporte de competencia dentro de sus programas médicos de rehabilitación.

En 1962, gracias al trabajo del Dr. Frank Hiden, en la Fundación Kennedy, se dieron a conocer los excelentes resultados de una investigación en la promoción deportiva para personas de discapacidad intelectual, lo cual aumentó el interés de los países en proporcionar mayores apoyos para que sus discapacitados intelectuales realizaran actividades deportivas superiores. Dos años después se organizaron los discapacitados para crear la ISOD (Internacional Sports Organization for the Disabled).

En 1968, inicialmente se tenía planeado que estos juegos fueran coincidentes con los de la XIX Olimpiada, en México, sin embargo, debido a la falta de apoyo de las instituciones mexicanas y a que aún no había grupos de discapacitados que practicaran deporte en ningún club o institución y por ende a la poca información que se contaba de este movimiento, México rechazó organizar las justas, que fueron realizadas finalmente en Ramá Gan, Tel Aviv, Israel. Allá se contó con la asistencia de 750 deportistas de 29 países.

Cuatro años más tarde, mientras los deportistas se dieron cita en Munich para celebrar la justa de verano, los juegos para discapacitados se llevaron a cabo en las instalaciones de la universidad de Heidelberg, donde participaron mil atletas de 42 naciones.

En 1976 seguía aún el recelo de las ciudades de verano para organizar conjuntamente los juegos, así que mientras en Montreal se dieron cita los atletas convencionales, las competencias de discapacitados fueron acogidas en Ontario y Toronto. En Canadá, por fin fructificaron las gestiones del Dr. Guttmann y se incorporaron a la competencia a atletas de todos los países amputados o ciegos, y algunos con Parálisis Cerebral, además de los parapléjicos. La participación fue de 1560 atletas, quienes lograron un gran nivel de competencia. Cabe mencionar que, debido a la insistencia de varios países, se le excluyó de participar a la representación de Sudáfrica, como sucedió en la edición de verano.

Organizados años atrás los sordos y los discapacitados, en 1979 y 1980, se crearon dos organizaciones internacionales más que los representarían: la CP-ISRA Cerebral Palsy Internacional Sports Rehabilitated Asociation y la IBSA Internacional Blind Sports Asociation, respectivamente, con lo cual se dio un gran paso en la Organización Internacional del Deporte Adaptado.

Para 1980, los organizadores de los juegos para discapacitados no lograron convencer a Lord Killanin presidente del COI, ni a los funcionarios soviéticos de llevar a cabo las dos justas en Moscú, por lo que la Internacional Stoke Mandeville Games Federation (ISMGF) y la Organización Internacional de Deporte para Discapacitados (ISOD) decidieron realizar los juegos en Arnhem, Holanda, participando además deportistas lesionados medulares, ciegos, amputados y ciertas categorías de parálíticos cerebrales, sin embargo, los juegos fueron interrumpidos casi al final debido a que el Parlamento holandés presionó a los organizadores para sacar del certamen al equipo sudafricano. Participaron 2,500 deportistas de 42 países.

La evolución del enfoque innovador que el Dr. Guttmann, quien falleció en marzo de 1980, implantó sobre el deporte como un medio de rehabilitación y de autorrealización, finalmente promovió en otros países el desarrollo competitivo de alto rendimiento, extendiendo sus beneficios a todas las discapacidades.

Estas acciones, en definitiva, dieron pie al Movimiento Paralímpico Internacional, debido a que el crecimiento de ellos fue tan rápido como resultado de la necesidad de una organización y dirección eficaz.

En 1982 fue fundada por el Dr. Jens Bromann la Coordinación Internacional de Organizaciones Deportivas Mundiales para Discapacitados ICC Internacional Coordinating Comitee Sports for the Disabled, como la primer organismo coordinador de las actividades de las federaciones y comités de discapacitados. Es importante precisar que el deporte para sordos todavía mantiene su organización independiente, aún fuera del ICC y de sus eventos deportivos.

El ICC cumplió sus propósitos y fue sustituida siete años más tarde en una reunión celebrada en Dusseldorf, Alemania, dando como resultado la creación

del Comité Paralímpico Internacional, siendo elegido el Dr. y académico canadiense Robert D. Steaward como presidente.

Cabe señalar que el apoyo del presidente del COI, Juan Antonio Samaranch, fue fundamental para que se unificaran las organizaciones de deportistas discapacitados y se creara, en 1989, el Comité Paralímpico Internacional.

Anteriormente se les llamaba discapacitados o atletas con discapacidad, organización sin ánimo de lucro formada por seis federaciones deportivas internacionales para discapacitados al que pertenecen mas de 160 países, cuyos miembros tienen derecho de voto para dirigir democráticamente la organización y están autorizadas a participar en todos los eventos del Comité Paralímpico Internacional. La ventaja de esta organización fue el crear una “organización paraguas”, que abarque, represente a todos los deportes y discapacidades con una distribución equitativa en presupuestos difusión y apoyos (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp).

1.7 ANTECEDENTES NACIONALES DEL DEPORTE ADAPTADO

1.7.1 México en el Movimiento Paralímpico

Como sucedió con las tareas del Dr. Guttmann en Inglaterra, en México, por iniciativa de individuos en forma particular, se llevaron a cabo acciones que permitieron que el deporte adaptado tuviera poco a poco mayor aceptación.

Más aún porque más que recreación para un grupo considerado como minúsculo, la presencia de la discapacidad en nuestra población, se convirtió desde hace unos años en una necesidad a resolver que abarca a una gran parte de la sociedad mexicana.

Cifras oficiales de Rehabilitación Internacional en 1981, estiman que en los países en vías de desarrollo, como el nuestro, más del 10% de la población en nuestro país tiene algún tipo de discapacidad. Es decir, que de 100 millones de mexicanos, más de 10 millones tienen algún tipo de discapacidad, o más, si involucramos a uno de los familiares como mínimo.

Como ya se mencionó, el Deporte Adaptado, nombre genérico que se le da en Latinoamérica a los deportes que practican las personas con discapacidad, nació más por el interés de los particulares que como una política de Estado y vino a aportar, sin querer, algunas soluciones sociales colateralmente, como los beneficios en salud y en favorecer la imagen y la incorporación social de las personas con discapacidad en su sociedad. (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp).

En 1957, en la ciudad de México, se llevo a cabo el primer torneo ínter escolar para personas con deficiencia mental, participando alumnos del Instituto Médico Pedagógico y del Instituto Eduardo Seguí.

Para 1964 el Director del Centro Pedagógico Infantil, Dr. Ramos Méndez, promueve en su escuela especial para niños con secuelas de polio, el “Fútbol

en bastones”, así como la creación del “Grupo de Excursionismo de Niños Inválidos” Grupo 84, en la organización de Boy Scouts, los cuáles practican escultismo y excursionismo. Grupo que sorprende por ser el primero en su género y siendo bien recibido por los grupos Scout. Esta escuela posteriormente sería el inicio del INPI y luego el DIF. (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp; DIF).

1.7.2 Beltrán Romero, El Gutmann Mexicano

El 1963 Jorge Antonio Beltrán Romero, psicólogo del Instituto Mexicano de Rehabilitación A.C., apoyado por el Patrono del Instituto el Sr. O’Farril y los doctores Vázquez Vela y Leobardo Ruiz integra la actividad deportiva al programa general de rehabilitación del mencionado Instituto y por ello se envió la primera participación mexicana a los Juegos Mundiales en Stoke Mandeville. En aquella ocasión, Martha Ruiz obtuvo dos medallas de oro en natación, mientras que Manuel Ruiz consiguió oro y plata en atletismo (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp; DIF).

Al año siguiente, en 1964, el Dr. Ruiz y el psicólogo Beltrán Romero, del Instituto de Rehabilitación, Acudieron a Tokio como observadores de los Juegos Olímpicos para Atletas con discapacidad.

En 1967 la coordinación de Educación Especial, perteneciente a la Secretaría de Educación Pública, convocó a la Mini-Olimpiada, primera en su género en nuestro país, a todos los alumnos con deficiencia mental. De las diez escuelas de Experimentación Pedagógica del Distrito Federal, alrededor de 800 alumnos tuvieron la oportunidad de competir en atletismo, fútbol y voleibol, en las instalaciones de la Magdalena Mixhuca (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp; DIF).

Los éxitos de estos deportistas incrementaron el interés del Dr. Beltrán y de los médicos del Instituto de Rehabilitación de fomentar el deporte de competencia dentro de los programas para los discapacitados, por lo que el psicólogo creó, en ese año, la Asociación Nacional de Lisiados del Aparato Locomotor.

Era evidente que las autoridades educativas y no las deportivas, empezaban a mostrar su interés de llevar el deporte de competencia a los centros de educación especial; sin embargo, sus acciones no tuvieron gran relevancia y México desaprovechó la oportunidad de llevar a cabo la justa Olímpica del Deporte Adaptado en 1968, por lo que Israel acepto ser la sede y con ello “salvar” el evento mundial.

Ya incorporado al movimiento deportivo internacional, México fue invitado a participar en agosto de 1972 a los Juegos Olímpicos de Discapacitados, en Heidelberg, Alemania. En Munich se efectuaron los Juegos Olímpicos de verano. (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp).

1.7.3 Deportes que se Inician Practicando en Silla de Ruedas

La invitación de practicar el deporte en silla de ruedas no fue bien recibido por los deportistas del "fútbol con bastón" y escuchaban, con cierta desidia, las

palabras de los terapeutas, del Instituto Nacional de Protección a la Infancia (INPI) al sentirlo como un retroceso en su rehabilitación, pero al ver a la silla de ruedas como un instrumento deportivo, la velocidad y habilidades que les daría para jugar básquetbol, aceptaron y nunca más se rehusaron. Se comenzó practicando 7 deportes: Esgrima, Slalom (prueba de habilidad en el manejo de la silla de ruedas ante obstáculos, rampas, escalones y por tiempo) desaparecidos del deporte nacional, Tenis de Cancha y Danza Deportiva, Tiro con Arco, Natación, Tenis de Mesa, Básquetbol, Levantamiento de Pesas, Atletismo en sus modalidades de pista y campo (DIF).

1.7.4 El Surgimiento de la Primera Federación Ante CODEME

Siendo este deporte el que primero se organizó y reconoció a nivel nacional, se organizan desde 1972 a 1989, año tras año, los Juegos Nacionales Deportivos sobre Silla de Ruedas, en todas sus modalidades y en la rama varonil y femenil, teniendo como sede las instalaciones del Comité Olímpico Mexicano.

En 1990 en la versión XVII de los Juegos Nacionales se dejan de realizar en el CDOM y se llevan a cabo en Veracruz, debido a que el DIF decidió que salieran a los estados de la República Mexicana, para obtener una mayor presencia y difusión y desde entonces, cada año, un estado es sede de los Juegos Nacionales Paralímpicos.

Las instituciones pioneras que apoyaron la práctica del deporte sobre silla de ruedas y su crecimiento y desarrollo hasta tener los alcances y éxitos que hoy tienen fueron:

- El Instituto Mexicano de Rehabilitación
- La Universidad Nacional Autónoma de México
- Ferrocarriles Nacionales de México
- El Instituto Mexicano del Seguro Social
- El ISSSTE
- El Departamento del Distrito Federal
- El Instituto Nacional de Protección a la Infancia. Ahora Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

Los éxitos de los atletas paralímpicos mexicanos han provocado reacciones diversas en el país y un sinnúmero de opiniones. Hay quién pretende desestimar sus logros en comparación de los logros de los Deportistas Olímpicos, quienes contaban con muchos más apoyos. Los paralímpicos demostraban que si se puede triunfar aún cuando sólo se cuente con mínimos apoyos.

Ante la evidencia de que los discapacitados no contaban ni con instalaciones propias, ni con los recursos suficientes para llevar a cabo una mejor preparación competitiva, un comentarista radiofónico se convierte en uno de los precursores de este movimiento, dentro de los medios masivos de

comunicación, su nombre Miguel Aguirre Castellanos, quien durante años los nombró “Plusválidos”, ya que decía que con menos hacían más.

Aguirre fue uno de los principales impulsores para crear un centro de alto rendimiento para atletas discapacitados (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp).

1.7.5 El Deporte Paralímpico en México

El movimiento deportivo internacional para personas con discapacidad, imprimió una fuerte influencia en los movimientos que ya en lo particular se realizaban en México, registrando como primeros antecedentes:

La participación de México en juegos para personas sordas, realizada durante los Juegos Olímpicos de París en 1924, las competencias deportivas para personas con discapacidad intelectual realizadas en 1957 en el Distrito Federal, en la época de los sesentas se inició la modalidad deportiva sobre silla de ruedas, en el Distrito Federal, y las contiendas deportivas entre ciegos y débiles visuales efectuadas en 1975 en San Luis Potosí, sin dejar de mencionar que de tiempo atrás se realizan competencias entre personas con parálisis cerebral. Medio siglo de experiencias en la formación deportiva adaptada a las facultades individuales de las personas con discapacidad y con la presencia de las capacidades propias que tienen nuestros deportistas de constancia, perseverancia y ley de compensación, han procurado a México un excelente nivel de desarrollo.

A continuación una breve reseña de sus logros:

1960 I Juegos Paralímpicos Roma, Italia.

México a través del Dr. Antonio Maglio recibe invitación para participar en los juegos, sin embargo no logra su asistencia.

1964 II Juegos Paralímpicos Tokio, Japon

Los doctores mexicanos Leobardo Ruiz y Jorge Antonio Beltrán asisten como observadores para conocer la organización y fines de los mismos. Trayéndose de inmediato la intención para desarrollar sus objetivos y fines e iniciar una historia llena de triunfos.

1968 III Juegos Paralímpicos en Tel Aviv, Israel

En 1968, resultó imposible la realización de los Juegos en México debido a la falta de una organización deportiva para discapacitados no consolidada. Por tal motivo, aceptó una invitación de su miembro israelí para que se llevaran a cabo en Ramat Gan, Tel Aviv. Los Juegos paralímpicos contaron con el apoyo y el patrocinio de la máxima autoridad de Israel. A la ceremonia de apertura en el Estadio Universitario de Jerusalén, concurren alrededor de 25.000 espectadores. En este Juego Paralímpico la cantidad de atletas fue de 750 procedentes de 29 países.

IV Juegos Paralímpicos de Heidelberg, Alemania 1972

Ante la imposibilidad de disputar en las instalaciones Olímpicas de Munich, las competencias de atletas minusválidos, surge la posibilidad de hacerlo en el nuevo centro deportivo de la Universidad de Heidelberg. De esta cuarta realización participaron 1000 atletas en silla de ruedas. En el estreno del nuevo estadio deportivo, el Presidente de Alemania Occidental, el Dr. Gustav Heinemann, fue quien presidió la ceremonia de apertura. México participó con 6 atletas, entre ellos Alberto Alvarado, Rogelio García, Pedro Aquino, Sergio Zepeda; mismos que no lograron una gran participación, en disciplinas como el atletismo.

V Juegos Paralímpicos en Toronto, Canadá 1976

Al Comité Olímpico Canadiense, le fue imposible ofrecer la ciudad de Montreal para la realización de los V Juegos Paralímpicos. El Dr. Bob Jackson, por entonces vicepresidente de la ISMGF, consiguió despertar el interés y el apoyo financiero de los gobiernos de Ontario y Toronto, ciudades que tomaron a su cargo el alojamiento de los atletas amputados, ciegos y parapléjicos.

La organización internacional de Deportes para Discapacitados y el Comité Organizador de los juegos estaban convencidos que éstos deberían ser abiertos a todas las organizaciones y países, lo que incluía a Sudáfrica pero, rechazada la postura por algunos países, el equipo sudafricano debió dejar la competencia. Con la concurrencia de 1560 atletas, las pruebas lograron un alto nivel de competencia y tal como sucediera en Roma, Tokio Tel Aviv y Heidelberg, el efecto de los Juegos Paralímpicos fue tremendo “Juntos en el verdadero espíritu Olímpico”. De acuerdo con la información proporcionada por el Comité Paralímpico Internacional, los triunfos mexicanos se dan a partir de los juegos de Toronto, Canadá en 1976.

Nuestro país consigue 16 medallas de oro, 13 de plata y 11 de bronce haciendo un total de 40 medallas.

VI Juegos Paralímpicos en Arnhem, Holanda

Los Juegos incluyeron a lesionados medulares, ciegos, amputados y ciertas categorías de paralíticos cerebrales.

Una vez más los juegos fueron interrumpidos por la política. El parlamento holandés presionó para sacar de la competencia al equipo sudafricano. A pesar del esfuerzo realizado por los organizadores, debieron someterse a la decisión del Parlamento Holandés, para que de esta manera salvaguardar los Juegos. El Dr. Gutmann en persona encabezó las negociaciones internacionales hasta marzo de 1980, mes de su fallecimiento.

Dos mil quinientos atletas representando a 42 países participaron en los juegos patrocinados por la princesa de Holanda.

Nuestra delegación obtiene 20 medallas de oro, 16 de plata y 5 de bronce; totalizando 41 medallas, se rompieron siete récords mundiales y cuatro paralímpicos.

VII Juegos Paralímpicos New York, E.U.A. 1984

Mucho antes de comenzar con la organización de los VII Juegos Paralímpicos, emergía el impulso para que las modalidades de ciegos y paralíticos cerebrales pudiera formar sus propias organizaciones deportivas, convirtiéndose en el año de 1984 en un hito importante en la historia del movimiento deportivo de los discapacitados dando la fuerza necesaria para la conformación de las federaciones internacionales. (IBSA, CPISRA, ICC). En los juegos de verano en Stoke Mandeville, Inglaterra, inaugurados por el Príncipe de Gales, donde asistieron 2300 deportistas de 45 países.

Posteriormente los VII juegos paralímpicos se llevaron a cabo en la ciudad de Nueva York, éstos fueron inaugurados por el presidente de los E.U.A. Ronald Reagan, participaron 1700 atletas. México tiene otra exitosa actuación con 6 medallas de oro, 14 de plata y 17 de bronce totalizando 37 preseas.

VIII Seúl 1988

El 15 de octubre fueron inaugurados los juegos Paralímpicos con un llamamiento de Roh-ta-woo presidente surcoreano, a favor de un mejor cuidado para los quinientos millones de paralíticos en el mundo.

Unos 4,200 atletas de 65 países participan en los diez días de competencias. Los atletas en sillas de ruedas desfilaron por el estadio olímpico, mientras unos setenta mil espectadores aplaudían y agitaban las banderas de diversos países que fueron seguidas por exhibiciones de tenis de mesa, que posteriormente pasaría a ser considerado como disciplina olímpica. México obtiene 24 medallas, 8 de oro, 9 de plata y 7 de bronce.

IX Barcelona, España 1993

Acompañados por fuegos artificiales, y cerca de cincuenta mil espectadores que se dieron cita, comenzaron los juegos paralímpicos en el estadio Olímpico de Barcelona, donde fueron aclamados los deportistas paralímpicos en una fiesta con la presentación de figuras del espectáculo, tanto en la inauguración como en la clausura.

Tras doce días en los que ardió la llama Olímpica y el pebetero hasta su extinción, se presentaron grandes artistas y personalidades como Ana Belén y los Reyes de España. Nuestros competidores tuvieron una destacada participación, pero esta vez las medallas áureas brillaron por su ausencia. 1 de plata y 10 de bronce.

X Atlanta 1996

En una emotiva y espectacular ceremonia de inauguración, arde en Atlanta la llama de la paz; encendida por el deportista Mark Wellman amputado de ambas piernas; escaló hasta la cima de la antorcha para hacerlo, aparte de los casi cinco mil atletas de todo el mundo se dieron cita personalidades del deporte y el espectáculo, en franca comunión vimos a Edson Arantes Do Nascimento junto con Liza Minelli; en esta fiesta de luz, colorido y música magistralmente conducida por el actor Christopher Reeve; todos los asistentes fueron literalmente embriagados por más de cinco horas.

La participación deportiva de nuestro país fue sobresaliente; asistieron 38 atletas, obteniendo 3 medallas de oro, 5 de plata y 4 de bronce, ocupando el lugar 31 en el cuadro general del medallero.

XI Sydney, Australia 2000

Saúl Mendoza fue sin duda el detonador para que los medios de difusión pusieran más interés en los Juegos Paralímpicos; gracias a su victoria en una carrera de exhibición en silla de ruedas durante los Juegos Olímpicos, los deportistas con discapacidad captaron la atención principalmente en los consorcios televisivos y radiofónicos.

Quedan como sólidos cimientos los historiales de los atletas discapacitados, medallistas o no, que iniciaron en Roma y concluyeron su etapa de apogeo justo con el fin de siglo XX.

Sydney 2000 vio el nacimiento de una generación de jóvenes atletas mexicanos que rebasaron todas las expectativas. Lejos se hallan las competencias de Seúl, Barcelona y Atlanta. Sydney es el paso a la normalización a la tecnología y a la profesionalización de los juegos de habilidades especiales o adaptados.

Sydney ciudad maravillosa recibe con calidez a más de 7.000 atletas y oficiales, 123 países lucharon once días por la gloria y las medallas. En emotiva ceremonia con un espectacular montaje de luces y sonido, la deportista australiana Louise Salvaje, antorcha en mano, prendió el fuego del pebetero ante el estallido de emoción que oficializó el inicio de esta fiesta; la apertura se completó con un concierto.

