



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“La Participación Del Psicólogo En La Configuración De Un Programa Curricular Para La Materia De Psicopedagogía En La Carrera De Director Técnico Profesional”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A

Horacio Pérez Rivera

Director: Lic. Marco Vinicio Velasco Del Valle

Dictaminadores: Lic. Ángel Francisco García Pacheco

Lic. José Esteban Vaquero Cazares



Los Reyes Iztacala, Edo. México, noviembre 2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTO

A mis padres

Socorro Rivera Martínez e Hilario Pérez Bautista

Porque gracias a ellos estoy aquí y gracias a su apoyo y consejo he llegado a realizar uno de mis grandes anhelos. El cual constituye la herencia más valiosa que pudiera recibir, por que gracias a su amor y su cariño he logrado ser lo que hasta ahora soy.

A mis hermanos

Cesar y Cristian

De quienes he aprendido, compartido y anhelado sueños, así como también experiencias y vivencias que solo con un hermano se pueden vivir.

A los que son más que mis amigos

Fedeman

Naty

Anabel

Yaz

Con quienes aprendí y compartimos grandes aventuras, experiencias, machincuepas y cumpleaños tan dulces como nunca los había tenido, muchas gracias.

A mis maestros y profesores

Por que gracias a ellos he logrado concretar este gran proyecto.

Por ultimo a la FESI y a DIOS

Por que gracias a ellos estoy culminando una maravillosa parte de mis proyectos y se que gracias a los dos hoy tengo más de lo que había pensado que me podía dar la universidad.

INDICE

	Pág.
RESUMEN. _____	2
INTRODUCCIÓN. _____	3
CAPITULO 1 HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. _____	4
1.1. En Norteamérica._____	5
1.2. En Europa del este._____	8
1.3. En Europa occidental._____	11
CAPITULO 2. ENFOQUES UTILIZADOS EN EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. _____	14
2.1. Cognitivo conductual._____	15
2.2. Biologisista._____	24
2.3. Psicoanálisis._____	26
CAPITULO 3 LA PSICOLOGÍA Y EL FÚTBOL. _____	39
3.1. ¿Qué es psicología y que es fútbol?_____	39
3.2. Historia del fútbol._____	43
3.3. Áreas relacionadas con la psicología y el fútbol._____	49
CAPITULO 4. PROPUESTA CURRICULAR DE LA FORMACIÓN DE DIRECTORES TÉCNICOS PARA LA MATERIA DE PSICOPEDAGOGÍA DESDE UN ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL. _____	51
4.1. Dinámica de grupo._____	52
4.2. Introducción a la Psicología del Deporte._____	56
4.3. Relación entre el Director Técnico y el Psicólogo del Deporte._____	62
4.4. Aplicaciones Prácticas de la Psicología del Deporte._____	66
4.5. Filosofía del Entrenamiento._____	74
4.6. Planteamiento de los Objetivos._____	79
4.7. Manejo de contingencias._____	87
4.8. Iniciación al Fútbol: El Juego._____	92
4.9. Competitividad en Deportistas Jóvenes._____	102
4.10. Elementos Psicopedagógicos Básicos en la Práctica del Fútbol Infantil._____	109
4.11. Principios del Entrenamiento._____	115
4.12. Psicología del Deporte Aplicada al Fútbol Infantil (6- 9 años)._____	120
4.13. Planificación de la Práctica Didáctica._____	122
4.14. Revisión y Supervisión de la Práctica Didáctica._____	123
4.15. Realización de la Practica Didáctica._____	123
4.16. Retroalimentación de la Práctica Didáctica._____	124
Conclusiones. _____	125
Bibliografía. _____	127
Anexos. _____	134

RESUMEN

Este trabajo nos muestra cuatro capítulos en los cuales se habla de lo que es **la historia de la psicología del deporte**, algunos **enfoques psicológicos** y su historia para consolidarse y tomarlas en cuenta como parte de la psicología, el tercer capítulo es **la psicología y el fútbol** y por último **una propuesta curricular para la materia de psicopedagogía de la carrera de director técnico**.

El primer capítulo nos habla de cómo es que se ha ido desarrollando la psicología del deporte en diferentes partes del mundo y nos menciona a su principales contribuyentes y sus trabajos.

En el segundo capítulo nos habla de los enfoques psicológicos, donde se mencionan principalmente tres (cognitivo conductual, biopsicólogo, psicoanálisis) se hace una descripción del enfoque y de distintos temas que se pueden tratar en el deporte, haciendo énfasis en técnicas aplicables en el fútbol.

Al hablarnos de la psicología y el fútbol se comienza por definir cada uno de ellos, así como de la historia del fútbol en la que podemos formular desde los comienzos hasta estos tiempos una relación directa y es por ello que gracias a las dos se genera un gran número de temas que se puede investigar, tratar o profundizar.

Por último la propuesta principal del trabajo es contribuir a mejorar el programa para la materia de psicopedagogía en la carrera de director técnico profesional dependiente de la FMF, para favorecer la enseñanza de los futuros directores técnicos, los cuales son responsables de aplicar sus conocimientos adquiridos, para preparar buenos deportistas.

INTRODUCCIÓN

El deporte es uno de los fenómenos más importantes e influyentes de nuestra sociedad, en el que se ven involucradas personas de casi todas las edades, ya sea como practicantes, entrenadores, jueces, árbitros, directivos, aficionados o espectador Pérez, (1995). Al ser de gran importancia el deporte en nuestra sociedad y en nuestra vida cotidiana, esto hace que se requieran buenos técnicos y profesionales que proporcionen asesoramiento en las diversas vertientes de la práctica deportiva (Viadé, 2003).

Hoy en día existen distintas instituciones que se encargan de preparar a personas en distintos ámbitos que tienen que ver con la ciencia deportiva, por lo que al tener estudios sobre alguna disciplina, nos puede proporcionar un adecuado entrenamiento para el deportista.

En el fútbol para que una persona pueda ser entrenador tiene que tener estudios relacionados en esta área y el Sistema Nacional de Capacitación (SNC), a través de las Escuelas nacionales de Directores Técnicos (ENDIT) ofrecen los servicios para poder ser Director Técnico Profesional. Siendo un curso que costa de cuatro módulos, con materias como psicopedagogía, biometodología, desarrollo técnico, metodología del entrenamiento, etc.

Sin embargo el objetivo general de este trabajo es complementar y establecer una propuesta curricular para la materia de psicopedagogía (de la FEDERACIÓN MEXICANA DE FUTBOL) del primer módulo para la carrera de Director Técnico, con características cognitivo conductual, aportando experiencias prácticas aplicables de la psicología. El trabajo consta de cuatro capítulos **la historia de la psicología del deporte**, así como también de algunos **enfoques utilizado en el desarrollo de la psicología del deporte** el tercer capítulo nos habla de **la psicología y el fútbol** y por último **la propuesta curricular para la materia de psicopedagogía de la carrera de director técnico**.

CAPÍTULO 1

HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

Se dice que al buscar el origen de la psicología del deporte se tiene que remontar uno hasta los comienzos de la psicología experimental en el laboratorio de Wundt, en el que se ocupaba de tiempo de reacción y tareas motrices, así como algunos ensayos teóricos sobre los beneficios de la participación en un programa de ejercicio físico o sobre las posibilidades del deporte como herramienta deportiva (Pérez, 1995).

Los primeros trabajos que relacionan a la psicología y al deporte son de dos tipos: a) *Ensayos teóricos* y b) *Estudios experimentales sobre tiempo de reacción y aprendizaje motor*. Cruz (1997) nos menciona que en Europa a principios del siglo pasado, se publicaron trabajos de carácter teórico como los que se pueden observar en la siguiente tabla¹:

1901 Lesgaft escribió su Guía de la educación física de los niños en edad escolar.
1901 Jusserand publicó un libro sobre psicología del fútbol.
1912 Barth escribió su obra El poder mental y la formación del carácter a través del ejercicio físico.
1913 Banary finalizó su tesis doctoral sobre “la teoría psicológica del deporte”
1913 De Coubertin publicó sus ensayos sobre psicología del deporte

En el libro de Lesgaft señala la necesidad de elaborar desde una perspectiva científica la base de la actividad física, y por otra parte, se describen los beneficios de la educación física en el desarrollo mental infantil; por otro lado De Coubertin en 1913 analiza el deporte como una herramienta educativa, como un medio de

¹ (1990; citado en Cruz, 1997).

expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional (Cruz, 1997).

Se menciona que la psicología del deporte es una nueva ciencia que se esta tomando en cuenta en estos últimos años, a pesar que desde 1920 un entrenador de lucha libre, Knute Rockne popularizo la frase de ánimo haciendo de ella una parte importante dentro de su filosofía de entrenamiento, siendo sí que uno se puede dar cuenta que desde antes de que existiera la ciencia de psicología del deporte, los entrenadores ya se interesaban en los aspectos psicológicos de las competencias deportivas (Williams, 1991).

1.1. En Norteamérica

Al comenzar hablar de la psicología del deporte en Norteamérica se tienen que mencionar el nombre del psicólogo Coleman Griffith considerado por muchos de sus colegas como padre de la psicología del deporte, ya que fue la primera persona en dedicarse a la investigación en este campo, siendo contratado por la universidad de Illinois, en 1925 para ayudar a los entrenadores a incrementar el rendimiento de sus deportistas, sus estudios abarcan tres áreas: *Habilidades psicomotoras, factores de aprendizaje y variables de personalidad* .

Griffith escribió dos libros que son considerados como clásicos dentro de este campo, otra de sus aportaciones fue que fundo el primer laboratorio de psicología del deporte y así mismo impartió el primer curso, sin embargo se menciona que el se encontraba más interesado en el aprendizaje motriz (Lorenzo, 1997).

Así mismo realizó muchas aportaciones desde los años veintes hasta los sesentas, sin embargó, en sus investigaciones no se presento lo que fue la personalidad y la influencia del estrés en el rendimiento (Williams, 1991).

Uno de sus mayores proyectos fue cuando lo contrataron como psicólogo para un club de béisbol de Chicago en el que estudio hechos como el entrenamiento, la personalidad, el liderazgo, el aprendizaje motor, la destreza y diversos factores de influencia social como la presencia del público, sin embargo los resultados de dicho trabajo nunca se publicaron (Lorenzo, 1997).

Pérez, (1995), nos dice que a partir de la segunda guerra mundial se dio un notable aumento en las investigaciones sobre aprendizaje motor en Estados Unidos, siendo la fuerza aérea la que las financiaba y, posteriormente se realizaron en las facultades de educación física.

Siendo así que después de este acontecimiento histórico se marca una etapa de crecimiento de la psicología del deporte surgiendo diversos estudios que ya se adentraban aun más en un deporte en específico y con características diferentes en los deportistas, es por ello que ya tomaban en cuenta las variables de personalidad y emociones; comienzan a realizar estudios de estrés en los deportistas y cómo es que la tensión emocional influye negativamente en la reacción de una ejecución motora siendo así que se comienzan a presentar otras líneas de estudio como la psicología cognitiva (Lorenzo, 1997).

Para 1951 el libro de John Lawther (*psychology of Coaching*) le intereso a los entrenadores, para aprender sobre la motivación, la cohesión de equipo y las relaciones interpersonales (Pérez, 1995).

Otros psicólogos que contribuyeron durante la década de los sesenta, fueron Bruce Ogilvie y Thomas Tutko quienes investigaron exhaustivamente sobre la personalidad de los deportistas y realizaron un polémico inventario de motivación atlética; el test de lápiz y papel por ejemplo, el cual pretendía dar una medida de la motivación de los atletas. Sin embargo a pesar de las críticas que se les presentaron fueron los máximos exponentes en ese tiempo tanto así que al Dr. Ogilvie lo han considerado como padre de la psicología aplicada al deporte, en Norteamérica (Pérez, 1995).