México consigue su primera medalla, Dora Elia García gana la presea de plata en lanzamiento de jabalina; y ante un millón doscientos mil espectadores, el interés de los medios de comunicación, México sigue cosechando medallas, rompiendo récords mundiales y paralímpicos logrando un total de 34 medallas. 10 de oro 12 de plata y 12 de bronce colocándose en sitio 16 del tablero general, sitio que lo coloca como el mejor representante latinoamericano (CNID, extraído de deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/medallas_en_jp.asp)

Centro Paralímpico Mexicano

Fué inaugurado en julio del año 1997. Su infraestructura consta de 3 mil metros cuadrados de construcción en 6 mil metros de terreno. En lo que se albergan el gimnasio, alberca semi-olímpica, area de lanzamientos de atletismo, tiro con arco, dormitorios con capacidad para 93 personas, cocinas, comedor, areas comunes y oficinas.

Además cuenta con área de acondicionamiento físico y powerlifting, cancha de basquetbol sobre duela, zona médica y de terapia, baños, vestidores, lavandería y área de juegos.

Para poder tener acceso y gozar de los beneficios de los Centros Paralímpicos Mexicanos se debe estar afiliado a una Federación Nacional. En nuestro país existen 5:

- Federación Mexicana de Deportes sobre Silla de Ruedas
- Federación Mexicana del Deporte para Ciegos y Débiles Visuales.
- Federación Mexicana de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral
- Federación Mexicana de Deportistas Especiales
- Federación Mexicana de Deportes para Sordos

A través de ellos se hace un comunicado a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte para su previa autorización. (CNID, extraído en deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/cepamex.asp).

1.8 Beneficios psicológicos y sociales

El mundo de la discapacidad ha recibido un significativo incremento de la atención profesional y social en los últimos años. Los problemas, dificultades y barreras que encuentran las personas con discapacidad han pasado a ser expuestos y analizados públicamente. Cada vez es mayor el número de personas que se incorpora a la tarea de mejorar las condiciones de vida y bienestar personal de los que tienen alguna discapacidad (Balcells, 2008).

La discapacidad es una condición limitante, pero no imposibilitadora, que va en aumento debido a la incidencia de accidentes de tránsitos, deportivos e incremento de la violencia. De esa forma gran cantidad de jóvenes, niños y adultos adquieren deficiencias físicas. Por otro lado están los que por enfermedad ven afectado su desenvolvimiento.

Ante ello, ha surgido la necesidad de establecer programas que permitan el re- acceso de las personas con minusvalías, congénitas o adquiridas, a la vida económica, social, cultural, deportiva y educativa; no sólo de nuestro país, sino a nivel mundial (extraído de portal.veracruz.gob.mx/portal/page?_pageid=1765,4355774&_dad=portal&_schema=PORTAL).

Distintos profesionales (psicólogos, pedagogos, maestros, educadores, médicos, asistentes sociales, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, etc.) aúnan su esfuerzo de ayuda multidisciplinar en el estudio e investigación sobre la población, en la evaluación e intervención habilitadora y rehabilitadora, y en la evaluación de los servicios prestados. Todo ello persigue un mismo fin, que es el logro de una integración comunitaria plena en todas las edades, en todos los ámbitos de la vida y en cualquier parte del mundo. Numerosas investigaciones han constatado que la práctica del ejercicio físico y el deporte en general provocan en las personas no sólo mejoras físicas, sino también psicológicas (Balcells, 2008).

El deporte adaptado representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico.

Toda persona con alguna disminución de sus capacidades deberá enfrentar una sociedad construida sobre parámetros "normales", siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán sortear (Germán, 2001).

Los seres humanos somos, sentimos y nos movemos diferentes unos de otros, en realidad somos personas con diferentes capacidades. Todos tenemos el derecho a la igualdad y equiparación de oportunidades (salud, educación, trabajo, transporte, recreación y deporte, etc.). Basado en estos conceptos y en el de habilitación y rehabilitación: "proceso por el cual una persona logra la integración completa a la sociedad a través de medidas médicas, educativas y sociales" se incluye el deporte como medio para alcanzar objetivos de salud psicofísica y socialización (Balcells, 2008).

El deporte puede dar respuestas a diferentes necesidades:

Terapéuticas: como parte de un programa de actividad física en el tratamiento de la discapacidad.

Educativas: practicado en instituciones donde el fin es la educación integral del alumno. Resalta las capacidades, psicológicas como procesos de atención, concentración, motoras, sociales y de aprendizaje.

Recreativas: como actividad para el tiempo libre.

Competitivas: Práctica individual o grupal que requiere de entrenamiento, disciplina, superación, respeto de las reglas.

Para hablar de Deporte de competencia para personas con discapacidad decimos que debe tener (Germán, 2001):

- Un reglamento de juego.
- Organizaciones Internacionales y Nacionales que lo avalen.
- Un sistema de competición (local, nacional e internacional)
- Un sistema de clasificación.

El deporte ayudará en un principio a abstraerse por momentos de los inconvenientes que esas barreras acarrearán; además fortalecerá su estado psicológico (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición). Pero lo que es más importante, el deporte crea un campo adecuado y sencillo para la auto-superación, busca establecer objetivos a alcanzar para poder superarse día a día y luego a partir de ellos proyectar otros objetivos buscando un reajuste permanente.

La auto-superación no sólo acarrea beneficios de índole psicológica sino también social.

De la mano de los beneficios psicológicos del deporte adaptado aparecen los beneficios sociales. Entender que todas las personas pueden practicar deportes y recibir este servicio como un bien social más, es el principio de la inserción social y por ende el primer paso hacia la integración (Balcells, 2008).

Para el discapacitado el deporte se convierte en la fuerza motora que lo lleva a establecer el contacto social, con su práctica se siente reconocido como ciudadano y respetado en igualdad de oportunidades.

Al aprender un deporte, el discapacitado se hace más independiente y adquiere más libertad, fuerza y seguridad para seguir adelante. Además disminuye el estrés y, en el medio social, se siente igual a todos. (extraído de portal.veracruz.gob.mx/portal/page?_pageid=1765,4355774&_dad=portal&_schema=PORTAL).

1.9. Organizaciones Internacionales

La Organización Internacional del Deporte de Competencia para Atletas con discapacidad está a cargo de la IPC (Comité Paralímpico Internacional). Por debajo de esta organización existen los IOSDs que son las cinco organizaciones deportivas internacionales, estas son:



- **CPIsRA:** Asociación recreativa y deportiva internacional de la parálisis cerebral.
- **IBSA:** Asociación Internacional de Deportes para ciegos.
- **INAS-FID:** Asociación deportiva internacional para personas con discapacidades mentales.
- **ISMWSF:** Federación Internacional de deporte en silla de ruedas.
- **ISOD:** Organización deportiva para discapacitados.

Cada Federación de estas cinco tienen sus deportes, muchas veces unificados pero la mayoría son independientes. Son 23 Comités Deportivos.

Para que no existan ventajas en los diferentes deportes existen varios Sistemas de Clasificación según el deporte y la discapacidad. Existe una Clasificación por discapacidad. La clasificación por discapacidad es sólo genérica. En el Deporte Adaptado para personas con discapacidad motora un mismo deportista puede variar su categoría según el Deporte o la prueba que realice. Ej.: Un nadador puede tener una categoría para crol y otra para espalda. O también un atleta con Parálisis Cerebral puede tener una categoría 6 en fútbol y en Boccia ser un categoría 2. El atleta con P.C. (parálisis cerebral) aproximadamente en un 15 % dividen su clasificación en dos categorías.

La clasificación se establece según el volumen de acción del deportista en relación a la disciplina deportiva que va a realizar. No se debe tener en cuenta la performance o el nivel de juego, sí se necesita poseer un nivel técnico inicial para poder clasificarlo. Los clasificadores son los que establecen una categoría que siempre está dada por un número (Germán, 2001).

1.10. ATLETISMO

El deporte rey de los Juegos Olímpicos, también lo es en los Paralímpicos. El atletismo es el deporte más emblemático de la Paralimpiada y en él compiten todo tipo de discapacitados, siendo el deporte que más pruebas y competidores tiene ya que los competidores están divididos según sus minusvalías y subdivididos a su vez en clases, en función de su capacidad funcional para el deporte.

Las pruebas de Atletismo incluyen todas las pruebas olímpicas exceptuando las pruebas de vallas, obstáculos, lanzamiento de martillo y salto de pértiga.

Existen pruebas en silla de ruedas, hay atletas que corren, saltan o lanzan con sus prótesis, los ciegos totales compiten junto a su guía, con sus brazos unidos mediante una cuerda, mientras que el resto de los minusválidos físicos, parálisis cerebrales, deficientes visuales o discapacitados intelectuales que no precisan ayudas técnicas participan con total normalidad en prácticamente las mismas pruebas del programa olímpico.

Las sillas de ruedas y las prótesis que usan los atletas están especialmente diseñadas para la competición, con materiales muy ligeros y alta tecnología aplicada. Los guías que acompañan a los ciegos nunca pueden sobrepasar al invidente al que van unidos por una cuerda, pero tampoco pueden quedarse atrás, por lo que han de tener un elevado nivel competitivo, similar al de su acompañado.

Las carreras en sillas de ruedas se iniciaron en 1952 en Stoke Mandeville, en competiciones entre los veteranos discapacitados de la II Guerra Mundial, y donde la distancia estándar era la de 60m, ya que ésta era la existente de asfalto que separaba el hospital del lugar de aterrizaje de los helicópteros. El Atletismo se convirtió en deporte paralímpico en los Juegos Paralímpicos de Roma de 1960 (Extraído en deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/atletismo.asp).

En la medida que se realizan estudios en el ámbito deportivo, tanto jugadores como entrenadores señalan la importancia de los procesos psicológicos en el

deporte, para lograr un buen desarrollo de estos procesos, y poder responder adecuadamente a las exigencias del deporte.

Para esto se necesita conocer adecuadamente las características del atletismo, para saber cuáles son los procesos que se requieren para atender correctamente las exigencias psicológicas en dicho deporte, como lo es la motivación, la concentración, atención y tiempo de reacción.

El hombre que hace deporte se enfrenta permanentemente a una resistencia a vencer, controla la situación o es controlado por ella (Roffé,2005). Que puede presentarse antes, durante y después de la competición o entrenamiento, requiriendo herramientas para lograr una adecuada resolución de dichas resistencias, ya que de no ser así pueden convertirse en barreras para su máximo rendimiento. Por esta razón, son importantes los procesos internos que debe tener un atleta para lograr en máximo rendimiento en el deporte, de los cuales algunos de ellos se hablarán en los posteriores capítulos.

CAPITULO II

COHESIÓN DE GRUPO

2.1 GRUPOS SOCIALES

Los seres humanos necesitan formar parte de grupos a lo largo de su vida, ya que son una de las piezas fundamentales de su desarrollo y maduración.

El hecho de formar parte de estos grupos, ya sea de manera voluntaria o forzada por cuestiones profesionales, sociales, académicas, deportivas, entre otras; implica entrar en una dinámica de interacción con otras personas que también son miembros del grupo o equipo. Esto comporta el surgimiento de procesos nuevos entre las personas, que pueden, incluso, hacer variar la percepción del mundo que cada uno tenga.

Los grupos con los que convivimos, “Nos aportan desde seguridad, status, o identidad, hasta poder y reconocimiento social además de maduración y aceleración del aprendizaje”. (Viadé, 2003)

Está demostrado que los grupos influyen en las actitudes, las percepciones, las relaciones, la toma de decisiones, el desarrollo de las tareas y, sobre todo, en la productividad o rendimiento, tanto individual como grupal.(Viadé, 2003).

El interés por el estudio de esta propiedad grupal surgió en la década de los 40 en Estados Unidos, y desde entonces ha tenido una rápida divulgación a través de distintas orientaciones en un gran número de publicaciones, lo que le ha convertido en uno de los aspectos más estudiados de los grupos pequeños en diferentes disciplinas, entre ellas la psicología del deporte (Carron, 1991).

En líneas generales, los distintos programas de intervención se han centrado en mejorar aspectos sociales, pero poco han sido los trabajos de intervención que se hayan centrado en la mejora de la cohesión grupal para optimizar el rendimiento deportivo (Leo, García, Parejo, Sánchez, García-Mas, 2009).

2.2 DEFINICIÓN DE COHESIÓN DE GRUPO

Una definición realizada por Carron (1982), nos dice que la cohesión es “un proceso dinámico en la tendencia grupal de estar juntos y unidos en la persecución de los objetivos”, Esta cohesión no es estática, fluctúa a lo largo de la existencia de un grupo.

La cohesión tiene un proceso afín a la motivación: necesita el refuerzo de los resultados para mantenerse, aunque las fluctuaciones son inevitables. Está claro que trabajar con equipos cohesionados facilita mucho la tarea, ya que se centran en los objetivos y aumenta el compromiso y la implicación (Viadé 2003).

Diversos autores han distinguido dos clasificaciones en la cohesión conocidas como:

- a. La cohesión social: El grado en que los miembros de un equipo como el uno al otro y disfrutar de su mutua compañía.
- b. La cohesión de tarea: El grado en que los miembros de un grupo de trabajo conjunto para logra su meta de identificación específica.

La distinción entre cohesión de tarea y cohesión social es importante desde el punto de vista conceptual, ya que en función de los objetivos que persiguen los grupos una u otra de estas dimensiones es la que puede cobrar más importancia. Por ejemplo en algunos equipos lo que mueve a sus miembros es divertirse y pasarlo bien, mientras que en otros equipos, como por ejemplo los equipos de élite, los objetivos comunes que les une son conseguir resultados y/o ganar campeonatos. Así pues, si el objetivo del grupo es divertirse y pasarlo bien, la cohesión social del grupo es muy importante; mientras que si la meta del grupo es aprender o conseguir buenos resultados, lo que es realmente importante es la cohesión de tarea (Balaguer, Castillo, Duda, 2003).

2.2.1 Dimensiones de la cohesión

La cohesión grupal se matizo años más tarde, añadiendo, en la parte final, los aspectos relacionados con la tarea y relaciones sociales. Definiéndolo Carron, Brawley y Widmeyer, como un “Proceso dinámico que se refleja en la tendencia de una grupo a estar juntos y permanecer unidos en la procura de objetivos instrumentales y/o por la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros”.

Lo que proporciono un nuevo enfoque en el que destacan cuatro dimensiones de la cohesión: multidimensional, dinámica, instrumental y afectiva (Dasil, 2004).

- Multidimensional: hace referencia a los numerosos factores que pueden hacer que un grupo permanezca unido ante diferentes metas, pudiendo variar dentro del mismo grupo o de un grupo a otro (p.e., en un mismo equipo puede apreciarse una alta cohesión hacia la tarea, como ganar un partido, pero baja cohesión social, no les gusta pasar tiempo con los compañeros de equipo fuera del entrenamiento).
- Dinámica: la cohesión del grupo puede cambiar a lo largo del tiempo, por lo que los factores que son importantes en un principio pueden no serlo posteriormente (p.e., un equipo de futbol que se forma para subir a primera división y, desde el principio, se consigue una gran cohesión dentro y fuera del campo; a medida que se acerca el final de temporada, por los buenos resultados y marcha del equipo, los jugadores comienzan a perder cohesión y se centran en su juego individual, pues consideran que les puede beneficiar para que otros equipos se fijen en ellos).
- Instrumental: significa que todos los grupos se forman con un propósito instrumental, por motivos orientados hacia la tarea, hacia un objetivo o hacia la consecución de algo (p.e., se forma un equipo de base en un club para tener una cantera que puede dar frutos en los siguientes años).

- **Afectiva:** las relaciones sociales entre los miembros del grupo pueden estar presentes desde su formación y pueden evolucionar a lo largo del tiempo. En equipos enfocados hacia el alto rendimiento, suelen ser tres factores los que configuran la cohesión social: tarea de los miembros, las interacciones sociales y la comunicación (p.e., dos compañeros de un equipo de baloncesto que se conocen al principio de temporada y que, poco a poco, se hacen amigos, compartiendo momentos antes, durante y después de los entrenamientos y competiciones).

2.2.2 El papel individual y su relación con la cohesión grupal

Según Carron (1991) los roles que juega el deportista dentro de un equipo forman parte de estructura grupal; por tanto, cuando éste comprende, acepta y percibe que cumple las funciones que debe desempeñar, se implican en ellas, mejorando el trabajo del conjunto para alcanzar el objetivo planteado a nivel grupal (cohesión hacia la tarea).

La interpretación individual de la estructura grupal, se ve reflejada en la claridad del rol, aceptación del rol y percepción de la ejecución del rol, elementos que Albert Carron y Grand describen de la siguiente manera. (1991, Citado en Martínez 2004).

- **Claridad del rol,** implica el grado de conocimiento y comprensión de las expectativas de ejecución de las distintas áreas grupales, así como su reparto.
- **Aceptación del rol,** Se refiere a la implicación más afectiva que cognitiva con el rol individual.
- **Percepción de la ejecución del rol.** Se refiere a la consideración grupal de la ejecución e implicación individual de las tareas repartidas a los miembros.

2.3 COHESIÓN EN EL ATLETISMO

El atletismo, pese a ser un deporte individual, se caracteriza por la existencia de un equipo técnico que acompaña al atleta y que le ayuda en la obtención de altos grados de rendimiento (Dasil, 2002).

En este deporte la figura principal es el entrenador y cualquier situación de relevancia y el rendimiento del atleta, toda esa responsabilidad recae sobre él. Pero el equipo no solo lo forma el entrenador con el atleta, otros profesionales también juegan un papel importante en el deporte, como lo es el entrenador, el psicólogo, fisioterapeuta y el preparador físico. Por lo que es una actuación multidisciplinaria y ellos deben colaborar para formar una buena preparación al deportista y trabajar en el mismo plano, ocupándose cada quien de su área, todos al servicio del deportista.

Es por esta razón que el atletismo aunque es un deporte claramente individual. “los compañeros de equipo/ de entrenamiento son importantes para poder alcanzar un alto rendimiento en los entrenamientos y, posteriormente, en las competiciones. La dureza de las cargas en los periodos de preparación son

mucho más llevaderos cuando existe un grupo de trabajo con los mismos objetivos y con apoyo mutuo. A medida que se avanza en la temporada y con la llegada de las competiciones, la dinámica de entrenamiento en grupo se puede ver alterada por su propio peso, puesto que el atleta se centra en sus competiciones individuales, comenzando a trabajar con otros procesos psicológicos. (Dosil, 2002).

2.4 FACTORES QUE AFECTAN LA COHESION Y EL RENDIMIENTO.

En los trabajos que se han realizado para el estudio de los factores que afectan la construcción de la cohesión de equipo y ver si esta se relaciona positivamente con el rendimiento. Schienberg, Carron y sus colaboradores con su modelo realizado (Figura 2.1), distinguen cuatro factores. (Dosil, 2004; Schienberg, 2003, en Martínez, 2004).

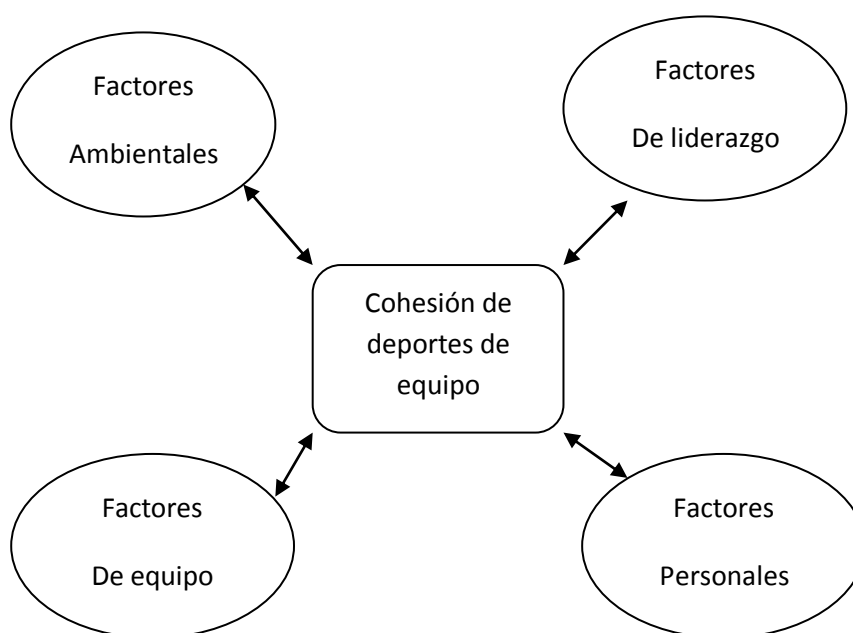


Figura 2.1 Sistema general para examinar la cohesión en deportes de equipo de Carron y Dennis (2001). Fuente: Dosil(2004).

- Factores situacionales: Hacen referencia a la proximidad física de los integrantes de un equipo (cuanto más tiempo se pasa con otros compañeros más posibilidades de crear grupo); la orientación a la competición (la cohesión social es más sobresaliente en equipos recreativos y la orientación hacia la tarea en equipos deportivos).
- Factores Individuales: Se refiere a la conducta, pensamientos y afecto de los miembros del equipo. La similitud (en actitudes, aspiraciones, compromisos y habilidad), la satisfacción individual (por la actuación en la competición, por las relaciones con los compañeros del equipo, por el reconocimiento de otras personas, por la percepción que mejora sus habilidades) y el compromiso (con la tarea, con los objetivos, con los entrenamientos, con los compañeros) se consideran tres factores que mejorarían la cohesión.