El año de 1965 se da un paso muy importante para la historia de la psicología del deporte, marcando una etapa de *consolidación*, ya que se da la celebración del primer congreso mundial de psicología del deporte en Roma y dos años más tarde nace la primera *Asociación Americana de Psicología del Deporte*, Lorenzo, (1997). En el congreso se presentaron 230 trabajos y asistieron 500 especialistas Heredia, (2005) Posteriormente se funda la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP). Siendo el primer presidente un psiquiatra llamado Ferruccio Antonelli, y posteriormente en 1973 es sustituido por Miroslav Vanek. La ISSP publica el *International Journal of Sport Psychology* en 1970 y organiza congresos a nivel mundial (Pérez, 1995).

La segunda reunión internacional de la ISSP fue creada por la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA). Salmela, (1981) en Lorenzo, (1997) señala que esta asociación se ha convertido en la única y más influyente para la psicología del deporte a nivel tanto académico, como profesional. Otra sociedad que se formó en los años setentas es la Sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y psicología del deporte (CSPLSP) fundada por Robert Willberg. Siendo así que estas asociaciones han influido para el fomento de la investigación y el incremento del interés por la psicología del deporte (Williams, 1991).

En la década de los setenta, es cuando comienza a florecer la psicología del deporte en Norteamérica y es reconocida como una disciplina dentro de las ciencias del deporte, el interés de los psicólogos del deporte en esos años se centraba en hacer avanzar el conocimiento básico a través del estudio experimental.

Se menciona que la psicología del deporte de Norteamérica y la de Europa del Este era muy diferente ya que los de Europa se centraban en maximizar el rendimiento de los atletas de elite y sus investigaciones se basaban en un 54.6 %, mientras que los de Norteamérica solamente el 38.5 %, ya que mencionaban que el objetivo de las

investigaciones era crear y poner a prueba una nueva teoría básica y modelos de conceptualización (Williams, 1991).

A principios de los ochenta Williams (1991) nos menciona que la psicología del deporte comienza a mostrar un enfoque más cognitivo, ya que prestaba atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan y como esta mentalización influye en su rendimiento, ya que el pensamiento negativo y el decir no puedo están asociados al fracaso.

En un ejemplo de unos corredores de maratón, nos dicen cómo el pensamiento puede influir en el rendimiento de los corredores, se menciona que uno de los corredores llamado Geoff Smith encabezó gran parte del recorrido, sin embargo a los 300 metros de la línea de meta otro corredor lo adelantó (Rod Dixon) y ganó; un reconocido psicólogo del deporte (William P. Morgan) mencionó que el triunfo se debió en parte a la utilización de una estrategia cognitiva.

Es por eso que se menciona que hoy en día muchos de los psicólogos del deporte, han desarrollado técnicas para entrenar a los deportistas en la elaboración de pensamientos positivos, para que así en el momento de desarrollar la competencia puedan tener mejores resultados (Williams, 1991).

Cabe mencionar que se va encontrar una gran diferencia entre la psicología del deporte de Norteamérica y la de Europa, esto se debe a la aplicación y al apoyo que se le otorgó en el continente Europeo, a lo cual a continuación podremos darnos cuenta del por qué, sin embargo cada una tiene sus aportaciones importantes, para así poder conformar una psicología del deporte como tal.

1.2. En Europa del Este

En Europa años después de finalizada la primera guerra mundial, se instala en Berlín el primer laboratorio que marca el comienzo de la psicología deportiva en esa región,

siendo C. Diem en 1920 el encargado de esto y creando una subdisciplina de la psicología, ya encaminada en el deporte. (Lorenzo, 1997).

Posteriormente entre 1921 y 1930 que varios institutos de educación física introdujeron cursos de psicología de deporte y fueron tres los psicólogos de Leipzig y Berlín, (R. W. Schulte, N.Sippel y F. Giese), los que se encargaron de hacer investigaciones y escribir varios libros sobre psicología de la actividad física y el deporte; antes de la segunda guerra mundial Otto Klemm realizó aportaciones sobre el aprendizaje motor (Pérez, 1995)

La psicología soviética tiene como pioneros a A. Puní quien realizó los primeros trabajos de psicología en el Instituto de Cultura Física, sobre la influencia de la práctica de deportes como el esquí y en la personalidad de los participantes, por otra parte Rudik realizó experimentos sobre tiempo de reacción. (Cruz,1997) nos dice que los trabajos de psicología del deporte en los años veinte, eran todavía esporádicos y se realizaban sin un programa de intervención coordinado, hasta la fundación del Instituto Central de Investigación Científica, para el estudio de la educación física en Moscú en 1930.

Para el año de 1936 surgió una revuelta ideológica anti-test de inteligencia y personalidad, lo cual se sustituyó por la observación directa en los entrenamientos y en las competencias (Lorenzo, 1997).

En las naciones de Europa del Este se tienen una larga historia, en prestar una gran atención a los aspectos aplicados de la psicología del deporte, específicamente al incremento del rendimiento de deportistas de élite, por medio de la investigación aplicada y la intervención directa. Siendo así, que los psicólogos del deporte de la Europa del Este juegan un papel activo en todos los niveles en la selección, entrenamiento y preparación competitiva de los deportistas.

Vanek y Cratty (1970; citado en: Williams, 1991) mencionan que el interés primordial de la psicología del deporte en Europa del Este atribuye al Dr. P. F. Lesgaft quien en 1901 mencionó los posibles beneficios psicológicos de la actividad física y los primeros artículos relacionados se publicaron hasta los años veinte por Puní y Rudik.

Un aspecto importante a resaltar es que los científicos rusos estudiaron con éxito la posibilidad de hacer uso de las técnicas de yoga, para así poder adiestrar en el control de los procesos psicofisiológicos, los cuales después fueron denominados como entrenamiento de auto regulación psicológica, utilizándolos para el control voluntario de funciones corporales como tasa cardíaca, temperatura, tensión muscular, así como para las reacciones emocionales para situaciones estresantes; fue hasta después de veinte años cuando comenzaron aplicarse sistemáticamente en los programas deportivos soviéticos y de la República Democrática Alemana.

Siendo así que estos nuevos métodos de entrenamiento similares a la auto-regulación psicológica, fueron la causa de las impresionantes victorias de los deportistas Soviéticos y Germano-Orientales en las olimpiadas de 1976 (Williams, 1991).

En los países de Europa del Este se les dio un gran apoyo a los psicólogos del deporte y es por eso que se puede observar un gran desarrollo en sus técnicas y aun que no se sabe exactamente que técnicas son las que ocupan, se piensa que son: el entrenamiento autógeno, la representación mental de imágenes y la auto-hipnosis (Williams, 1991)

Cabe mencionar que el apoyo que recibieron los psicólogos para poder aplicar las distintas técnicas es lo que contribuyó a que la psicología del deporte comenzara a crecer y que en este momento aun sigue creciendo y realizándose aportaciones importantes.

1.3. En Europa occidental

Hasta 1945, solo se publicaron estudios sistemáticos de psicología del deporte en un país de Europa Occidental, pero a partir de 1956 aumentaron las publicaciones de psicología del deporte pero sin una reflexión teórica y metodológica (Pérez 1995).

En España las primeras contribuciones provienen de profesionales que trabajaban en áreas cercanas a la psicología, debido a que hasta 1968 se instauró la licenciatura; se puede destacar a tres personas que realizaron contribuciones José María Cagigal, Joseph Ferrer-Hombravella y Joseph Roig Ibáñez, el primero abogó por una investigación multidisciplinaria en el ámbito de la educación física y el deporte, haciendo diferencia entre “una psicología del deporte para el hombre” y “una psicología para el deporte”.

La psicología del deporte en España surgió de trabajos realizados en centros de investigación de medicina del deporte, esto mismo paso en Italia y Francia; en estos centros se diagnosticaba la aptitud deportiva por medio de test de lápiz y papel y evaluaciones de tiempo de reacción, percepción, concentración y vigilancia (Pérez, 1995).

En esta parte del continente uno se puede dar cuenta que la psicología del deporte surge a través de investigaciones en otra área y que algunos de los que contribuyeron en investigaciones en esta parte de Europa hacen una diferencia entre la psicología del deporte para el hombre y para el deporte en la cual lo que resaltaba era que la que se encontraba enfocada en el hombre era para que las personas se encontraran bien física como psicológicamente a través del deporte (Pérez, 1995).

En España la psicología del deporte surge gracias a José María Cagigal entre 1957 y 1981 abordando esta área de la psicología con una perspectiva humanista, centrándose en el bienestar físico y personal del deportista y el rendimiento deportivo

dejándolo en segundo termino; otra contribución es la creación del Instituto Nacional de Educación Física (Lorenzo, 1997).

En la década de los 70's se constituyen asociaciones de psicología del deporte en las que agrupaban a licenciados en psicología y en educación física, trabajando coordinadamente por todo el país y estas asociaciones ayudaron a darle difusión de la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte, para la década de los 80's se planteó la inserción de la psicología del deporte en los estudios universitarios.

Para la década de los 80's, la psicología deportiva se plantea la inserción para los estudios universitarios, pero es hasta 1989 que surge el primer programa universitario, para masters, promovido por la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español, para que así los psicólogos estuvieran preparados para los juegos olímpicos de 1992 y se contribuyera en la preparación de los deportistas (Lorenzo, 1997).

En 1993 la Universidad Autónoma de Madrid crea la cátedra sobre psicología del deporte y las ciencias del alto rendimiento deportivo, con el fin de dar cobertura docente e investigadora al master de psicología del deporte y de las ciencias del alto rendimiento deportivo (Lorenzo, 1997).

Al dar una revisión de los comienzos de la psicología del deporte y cómo es que ha ido evolucionando hasta consolidarse como una disciplina dentro de las ciencias del deporte y como una especialidad dentro de la psicología, es muy importante dar un gran reconocimiento, que a través de los años esta ciencia va ir creciendo aun más y tendrá un gran futuro si se siguen haciendo investigaciones y aplicando el conocimiento, lo que dará como consecuencia que esta ciencia se haga más especializada, aplicada y objetiva.

Ya que distintos países comienzan a darle cada vez mas importancia a esta ciencia, sin ser la excepción México donde Heredia (2005) nos menciona que la Facultad de

Psicología de la UNAM en el año de 1983 realizó un Coloquio sobre la psicología aplicada al deporte, siendo participes de este, docentes de la institución, la subsecretaria del deporte, docentes de la ESEF, personal de IMSS, entre otras instituciones.

Presentando investigaciones como: “El perfil del entrenador deportivo a nivel profesional”; “Estrategias didácticas para la capacitación de entrenadores”; “Técnicas psicológicas en la atención a deportistas”, entre otros trabajos, sin embargo se menciona que desde 1981 se impartieron tres cursos para entrenadores deportivos, realizados en la Dirección General de Actividades Deportivas. (Heredia, 2005).

En 1987 se lleva a cabo el primer diplomado de psicología del deporte dentro de la UNAM impartándose durante un año con temas teóricos y prácticos. Para el año de 1994 la Universidad Autónoma de Chihuahua abrió un posgrado de dos años en Ciencias Aplicadas al Deporte y diez años después la Universidad Autónoma de Yucatán abre la maestría en psicología del deporte (Heredia, 2005).

Siendo así que nos podemos dar cuenta que la psicología del deporte en México ha ido creciendo poco a poco y es gracias a todas las investigaciones que se han generado alrededor del mundo desde sus comienzos que esta ciencia va en aumento, y es requerida cada vez más ya que el deporte es un factor social muy poderoso en todo el mundo, siendo imposible no poder tener contacto o involucrarse con el de alguna manera.

CAPITULO 2.