- Factores de liderazgo: El estilo en la toma de decisiones (democrático o autocrático), la compatibilidad y las relaciones entre el líder y los demás miembros del grupo son fundamentales para crear cohesión.
- Factores colectivos/equipo: El éxito del equipo, la satisfacción del grupo, la adhesión al ejercicio y la percepción del grupo por parte de si mismo y de otros grupos y/o miembros no pertenecientes a él, son factores colectivos positivamente asociados con la cohesión; también los roles, normas, estabilidad, metas, recompensas y comunicación; estos elementos llegan a contribuir en el éxito o fracaso de un grupo en el alcance de sus objetivos.

2.5 POTENCIACION DE LA COHESION.

Existen algunos factores organizacionales y comportamentales útiles para aumentar la cohesión de un equipo para lograr su desarrollo; es importante considerar acciones que promuevan la identidad del equipo, el establecimiento de objetivos, expectativas, normas y roles, proporcionar una retroalimentación adecuada y favorecer la comunicación y otros aspectos sociales dentro del grupo como sugieren en sus respectivos trabajos Carron, Yukenson, Weinberg y Jackson (1984) y Palmi 1985. (Citado en Carron, 1991; Cruz, 2001)

- Favorecer la identidad. Desarrollar el orgullo y el espíritu de identidad colectiva dentro del grupo, mediante el establecimiento de un objetivo, funciones sociales, prácticas de iniciación y el mantenimiento de una imagen de equipo y estilo competitivo.
- Favorecer el establecimiento de compromiso por parte de los miembros del equipo. El empeño total del equipo en las actividades relacionadas con el establecimiento de metas facilita el consenso y compromiso.

Establecer metas y objetivos que consideren al equipo en su totalidad (metas grupales) y a cada individuo (metas individuales); formulando, a su vez, sub metas a conseguir en las diferentes fases de la temporada.

Establecer expectativas y procedimientos. Hacer todo lo posible por poner en común las expectativas sobre qué tipo de conductas son apropiadas, especificando además de los objetivos deseados, las estrategias y procedimientos de funcionamiento.

- Promover el funcionamiento de los aspectos estructurales. Contribuirá a mejorar la cohesión hacia la tarea

Favorecer la aclaración y aceptación de las normas para el funcionamiento grupal.

Aclarar el perfil de los roles individuales a los miembros del equipo, subrayando la importancia de cada rol para el éxito del equipo en su conjunto; de esta manera se valora la contribución personal y se promueve la claridad y aceptación de las funciones de los deportes en equipo.

- Proporcionar una retroalimentación adecuada.

Reforzar los comportamientos que conducirán a mejorar la sensación del equipo cohesionado en el entrenamiento y la competición.

Reconocer los meritos mediante la recompensa de ejecuciones individuales excepcionales, con el fin de intensificar sentimientos de orgullo y confianza en sus miembros.

- Favorecer las relaciones sociales. Esto contribuirá a mejorar la cohesión social.

Estructurar momentos de convivencia grupal agradable extradeportiva, creando siempre que sea posible oportunidades de interacción.

Llevar a cabo reuniones periódicas de equipo para resolver conflictos. Las situaciones más explosivas pueden resolverse mediante el fomento de comunicación abierta dentro del equipo.

Conocer algo personal sobre cada miembro del grupo; este esfuerzo especial por conocer su vida o detalles personales fuera del contexto deportivo, es valorado por el deportista; por otra parte, puede proporcionar información acerca de hechos potencialmente negativos en su persona y en la actividad deportiva.

- Fortalecer la comunicación. Al abrir canales de comunicación hacia todos los niveles dentro del equipo (entrenador-atleta y atleta-atleta) sobre todo el momento de la competición; se ofrecen oportunidades para la participación del deportista, en donde el respeto y confianza mutuos son esenciales.
- Participación de los miembros del equipo. Conociendo a los compañeros, ayudándoles y proporcionando refuerzos positivos siempre que sea posible, comunicándose con el entrenador de manera franca y sincera; resolviendo los conflictos de inmediato, mostrándose responsable y esforzarse al 100% en todo momento.

2.6 ¿QUÉ ES UN EQUIPO Y QUE ES UN GRUPO?

Un equipo es la interacción de dos o más personas que se influyen mutuamente, perfectamente estructurada desde un punto de vista formal, con una clara distribución de roles y con una interdependencia de tareas estables hasta que consiguen los objetivos comunes previamente definidos.

Un grupo, en cambio, comparte la mayor parte de los elementos de equipo, pero no dispone de una estructuración formalmente establecida, los objetivos son compartidos pero no están establecidos, los roles son espontáneos y no hay tanta estabilidad. (Viadé, 2003).

Los dos componentes esenciales que caracterizan un grupo son la interacción y el conocimiento mutuo, relacionarse entre ellos de algún modo e interacciones recíprocas en algún aspecto. Estos han de depender unos de otros y compartir objetivos comunes, y líneas de comunicación abiertas. Los grupos también exhiben una interdependencia con respecto a la tarea, es decir, sus integrantes deben interactuar para cumplir un cometido. La masa de espectadores que asisten a un partido, no se conocen entre ellos, ni interaccionan y, por consiguiente, no constituyen un grupo. Sin embargo, dentro de esa multitud pueden existir auténticos grupos como las “porras” o grupos de seguidores organizados. Los grupos deben constar, por lo menos de dos personas, ser lo suficientemente pequeños para proporcionar conocimiento mutuo, interacción, interdependencia y continuidad en el tiempo (Lorenzo, 1998; Weinberg y Gould, 1996).

El grupo podría ser un conjunto de deportistas que entrenan juntos cada día, al formar un grupo de entrenamiento surgen inevitablemente procesos grupales que afectarán al desarrollo deportivo, el aprendizaje, la atención, la comunicación, la motivación. De todos los miembros, pero en el momento de la competición individual cada uno buscará su objetivo.

En equipo se va más lejos, ya que para conseguir el objetivo cada miembro del equipo debe saber que tiene que hacer (rol), es necesaria una coordinación de tareas, (interrelación) y debe estar bastante estructurado (sistemas). Ningún jugador puede conseguir el objetivo sin la ayuda de los demás.

Los miembros de un equipo deben desarrollar un comportamiento flexible, no encerrarse en sí mismos, aprender de los demás, estar abiertos a diferentes opiniones y, dispuestos a cambiar y a mejorar. (Viadé, 2003).

El rendimiento grupal o de equipo está sujeto al rendimiento individual; no podemos separarlos, tal y como dice la frase “el grupo es algo más que las partes, pero sin las partes no hay grupo”, que no por el hecho de ser ampliamente utilizada deja de tener grandes dosis de realidad. (Viadé, 2003).

2.6.1 Como un grupo se convierte en un equipo.

Según Tuckman dice que “un grupo de deportistas no forma necesariamente un equipo. La formación de un equipo es realmente un proceso evolutivo. De hecho, los grupos pasan por una secuencia de desarrollo de cuatro fases, que va desde la simple agrupación de personas hasta el equipo propiamente dicho” (Weinberg y Gould, 1996).

El proceso de desarrollo del equipo la secuencia que sigue es invariable. Las cuatro fases son: (Weinberg y Gould, 1996).

- **Constitución:** Los miembros se familiarizan unos con otros. Las personas tratan de determinar si pertenecen al grupo y, en caso de ser así, cuál es su papel asignado. Después de que cada deportista ha encontrado su

sitio en la estructura del equipo, se constituyen y ponen a prueba las relaciones interpersonales, incluidas las que se crean entre los líderes (por ejemplo, los entrenadores) y el resto de integrantes.

- **Conflicto:** Se caracteriza por la rebelión contra el líder, la resistencia al control por parte del grupo el enfrentamiento interpersonal. Cuando tanto los miembros como el líder establecen sus papeles y sus estatus en el grupo, aparecen luchas internas. En esta fase, los entrenadores necesitan comunicarse con los deportistas de manera objetiva y franca: las evaluaciones que hagan de los puntos fuertes y débiles de cada uno, así como su propio papel en el equipo, ayudaran a mitigar la incertidumbre, fuente principal de estrés de los deportistas.
- **Normalización:** En esta fase la solidaridad y la cooperación sustituyen a la hostilidad. En vez de preocuparse solo de su respectivo bienestar personal, los deportistas trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. En esta fase se produce la cohesión de grupo, cuando sus integrantes unen sus esfuerzos y construyen la unidad de equipo. Esta unión de energías puede ser un catalizador que mejore la satisfacción entre los miembros del equipo, y establezca, asimismo, las bases de éxitos futuros.
- **Ejecución:** Los miembros del equipo se unen para canalizar sus energías a fin de lograr el éxito del equipo. Las cuestiones estructurales están resueltas, y las relaciones interpersonales, estabilizadas.

2.7 EL MODELO DE STEINER SOBRE EL COMPORTAMIENTO DE GRUPO.

Atendiendo al campo deportivo Steiner (1972) elaboro un modelo teórico, que es útil para clarificar la relación comportamiento individual / comportamiento colectivo con los equipo deportivos.

El rendimiento real es igual al rendimiento potencial menos las deficiencias debidas a un proceso incompleto

$$R = RP - D$$

Donde (R) es el rendimiento obtenido; (RP) el rendimiento potencial que es la mejor actuación posible del grupo, dados sus recursos y las demandas de la tarea; (D) significa las deficiencias que impiden obtener el rendimiento que cabria esperar dadas las destrezas de cada componente del grupo. Los recursos del grupo comprenden todos los conocimientos relevantes y habilidades de los miembros individuales. (Lorenzo, 1998, Weinberg y Gould, 1996)

La productividad potencial se refiere a la mejor ejecución posible de un equipo, teniendo en cuenta la capacidad, los conocimientos y las destrezas de cada jugador (Tanto físicas como mentales), así como las exigencias del cometido. (Weinberg y Gould, 1996).

La habilidad individual, demostrada por la actuación individual, es un recurso muy importante para explicar el rendimiento de los grupos deportivos, pero no

es el único. De acuerdo al modelo de Steiner (1972), los mejores individuos hacen el mejor equipo, aunque no siempre, ya que las destrezas individuales, sino también de la capacidad de coordinación y de la motivación de los componentes del grupo.

Para contribuir a la actuación potencial, los recursos o destrezas deben ser relevantes en relación con la actividad. Por ejemplo la resistencia que tiene un atleta en largos trayectos, con respecto a la de un velocista en trayectos cortos. Las demandas de una tarea específica determinan que recursos son relevantes para una mejor actuación.

El modelo de Steiner nos señala que cuando la actuación real de un grupo no llega a su ejecución potencial, se debe a que la interacción entre los miembros del equipo no es adecuada. El proceso requiere que todas las actuaciones individuales se conviertan en un comportamiento, colectivo, o lo que algunos denominan ponerlo todo junto (Lorenzo, 1998)

Las deficiencias de los procesos pueden ser de dos clases: deficiencias de coordinación y deficiencias de motivación. Las deficiencias de coordinación tienen lugar de cuando las destrezas individuales no se acoplan de forma adecuada, por ejemplo cuando un jugador de futbol es muy hábil, pero demasiado individualista.

Las deficiencias motivacionales ocurren cuando los jugadores que estén compitiendo rinden por debajo de su capacidad óptima por falta de interés o de esfuerzo. Las deficiencias de coordinación o de motivación afectan negativamente a las interacciones de sus miembros y comprometen el rendimiento de los equipos (Lorenzo, 1998).

Por lo cual los profesionales que se encuentran en el ámbito, dependiendo el tipo de deporte en que se encuentre ya sea individual o grupal, será la importancia que le darán a la coordinación entre los atletas, ya que en un equipo ese aspecto se le dará cobrara más importancia, mientras que en los deportes individuales como el atletismo, la coordinación solo será tomada en cuenta en los primeros periodos de entrenamiento y en preparación para una carrera de relevos, sin embargo en este deporte se le dará mas importancia a las capacidades individuales.

En consecuencia, la suma de las destrezas de los componentes de un equipo, no anticipa ni predice en todos los casos el rendimiento del grupo. Por consiguiente, al estudiar el comportamiento del grupo, debemos considerar tanto la interacción de sus miembros como las destrezas individuales de sus componentes (Lorenzo, 1998)

2.8 LA COMUNICACIÓN Y COHESIÓN.

En los últimos tiempos, dentro del ámbito del deporte, se ha ido desarrollando cada vez más el interés por la variable “comunicación” como factor capaz de determinar tanto el aprendizaje como el rendimiento. Han sido las investigaciones llevadas a cabo en el campo de la psicología sobre el aprendizaje y la actuación las que han propiciado tal interés, demostrando que un rendimiento bien realizado está ligado a factores de relación, es decir, al

modo en que el deportista interactúa con el mundo que lo rodea (entrenador, equipo, árbitros, público, medios de comunicación) (Stefano, 2004).

La buena comunicación entre las personas del contexto del deporte es imprescindible para que el transcurrir del entrenamiento y de las competiciones sea el adecuado, minimizando la probabilidad de que surjan problemas. En un ambiente donde resulta fácil comunicarse, el trabajo diario, necesario para rendir al máximo nivel, se realiza sin dificultad. Por ello, los miembros de la "familia deportiva" deben conocer los aspectos fundamentales de la comunicación (Dasil, 2004).

El nivel de comunicación se incrementa a medida que el grupo se hace más cohesivo, los miembros del grupo se muestran más abiertos unos con otros y se entregan más voluntariamente, charlan más y se escuchan mejor (Carron, 1991).

2.9 DEFINICIÓN DE LA COMUNICACIÓN

Una definición sencilla de lo que es la comunicación y que puede servir de punto de partida, se recoge en el Diccionario de Psicología y Educación (1998): "Transmitir una información entre un emisor y un receptor" (Figura 2.2). Para comunicar algo se necesita un receptor, por lo que la dificultad que entraña el proceso se centra en la habilidad de que lo que el emisor quiere transmitir llegue correctamente a quien quiere transmitírselo: el receptor. (Dasil, 2004).

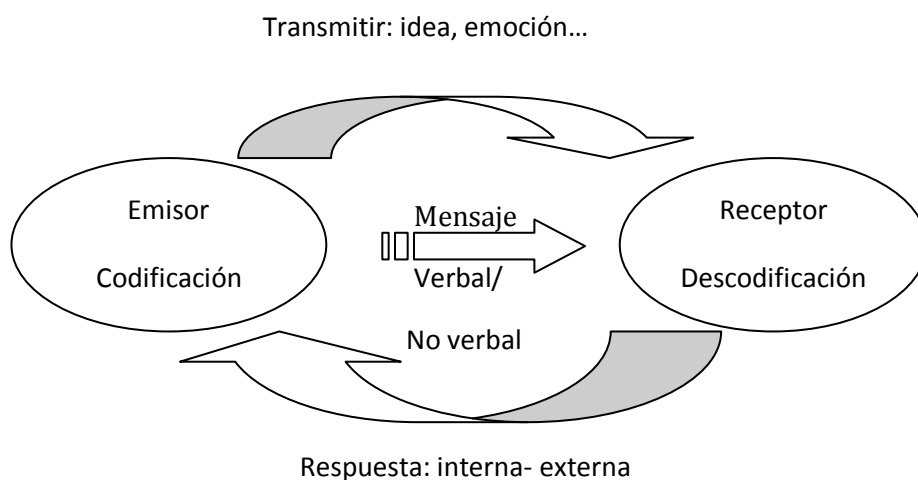


Figura 2.2 Proceso de comunicación entre el emisor y receptor.

El proceso comienza con la figura del emisor que, por ejemplo puede ser el entrenador que desea dar una instrucción a un jugador en un entrenamiento de 200mts planos. El emisor debe codificar el mensaje que desea transmitir, es decir, codificar las ideas que desea reciba el corredor (receptor). El mensaje se canaliza de forma verbal y/o no verbal hacia el receptor; por ejemplo, dándole la instrucción de que se flexione más y estire más los brazos, durante la salida (comunicación verbal) al mismo tiempo que, de forma expresiva, imita los movimientos (modelo) de salida con gestos en los que transmite confianza (comunicación no verbal). El corredor (receptor) decodifica el mensaje, es decir, lo interpreta y responde en consecuencia, ya sea de forma verbal, como

puede ser agradeciendo el consejo o ejecutando los ejercicios que le indicaron que corrigiera.

2.9.1 TIPOS DE COMUNICACIÓN.

En cualquier entrenamiento o competición es fácil apreciar la utilización de los diferentes tipos de comunicación tanto el deportista, como las demás personas implicadas en el deporte, las emplean constantemente: el público anima coreando el nombre de un deportista y muestra alegría en su rostro porque su equipo va ganando; el entrenador le dice al deportista lo que está haciendo bien y gesticula afirmativamente con la cabeza. En cualquier caso, como lo indican Crespo y Balaguer, Generalmente, la comunicación no verbal hace referencia a las emociones, mientras que la comunicación verbal a los aspectos cognitivos (Dosil, 2004).

2.9.2 Comunicación Verbal y no verbal.

El “lenguaje” es el medio a través del cual se transmite la información y, por tanto, es sinónimo de comunicación. En la comunicación verbal, la palabra se utiliza como medio de transmisión de la información oralmente; en la comunicación no verbal el mensaje se transmite mediante gestos, sonidos, palabras sin un significado preciso, mímica de la cara, tono y timbre de la voz.

La comunicación no verbal proporciona los medios para descodificar las señales no verbales, define la relación, aumenta la eficacia de los mensajes verbales, refuerza el mensaje, permite la expresión “filtrada” de contenidos ambiguos, contradictorios o embarazosos y protege al emisor y al receptor. (Stefano, 2004).

2.10 COMUNICACIÓN ENTRE EL ENTRENADOR Y LOS DEPORTISTAS.

“Los entrenadores no solo deben actuar como “manuales de entrenamiento”, sino que es importante que promuevan un ambiente que estimule a los deportistas a iniciar la comunicación” (Alle y Howe, 1998; Horn, 1985; en Dosil, 2004). Asimismo, deben existir líneas de comunicación abiertas, que el mismo deportista pueda acudir a charlar con su entrenador de cualquier problema, sabiendo que es una persona en la que puede confiar (Dosil, 2004).

En este proceso el entrenador, como líder, juega un importante papel. “La forma en la que se comunique con los miembros del grupo afectará favoreciendo o dificultando claramente al desarrollo de la cohesión” (Carron y Dennis, 2001; en Balaguer, 2003).

El estilo de comunicación del entrenador también interviene sobre otros parámetros que influyen en la dinámica del equipo. Entre estos parámetros figura la forma en la que el entrenador transmite lo que se va a considerar éxito o fracaso en ese contexto, o más específicamente la forma en la que el entrenador define la estructura situacional de meta o el clima motivacional (Ames, 1992; Seifritz, Duda, y Chi, 1992; en Balaguer, 2003).

“Una buena comunicación debe estar presente tanto antes como durante y después del entrenamiento” (Cox, 2002). Una comunicación verbal, como no verbal, adecuada entre el entrenador y el atleta, entre los atletas y todos los

miembros del equipo, puede ayudar a crear un ambiente satisfactorio para realizar correctamente los entrenamientos. Asimismo, una comunicación fluida entre los miembros del equipo del atleta permitirá que sea más fácil realizar los entrenamientos. Por desgracia, lo más común es la existencia de una comunicación básica entre los profesionales y cada uno se limita a hacer su función (Dosil, 2002).

En el entrenamiento diario es fundamental que haya una comunicación fluida entre el entrenador y el deportista, para mejorar progresivamente su rendimiento (p.e., deben hablar del plan de entrenamiento, de cómo se está sintiendo, si tiene algún tipo de problema para completarlo).

En la competición todo se hace más complejo, las tensiones que se sufren son propicias para que se produzca una mala comunicación entre los entrenadores y deportistas, por lo que conviene estar preparado. Los mensajes que se transmiten durante la competición deben ser cortos, claros y relevantes para la situación, puesto que el deportista tiene que estar concentrado en la tarea y las instrucciones excesivas pueden perjudicarlo, más que ayudarlo.

En el momento posterior a la competición debe producirse, igualmente, una buena comunicación entre el entrenador y el deportista, independientemente de los resultados conseguidos. Es fundamental que el deportista se "desahogue" verbalmente de todo lo concerniente a su actuación, pues ayudara a recuperar más rápidamente la calma y a llegar a un estado propicio para la reflexión (Dosil, 2004).

2.10.1 Carencias comunicativas en el deporte

Tanto los entrenadores como los deportistas tienen que aprender a entender las reacciones mutuas. Deben tener en cuenta que la manera de pensar de ambos puede ser completamente distinta y que puede alterar el sentido de la comunicación y repercutir en su relación (Dosil, 2004).

Martens (1987) indica algunas de las causas que, con mayor frecuencia, explican por qué el entrenador y el deportista pueden no comunicarse adecuadamente (en Dosil, 2004):

- Lo que se quiere transmitir no se corresponde únicamente con la situación deportiva.
- No se transmite lo que se quiere decir, por que se carece de habilidad verbal o no verbal para enviar el mensaje.
- El deportista no recibe el mensaje al no prestar atención.
- El deportista malinterpreta el mensaje o no lo comprende, porque no sabe escuchar o descodificarlo correctamente.
- El deportista interpreta mal la intención de mensaje.

2.10.2 Propósitos de la comunicación en el deporte

Un primer paso para solucionar las carencias comunicativas es conocer lo que se pretende con la comunicación y cómo se produce, es decir, los tipos de comunicación.

Las cinco finalidades de la comunicación en el deporte son: convencer a los deportistas sobre algo, evaluar la ejecución deportiva, informar sobre cómo se realiza una determinada actividad, motivar en los momentos difíciles y resolver conflictos interpersonales en los equipos.