ENFOQUES UTILIZADOS EN EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Ya se mencionó lo que es la historia de la psicología del deporte y nos podemos dar cuenta que aun el objeto de estudio es el mismo. Existen distintas teorías que nos explican sus características de estudio y es por ello que al aplicar la psicología en alguna área en específico se pueden utilizar distintos enfoques, en este caso en el deporte, siendo así que Dosil (2004) menciona algunas áreas principales de la psicología que realizan aportaciones a la psicología del deporte, estas son de la psicología social en la que se abordan temas como: liderazgo, agresión, violencia, cohesión de equipo, toma de decisiones, motivación, relaciones sociales, espectadores, dinámicas de grupos etc.

La psicología educativa es otra área la cual se centra en las variables personales y de interacción de aprendizaje y se relacionan algunos temas como el deporte educativo, competición escolar, papel de los padres etc.

El área de clínica, la cual se basa fundamentalmente en la aplicación de las técnicas psicológicas de modificación de conducta, trastornos de ansiedad, de alimentación, del sueño, obsesivos – compulsivos etc. (Dosil, 2004).

El área de la de psicología del deporte es en la que se pretende dar respuestas desde la relación de fisiología y psicología algunos de los temas que se abordan son el sobre entrenamiento, respuestas hormonales, dopaje, abandono deportivo etc.

Sin embargo no solo estas áreas realizan un aporte, si no que también se encuentran otras como son la de la psicología del desarrollo, del aprendizaje, la psicopatología entre otras. Siendo así que las distintas áreas de trabajo en las que se puede

desarrollar la psicología se encuentran inmersas en distintos enfoques de la psicología, como son: cognitivo conductual, biologista y psicoanálisis.

2.1. Enfoque Cognitivo conductual.

La terapia de conducta es el modelo que más ha contribuido con el desarrollo de una psicoterapia científica. La terapia de conducta ha favorecido también al desarrollo de una concepción optimista de los problemas psicológicos que ha situado el énfasis en las posibilidades de cambio e intervención.

Feixas (1993) menciona que aun que en los últimos años han aparecido muchos enfoques terapéuticos, las terapias cognitivas han sido las que han adquirido un mejor protagonismo en la psicoterapia actual.

El termino cognición se utiliza en un sentido amplio que incluye ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etc. y en este sentido este concepto no hace referencia a un proceso intelectual, si no a patrones complejos de significado, en los que participan emociones, pensamientos y conductas (Feixas, 1993).

Las terapias cognitivas no solo surgieron de pensadores independientes de gran renombre; por ejemplo Beck, Ellis, Kelly; si no que coincidieron con una orientación de terapia conductual: el enfoque denominado cognitivo conductual se sigue ocupando, simultáneamente ambas denominaciones para algunas terapias. Otro factor importante además de lo socio histórico es el notable nivel de sistematización que presentan las terapias y por lo general cada terapia cuenta con una obra básica, por ejemplo de Beck, Rush, Shaw; que constituyen un manual donde indican con precisión, los pasos específicos y las bases conceptuales a realizar por el terapeuta con clientes de una patología concreta.

Feixas (1993) menciona que la reconstrucción histórica de su perspectiva, los terapeutas, cognitivos suelen mencionar como principal referente al estoicismo.² Concretamente, la cita que aparece más es la de *Enchiridion* de epíteto (siglo 1 d.C.) que dice “*no son las cosas mismas las que nos perturban, si no las opiniones que tenemos de esas cosas*”. En efecto, los estoicos desde Cicerón hasta Marco Aurelio, al destacar el lado subjetivo de la realidad y el papel del pensamiento en las pasiones captaron algunos de los supuestos que resultan básicos para las terapias cognitivas, mas tarde Hume y Spinoza señalaron la primacía del pensamiento sobre las emociones.

Kant sostuvo que lo característico de los trastornos mentales es la pérdida del sentido común y el desarrollo de un sentido privado. Dentro del contexto de la psicología, los factores que proporcionan la aparición de las terapias cognitivas destacan la aparición del conductismo mediacional o covariante en el que en sus inicios el enfoque cognitivo constituye el desarrollo del modelo S-O-R, en el que O se interpreta como el organismo en términos cognitivos, otro factor es el descontento con los tratamientos conductuales y psicoanalíticos, otro es la emergencia de la psicología cognitiva como paradigma (Feixas, 1993).

La aparición de las terapias cognitivas se da gracias a la contribución de diversos autores que a pesar de sus diferencias coincidieron en su enfoque sobre el papel de los procesos mentales, sin embargo se pueden distinguir tres orígenes principales de las terapias cognitivas:

⇒ Kelly en 1955 es considerado el primer teórico que presenta una teoría de la personalidad, y un enfoque de la clínica y de la terapia que se puede considerar cognitivo; postula que la anticipación es la principal responsable de los procesos

² movimiento filosófico dentro del periodo helenístico, fundado por Zenón de Cito en el 301 a.C. difundido por el mundo greco romano hasta el siglo II d.C.(enciclopedia libre wikipedia)

La **filosofía** no promete asegurar nada externo al hombre: en otro caso supondría admitir algo que se encuentra más allá de su verdadero objeto de estudio y materia. Pues del mismo modo en que el material del carpintero es la madera, y el del escultor, bronce, el objeto del **arte de vivir** es la propia vida de cada cual.

psicológicos del individuo, basándose en la sistematización de las estructuras del significado del individuo y su práctica clínica en la comprensión de las estructuras y el cambio psicológico, el cual resulta de la adopción de una construcción alternativa que crea un nuevo sentido a si mismo y al mundo. Siendo así que la teoría de los constructos personales es considerada como uno de los enfoques más originales y característicos de la orientación cognitivo-conductual (Feixas, 1993).

⇒ Albert Ellis y Aaron T. Beck fueron destacados fundadores y pueden considerarse los principales representantes de las terapias cognitivas formados bajo el psicoanálisis, sin embargo su trayectoria los llevo a rechazar los conceptos y la terapia psicoanalítica por falta de eficacia y evidencia empírica Feixas, (1993). Siendo así que Ellis en 1962 remplazó la escucha pasiva por una actitud activa y directiva, su enfoque se basaba en la creencia de que la persona puede sustituir conscientemente los pensamientos irracionales por otros más razonables y Beck en 1967 desarrolló un enfoque el cual supone que el depresivo tiene pensamientos negativos acerca de si mismos, del mundo y del futuro a esto se le conoce como triada cognitiva de la depresión. La cual menciona que los pensamientos pueden identificarse y modificarse con la obtención de datos que cuestionen su validez (Feixas, 1993).

Otro aporte de Beck es que amplio la terapia cognitiva a la ansiedad y a las fobias, donde los temas cognitivos eran la percepción del peligro (orientado al futuro) más que la perdida y tristeza (orientado al pasado) Caro, 1997.

Caro (1997) nos menciona que una de las aportaciones más importantes de Ellis fue la distinción entre: a) *creencias racionales* las cuales son preferenciales y son útiles para ayudar a los individuos a obtener lo que quieren. Y b) *creencias irracionales* que son de naturaleza más dogmática y absolutista y puede impedir o evitar que los individuos consigan lo que quieren. Siendo así que Ellis argumentaba que los individuos se perturbaban por sus “*debería*” absolutistas (debería hacer eso) y sus “*tener que*” (tengo que hacer eso) lo cual los lleva a

condenarse a sí mismos y atener afecto negativo cuando intentan satisfacer sus existencias imposibles.

Otra gran aportación es el desarrollo del método A-B-C para el análisis y cambio cognitivo conductual, el argumentaba que la creencia (B) sobre un acontecimiento activador (A) conduce a la consecuencia (C) por lo tanto se podría cambiar una consecuencia (C) cambiando una creencia (B), incluso si (A) no cambiara, es por tal razón que se podría decir que la teoría de Ellis es en gran parte cognitiva y el cambio de la conducta esta al servicio del cambio cognitivo (Caro, 1997).

⇒ Feixas (1993) menciona que varios líderes en las terapias de la conducta desarrollaron sus modelos terapéuticos hasta hacerlos también cognitivos, lo que ha proporcionado que se hable a menudo de terapias *cognitivo conductuales* casi en la mayoría de las obras publicadas antes de 1985. Mahoney y Arnkoffen (1979) señalaron a Bandura como el iniciador de la tendencia cognitiva dentro del enfoque conductual y gracias a sus aportaciones se dio la aceptación de un determinismo recíproco entre el organismo y su entorno, dejando ya de lado el determinismo ambiental de los conductistas clásicos y la postura del proceso básico de cambio conductual que implican mecanismos centrales de tipo cognitivo simbólico.

Otra aportación que hace Bandura es la importancia de la expectativa de refuerzo, un concepto cognitivo para el control de la conducta, otro autor con una gran aportación es Lazarus, el cual en 1971 trabajó en el paradigma wolpiano de la desensibilización sistemática, el cual postuló la importancia de los componentes cognitivos e imaginativos en forma de tratamiento. (Feixas, 1993).

Siendo así que en la década de los sesentas las terapias cognitivas presenciaron un auge importante al aparecer el trabajo de distintos autores independientes como Ellis, Kelly, Beck, con el enfoque cognitivo conductual, en la década de los ochenta la

contribución de otros autores como Guidano, Liotti y Mahoney desarrolló un nuevo panorama para en la nuevas terapias cognitivas.

Caro (1997) nos realiza la definición de cognitivo, por lo que nos manifiesta que en la terapia, busca alterar las construcciones que hace un paciente sobre su experiencia, en la que implica que el paciente entre en un proceso mediante el cual se plantea la influencia que tienen los sistemas cognitivos, emocionales, lingüísticos y conductuales de organización de la experiencia en su visión de las cosas y se busca formar alternativas, validas y viables de conocer el mundo y de aportar nuevos significados, trasformando todos los sistemas de funcionamiento personal.

Viade (2003) nos dice que para hacer referencia del modelo cognitivo conductual, primero se tiene que tomar en cuenta lo que es el *modelo conductual*, del cual parten las teorías conductistas que plantean, en general que el aprendizaje significa un cambio en el comportamiento del sujeto y que los cambios se pueden explicar mediante los diferente aprendizajes que hace el sujeto, en el caso del deporte se podría decir que para realizar una acción deportiva se requiere de aprendizaje para que una conducta se establezca y de ahí poder ocuparla en el momento que se requiera.

Esto supondría que cuando se aprende una conducta ante ciertos estímulos, esta se podrá hacer con mayor eficacia cuando se vuelva a presentar.

Según este modelo un organismo reacciona a diferentes estímulos de modos distintos. Así es posible modificar o modelar ciertas conductas si se modifican algunos estímulos, esta teoría establece que se puede modificar la conducta del sujeto por reactividad.

Sin embargo Weinberg y Coud en Viade (2003) mencionan que la teoría del premio y castigo, basada en el concepto de reactividad y primordial dentro de la psicología general, no ha tenido el mismo impacto dentro del deporte.

Dentro del *modelo cognitivo* se plantea como aprende la persona y cuales son los procesos que permiten el aprendizaje, haciendo hincapié en que en el aprendizaje son mas importante los mecanismos o estrategias desarrolladas por la persona y que dependiendo de estos procesos internos se pueden alcanzar diferentes aprendizajes o grados de aprendizaje, siendo así que se podría decir que este modelo complementa al conductual.

Por tal razón diferentes autores se han basado en las características de ambos para desarrollar lo que se denomina como cognitivo conductual el cual es de gran importancia dentro de la mayoría de los ámbitos, sin ser la excepción el deporte.

Soler y Gascon (2004), nos dicen que la terapia cognitivo conductual es una forma de tratamiento psicológico que parte del supuesto de que los trastornos mentales se caracterizan por pensamientos o conductas disfuncionales que pueden ser modificados realizando la utilización de técnicas enfocadas a la modificación de pensamientos y conductas.