La comunicación puede incorporar diversos propósitos a la vez. Por ejemplo, un profesor de danza aeróbica quiere incluir movimientos más fuertes y vigorosos en el régimen de ejercicios físicos de la clase. Para ello, utilizará la motivación y la persuasión con el fin de convencer a la clase de las ventajas de estos ejercicios añadidos, y, a continuación, informará del modo de ejecutar la nueva destreza. (Weinberg y Gould, 1996).

2.11 TRABAJAR HABILIDADES COMUNICATIVAS

El perfeccionamiento de cualquier habilidad conlleva esfuerzo por parte de la persona que desea mejorarla. En el caso de la comunicación este esfuerzo se incrementa, pues es un proceso que se ha ido configurando a lo largo de la vida, por lo que existe un aprendizaje consistente y personal que es complicado modificar. Sin embargo, con un asesoramiento adecuado y con la práctica diaria se pueden transformar las habilidades comunicativas y convertirse en un excelente comunicador.

El trabajo del psicólogo con los entrenadores, deportistas para mejorar su comunicación, se basa en llevar a la práctica los aspectos más generales para su consecución (Dasil, 2004).

- Tanto los deportistas como el entrenador se deben mostrar más receptivos, es decir, estar atentos a lo que desea comunicar la otra persona, Escuchar es una cualidad necesaria para que la comunicación sea adecuada.
- Las personas implicadas en el deporte deben mostrar unas líneas de comunicación abierta y flexible (Aceptar críticas constructivas).
- No se debe asumir que los receptores van a interpretar la información de igual manera, puesto que cada deportista puede entender el mensaje en una dirección distinta.
- La mayoría de las veces los deportistas se dan cuenta de que han actuado mal, por lo que no necesitan ser informados de lo mal de su actuación. Lo ideal, es facilitar información lo mas concisa posible, de lo que deben de hacer para corregir los errores cometidos.

- Se debe comunicar siempre en clave positiva, es decir, desde el respeto y la aceptación. Esto favorecerá la credibilidad y la autoevaluación positiva del deportista.
- Mejorar la conversación no verbal, es decir, el entrenador debe cuidar su aspecto físico, no dar la espalda a ningún deportista, colocarse en el lugar apropiado.
- Comunicar de forma coherente y justa: se debe tratar de forma parecida a todos los deportistas, comunicando pensamientos y emociones de forma equilibrada.
- La conversación en la competición se debe reducir al mínimo, para no interrumpir la concentración del deportista.

2.12 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Howard Garner inicia el Proyecto cero en 1967 cuyas primicias se basan en entender y reforzar el aprendizaje, el pensamiento y la creatividad en las artes; así como en las humanidades, en las disciplinas científicas, el individuo y a nivel institucional. Sus programas de investigación son basados en un entendimiento detallado del desarrollo de la cognición humana y de los procesos de aprendizaje en las artes y en otras disciplinas. Ellos ponen al principiante en el centro del proceso educativo, respetando las diferentes maneras en que individuo aprende en las etapas de su vida, así como las diferencias, entre los individuos y las maneras como ellos perciben el mundo y expresan sus ideas.

Garner en 1983 define la inteligencia como “la capacidad de resolver problemas o crear productos, que sean valiosos en uno o más ámbitos culturales”, pero en su libro “La inteligencia reformulada” (1999) ofrece una definición “más refinada” y define a la inteligencia como “un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura”

Esta reformulación es de gran importancia porque es un indicativo de que las inteligencias no son algo que puedan verse o contarse, son potenciales intelectuales que pueden activarse o no en función de valores de una cultura determinada, de las oportunidades disponibles dentro de esa cultura y sobre todo, de las decisiones tomadas por cada persona y/o su familia, sus enseñantes y otras personas (Garner, 2001).

De esta manera, en 1983 Garner sostiene que poseemos 7 tipos de inteligencia distintas, cada una de ellas relativamente independiente de las otras:

Inteligencias Múltiples	Descripción
Inteligencia Musical	Es la habilidad para pensar en términos de sonidos, ritmos y melodías; la producción de tonos y el reconocimiento y creación de sonidos. La persona alta en inteligencia musical tiene la habilidad de expresar emociones y sentimientos a través de la música.
Inteligencia cinestésica-corporal	Es la capacidad para usar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad.
Inteligencia espacial	Es la capacidad de percibir con exactitud el mundo visual, para que de esa forma sea posible realizar las transformaciones y modificaciones a las percepciones iniciales, incluso de ausencia de estímulos físicos.
Inteligencia lógico-matemática	Es la capacidad para utilizar los números en forma efectiva y razonar en forma lógica. Incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas.
Inteligencia lingüística	Es la capacidad de usar las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita. Lo que se traduce en la correcta utilización de las estructuras y reglas del lenguaje.
Inteligencia Interpersonal	Es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. Armonizar y reconocer las diferencias entre las personas y apreciar sus perspectivas siendo sensitivo o sensitiva a sus motivos personales e intenciones. Interactuar efectivamente con una o más personas, amigos y amigas y familiares.
Inteligencia intrapersonal	Es la capacidad de autoconciencia. Centra su atención en la persona logrando la capacidad de reconocer los afectos, sentimientos y motivaciones. La persona está consciente de sus puntos fuertes y de sus debilidades para alcanzar las metas de la vida.

Tabla 2.1 Descripción de las inteligencias múltiples.

Posteriormente, en 1998 Garner incluye a la inteligencia naturalista, en razón de aquellos expertos que reconocen y clasifican numerosas especies de flora y fauna; entre estos destacan Darwin, Agassiz, Mendel y otros tantos.

La investigación realizada por Sánchez (2002) en diferentes escuelas mediante el Programa de Acción Mundial para las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas en 1998, muestra otro punto de vista en la aplicación de las inteligencias múltiples en personas con necesidades educativas especiales. En la cual refiere que no todos los alumnos aprenden de la misma forma, ni tienen la misma motivación, ni siquiera las mismas capacidades; entonces el favorecer y estimular a sus alumnos mediante el desarrollo de sus inteligencias de manera eficiente, les han facilitado conseguir otras habilidades y destrezas. Entre los alumnos que participaron débiles visuales, ciegos, sordos, parálíticos cerebrales, autistas, deficientes mentales, etc. , Y algunos sólo dificultades temporales de aprendizaje (como trastornos de atención, dificultades para el desarrollo de la lectura y escritura, dificultad para comunicar las ideas y otras).

Además de la clasificación y de los criterios utilizados para describir cada una de las diferentes inteligencias, es interesante tener en cuenta algunos principios de esta teoría para nuestro proyecto:

1. Cada persona posee todas las inteligencias. La teoría de las Inteligencias Múltiples no es una teoría de tipos diseñada para determinar cuál es la inteligencia que se da en cada persona. Es una teoría del funcionamiento cognitivo, que propone que cada persona tiene capacidades en las diferentes inteligencias y que cada una funciona de una manera particular en cada persona.
2. La mayoría de las personas pueden desarrollar cada inteligencia hasta un nivel adecuado de competencia. Esto significa, según el autor, que a pesar de que un individuo pueda presentar sus deficiencias en una cierta área y considerar sus problemas como innatos e intratables, todos tienen virtualmente la capacidad de desarrollar las ocho inteligencias hasta un nivel alto de desempeño, siempre que reciba la estimulación, el enriquecimiento y la instrucción adecuados.

2.12.1 Inteligencia Interpersonal

Está enfocada hacia los demás (interpersonal): es la capacidad de hacer distinciones entre los individuos y, en particular, entre sus estados de ánimo, temperamento, motivaciones e intenciones. Es una forma de relación a partir de los conocimientos previamente adquiridos en las relaciones interpersonales de un sujeto con uno o más individuos. Las personas con una inteligencia interpersonal desarrollada tiene la capacidad de: captar las expresiones faciales, los gestos y la calidad de voz de los demás; gozan de la habilidad para discriminar entre muchas claves personales para priorizar el grado de intensidad de los sentimientos detrás de esas claves de manera de suavizar emociones negativas o de inspirar a las personas a acciones positivas.

La enseñanza de la inteligencia interpersonal exige aprendizaje cooperativo y tutorado. Los grupos cooperativos son especialmente adecuados para la enseñanza de las inteligencias múltiples porque pueden estructurarse para incluir a alumnos que representen todo el espectro de inteligencias. Los grupos cooperativos brindan a los alumnos la oportunidad para actuar como una

unidad social, un prerequisite importante para funcionar de una manera exitosa en la vida real (Armstrong, 1994).

Esta puede ser de tres tipos:

- Tutoría entre iguales: en la tutoría entre iguales es el alumno quien muestra una competencia mayor en una tarea de aprendizaje, el que enseña al otro que tiene menor conocimiento.
- Colaboración entre iguales: En la colaboración entre iguales dos o más alumnos con el mismo nivel de aprendizaje trabajan juntos en una misma actividad.
- Aprendizaje cooperativo: en el aprendizaje cooperativo es el grupo de niveles diferentes de aprendizaje el que realiza la tarea conjuntamente. Esto exige una redistribución de responsabilidades y una planificación de actuaciones.

Para que exista este proceso de grupos cooperativos, en las actividades deportivas al mismo tiempo de que exista una adecuada cohesión de grupo durante los entrenamientos, como una apropiada comunicación dentro del equipo de entrenamiento con el atleta y entre los atletas. Debe llevarse a cabo una buena relación interpersonal, evitando la agresión ya sea de forma verbal o física, antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento o competición, lo cual es un factor que también influye en el rendimiento de los deportistas.

2.13 EVALUACIÓN DE LA COHESIÓN

La información y la investigación que existe sobre la cohesión grupal, ha permitido que se elaboren instrumentos de medida que sirven para saber si un equipo o un grupo, posee una cohesión adecuada, prevenir problemas y solucionar los ya existentes (Dasil, 2004).

Para hacer una medición de un equipo se pueden utilizar: Indicadores, medidas de observación comportamental, sociogramas y cuestionarios.

Indicadores: Los elementos que pueden dar información acerca de la cohesión en un equipo, son la comunicación eficaz ante situaciones imprevistas, la aceptación de las normas de funcionamiento grupal, confianza ante las expectativas de éxito deportivo, y los resultados positivos del equipo ante la cooperación activa entre sus miembros (Nieto y Olmedilla, 1997).

Medidas de observación comportamental: Es la observación del comportamiento del equipo y sus integrantes durante los entrenamientos, las competencias y fuera de ellas (Nieto y Olmedilla, 1997).

Sociogramas: Tiene la ventaja sobre los cuestionarios, que muestra cuales son las relaciones entre cada uno de los miembros del grupo, especificando los nombres de cada componente. Consiste en recoger datos de todos los integrantes del grupo, con preguntas que hacen alusión a situaciones específicas; ponen de manifiesto la afiliación y la atracción entre los integrantes del grupo, incluyendo las percepciones que los miembros del grupo tienen su

proximidad recíproca, las preferencias de amistad dentro del grupo y la atracción hacia el grupo.(Weinberg y Gould, 1996; Nieto y Olmedilla, 1997; Dosil 2004).

Estas representaciones ofrecen información general, pero para evaluar la cohesión de grupo se hace necesario centrarse en las elecciones y rechazos recíprocos, pues son elementos que la configuran (Rodríguez Pérez y Morera, 2001, Citado en Dosil, 2004):

- Elecciones recíprocas: Refleja los vínculos más fuertes dentro del grupo, lo que puede resultar útil para aumentar la solidez y tener un mayor grado de cohesión.
- Rechazos recíprocos: Refleja las relaciones que pueden ser potencialmente perjudiciales para el grupo.

Cuestionarios: La evolución del concepto de cohesión de grupo se ha reflejado a lo largo de la historia en los cuestionarios que se han ido creando paralelamente (Dosil, 2004).

Los cuestionarios más utilizados en el ámbito deportivo se encuentran.

- Cuestionario de cohesión en el deporte SCQ de Martens, Landers y Loi (1972, citado en Weinberg y Gould, 1996; Dosil, 2004). Con la intención de evaluar las diferentes dimensiones de la cohesión, consta de siete ítems orientados, principalmente, hacia la cohesión social, (relación entre los miembros del grupo. Dicho cuestionario carece de medidas de confiabilidad y valides, lo que es una limitación para la aplicación de este.
- Cuestionario de cohesión de equipo (Team Cohesion Questionnaire TCQ) de Gruber y Gray (1981, citado en Dosil, 2004). El cual está elaborado con trece ítems, centrándose en la relación que existe dentro del equipo.
- Cuestionario sobre el ambiente de equipo por Carron y Grand en 1984 (Carron, 1991), para evaluar y cuantificar los factores que él creía relevantes para la cohesión grupal. Estudiando tres constructos. Claridad del rol, aceptación del rol y percepción de la ejecución del rol.
- Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte MSCl, Yukenson, Weinberg y Jackson (1984, Citado en Weiberg y Gould, 1996; Dosil, 2004). Con veintidós ítems, pretende dar respuesta al carácter multidimensional de la cohesión de grupo, tanto desde la cohesión social como desde la cohesión por la tarea,, mediante cuatro dimensiones: Atracción hacia el grupo, unidad de propósitos, calidad del trabajo en equipo y valoración de papeles.
- Cuestionario de psicología del equipo TPQ, Partington y Shangí (1992, citado en Dosil, 2004). De cincuenta y tres ítems, distribuidos en siete

escalas (talento y actitud del jugador, liderazgo técnico del entrenador, integración hacia la tarea, cohesión social, identidad de grupo, estilo de juego del equipo y liderazgo interpersonal del entrenador) que pretende identificar los elementos psicosociales que afectan al rendimiento del equipo.

- Group Environmental Questionnaire GEQ, Carron, Widmeyer y Bradwley (1985, Citado en Weinberg y Gould,1996; Dosil, 2004). Es el instrumento de evaluación que más éxito ha tenido en el ámbito de investigación (Dosil, 2004). Consta de dieciocho ítems distribuidos en cuatro escalas que tienen en cuenta, tanto factores individuales y grupales, como sociales y de tarea: Atracción individual hacia el grupo – tarea, atracción individual hacia el grupo-social, integración de grupo-tarea e integración de grupo-social.

2.14 USO DE LA VARIABLE COHESION EN EL ATLETISMO EN EL EQUIPO DEL DIF.

El atletismo es uno de los deportes con más tradición tanto en el deporte convencional, como en el adaptado, tiene un gran número de personas interesadas en la práctica de dicha disciplina.

Sin embargo en el atletismo en silla de ruedas, es complicado entrenar a cada uno de ellos por separado o tener un equipo técnico personal, por lo que se debe entrenar en grupos, que corren para diferentes equipos.

Al estar en un grupo de personas, con el cual conviven diariamente y varias horas al día, pueden surgir conflictos entre ellos, que afectan tanto en el ámbito personal como el deportivo, siendo necesario que se mejoren las relaciones entre ellos afuera del aspecto deportivo y tener una unión de equipo dentro de los entrenamientos.

Por lo que al ser un grupo de entrenamiento con los mismos objetivos en común, como el mejorar el rendimiento deportivo, el disminuir tiempos en las marcas realizadas, ganar competencias, cada uno en la prueba que es su especialidad, al tener una adecuada cohesión de grupo en los entrenamientos, estableciendo objetivos comunes y metas, los entrenamientos tendrán mayor provecho al tener un apoyo mutuo entre los compañeros, mejorando el rendimiento deportivo en cada uno de los deportistas.

Aunque esta variable por el tipo de deporte que es, a medida que se acercan las competencias, disminuye la cohesión de equipo, al buscar los objetivos comunes que establecieron, pero ya en forma individual durante la competencia.

Otro aspecto a retomar es la agresión que existe entre los compañeros, la cual es mayormente de forma verbal, con el objetivo de insultar a otro deportista, resaltando su discapacidad, afectando psicológicamente a la persona.

Afectando tanto a la relaciones entre los atletas, como en su rendimiento deportivo, ya sea en su autoestima o motivación o el concentrarse durante el entrenamiento por tratar de agredir a la persona que lo ofendió. Por consecuente esta será la otra variable a tomar, para poder aumentar el rendimiento deportivo, aumentando la cohesión de grupo y mejorar la relación que existe entre ellos disminuyendo la agresión que existe entre ellos, de la cual hablaremos en el posterior capitulo.

CAPITULO III

AGRESION Y DEPORTE

3.1 AGRESIÓN EN EL DEPORTE.

Siempre se ha recomendado el ejercicio o la práctica de un deporte para mejorar aspectos físicos de la salud, por motivos estéticos, estar en buena forma física, perder peso, favorecer el funcionamiento respiratorio o cardiaco y el funcionamiento general del organismo. Sin embargo, no se habían estudiado los efectos psicológicos positivos del ejercicio o del deporte. Algunos trabajos con enfoque psicológico muestran claramente que el deporte y el ejercicio físico pueden mejorar el bienestar psicológico y la salud mental (Lorenzo, 1997).

Según Huizinga (1984) el hombre ha creado cultura a partir del juego, mediante esta actividad el hombre ha adquirido y desarrollado diversas habilidades psicosociales, como son el lenguaje, la interacción social y por lo tanto la capacidad de convivir con sus congéneres, desarrollando para ello reglas que definen los términos bajo los cuales se han de conducir y efectuar las relaciones interpersonales de acuerdo a cada grupo social y las circunstancias bajo las cuales se encuentran. (Huizinga, 1984).

En la sociedad se rigen las personas por unas leyes generales de convivencia social, en la competición se añaden un conjunto de normativas tendientes a garantizar la noble e igualitaria lucha por el triunfo donde jueces y árbitros velan por su cumplimiento, existiendo asimismo "códigos de honor" diversos y específicos para cada deporte y región, que solo conocen los contendientes y que les permiten diferenciar de acciones tolerables y excesivas (Cohen, 1997).

En el deporte, la agresión ha llegado a ser demasiado habitual, la vemos en las gradas, en los banquillos y sobre todo en los terrenos de juego o pistas (Weinberg y Gould 1999).

Algunos psicólogos del aprendizaje explican esta como una respuesta a frustraciones (Fracasos, conflictos, omisión de gratificaciones) o una serie de factores irritantes (estímulos sensoriales intensos, provocaciones) (Cagigal, 1990).

En los últimos veinte años, la sociedad se ha vuelto en general más violenta, y el deporte no es más que un reflejo de ello. Sin embargo, la práctica deportiva también puede ser un vehículo para controlar o refrenar la violencia. (Weinberg y Gould 1999).

3.2 DEFINICION DE LA AGRESIÓN

El termino agresión se utiliza de muchas formas, hablamos de agresión "buena" como el proteger el balón con el hombre en una entrada a la canasta, y agresión "mala" como el cometer una foul directo al hombre (Weinberg y Gould 1999).

Se define la agresión como la intención de herir o lesionar a alguien (Bakker,1993; Weinberg y Gould, 1999). Las agresiones son susceptibles de manifestarse de modos verbales o no verbales y de maneras socialmente aceptables o inaceptables (Bakker, 1993).

La agresión implica daño o lesión, que pueden ser físicos o psicológicos. Siendo está dirigida a otro ser vivo intencionalmente (Weinberg y Gould 1999).

Según Berkowitz (1993), “Para que una conducta sea categorizada como agresión, dos factores deben estar presentes. Primero, la conducta tiene que estar dirigida a otro ser humano con el objetivo de infringir daño físico. Segundo, debe de haber una expectativa razonable de que el intento de infligir un daño físico tendrá éxito” (Cox, 2009).

3.2.1 Tipos de agresión

Los psicólogos distinguen dos tipos de agresión reactiva u hostil e instrumental (Cox, 2009; Weinberg y Gould 1999).

- *Agresión hostil*, los individuos que la ejercen tienen como objetivo principal lastimar a otro ser humano. La intención es que la víctima sufra y se refuerza con el dolo y el sufrimiento que causa. Este tipo de agresión siempre se acompaña con la ira del agresor. Un buen ejemplo de este tipo de agresión, es cuando un boxeador lleva a las cuerdas a su oponente y allí le castiga a propósito, siendo consciente de tratar de acabara el combate. El claro intento de lastimar está presente, y el objetivo es causar sufrimiento. El resultado del evento no es un factor a considerar. El objetivo es lastimar, no el hecho de ganar. Este tipo de agresión se conoce como violencia.
- *Agresión Instrumental*, En esta aunque el intento de lastimar a otro individuo está presente, el objetivo principal es obtener algún otro beneficio como dinero, victoria o prestigio. El agresor ve el acto agresivo como un instrumento para lograr el objetivo principal. Por ejemplo cuando un boxeador da un derechazo fuerte a la cabeza de su contrincante, con el objetivo principal de ganar cada asalto, pudiendo conseguirlo si infringe daño a su oponente.

Tanto la agresión hostil como la instrumental conllevan la intención de infligir daño o lesión, Aunque la mayoría de lesiones deportivas son instrumentales, ello no las hace más aceptables (Weinberg y Gould 1999).

Una tercera categoría de conducta que habitualmente se confunde con agresión es la asertividad o conducta asertiva. Los entrenadores quieren que los deportistas demuestren asertividad y hagan sentir su presencia. La asertividad implica el uso de la fuerza física o verbal legítima para lograr un objetivo personal. Sin embargo no existe la intención de dañar a la otra persona. Aun si resulta dañado, como resultado de un tacleo en el futbol americano, esto no significa necesariamente agresión. Se trata simplemente de un juego asertivo mientras se encuentre dentro del espíritu de las normas acordadas dentro del deporte y no exista la intención de dañar. (Cox, 2009).