Es por ello que consideran a la terapia cognitivo conductual como un proceso secuencial de aprendizaje de ciertas habilidades, en el que el terapeuta ayuda al paciente a identificar y modificar aquellas cogniciones y conductas mas implicadas en las dificultades actuales, pasando por un proceso de tres pasos: *evaluación, educación sobre el trastorno y aplicación de técnicas específicas*, un punto importante a mencionar es que una característica de las terapias cognitivas conductuales es que a diferencia de otras formas de terapias el terapeuta puede acordar con el paciente realizar actividades entre las sesiones, siendo un tipo de tarea para los pacientes.

Basándonos en el tercer pasó Soler y Gascon (2004) nos dicen que estas se pueden dividir en categorías:

a) *métodos basados en la exposición*, los cuales consisten en la planificación de confrontaciones sistemáticas, repetidas y prolongadas a los estímulos que provocan el miedo o la ansiedad, que deben mantenerse hasta que este desaparezca, previniendo la aparición de conductas de huida o evitación, la exposición prolongada a las situaciones temidas, pueden facilitar un cambio en las personas, debido a que en ese tipo de exposiciones las consecuencias negativas no se presentan.

En el fútbol se puede presentar un sin número de situaciones que se pueden trabajar para afrontar las jugadas de los partidos, un ejemplo de esto es cuando a un jugador le da miedo tirar un penalti, por las diversas circunstancias que pueda presentarle, sin embargo con este tipo de método se puede ayudar al jugador a que afronte la situación que le provoca ansiedad, pero que al trabajarla se podrá superar el miedo o la ansiedad que le provoca.

Dentro de estos métodos, se encuentra una técnica llamada desensibilización sistemática, que consiste en la presentación de los estímulos que provocan la ansiedad, primero en la imaginación y posteriormente en situaciones en vivo, hasta que la respuesta de ansiedad va desapareciendo paulatinamente y se va adquiriendo una conducta de confianza, o que simplemente no genera ansiedad, generando así un contracondicionamiento, otra opción para poder trabajar esta técnica es por medio de la tecnología ocupando lo que se conoce como realidad virtual la cual nos permite afrontar de una forma muy similar las situaciones.

b) *técnicas operantes*, este tipo de técnicas están basadas en los principios del condicionamiento operante, manipulando externamente las relaciones funcionales entre los antecedentes, la conducta y sus consecuencias, con el objetivo de instaurar o incrementar conductas de baja frecuencia o reducir las disfuncionales de alta frecuencia.

Este tipo de técnicas se dividen en dos grupos, uno es para propiciar nuevas conductas, ocupando técnicas de reforzamiento positivo, modelamiento por

aproximaciones sucesivas, encadenamiento, contrato de contingencias, economía de fichas y reforzamiento negativo.

El otro grupo es para reducir conductas, ocupando técnicas como, extinción, castigo, tiempo fuera de reforzamiento positivo, coste de respuesta, saciación, desvanecimiento y sobrecorrección (Soler y Gascon, 2004).

Algunos ejemplos para poder llevar este tipo de técnicas al fútbol, es aplicarlas en los entrenamientos ya que en el primer grupo que es para proporcionar nuevas conductas, el entrenador al reforzar una buena conducta propicia la posibilidad de que se vuelva a presentar, en este caso cuando un jugador da un pase en vez de tratar de burlar o driblar y el entrenador se lo reconoce como que realizó la mejor opción, el jugador ante una jugada parecida tratara de realizar el pase para que así tenga la aprobación de su entrenador.

En el otro grupo que es para reducir conductas, en dado caso de que el jugador tenga conductas que al entrenador y a los compañeros no les parece, una solución sería aplicar, un castigo o extinción, sacándolo del terreno de juego.

c) técnicas cognitivas, estas técnicas están dirigidas a la modificación directa de los pensamientos automáticos negativos. En la terapia de Beck la estrategia fundamental consiste en la detección y modificación de los pensamientos automáticos negativos y en dado caso también de distorsiones cognitivas asociadas; para ello se le enseña al paciente a conocer el vínculo entre sentimientos y emociones, el terapeuta guía al paciente ayudándole a interferir los supuestos a partir de las cogniciones desadaptativas y sometiendo a prueba las reglas que hayan sido inferidas, el proceso va desde lo más específico a lo más general, comenzando por la identificación de los pensamientos automáticos, siguiendo con la identificación de los contenidos generales de los pensamientos, para terminar con la formulación de las reglas principales que el paciente tiene sobre su vida (Soler y Gascon, 2004).

d) técnicas de modelado, Esta técnica tiene que ver con las observaciones que presenta el sujeto ante diferentes individuos (modelos) ya sea en vivo o mediante filmaciones, los cuales realizan conductas que se pretende que el observador acabe desarrollando o poniendo en práctica. Esta técnica se basa en la concepción del aprendizaje social, que establece que observando a otros formamos reglas de conducta y que esta información codificada sirve en ocasiones para ponerla en práctica (Soler y Gascon, 2004).

Para el fútbol esta técnica, puede ser muy útil para aplicarla en niños o hasta jóvenes a los cuales se les pretenda formar una conducta, en este caso podrían ser aspectos básicos como: golpeo, recepción, conducción, etc. En los cuales se les modele a los niños el gesto técnico, para que así ellos al observarlo lo traten de desarrollar y junto con otras técnicas como reforzamiento se podrá lograr que el jugador realice, el gesto técnico adecuadamente.

e) entrenamiento en habilidades sociales, Soler y Gascon (2004) nos dice que el entrenamiento en habilidades sociales es un procedimiento multicomponente dirigido a la adquisición o mejora mediante el ensayo conductual, de las diferentes respuestas instrumentales y de interpretación de las situaciones sociales, necesarias para una actuación socialmente competente en cada una de las situaciones interpersonales en las que la persona muestre deficiencias. Para conseguirlo se ocupan técnicas como: modelado, instrucción directa por transmisión verbal o escrita, ensayo conductual, retroalimentación de la ejecución y reforzamiento social positivo de las respuestas adecuadas.