En la figura 3.1 se observa un área de ambigüedad entre la agresión instrumental, la agresión hostil y el comportamiento enérgico. Esto es de esperar, debido a que en ocasiones, solo el atleta sabe cuando el acto agresivo es intencional. Y será trabajo del árbitro o juez, penalizar cualquier acción que viole el reglamento de la disciplina practicada, sea cual sea la intención del atleta.

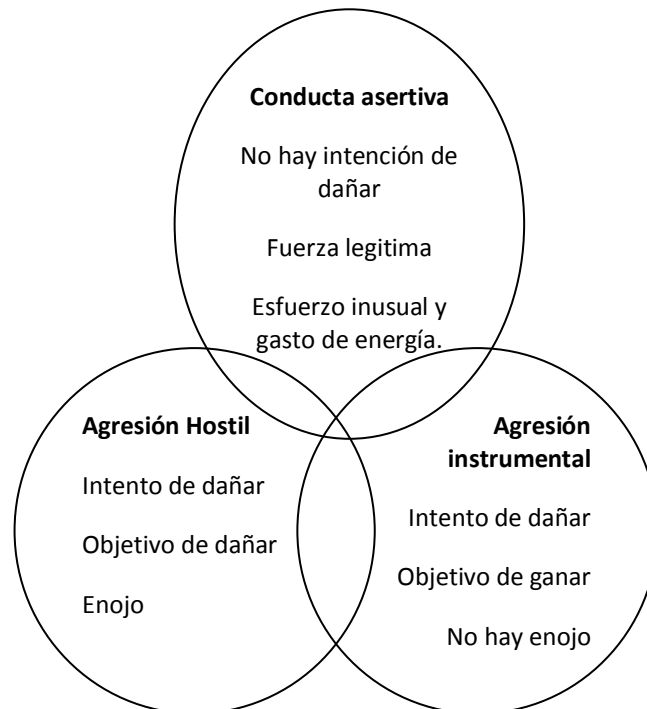


Figura 3.1 Esquema de las posibles dificultades para discriminar entre la agresión hostil, la agresión instrumental y la conducta asertiva. Obtenido en Cox, 2009.

Y aunque la mayor parte de las investigaciones sobre la agresión se centra en la agresión física y, a veces, en la verbal, también se ha estudiado la agresión relacional. Ésta consiste en ocasionar un daño a una persona a través de mecanismos como la exclusión social y los rumores maliciosos (Cox, 2009).

3.3 TEORIAS DE LA AGRESION

¿Qué provoca que algunos deportistas pierdan el control? ¿Las personas agresivas nacen o son el producto de su entorno?

Se han propuesto importantes teorías relativas a las causas de la agresión:

- **Teoría del instinto:** Se basa en los escritos de Sigmund Freud y los etólogos como Konrad Lorenz, Freud (1950) conceptualizó la agresión como un impulso innato similar al hambre, la sed y el deseo sexual. Según él la agresión es un impulso inevitable, ya que es innato, pero como cualquier impulso puede regularse a través de la descarga o la satisfacción (Bakker, 1993; Cox, 2009).

Según Gill (1986), las personas tenemos un instinto innato a ser agresivas que se desarrolla hasta que su manifestación es inevitable, Este instinto puede expresarse directamente atacando a otro ser vivo o desplazarse mediante catarsis, en que la agresión se libera o “desfoga” a través de medios socialmente deseables, como el deporte.(Cox, 2009; Weinberg y Gould 1999). Sin embargo no se ha identificado ningún instinto agresivo biológicamente innato, ni se ha hallado respaldo alguno de la idea de catarsis, por lo que esta teoría no puede ser refutada (Weinberg y Gould 1999).

- *Teoría del aprendizaje social:* Explica la agresión como conducta aprendida mediante la observación y modelado de las conductas de otros, seguida de la obtención de refuerzo por exhibir acciones similares (Weinberg y Gould 1999).

Bandura (1973) postulo que la agresión tiene un efecto circular es decir que un acto de agresión conduce más agresión. Los jóvenes aprenden acerca de la agresión observando a sus modelos y que estos sean gratificados por dichas conductas, mientras las agresión sea tolerada dentro del deporte, las personas seguirán teniendo modelos de conducta agresiva (Bakker, 1993; Cox, 2009).

Las investigaciones sobre el aprendizaje social en el deporte muestran que a la mayoría de los deportistas no se le ha enseñado a ser violentos de una manera descarada. Sin embargo la agresión puede producirse – y de hecho se produce- en todos los deportes.

La teoría del aprendizaje social goza de un respaldo científico considerable, y subraya el importante papel que personas significativas tienen en el desarrollo o el control de la agresión (Weinberg y Gould 1999).

- *La teoría de Bredemeier acerca del razonamiento moral y la agresión:* Esta teoría se encuentra basado en la teoría de Piaget acerca del desarrollo cognitivo, Bredemeier (1994) propone que la voluntad de un individuo para involucrarse en conductas agresivas se relaciona con su etapa del razonamiento moral (Cox, 2009).

Un descubrimiento alarmante ha sido el que muchos deportistas consideran inadecuados en general muchos actos agresivos, pero convenientes en el contexto deportivo. Este doble estándar se denomina razonamiento del juego o moralidad entre paréntesis (Weinberg y Gould, 1999).

Bredemeier consideró que debe existir una relación entre el nivel de razonamiento moral y los actos manifiestos de agresión dentro del deporte. Los deportes de contacto, al legitimar la agresión, pueden en realidad retardar el desarrollo moral de una persona. El nivel de moralidad necesario para la vida diaria generalmente es postergado durante la competición deportiva, refiriéndose a esta suspensión de la

moralidad ética como moralidad suspendida (Stephen y Bredemeier, 1996; Tucker y Parks, 2001, en Cox, 2009)

Hay personas que aprenden y crecen creyendo que es correcto ser más agresivo en el deporte que en otros contextos de la vida. Ello supone que un problema, en Primer lugar, la agresión trae consigo el riesgo de daño o lesión. Así mismo, el deporte puede y debe servir para señalar a los niños el modo de comportarse apropiadamente dentro y fuera del ámbito deportivo. Permitir (o aplaudir) la conducta agresiva en el deporte transmite a los niños un mensaje erróneo. Los profesionales del deporte han de definir de manera específica la conducta adecuada y poner en claro que cualquier forma de agresión no sancionada en la sociedad es también impropia en el entorno deportivo. (Weinberg y Gould, 1999)

- *Teoría de la frustración:* Esta teoría a veces llamada teoría del impulso, sostiene simplemente que la agresión es el resultado directo de una frustración que se produce a causa de un fracaso o el impedimento de logro de un meta, pero existen pocas pruebas para demostrar que los participantes agresivos y frustrados de los deportes de contacto reduzcan sus niveles de agresión a través de la participación (Dollard, Doob, Miller, Mower y Sears, 1939, en Cox, 2009).

No obstante, en la actualidad este punto de vista tiene poco crédito debido a su insistencia en que la frustración debe provocar siempre agresión. La investigación y la experiencia demuestran que con frecuencia las personas hacen frente a su frustración o la expresan en formas no agresivas.

Los teóricos de la frustración-agresión, contestan diciendo que las respuestas agresivas que se producen no siempre son evidentes: pueden canalizarse a través de vías de escape socialmente aceptables, como los deportes competitivos de contacto. Y al igual que los teóricos del instinto, los defensores de la teoría consideran que la catarsis desempeña un papel importante, en el deporte existen pocas pruebas de la catarsis, por lo que es difícil demostrar que participantes de los deportes de contacto reduzcan sus niveles de agresión a través de su participación (Weinberg y Gould, 1999).

- *Teoría Reformulada de frustración-agresión:* Esta teoría combina elementos de la hipótesis original de la frustración-agresión con la teoría del aprendizaje social. Berkowitz (1958,1993) toma en consideración de que la frustración no necesariamente da como resultado una agresión y propone que la frustración crea una disposición para agresión.

Para que la agresión se produzca efectivamente, deben estar presentes ciertos indicadores socialmente aprendidos que señalan la conveniencia de la agresión (Figura 3.2). Estos estímulos son elementos clave que la persona frustrada asocia con la agresión, si estos estímulos señalan que la agresión es inadecuada, la agresión no tendrá lugar (Bakker, 1993; Cagigal, 1990; Cox, 2009; Weinberg y Gould, 1999).

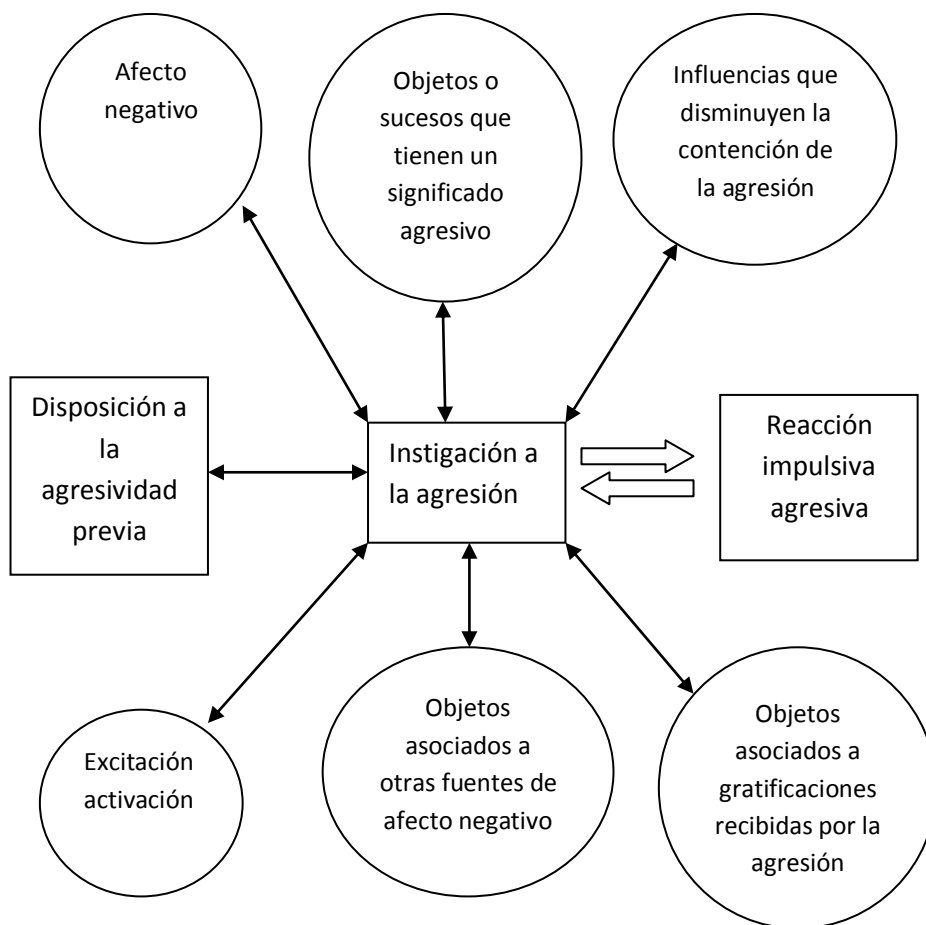


FIGURA3.2 Ilustración que muestra los factores que pueden influir en la fuerza de un impulso para cometer un acto de agresión. Fuente: L.Berkowitz (1993). En Cox (2009).

3.4 LOS EFECTOS DE LA AGRESION EN EL RENDIMIENTO

Los actos agresivos por parte de un deportista constituyen una distracción y dan como resultado una disminución en el rendimiento. No solo los actos agresivos individuales los distraen, sino que probablemente distraen al equipo en su conjunto.

La investigación muestra, por ejemplo, que cuanto más baja se la posición de un equipo, más probabilidades habrá de que se involucre en actos de agresión. Una excepción a esta observación general podría ser en el hockey sobre el hielo, donde habitualmente es difícil separar la fuerza legítima (asertividad) de la fuerza ilegítima (agresión). Debido a que la agresión hostil se asocia con la ira y por lo tanto con un incremento de la activación fisiológica, es posible que para algunos individuos un aumento de la ira pueda producir un nivel de activación fisiológica que conduzca a un mejor rendimiento y de manera inversa, puede producir un nivel de activación que este por arriba de la zona de funcionamiento optimo del deportista (Cox, 2009)

3.5 FACTORES SITUACIONALES EN EL AMBITO DEPORTIVO

Los factores que se asocian con la aparición de la agresión y situaciones deportivas son las siguientes: (Cox, 2009).

- *Percepción del intento de la víctima.* Si el deportista percibe que existe un intento del oponente a infligir daño, es más probable que responda con agresión contra el oponente. Significando esto que la percepción de las intenciones agresivas de un oponente pueden ser más significativas que otras intenciones como la derrota y competición.
- *Temor a la represalia.* El temor a la represalia por parte del individuo que es el objetivo de la agresión puede inhibir a otro jugador para iniciar esa agresión, por ejemplo un jugador de basquetbol es un poco menos propenso a dar codazos en las costillas a oponente se teme que le respondan de la misma manera.
- *Estructura del Juego.* Estos han sido los hallazgos relacionados con las variables del juego, obtenidas de estudios realizados en diversas disciplinas, Volkamer(1972) en futbol americano, Wankel(1972), Cullen y Cullen(1975) y Engelhardt(1995) en hockey sobre hielo, Lefebvre y Passer(1974), Russell y Drewery (1976) en fútbol y Martin(1976) en básquetbol y lucha.
 1. Diferencias de puntuación. Se producen más agresiones a medida que aumenta la diferencia en las puntuaciones
 2. Resultados de la participación. Los miembros del equipo que esté perdiendo son más agresivos que los equipos ganadores.
 3. Posición de liga. Cuanto más abajo esté ubicado un equipo en la tabla de posiciones, más agresivos serán los deportistas, comparándolo con los que se encuentran en las primeras posiciones.
 4. Periodo de juego. Los actos de agresión aumentan a medida que avanza el juego. Este hallazgo puede relacionarse con la diferencia de puntos.
- *Rivalidad, familiaridad y frecuencia del juego.* A medida que los jugadores se conocen más debido a la frecuencia con del juegos, y a medida que las rivalidades se hacen más intensas debido a la ubicación geográfica, la agresión se hace más frecuente.
- *Diferencias del deporte.* Está basada en la diferencia de los tipos de deporte que existen, por ejemplo existe más agresión en el hockey sobre hielo que en el básquetbol o voleibol.

3.6 LA REDUCCION DE LA AGRESION EN EL DEPORTE

La agresión en el deporte puede restringirse, o al menos minimizarse, si todos los equipos deportivos se concentran en hacerlo. La parte triste es que algunos de esos equipos promueven la violencia en lugar de desalentarla al verlo como un negocio, y si se continúa haciendo a nivel profesional, seguirá propagándose a todos los niveles deportivos.

La investigación demuestra que los sentimientos y comportamientos del enojo, precursores de la agresión hostil, pueden modificarse a través del entrenamiento y juegos de rol de la conciencia de la ira (Brunelle, Janalle y Tennant, 1999; en Cox, 2009).

Sugerencias para reducir la agresión y violencia en deportistas

- Los deportistas jóvenes deben tener modelos de conducta firmes no agresivos pero efectivos.
- Los deportistas que se involucran en acciones agresivas deberían recibir penalizaciones severas.
- La penalidad o castigo que recibe un deportista por un acto de agresión debe ser de mayor valor punitivo que el potencial refuerzo recibido por haber cometido el acto. En el balance, debe demostrar que la agresión es punible.
- Los entrenadores que permitan o alienten a que los deportistas se involucren en conductas agresivas deberían ser multados o suspendidos de sus tareas como tales.
- Alentar a entrenadores y árbitros asistir a talleres de entrenamiento relacionados con el tratamiento de la agresión por parte de los jugadores.

Otras estrategias explicadas por Marcoen (1999) y Widmeyer (2002), utilizando un aprendizaje basado en las técnicas conductuales y cognitivas: utilizando el “tiempo fuera” (mantener al deportista fuera de la actividad durante un tiempo) cuando un alumno realiza una conducta agresiva y reforzar las conductas pro sociales, utilizar modelos de deportistas que usan respuestas no agresivas en situaciones de estrés o frustración, aumentar la empatía por las personas que han sido agredidas, realizando el rol-playing (escenificaciones donde los deportistas ocupan diferentes roles) para saber cómo actuar en las diferentes situaciones, cuidar el ambiente social y material para reducir las posibilidades de agresividad. Todas estas técnicas ayudaran a que el deportista aprenda a ser más reflexivo, a controlar sus impulsos y a saber cómo actuar en cada situación, utilizando la agresividad positiva y disminuyendo la probabilidad de que la agresividad negativa este entre su “repertorio conductual”

El juego limpio es otro de los aspectos que los profesionales en el deporte deben potenciar desde la base. Mosquera, Lera y Sánchez (2002) indican que su nacimiento está en el propio mundo del deporte, tras la revisión y análisis crítico de su funcionamiento, y va mas allá del cumplimiento de las reglas, pues es: una forma de pensar, abarca varios conceptos (amistad, respeto, autocontrol) y espíritu deportivo) e implica luchar contra trampas (saltarse las

reglas, explotación de los jugadores, doping, comercialización excesiva) (Dasil, 2004).

3.7 PERSONALIDAD Y DEPORTE

Se ha relacionado las características personales con la práctica deportiva considerando entre otras variables, la estructura de la personalidad de los deportistas de competición con medida tales como la extroversión-introversión, o la ansiedad y su influencia en el rendimiento deportivo (Casis, 2008).

Una de las definiciones que puede resultar adecuada para explicar los factores de personalidad en el ámbito de la actividad física y del deporte es la de Feldman (1995) que la define como un conjunto de características que diferencian a las personas o estabilidad en el comportamiento de una persona ante diversas situaciones.

Una de las mejores formas de comprender la personalidad es a través de su estructura. Que se encuentra dividida en tres niveles separados pero relacionados entre sí.

1. Núcleo psicológico:

Es el nivel más bajo de la personalidad se denomina núcleo psicológico es el componente más profundo, incluye los valores y actitudes, los intereses y motivos, y los pensamientos sobre uno mismo y la propia valía. En lo fundamental, el núcleo psicológico representa la pieza central de la personalidad, y es el “yo real”, no el que las personas quieren ver.

2. Respuestas Típicas:

Las respuestas típicas son las vías por las que aprendemos a adaptarnos al entorno, o los modos en que normalmente reaccionamos ante el mundo que nos rodea.

3. Conducta Relacionada con el papel social:

Es la forma en que se actual en base a la percepción de la situación social y es el aspecto más variable de la personalidad: la conducta cambiara en la medida que en que cambien las percepciones del entorno. Situaciones distintas requieren el desempeño de papeles sociales diferentes.

Los tres niveles de la personalidad abarcan un continuo que va desde las conductas impulsadas internamente hasta las que lo están externamente.

El núcleo psicológico no solo es el más interno de los tres niveles y el más difícil de conocer, sino también la parte más estable de la personalidad, siendo notable su invariabilidad a lo largo del tiempo. En el otro continuo se hallan conductas mas externas relativas al rol, que están sometidas a las mayores influencias ambientales.

En nuestra calidad de entrenadores, educadores físicos, preparadores e instructores, podemos ser más eficaces cuando comprendemos los distintos niveles de la estructura de la personalidad, más allá de las conductas particulares de cada situación relativas a los diversos papeles sociales. El conocimiento de la persona real y de los modos característicos de respuesta da como resultado una comprensión de la motivación, las acciones y la conducta. Básicamente, nos es muy útil saber que motiva a las personas a fin de decidir la mejor manera de ayudarlas, sobre todo cuando se trabaja a largo plazo.

3.7.1 Enfoques de la personalidad

La psicología de la personalidad se caracteriza por una gran heterogeneidad y diversidad, ya que en el mismo coexisten diferentes puntos de vista que se plasman en un extenso número de planteamientos, modelos y teorías distintas y en muchos de los casos divergentes entre sí (Casis, 2008).

Los tres principales factores en el estudio de la personalidad en el deporte y el ejercicio físico se refieren a la perspectiva del rasgo, a la situacional y a la interactiva.

1. *Enfoque de rasgo:*

Son las unidades fundamentales de la personalidad, son relativamente estables, es decir, que las características son perdurables y constantes a través de una gran variedad de situaciones. Sin embargo el mero conocimiento de los rasgos de personalidad de una persona no siempre nos ayuda a predecir cuál será su conducta en una situación particular

2. Enfoque situacional:

Sostiene que la conducta está determinada en gran parte por la situación o el entorno. Inspirándose en la teoría del aprendizaje social (Bandura 1977), que explica la conducta en términos de aprendizaje observacional (modelado) y refuerzo social (feedback) (Weinberg y Gould, 1999).

La situación que rodea al deportista es la que condiciona su conducta, por lo que se mostrará un comportamiento u otro dependiendo de la situación en la que se encuentre, por ejemplo un jugador de baloncesto puede ser una persona tranquila cuando esta con un grupo de amigos y ser agresivo cuando está en un partido (Dasil, 2004).

3. Enfoque Interactivo:

Considera que la situación y la persona son co-determinantes de la conducta, es decir, las variables que la determinan conjuntamente. Es decir, para comprender la conducta es necesario conocer tanto los rasgos psicológicos de una persona como la situación concreta; para estudiar la conducta la mayoría de psicólogos del deporte prefieren el enfoque interactivo.

La investigación en este campo ha servido para reforzar el modelo interaccionista. Los estilos cognitivos son mediadores entre el deportista y el ambiente, desde el momento que se considera estilo a la preferencia del sujeto para utilizar de una forma determinada sus destrezas (Stenberg, 1997, Citado en Dosil, 2004) Por este motivo, un deportista, antes de responder a una determinada situación, utilizara sus estilos cognitivos para organizar la información y responder de la mejor manera posible (Dosil, 2004).

La medición de la personalidad de forma adecuada, puede arrojar una considerable luz sobre el modo en que la personalidad influye en la conducta observada en el ámbito del deporte y el ejercicio físico. (Weinberg y Gould 1999).

Desde que comienza el interés por el tema en el ámbito del deporte, el reto ha sido obtener puntuaciones o perfiles que permitan predecir el éxito de un deportista en una determinada actividad. La relación con el rendimiento es clara, pues si se consigue detectar la “personalidad ideal” para el deporte, se podrían perfeccionar los procesos de selección de deportistas para equipos y clubes, así como detectar talento a edades tempranas (Dosil, 2004).

Nadie dispone en el momento del nacimiento de un conjunto de características personales que le definan como una deportista, pero si nacemos con la capacidad de aprender un conjunto de características psicológicas necesarias para obtener el éxito deportivo (Casis, 2008).

Los psicólogos han desarrollado formas para medir la personalidad que ayudan a comprender los estados y rasgos de la misma, de modo que muchos de ellos distinguen entre un estilo de conducta típico del individuo (rasgo) y los efectos de la situación sobre dicha conducta (estados). Sin embargo, aunque una característica psicológica determinada predisponga a alguien a tener una conducta específica, esta no aparece necesariamente en todas las situaciones (Weinberg y Gould 1999).

3.8 INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Es decir, hacia la propia persona (autoconciencia): es el tipo de inteligencia que centra su atención en el propio sujeto pudiendo lograr la capacidad de reconocer los afectos, sentimientos y motivaciones propias para la acción oportuna. Esta inteligencia contiene un alto nivel de conciencia de los aspectos afectivos que rodean las relaciones personales y la forma de crecimiento personal. Las personas con este tipo de inteligencia poseen un cuadro acertado, honesto, y comprensivo de sí mismos (autoconciencia de sus fortalezas y debilidades), además tienen la capacidad para darse cuenta de sus propios estados de ánimos internos, motivaciones y deseos, también tienen una tendencia a autodisciplina y una saludable autoestima.

“Es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

3.9 LA MEDICION DE LA AGRESIÓN

Se han desarrollado cierto número de inventarios para medir agresividad como rasgo o disposición de personalidad. Dos de estos inventarios son el Agression Questionnaire (Buss y Perry, 1992) y el Agression Inventory (Gladue, 1991). Los inventarios específicos para el deporte incluyen el Athletic Agression Inventory (Bredemeier, 1978) y el Continuum of Injurious Acts (Bredemeier, 1985). Sin embargo la verdadera medida de la agresión es mucho más difícil.

Debido a que la agresión se define como un intento de dañar a otro ser humano, el instrumento que la mida debe poder capturar este intento. Este abordaje generalmente requiere el uso de observadores entrenados que utilicen una lista estandarizada así como la filmación de videos (Sheldon y Aimar, 2001; en Cox, 2009).

3.10 USO DE LA VARIABLE AGRESION EN EL ATLETISMO EN EL EQUIPO DEL DIF

Al estar en un equipo deportivo con el cual se convive diariamente ya sea en los entrenamientos o en competiciones, debe de existir unión de equipo para facilitar las dificultades que se presenten, pero para que haya una buena cohesión, se tiene que evitar lo más posible los conflictos dentro de los atletas como todo el equipo de preparación, mejorando la comunicación y el autocontrol de las emociones.

Aunque el atletismo no es un deporte de contacto, existe cierto tipo de agresión como la verbal dentro de los entrenamientos en lo atletas, ofendiendo o haciendo una gran relevancia a la discapacidad de sus compañeros y esta variable puede reducir el rendimiento deportivo

El atleta se puede ver afectado por esta variable, debido a que la agresión puede provocar una baja motivación para seguir entrenando, así como el afectar su autoestima, concentración durante los entrenamientos. Por este motivo se toma esta variable para lograr que los atletas tenga un adecuado autocontrol en sus pensamientos y emociones, evitando que se presente la agresión en ambientes deportivos, en situaciones complicadas antes, durante y después de competencias difíciles y que exista una adecuada relación entre compañeros, durante los entrenamiento mejorando su rendimiento.

CAPITULO IV METODO

4.1 OBJETIVO:

- Mejorar las condiciones que existen en la práctica del atletismo deporte adaptado disminuyendo el nivel agresión que existe entre los atletas, mejorando la cohesión del grupo y hacer conocer las diversas funciones que tiene un deportista que se encuentra en la fase del retiro no puede practicar el deporte.

Asimismo, se plantean los siguientes **Objetivos Específicos:**

- Concientizar a los deportistas sobre cómo afecta la agresión en la disciplina, siendo un factor distractor en un adecuado rendimiento.
- Encontrar actividades para el deportista retirado o ya no tiene la capacidad de practicar el deporte al que se especializo, localizando actividades dentro del deporte y que esta ultima tenga la función de asesoría y cohesión con nuevos grupos de deportistas.

4.2 HIPÓTESIS

Hi I: Al aumentar la cohesión de grupo entre los atletas, mejorara el rendimiento deportivo de los atletas.

Ho I: Al aumentar la cohesión de grupo entre los atletas, no mejorara el rendimiento deportivo de los atletas.

Hi II: Al disminuir la agresividad entre los atletas, mejorara el rendimiento deportivo de los atletas.

Ho II: Al disminuir la agresividad entre los atletas, no mejorara el rendimiento deportivo de los atletas.

4.3 VARIABLE INDEPENDIENTE

➤ **Cohesión de Grupo**

Definición conceptual: Es “un proceso dinámico en la tendencia grupal de estar juntos y unidos en la persecución de los objetivos”, Esta cohesión no es estática, fluctúa a lo largo de la existencia de un grupo. (Carron,1982 en Viadé,2003)

Definición operacional: Esta variable será medida a través de registros observacionales de la convivencia en equipo, a través de dinámicas en las cuales se pueda observar cómo se desarrolla el grupo e identificar aspectos importantes en el grupo (ej. Liderazgo, convivencia en el grupo, organización, establecimiento de objetivos y logro de metas) reconociendo sus puntos fuertes y sus debilidades.

Otro aspecto a tomar en la medición de esta variable es la aplicación de cuestionarios diseñados para esta variable y que han sido aplicados anteriormente en ámbitos deportivos. Utilizando el cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. Para la construcción de un perfil del grado de cohesión que existe dentro del grupo de entrenamiento, a partir de estos datos podemos planificar el programa de intervención para aumentar la cohesión entre los atletas durante los entrenamientos. Este cuestionario consta de 55 items que se distribuyen en cinco factores: Cohesión de grupo, Habilidad mental, Control de estrés, Motivación e Influencia de la evaluación del rendimiento.

➤ **Agresión.**

Definición conceptual: La agresión se define como el comportamiento que intenta hacer daño u ofender a alguien, ya sea mediante insultos o comentarios hirientes o bien físicamente, a través de golpes, violaciones, lesiones, etc. La palabra clave para definir la agresión es, por tanto, la *intención* de dañar

Definición operacional: Esta variable será medida a través de registros conductuales, de los diversos tipos de agresión, que se presenten durante las actividades realizadas en el grupo y esta puede ser física o verbal.

También a través de la estrategia psicológica del autocontrol de pensamiento, basándose esto en registros permanentes de los pensamientos que los asaltan antes, durante y después del entrenamiento o competencia; posteriormente después de haber recopilado datos suficientes para su análisis.

Para realizar una valoración de los puntos débiles del perfil psicológico competitivo se puede utilizar **IPED** (Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva). Para la construcción de un perfil de puntos débiles y puntos fuertes del atleta, a partir de estos datos podemos planificar sobre qué aspectos va incidir más intensamente la intervención y el entrenamiento psicológico. Este cuestionario consta de 42 items que se distribuyen en siete factores: AC (autoconfianza), CAN (control de afrontamiento negativo), CAT (control atencional), CVI (control visoimaginativo), NM (nivel motivacional), CAP (control de afrontamiento positivo) y CACT (control actitudinal). Dinámica de antes y después de competición.

4.4 VARIABLE DEPENDIENTE

➤ Rendimiento deportivo.

Definición Conceptual: Podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Definición Operacional: Esta variable se medirá a través de registros en los tiempos de ejecución de las pruebas con respecto al inicio de la intervención y competencias anteriores.

4.5 MUESTRA

Se trata de una muestra conformada por 8 atletas mexicanos discapacitados, del Centro Paralímpico Mexicano pertenecientes al equipo del DIF.

No. De atletas	Categoría Morfofuncional	Edad
1	T 54	12 años
2	T 54	18 años
3	T 54	18 años
4	T 54	19 años
5	T 54	19 años
6	T 53	43 años
7	T 54	44 años
8	T 54	44 años

4.6 MATERIALES E INSTRUMENTOS

- **Entrevista inicial:** En la cual se pretende obtener datos personales, categoría morfofuncionales de los deportistas, así como competencias en las que ha participado, motivos por los cuales realiza esa disciplina y los años que la lleva realizando.
- **Pre-test:** Se preparan los instrumentos (cuestionarios) para la aplicación antes de la intervención. Para conocer el grado de cohesión que se tiene previamente a la intervención.
- **Post-test:** Sera una evaluación que se llevara a cabo después de la intervención, para comparar con la primera aplicación de las pruebas y analizar si existen diferencias en los factores a estudiar.

4.7 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio que realizaremos contará con un diseño cuasiexperimental dado que se hará variar intencionalmente la variable independiente y a partir de la intervención se analizará los efectos producidos en la relación de las variable dependiente.

Los sujetos que participaran en la investigación no son asignados al azar, serán personas de deporte adaptado en la disciplina de atletismo en silla de ruedas. Asimismo este diseño será realizado por medio de una pre-prueba y post-prueba, aplicándose antes de la intervención para conocer las características iniciales del grupo, posteriormente a partir de los resultados arrojados se analizarán los efectos que tiene la intervención en el grupo, comparando si existen diferencias con los resultados arrojados por el grupo antes y después de la intervención en el rendimiento deportivo, observando si existe la relación entre variables.

4.8 PROCEDIMIENTO

Inicialmente se realizó una revisión bibliográfica de los diferentes autores sobre la psicología del deporte, como también de las intervenciones que se han hecho en el deporte adaptado en México, sobre el tipo de clasificaciones en el atletismo y sus reglas.

Se realizaron observaciones pasivas a los atletas, durante los entrenamientos para ver los problemas que existen entre los atletas y que afectan el adecuado rendimiento deportivo. Después de las observaciones me presento ante el equipo y objetivo que tenía al trabajar con ellos, comenzando a realizar las entrevistas individuales para conocer más acerca de los atletas; en siguientes sesiones aplicación de los instrumentos (CPRD, IPED) con el propósito de obtener datos antes de la intervención.

Al tener los datos, se dio retroalimentación a los atletas sobre los resultados obtenidos de las pruebas, dando antes una introducción sobre lo que es la psicología del deporte, ámbitos de aplicación, para posteriormente hablar sobre los factores a trabajar como es la cohesión de grupo, estableciendo los horarios de las sesiones.

Comenzando las sesiones donde se trabajara, la importancia del trabajo del equipo en los entrenamientos para la obtención de objetivos comunes, y que a pesar de ser un deporte individual se puede contar con la cooperación de los compañeros.

En las siguientes sesiones se trabajara comunicación y la agresión, cómo afecta las relaciones con los compañeros, el gasto de energía mal enfocado, conllevando a un bajo rendimiento deportivo.

Se realizara la última aplicación de las pruebas para analizar y comparar que efectos se tuvo en el rendimiento deportivo después de la intervención, así como el análisis de las marcas de los atletas antes y al final de las intervenciones.

Tema	Objetivo	Actividad Realizada	Periodo
Observación	Ver a los integrantes del grupo, para analizar la problemática existente.	Se realizó una observación pasiva, si que supiera de mi presencia, durante los entrenamientos, observando la interacción de todo el grupo de entrenamiento.	15 al 19 de julio

Presentación	Presentación ante el grupo de entrenamiento.	Presentarse ante el grupo y dar a conocer los objetivos de la intervención.	22 de julio
Entrevistas inicial	Conocer antecedentes de los atletas	Realización de la entrevista inicial, para conocer más información de los atletas, así como sus categorías.	25 de julio
Aplicación de pruebas	Conocer el nivel en el que se encuentran las variables a estudiar	Aplicación de la prueba (CPRD, IPED) para realizar el diagnóstico de cómo se encuentran las variables a estudiar para compararlas posteriormente a la intervención.	27 de julio
Competencias/ Chequeos	Observar a los atletas durante un chequeo para realizar marcas	Observar a los atletas en un chequeo oficial para calificar a competencias.	4 al 6 de agosto
Intervención	Inicio de la intervención	Se da una introducción sobre la psicología del deporte y sus aplicaciones. Posteriormente se les da una retroalimentación del diagnóstico obtenido, para hacerles conocer sobre los factores que se trabajaran y los horarios de las sesiones.	18-26 de agosto
Competencias/ Chequeos	Observar a los atletas durante las competencias distritales.	Observar la interacción de los atletas, así como el registrar los tiempos realizados en las pruebas.	1 de septiembre
Intervención	Continuación del trabajo de las	Se realizó el trabajo de las variables, cohesión de grupo y	02 de

	variables	control de agresión,	septiembre al 08 de octubre.
C. Nacionales	Observar el rendimiento e interacción de los atletas	Observar el rendimiento, interacción de los integrantes del equipo. Registrando las marcas hechas para compararlas con las marcas realizadas anteriormente.	11- 13 de octubre
Aplicación de pruebas	2da aplicación de pruebas de evaluación.	Aplicación de pruebas después de las competencias nacionales, con el fin de comparar si hubo algún cambio significativo en el rendimiento después de la intervención	18-20 de octubre.

4.9 ANALISIS ESTADISTICO:

Análisis estadístico descriptivo y cualitativo a través de observaciones y entrevistas con la población, datos cualitativos del rendimiento de los deportistas.

CAPITULO V

RESULTADOS

Para el análisis de los resultados se trabajo con una muestra no aleatoria conformada inicialmente por 8 atletas de deporte adaptado en la disciplina de atletismo en silla de ruedas, con un rango de edad siendo la edad mínima de 12 años y la máxima de 44 años. Estando conformado esta muestra por 1 mujer y 7 varones. Por cuestiones personales y académicas 5 de los atletas no finalizaron la investigación, mientras que los 3 atletas restantes concluyeron la intervención.

Los datos obtenidos a través del vaciado de las respuestas de los instrumentos se analizaron estadísticamente en forma descriptiva, realizando un análisis de graficas y los datos arrojados en las aplicaciones pre y post de los instrumentos. Y de forma cualitativa a través de las observaciones y entrevistas realizadas durante el periodo de intervención tanto en los atletas, como con los entrenadores y auxiliares de entrenamiento.

Durante las observaciones realizadas al inicio de la investigación se dedujo que los atletas carecían de cohesión de grupo con los atletas que formaban parte del equipo de entrenamiento, infiriendo esto de acuerdo a las directrices con las que se define la cohesión de equipo en la psicología, siendo refutado esto en las entrevistas posteriores con los entrenadores y auxiliares.

Se observo cierto nivel de agresividad entre los atletas, como hacia ellos mismo de forma verbal u de conducta, dificultando la relación entre ellos durante el entrenamiento y fuera de él; el entrenador y los auxiliares durante las entrevistas definieron esta agresividad, como “es su forma de llevarse entre ellos”, por lo que no era mal visto entre ellos.

Se presentan algunas notas obtenidas de las entrevistas con el entrenador y los deportistas y observaciones durante la fase de diagnóstico. Las cuales cobran importancia pues formaron parte importante para la planeación de la intervención.

Durante las entrevistas se les cuestiono a los atletas si con anterioridad habían trabajado con un psicólogo del deporte, a lo que la mayoría respondió que no de esa manera, solo en las pruebas que les aplicaban en la comisión nacional de deporte, sin tener un seguimiento de sus resultados.

	Conducta
Previo a la intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Hay poca cohesión social y de tarea. Esto se infiere ya que durante los entrenamientos y la estancia en la sede, los atletas no interactúan entre ellos, comunicándose solo cuando es indispensable, solo uno de ellos trata de relacionarse con los demás, pero los demás atletas no interactúan con él, llegándolo a ignorar en ocasiones. • Existe poca comunicación entre los atletas y el

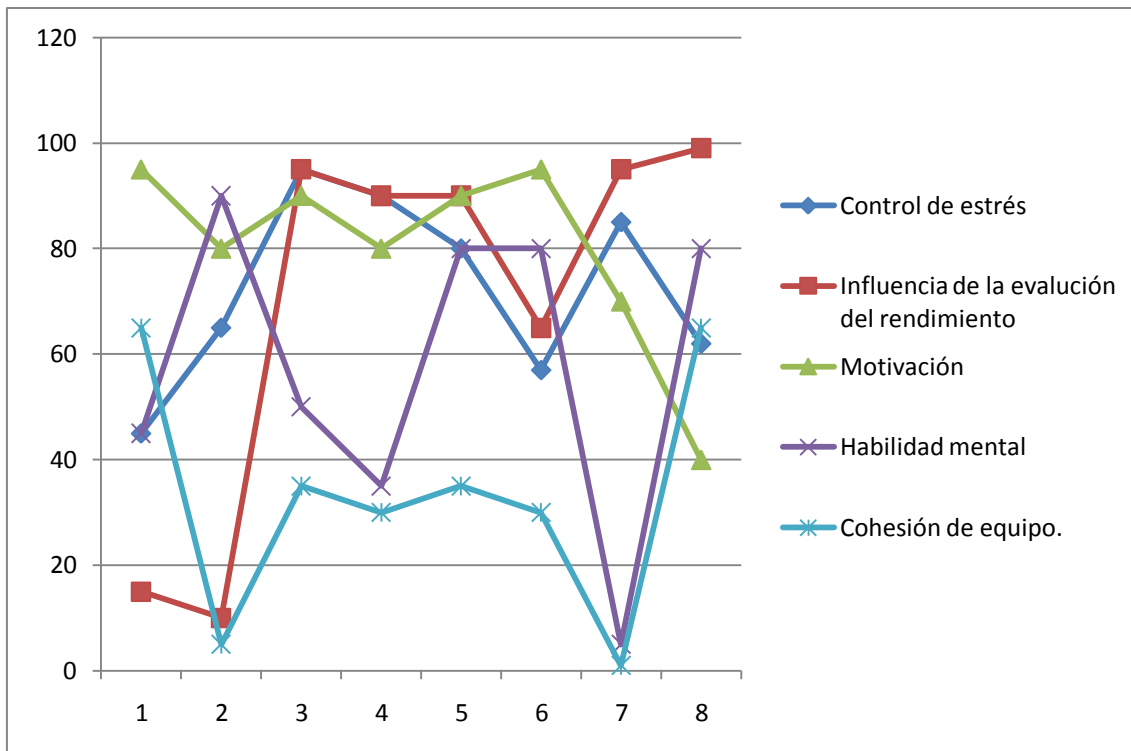
	<p>entrenador. Limitándose a las indicaciones del entrenamiento al iniciar el entrenamiento y en ocasiones algunas correcciones de técnica a los atletas, o platicar del material necesario para el atleta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La comunicación entre los atletas es deficiente, solo comunicándose para alguna duda del entrenamiento requerido, observando que al realizar y terminar el entrenamiento durante el proceso algunos se distanciaban de los demás atletas y de igual forma se retiraban a la sede. • Existe cierta rivalidad entre los atletas, debido a que aunque entrenan en conjunto corren para diferentes equipos. Se agreden entre ellos de forma verbal durante los entrenamientos ofendiéndose u resaltando las debilidades o discapacidades de los atletas, por lo cual algunos de los atletas no realizan el entrenamiento con motivación y el rendimiento adecuado, para las actividades a realizar. • En la sede y el gimnasio realizan conductas en contra de sus compañeros escondiendo los sillas, ofendiéndose, molestándolos físicamente (empujones, travesuras, lanzando objetos), llegando en ocasiones a agredirse (Peleas).
--	--

Tabla 1. Notas obtenidas durante las observaciones realizadas previas a la intervención.

	Conducta
Posteriores a la intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Se aumento la cohesión de tarea al comprender que cada uno de ellos tienen objetivos en común, mejorando el clima del entrenamiento, trabajando en mejoramiento de técnicas entre los mismos atletas para logra alcanzar las metas establecidas • Se logro una comunicación más eficaz entre los compañeros durante los entrenamientos y en la sede de práctica, apoyándose en el mejoramiento de técnicas, motivación para los atletas que competirán en eventos, el reconocimiento del esfuerzo y logros de los compañeros, así como las fallas que se presentan en las competencias, estando consientes, que cada unos de los compañeros es como una red de apoyo • Hubo una baja en el nivel de comunicación entre los atletas y el entrenador, debido a que este, se le presentaron situaciones personales y asistía ocasionalmente a las sesiones de entrenamiento. • Brindaban el apoyo al compañero ya fuese con la victoria o con la derrota. • En las competencias, si ganaban lo felicitaban, y si perdían, le brindaban palabras de aliento, reconociendo es esfuerzo que realizo durante la carrera y mencionando los puntos que le falló en la

	<p>competencia y como corregirlo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los deportistas lograron disfrutar de la competencia independientemente del resultado. Esto lo reportaron los atletas después de las competencias nacionales durante una conversación después de su competencia, mencionando que se sentían satisfechos de su actuación durante la carrera, como el de sus compañeros • Se logro una disminución en la agresión verbal y física entre los atletas, mejorando la relación social, antes, durante y después de los entrenamientos. • Al termino de la intervención se les pregunto a los atletas sobre cuál era la importancia y beneficios de la psicología del deporte, a lo que mencionaron: <p><i>“Es muy importante porque ayuda a tener la mente concentrada, me llevo a lo que quiero, a lograr mis objetivos, a relajarse antes de una competencia”</i></p> <p><i>“Si me sirvió porque baje marcas y en el nacional me sirvió mucho las terapias (herramientas psicológicas) que me enseñó porque los nervios que antes me daban los supere, los métodos de relajación si me funcionaron y me sentí mejor personalmente”</i></p> <p><i>“Ayudan a tener un mejor rendimiento deportivo”</i></p>
--	---

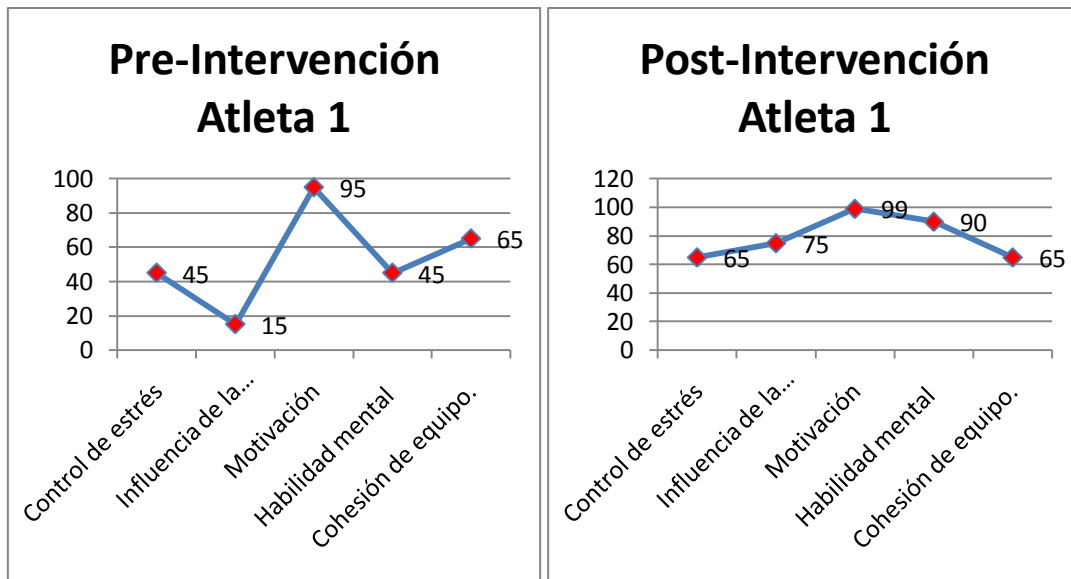
Tabla 2. Notas obtenidas durante las observaciones realizadas posteriores a la intervención.



Grafica 1. Aplicación Pre-intervención de la prueba de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD).

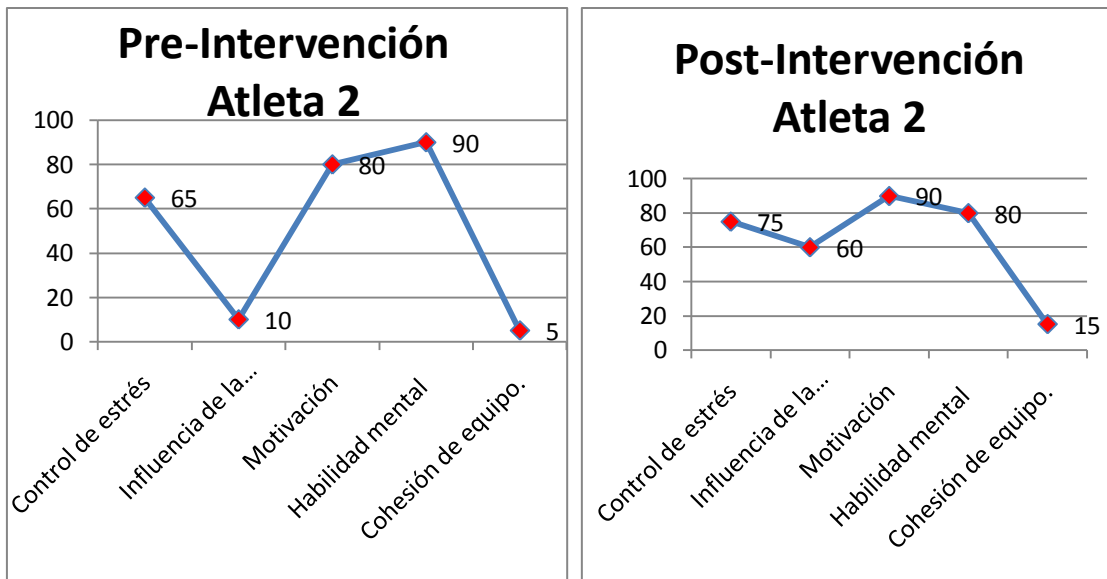
En la aplicación pre-intervención del (CPRD) donde se le aplicó a todos los atletas, se puede observar entre otros factores, que la cohesión de equipo es el factor con menor puntaje en la mayoría de los atletas, con lo que las observaciones y las entrevistas, se comprueba lo que se infirió al principio de la investigación.

En algunos casos específicos, los factores de la influencia de la evaluación del rendimiento y la habilidad se encuentran al mismo nivel que la cohesión de equipo; mientras que los demás factores se encuentran en su mayoría arriba de la puntuación 50, siendo la motivación el factor con mayor número de casos arriba de la puntuación 80 (Ver grafica 1).



Grafica 2. Aplicación pre y post intervención de la prueba de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD), en el atleta 1.

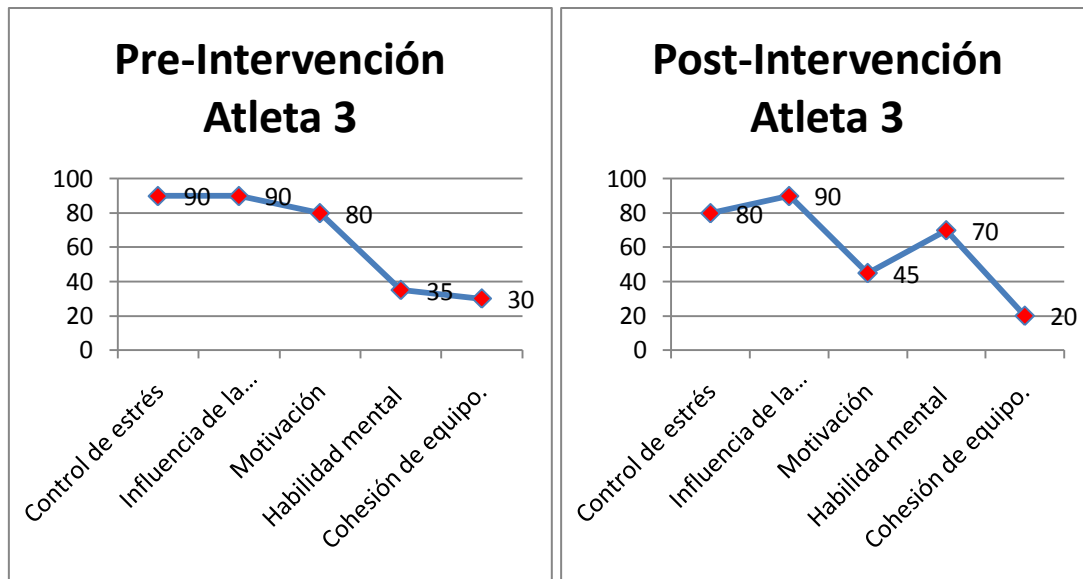
En la grafica 2 se muestra la comparación de la aplicación pre y post intervención de la prueba (CPRD) con la cual maneja varios factores importantes en la realización de la actividad deportiva, se puede observar que en todos los factores hubo un aumento arriba del puntaje 50 que nos dice que ha mejorado en aquellos factores, siendo el mayor aumento en el factor de influencia del rendimiento con un aumento de 60 puntos, pero en la cohesión de grupo se mantuvo con el mismo puntaje de 65, cabe mencionar que en las observaciones este atleta siempre trataba de apoyar a los demás atletas, aunque no fuera preseleccionado como algunos de sus compañeros.



Grafica 3. Aplicación pre y post intervención de la prueba de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD), en el atleta 2.

En las graficas 3 se muestra la comparación de la aplicación pre y post intervención en el atleta 2, en el cual se puede observar que los factores tuvieron un aumento de 10 puntos en la mayoría de los casos, 70 puntos en la influencia de la evaluación del rendimiento, que en la entrevista realizada, mencionaba el atleta que lo que pensaban las personas importantes para él, afectaba su rendimiento, como lo es los entrenadores, su familia en el público y que eso en momentos lo distraía durante las competencias.

En el factor de habilidad mental bajo 10 puntos con respecto a la primera aplicación, mientras que en el factor cohesión de equipo aumento 10 puntos, viendo esto reflejado durante los entrenamientos y competencias tanto apoyando, como el dejarse apoyar por los demás compañeros.



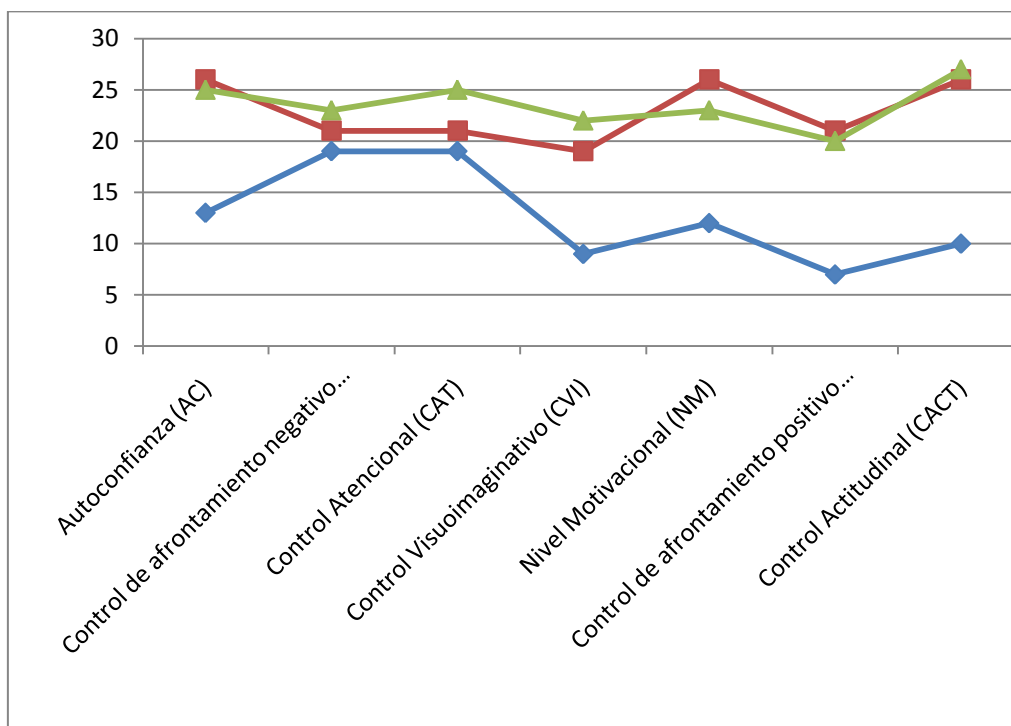
Grafica 4. Aplicación pre y post intervención de la prueba de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD), en el atleta 3.

En la grafica 4 se muestra el comparativo de las otras aplicaciones en el atleta 3, mencionando que este atleta aunque termino la intervención durante el periodo de trabajo, no asistió a todas las sesiones con una regularidad.

Se puede observar que tomando como referencia la primera aplicación solo tenía con un puntaje bajo, los factores de habilidad mental y el de cohesión de equipo con un puntaje de 35 y 30 respectivamente. Mientras que en la segunda aplicación se observa una disminución de 3 factores, la cual va desde los 10 puntos hasta 35 puntos, solo manteniendo estable la influencia de la evaluación de rendimiento con un puntaje de 90 puntos.

Comparando a los atletas 1 y 2 que fueron los atletas regulares durante la intervención, con el atleta 3 el cual fue irregular, se puede observar que los dos primeros atletas tuvieron un mejoramiento en los factores para el mejoramiento de su rendimiento deportivo, mientras que el atleta 3 aunque tiene las condiciones para mejorar mas su rendimiento disminuyo los puntajes de la mayoría de los factores que mide esta prueba.

Comentarios hechos por los atletas 1 y 2, después del entrenamiento o días después de ellos, los atletas llegaron a mencionar que las técnicas psicológicas, como métodos de respiración y relajación las ponían en práctica durante los entrenamientos notando un aumento de recuperación o control de emociones, logrando así el mejorar tiempos durante las series de entrenamiento y concentrándose en su ejecución.

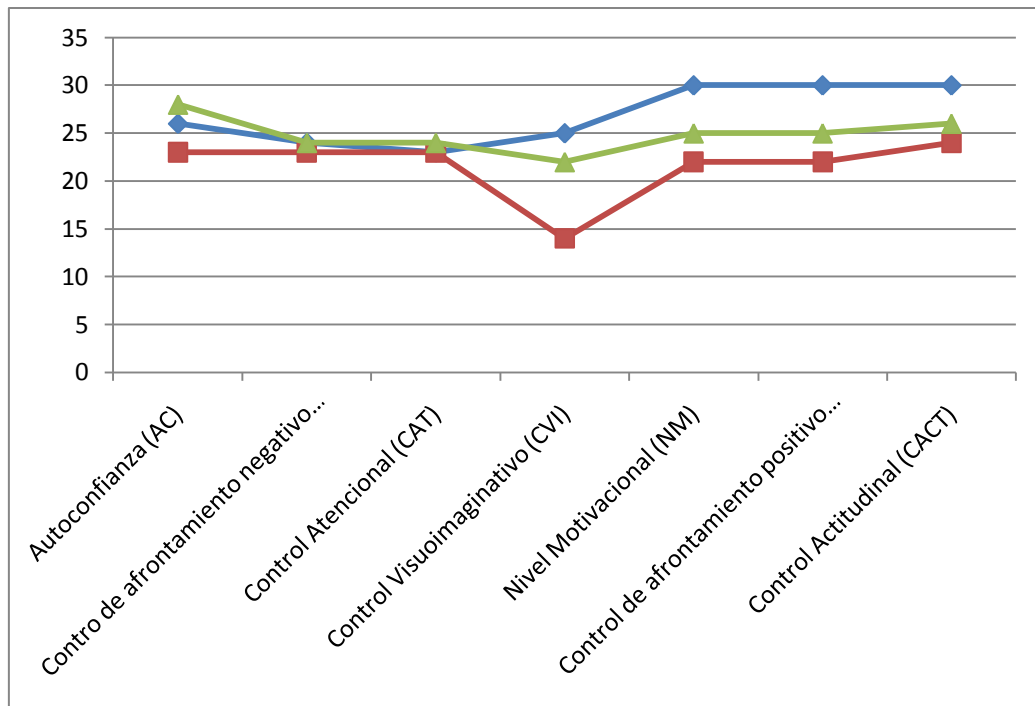


Grafica 5. Aplicación pre-intervención del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

En la aplicación pre intervención del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), solo se tomo importancia en el factor Control de afrontamiento negativo, el cual maneja el control de la agresión, ya sea por causa de frustración u el mal manejo pensamientos y situaciones negativas del atleta. Siendo útil para poder analizar junto con las observaciones, si existe algún cambio en el control de la agresión después de la intervención, entre los atletas.

El factor en los tres atletas se encuentra en un rango de 19 a 23 puntos, por lo que nos dice que se encuentra arriba del promedio, lo que nos diría que tienen un buen control de la agresión, pero esto no se observo durante los entrenamientos, agrediendo ya sea de forma verbal o conductual a sus compañeros.

La aplicación del (IPED) se llevo a cabo con tres atletas, ya que los demás atletas ya no pudieron asistir a la intervención por cuestiones ajenas a la investigación (Ver grafica5)



Grafica 6. Aplicación post-intervención del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

En la aplicación post intervención del (IPED), como en la grafica 5 solo se tomo para el análisis de agresión el factor Control de afrontamiento negativo, en el cual los atletas lograron subir el rango de puntos que tenían previo a la intervención psicológica en el deporte, el cual aumento de 23 a 24 puntos, lo cual no es de gran significancia de acuerdo a la grafica anterior.

Diferenciándose de lo que se ha registrado en las observaciones durante el periodo de intervención, observando que la relación entre los atletas ha cambiado en cuestión de agresión y que en lugar de agredirse se apoyan o limitan sus bromas con algunos atletas, por lo que podemos decir que el instrumento no es confiables para medir dichos factores, teniendo la posibilidad de ser mejorado en posteriores investigaciones dentro del deporte.

CAPITULO VI

ANALISIS Y DISCUSIÓN

El deporte en si es una actividad que la realiza la población en su mayoría ya sea a nivel amateur o en su nivel profesional, lo cual no solo es para el uso del tiempo libre, a su vez este trae beneficios en la salud tanto a nivel físico, evitando el sedentarismo que trae repercusiones negativas, como a nivel psicológico ayudando de diversas formas como: la reducción de estrés por medio del deporte, el mejorar el autocontrol, solidaridad, trabajo en equipo, desarrollo psicomotriz, autoestima, rehabilitación, entre otros.

Como hemos revisado en capítulos anteriores la psicología del deporte es una rama de la psicología que en muchos países lleva varios años de investigación en los deportistas, tanto iniciales, como aquellos de alto rendimiento, identificando los principios y factores de estudio que pueden utilizar para ayudar a los deportistas a mejorar en la práctica de cualquier disciplina, utilizando técnicas psicológicas para aumentar su rendimiento.

Mientras que en nuestro país es una rama relativamente nueva y con muy poco auge, tanto a nivel académico en el área de investigación, como institucional a nivel de aplicación, ya que hay pocos profesionistas enfocados a esta rama y a nivel social es muy poco el conocimiento de esta área de estudio y aplicación.

Esto hablando del deporte convencional, entonces quedan descuidadas las personas con alguna discapacidad, que realizan el deporte adaptado, donde la mayoría de la sociedad desconoce ese término y no se sabe de que se está hablando. Y que ese tipo de deporte nos ha traído varias medallas en competencias internacionales, siendo también de gran relevancia la intervención psicológica en el deporte, para el mejoramiento del rendimiento del deportista y más si ha sido un psicólogo el que comenzó con el trabajo en el deporte con este tipo de población.

Las personas a lo largo de sus desarrollo ya sea de manera forzada o voluntaria tiene que relacionarse con otras personas, como la familia compartiendo su espacio y fuera de ella realizando actividades en conjunto, por lo que es importante el tener una adecuada cohesión de equipo si es que se tienen metas en común y con ello llegarlas a lograr de la mejor forma y en el menor tiempo posible, esto se aplica también a equipos deportivos ya que cada uno de los integrantes tiene un rol en equipo que es necesario para alcanzar las metas y objetivos deseados ya sea a corto o largo plazo.

Dentro de la teoría se menciona que los grupos ejercen una influencia en las actitudes, percepciones, la toma de decisiones el desarrollo de las tareas y sobre todo en la productividad y rendimiento, tanto individual como grupal.

Pero para que exista una adecuada cohesión el ambiente debes ser agradable entre los compañeros de equipo, por lo que es importante la disminución de la agresión en los integrantes de equipo, esta puede ser de forma verbal, psicológica o físicamente. Según la teoría en capítulos anteriores la agresión se presenta a causa de frustración por el rendimiento u factores irritantes, estos

dependiendo de cada persona, disminuyendo con eso el rendimiento en su deporte.

En esta investigación se planteo como hipótesis determinar si existe relación entre el mejoramiento del rendimiento deportivo, aumentando la cohesión de equipo y disminuyendo la agresión entre los atletas, para ellos se emplearon dos instrumentos uno de ellos fue la prueba de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD) realizado por José María Buceta, siendo elegido por su utilización en instituciones deportivas para el estudio de los atletas de alto rendimiento y contar diversos factores importantes para un deportista en la práctica de su disciplina deportiva. El otro instrumento fue el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) realizado por Hernández Mendo, cabe recordar que dicho instrumento no se encuentra validado.

La inquietud de determinar si existía una relación entre el rendimiento deportivo en el atletismo, con el aumento de cohesión de equipo y la disminución de la agresión, surgió a partir del interés por este tipo de deporte y la relación que existe con la psicología y de la literatura de diversas investigaciones internacionales, que demuestran las ventajas de la psicología del deporte, en el rendimiento con diversos factores utilizados, como la relajación o biofeedback.

En el análisis de los resultados obtenidos se encontró que existe una relación entre la cohesión de equipo con la mejora del rendimiento deportivo, al menos con la medición con el instrumento y las herramientas seleccionadas, como la observación para medir este factor. Por lo que se acepta la hipótesis alterna, de que al aumentar la cohesión de equipo conllevara a un mejoramiento deportivo, este dato es relevante debido a que esta disciplina es completamente individual.

Dentro de la teoría, mencionamos que la cohesión de equipo es de gran importancia en el rendimiento deportivo en el atletismo, a pesar de que es un deporte individual, siempre el atleta cuenta con un equipo de trabajo conformado por un grupo multidisciplinario. Por lo que se tiene que tener una buena cohesión de equipo, entre todas las partes para lograr el máximo rendimiento del atleta.

Pero también el atleta cuenta con compañeros de equipo o de entrenamiento, y para poder alcanzar un alto rendimiento es necesario una buena relación entre los integrantes de ese equipo, lo cual ayuda a que los entrenamientos de cargas fuertes sean más tolerables.

Trabajando con ellos la cohesión de tarea, ya que todos tienen el mismo objetivo común, promoviendo una buena comunicación, retroalimentación adecuada y apoyo mutuo para el mejoramiento de técnicas de cada uno de ellos. Pero a medida que se acercan las competiciones este factor se reduce, tomando importancia otros procesos psicológicos.

Tomando en cuenta el análisis de casos, el cual los que fueron regulares además de aumentar la cohesión de equipo, aumentaron otros factores importantes para el aumento de su rendimiento deportivo en las competencias que se llevaron a cabo posteriormente, logrando las y objetivos que se habían

propuesto, mientras que el que no fue regular no consiguió todas las metas que se propuso.

También se analizó si la disminución de agresión entre los atletas se encuentra relacionada con el aumento del rendimiento deportivo, esto medido por medios de registros observacionales y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), tomando específicamente el factor de control de afrontamiento negativo. Debido a que sus puntajes son pocos significativos en la investigación y no existe una relación con respecto a los registros conductuales, los cuales demuestran que existe una disminución de la agresión entre los atletas, por lo que por falta de datos se acepta la hipótesis nula que dice, al disminuir la agresividad de los atletas no mejorará el rendimiento deportivo.

Dentro de la teoría hallamos que la disminución de la agresión en el deporte, en específico en el atletismo, tiene una repercusión favorable en el rendimiento deportivo. Ya que este focaliza sus energías a la ejecución de la disciplina y no se desconcentra por tratar de agredir a alguno de sus compañeros ya sea por alguna rivalidad o compiten constantemente con ese equipo de corredores, el tener una motivación, autoestima alta por seguir entrenando,

Las causas de la agresión suelen ser diversas, tanto factores ambientales como personales, por ello es necesario que se adiestre al deportista a tener un control adecuado de emociones, control de factores identificados como precursores de la agresión, así como eliminar del campo de atención aquellos que provengan del ambiente ya que por ser personas discapacitadas en ocasiones sufren muchos insultos y discriminaciones por parte de la sociedad.

Existen estrategias en algunas instituciones como por ejemplo, hacer comprender al atleta que pueden existir sanciones que lo dejen fuera de competencias importantes por un acto de agresión hacia alguno de sus compañeros dentro de las competencias y la importancia de competir limpiamente.

El que no exista una relación significativa en esta variable, no es determinante para las investigaciones posteriores, pues en la literatura como se ha encontrado la importancia y los beneficios de la reducción de agresión en ciertas disciplinas deportivas, mejorando su concentración, canalizando esa energía de manera positiva para una buena ejecución en la práctica deportiva.

Es importante destacar que esta área de la psicología en nuestro país, ha ido desarrollándose poco a poco, llegando a ser considerada en algunas universidades e instituciones deportivas, resaltando la importancia de un psicólogo deportivo para el mejorar el rendimiento en alguna disciplina, desarrollando programas de especialización en esta área.

CAPITULO VII

CONCLUSIONES

Después de haber aplicado los instrumentos seleccionados para la recolección de los datos, entrevistas, pruebas para el ámbito deportivo y obteniendo la información que de ello se generó conjuntamente, con los respectivos análisis, se obtuvieron los resultados que me permiten presentar las siguientes conclusiones:

De acuerdo a los objetivos planteados y al análisis de los resultados se demostró que el grado de cohesión que se tenía entre los atletas y el equipo de entrenamiento influye en el rendimiento deportivo, distinguiendo un aumento en la post aplicación de la prueba del CPRD, dentro de los entrenamientos se observó un apoyo entre los atletas, con el mejoramiento de técnicas de ejecución, como lo menciona, Carron(1991), Viade (2003), al convivir adecuadamente en grupo nos proporciona identidad y reconocimiento social, además de facilitar el aprendizaje, influyendo positivamente en el mejoramiento del rendimiento deportivo, logrando una adecuada cohesión de tarea la cual se basa en trabajar en una meta específica, en este caso de forma individual.

Aunque la cohesión como lo menciona la teoría no es estática fluctúa lo largo del tiempo en la que se encuentra formado el grupo y conforme a que se acercaban las competencias esta variable bajo en grado de importancia, sin embargo en las competencias donde no competían entre ellos, seguía el apoyo entre los atletas.

Dentro del mismo análisis la comunicación que puede existir entre los atletas y el cuerpo de entrenamiento técnico y psicológico es de gran importancia, aun siendo un deporte individual, lleva a un mejoramiento de técnicas de ejecución entre cada uno de los atletas para obtener sus objetivos comunes, como lo menciona Stefano(2004) ayuda al mejoramiento de rendimiento el modo en que el deportista interacciona con el mundo que lo rodea, ya que una buena comunicación entre todo el equipo minimiza la probabilidad de que surjan problemas, como lo dice Carron (1991) debido a que a la medida que se incrementa la cohesión, los miembros del grupo se muestran más abiertos y mejorarla comunicación.

Con esto se acepta la primera hipótesis alterna, que nos dice que el mejorar la cohesión de equipo, se encuentra relacionada con el aumento del rendimiento deportivo.

Con respecto al segundo objetivo planteado que es la variable de control de agresión en el deporte, no se encontraron datos estadísticos suficientes con la prueba aplicada para la evaluación de esta variable para poder establecer si la agresión en el atletismo tiene una influencia en el rendimiento deportivo.

Aunque en la comparación de las observaciones antes y después de la intervención, se observó un cambio favorable en la relación de los atletas, identificando esto con la disminución de las agresiones verbales de los atletas dentro y fuera de los entrenamientos, como de forma física al disminuir los golpes entre ellos, con ello como lo menciona Cox (2009), los efectos negativos

de la agresión en el rendimiento deportivo disminuyeron, al aumentar el apoyo y la comunicación entre ellos, recíprocamente aumento la atención y concentración tanto en los entrenamientos como dentro de una competencia.

En nuestra segunda variable de estudio se acepta la hipótesis nula, la cual nos dice que no existe relación entre la disminución de la agresión y el aumento del rendimiento deportivo. Esto debido a que a través del vaciado, análisis e interpretación de los datos obtenidos no se encuentra sustentada con la prueba elegida para la evaluación del factor agresión.

Es importante mencionar que al aceptar la hipótesis de nulidad en la relación entre la disminución de agresión y el aumento del rendimiento deportivo, no está determinada para todas las poblaciones pues estas conclusiones son planteadas de acuerdo al análisis de los resultados obtenidos con la población con la que se trabajo.

Existie una diferencia con los atletas que tienen un trabajo psicológico, con respecto a lo que no observando uno de casos en esta investigación, el cual no fue regular en las sesiones y que en los aplicaciones posteriores al final de la intervención, bajo el puntaje en la mayoría de las variables de estudio del CPRD.

Con lo que podemos observar que esta área de aplicación de la psicología en nuestro país es de gran importancia en el deporte, que se logro el objetivo general de esta investigación, la cual fue colocar a los atletas entre los primeros lugares en los juegos nacionales, a través del trabajo conjunto del trabajo psicológico y técnico con los atletas.

CAPITULO VIII

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

En el desarrollo de esta investigación se encontraron algunas limitaciones como el perder por causas externas a varios atletas que en un principio formaron parte de la muestra con los cuales se pudo realizar un análisis estadístico más detallado. Debido a esto se sugiere que se trabaje con grupos comprometidos con la investigación, asociados a una institución que les permita la facilidad de trabajar con ellos el tiempo requerido.

Se recomienda elegir a una muestra de personas con una rango de edad no tan diferido como en esta investigación, ya que resulta complicado establecer un horario de las sesiones de intervención, debido a las demás actividades que tienen los atletas, como lo es la escuela, trabajo entre otras y por la problemática que existe para la realización de las dinámicas y la generalización de los resultados en una población mas específica.

Una limitación que se tuvo dentro de los entrenamientos fue la poca asistencia del entrenador durante el periodo de intervención ya se solo asistió al principio de la intervención y esporádicamente durante el resto de la intervención, esto debido a causas de fuerza mayor por parte del entrenador, no contando con su completo apoyo para trabajar con los atletas y el equipo técnico, ya que al contar con ello se podría trabajar de forma multidisciplinaria para tener un estudio más completo de los factores para el mejorar el rendimiento deportivo.

El establecimiento de las aplicaciones de las pruebas o ejercicios y dárselos a conocer a los atletas y que ellos mismos se comprometan a asistir a las sesiones de aplicaciones, esto con el fin de no atrasar las sesiones establecidas o asistir en días fuera de sesiones para cubrir la aplicación y que no afecten al plan establecido desde un principio o en su caso avisar antes para organizarse junto con el atleta para cubrir esta actividad.

Otra limitación fue que el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), aunque se obtuvo de otras investigaciones, no se encuentra validado aun, por lo que sugiero que se puede hacer un amplio trabajo de tesis al validar este cuestionario. Siendo de gran utilidad en este ambiente ya que existe poca investigación psicológica en este ámbito en nuestro país, existiendo pocas pruebas para factores deportivos.

REFERENCIAS:

Armstrong, T. (1994) "Multiple Intelligences: Seven Ways to Approach Curriculum". Educational Leadership, Noviembre 1994, Vol. 52, No 3

Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L. (2003). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. eduPsykhé, 2003, Vol. 2, No. 2, 243-258.

Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. y Brug, H. van der (1993). Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Madrid. Ed. Morata.

Balcells, P. (2008). Deporte adaptado a personas con discapacidad Revista de la salud mental, abril 2008. Obtenido el 16 de Julio de 2010 en <http://www.saludmental.info/Secciones/deporte/2008/deporte-discapacitados-abril08.html>

Carron, A.B. (1991). El equipo deportivo como un grupo eficaz. En: J.M. Williams. Psicología aplicada al deporte. Madrid. Biblioteca nueva.

Cagigal. J., M. (1990). Deporte y agresión. Madrid. Alianza.

Casis S. L., Zumalabe M. J. (2008). Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte. Barcelona. Elsevier.

Cohen, G. R., (1997). Agresión y violencia en el deporte. Educación Física y Deportes. Año 2, Nº 8. Buenos Aires. Diciembre 1997 (Obtenido el 08 de septiembre del 2010 en <http://www.efdeportes.com/efd8/rcgrinv8.htm>).

Cox, R. H. (2002). Sport Psychology: concepts and applications. Boston. Mc Graw Hill.

Cruz, F.,J. (2001). Psicología del deporte, personalidad, evaluación y tratamiento psicológico. España. Síntesis

Cruz, J. (2001). Psicología del deporte. España. Síntesis Psicología.

Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid. Síntesis.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid. Mc Graw Hill.

Franco E, A. (1973). Deporte y sociedad. Barcelona, España. Ed.Salvat.

Ferreiro T, A. (2006). Desarrollo de la educación física y el deporte en México en el siglo XX: enfoque histórico. México. Comité Olímpico Mexicano.

Garner, H. (1999). Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples. (Reimpresión, 1999). Colombia, Fondo de Cultura Económica

Garner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Barcelona, España. Paidós.

Garzarelli, J. Psicología del deporte. Universidad del salvador (Argentina). Obtenido el 15 de Julio del 2010 en <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/fundamentos.shtml>

Germán, Z. D. (2001). Deporte y discapacidad. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 43 - Diciembre de 2001. Obtenido el 16 de Julio del 2010 en <http://www.efdeportes.com/efd43/discap.htm>.

Huizinga, J. (1984). Homo ludens. Madrid, Alianza Editorial.

Leo, F.M., García, T, Parejo, I., Sánchez P. A. y García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en los jugadores de baloncesto. Cuadernos de Psicología del deporte. Vol. 9, núm. 1. Pp. 73-84. Dirección General de Deportes-CARM, Facultad de Psicología, Universidad de Murcia.

Linares, R. (2001). Psicología del deporte: la ventaja deportiva, psicológica, una mirada distinta. Argentina. Brujas.

Lorenzo, G., J. (1998). Psicología del deporte. España. Biblioteca nueva.

Martínez, R., E.,(2004). Asertividad: su relación con la cohesión en jugadores de voleibol juvenil estudiantil. Tesis de licenciatura, Facultad de psicología. UNAM.

Mora, j. García J. Toro, S. Zarco, J. (2000) Psicología aplicada a la actividad Físico-Deportiva. España. Pirámide.

Roffé, M., Ucha F. (2005). Alto rendimiento Psicología y deporte tendencias actuales. Buenos aires. Lugar.

Sánchez, M. R. (2002). El papel de las nuevas tecnologías en la estimulación de las personas con necesidades educativas especiales. Obtenido el 19 de enero de 2008 en <http://www.tecnoneet.org/2002/22002.pdf>

Stefano, T. (2004). Neurociencias y deporte, Psicología deportiva, procesos mentales del atleta. España. Paidotribo.

Viadé, A. Cols. (2003) Psicología del rendimiento deportivo España. UOC.

Weinberg, R. Gould, D. (1999) Fundamentos de psicología del deporte y ejercicio físico España. Ariel.

REFERENCIA ELECTRÓNICAS:

Centro Nacional de Información y Documentación de Cultura física y Deporte (CNID).

<http://www.deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/antecedentes.asp>
Obtenido el 16 de Julio del 2010.

http://www.deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/deporte_adaptado.asp
Obtenido el 16 de Julio del 2010.

<http://www.deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/cepamex.asp> Obtenido el
16 de Julio del 2010.

<http://www.deporte.org.mx/deporteadaptado/paginas/atletismo.asp> Obtenido el
17 de Julio del 2010

<http://www.dif.gob.mx/sindiferencias/default.asp?id=6&mnu=6>, Obtenido el 18
de Julio del 2010

[http://portal.veracruz.gob.mx/portal/page?_pageid=1765,4355774&_dad=portal
&_schema=PORTAL](http://portal.veracruz.gob.mx/portal/page?_pageid=1765,4355774&_dad=portal&_schema=PORTAL). Obtenido el 16 de julio del 2010.

[http://paralimpicos.sportec.es/publicacion/3SC_Deportes/322SS_Clasiatletismo
.html](http://paralimpicos.sportec.es/publicacion/3SC_Deportes/322SS_Clasiatletismo.html) Obtenido el 25 de febrero del 2011



ANEXOS

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Psicología

Desarrollo Integral Familiar



HISTORIA CLINICA

Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Peso: _____ kg. Talla: _____

Escolaridad: _____

Estado Civil: _____

Domicilio: _____

Categoría Morfo funcional: _____

1. ¿Cuántas personas integran su familia, mencione el parentesco?
2. ¿Depende de alguna persona o familiar para realizar tus actividades diarias?
3. ¿Cómo es su relación con las personas que convive en su hogar?
4. ¿Depende económicamente de alguna institución o familiar para mantenerte?
5. ¿Qué disciplina deportiva realiza y cuanto tiempo le dedica?
6. ¿A qué edad empezó a practicar alguna disciplina deportiva?
7. ¿Por qué motivo realiza usted este deporte?
8. ¿Cómo es la relación entre los integrantes con los que practica su disciplina?
9. ¿Además de la disciplina que practica actualmente, ha practicado otras disciplinas? ¿Cuál(es) y cuanto tiempo la practico?
10. ¿Los deportes que ha realizado son individuales o de equipo?
11. ¿Por qué prefiere este tipo de deporte?
12. ¿Ha participado en competencias deportivas? ¿Cuál(es)?

13. ¿Además del deporte, se dedica a otra actividad? ¿Cuál(es)?
14. ¿Cómo se entero a las actividades deportivas realizadas en el Comité Paralímpico Mexicano?
15. ¿En el ámbito deportivo ha recibido ayuda psicológica para mejorar su rendimiento? ¿Como fue esa experiencia?
16. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?

TABLA DE REGISTRO DE MARCAS

TABLA DE REGISTRO ATLETISMO (PISTA)										
NOMBRE:						Periodo de registro				
distancia recorrida	no. de vueltas	tiempo realizado	tiempo realizado	tiempo realizado	tiempo realizado	tiempo realizado	tiempo realizado	tiempo realizado	total	tiempo promedio

TARJETAS DE AUTOREGISTRO DE LUNES A VIERNES

AUTOREGISTRO DE TIEMPOS	
Fecha: _____	Entrenamiento realizado: _____
Mejor marca realizada: _____	Valoración del entrenamiento (1 al 10): _____
Comentarios físicos: _____	
Comentarios Psicológicos: _____	

AUTOREGISTRO DE TIEMPOS	
Fecha: _____	Entrenamiento realizado: _____
Mejor marca realizada: _____	Valoración del entrenamiento (1 al 10): _____
Comentarios físicos: _____	
Comentarios Psicológicos: _____	

AUTOREGISTRO DE TIEMPOS	
Fecha: _____	Entrenamiento realizado: _____
Mejor marca realizada: _____	Valoración del entrenamiento (1 al 10): _____
Comentarios físicos: _____	
Comentarios Psicológicos: _____	

AUTOREGISTRO DE TIEMPOS	
Fecha: _____	Entrenamiento realizado: _____
Mejor marca realizada: _____	Valoración del entrenamiento (1 al 10): _____
Comentarios físicos: _____	
Comentarios Psicológicos: _____	

ANEXO: Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Antonio Hernández Mendo

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competiciones. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas.

Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Casi siempre					Casi nunca
5	4	3	2	1	

Afirmaciones	5 casi siempre	4	3	2	1 casi nunca
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones.					
2. Me enfado y frustró durante la competición.					
3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.					
4. Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.					
5. Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición.					
6. Puedo mantener emociones positivas durante la competición.					
7. Durante la competición pienso positivamente					
8. Creo en mí mismo como deportista					
9. Me pongo nervioso durante la competición					
10. En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista					
13. Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.					
14. Durante la competición mantengo auto conversaciones de carácter Negativo.					
15. Pierdo mi confianza fácilmente.					
16. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.					
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.					
18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi Deporte.					
19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor elemento de motivación.					

20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición, tiendo a desinflarme emocionalmente.					
21. Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.					
22. Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.					
23. Durante la competición siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.					
24. Me tomo respiros durante la competición.					
25. Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.					
26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.					
27. Entreno con una intensidad alta y positiva.					
28. Controlando mi pensamiento, soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos.					
29. Soy un competidor mentalmente tenaz.					
30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.					
31. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.					
32. Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.					
33. Estoy aburrido y quemado.					
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.					
35. Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.					
36. La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador.					
37. Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que aparezcan problemas perturbadores.					
38. Mi concentración se rompe fácilmente.					
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.					
40. Al despertar por las mañanas me siento excitado en relación a los entrenamientos y competiciones.					
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.					
42. Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.					

ANEXO: Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

Buceta, Gimeno, Pérez-Illanta

*** INSTRUCCIONES:**

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre *más* o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

*** PREGUNTAS:**

	TOTALMENTE EN	TOTALMENTE DE				NO
	DESACUERDO	ACUERDO				ENTIENDO
1. Me encuentro <i>muy nerviosos(a)</i> antes de una competición (o de un partido) importante.	○	○	○	○	○	○

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan <i>más</i> las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	○	○	○	○	○	○
---	---	---	--------------	---	---	---

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	○	○	○	○	○	○
--	---	---	---	---	---	--------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

***PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE ACUERDO

NO
ENTIENDO

1. <i>Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. <i>Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. <i>Tengo una gran confianza en mi técnica.</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. <i>Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. <i>Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. <i>Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. <i>A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. <i>En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. <i>Cuando lo hago mal, suelo perder la Concentración.</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. <i>No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. <i>Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).</i>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*** PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	O O O O O O	O
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	O O O O O O	O
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	O O O O O O	O
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	O O O O O O	O
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	O O O O O O	O
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	O O O O O O	O
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	O O O O O O	O
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	O O O O O O	O
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	O O O O O O	O
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	O O O O O O	O
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	O O O O O O	O

* PREGUNTAS:

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	O O O O O	O
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	O O O O O	O
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	O O O O O	O
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	O O O O O	O
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	O O O O O	O
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	O O O O O	O
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	O O O O O	O
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	O O O O O	O
31. Mi deporte es toda mi vida.	O O O O O	O
32. Tengo fe en mí mismo(a).	O O O O O	O
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	O O O O O	O

*** PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

<p>34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los arbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>0</p>
<p>35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>0</p>
<p>36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>0</p>
<p>37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>0</p>
<p>38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>0</p>
<p>39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>0</p>
<p>40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>0</p>
<p>41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.</p>	<p>0 0 0 0 0</p>	<p>0</p>

*** PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	0 0 0 0 0	0
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	0 0 0 0 0	0
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	0 0 0 0 0	0
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	0 0 0 0 0	0
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los	0 0 0 0 0	0
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	0 0 0 0 0	0
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	0 0 0 0 0	0
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	0 0 0 0 0	0
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	0 0 0 0 0	0

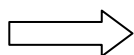
*** PREGUNTAS:**

TOTALMENTE
EN
DESACUERDO

TOTALMENTE
DE
ACUERDO

NO
ENTIENDO

<p>51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.</p>	<p>O O O O O O</p>	<p>O</p>
<p>52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.</p>	<p>O O O O O O</p>	<p>O</p>
<p>53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).</p>	<p>O O O O O O</p>	<p>O</p>
<p>54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).</p>	<p>O O O O O O</p>	<p>O</p>
<p>55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.</p>	<p>O O O O O O</p>	<p>O</p>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.