Un entrenamiento en habilidades sociales en el fútbol es el que después de terminar cada partido se les forme el hábito a los chicos de despedirse del contrario.

f) entrenamiento en técnicas de control de la activación, hay dos grupos de técnicas principales las de relajación muscular progresiva y las de respiración, en la de

relajación muscular progresiva se le enseña al sujeto a relajarse mediante ejercicios de tensión y distensión de diferentes grupos musculares, en esta técnica se persigue que el individuo aprenda a identificar las señales fisiológicas que indican que los músculos están en tensión y al identificarlos, poner en practica las habilidades aprendidas para su relajación, el programa se inicia con el entrenamiento en tensión-relajación de cada uno de los grupos musculares.

En la técnica de control de respiración se tiene como objetivo el control voluntario de la actividad respiratoria, facilitando una correcta respiración diafragmática, lo que conduce a un ritmo respiratorio mas tranquilo (Soler y Gascon, 2004).

En el fútbol estas técnicas, pueden ser de gran utilidad en jóvenes que se encuentren en una etapa competitiva o en jugadores profesionales ya que al realizar estas técnicas, puede ayudar a que el jugador descansa mejor ante un encuentro importante, o que pueda afrontar una situación estresante.

g) métodos de autocontrol. En esta última categoría existen técnicas como autoobservación, establecimiento de objetivos, planificación ambiental –control de estímulos, autoevaluación, este tipo de técnicas es de gran utilidad para los jugadores ya que giran en torno a lo que podría parte de su superación.

Siendo así que nos podemos dar cuenta que el enfoque cognitivo conductual es de los que se puede ocupar con una mayor eficacia, gracias a su gran numero de técnicas que se pueden aplicar y que en el deporte pueden contribuir a que el deportista se desarrolle plenamente en todos los sentidos.

2.2. Biologisista.

Esta teoría se basa en todo lo que se encuentra relacionada con las características que el hombre va heredando, siendo así que a través de distintas acciones y manifestaciones exteriores, va alcanzando un nivel de maduras y que a través de

este se definen las relaciones fundamentales y la formación de las estructuras de la conducta.

Riera y Roca, 1981 en Riera (1991) nos dice no somos biólogos ni sociólogos. No nos interesa ni el organismo ni el medio como tales. Los sociólogos estudian el cambio en el medio por si mismo, la transformación histórica de la sociedad. A los biólogos les interesa como cambiar el organismo, y a los psicólogos les interesa como cambiar la interacción entre el organismo y el medio. Los psicólogos tienen que estar en el centro. Lo que les tiene que interesar es la interacción, la transición y esto es lo más difícil de la psicología, por que es una ciencia de proceso.

Ribes y Lopez, 1985 en Riera, (1991) nos menciona que la conducta no es una respuesta al medio, puesto que el medio y la respuesta forman parte de la conducta. La conducta supone un contacto funcional entre el organismo y el ambiente mediante los sistemas reactivos del organismo.

Por lo tanto manifiesta que lo psicológico constituye un nivel de especificidad particular en la articulación del conocimiento científico, nivel no reducible ni a lo biológico ni a lo social.

Es por ello que manifiestan que lo psicológico es el estudio de la evolución de las interacciones de organismos individuales. Siendo así que lo que le interesa a la psicología es el proceso ontogenético del ser humano, es decir, la secuencia particular de relaciones que cada individuo establece con su medio.

Es por ello que no se puede aprender lo psicológico a partir del análisis exclusivo del funcionamiento de los sistemas que integran el organismo (sistema nervioso, órganos sensoriales, sistema hormonal), como tampoco el estudio de la pertenencia de un individuo a una clase (social, religiosa, étnica, política, económica) puede explicar su actividad concreta y cotidiana (Riera 1991).

2.3. Psicoanálisis.

El término de psicoanálisis fue acuñado en 1896 por Sigmund Freud para describir sus teorías y técnicas encaminadas a encontrar y solucionar los problemas mentales de sus pacientes.

El psicoanálisis es una forma de tratamiento pero también es una teoría sobre cómo está constituida la realidad psicológica (Marrero, 2006).

Freud nació el 6 de mayo de 1856 en Friburgo (Checoslovaquia) perteneciente a una familia judía. Entro a la facultad y decide estudiar medicina tras haber leído la obra de Goethe y Darwin. Tres años después ingresa en el laboratorio de fisiología de Ernst Brücke y al siguiente año publica su primer trabajo sobre los órganos lobulados de la anguila.

En 1878 conoce a Joseph Breuer y con él entabla una amistad, para 1881 concluye sus estudios de medicina. En 1884 lo nombran profesor auxiliar de neuropatología y comienza a trabajar en un sanatorio psiquiátrico, en ese mismo año consigue una beca para asistir al curso sobre histeria que esta impartiendo Charcot en Paris. Posteriormente en 1889 viaja a Nancy para conocer las técnicas de sugestión hipnótica por parte de Bemheim y Liébeault, con este nuevo conocimiento colabora con Breuer y en 1895 publican estudios sobre la histeria. Mas adelante abandona la hipnosis por el método de las asociaciones libres Hernández, (2001) y en 1896 usó por primera vez el termino “psicoanálisis” para describir sus métodos (Fadiman y Frager, 1979).

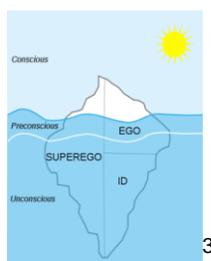
Dentro de las obras más importantes de Freud esta la interpretación de los sueños, realizada en 1900. Dos años más tarde el emperador Francisco José I le da el nombramiento de profesor extraordinario y en este mismo año funda la sociedad psicoanalítica de los miércoles en Viena. En 1908 se realiza el primer congreso psicoanalítico internacional en Salzburgo y al año siguiente Freud viaja a América

para realizar unas conferencias en la Clark University, a su vez pública “Análisis de un caso de neurosis obsesiva” y “Análisis de una fobia de un niño de cinco años”. Posteriormente en 1910 funda la Asociación Psicoanalítica Internacional dejando como primer presidente a Jung; sin embargo, tres años después rompe su amistad con él.

En el periodo de 1914 a 1921 se dedica a dar a conocer sus obras entre estas están: Introducción al narcisismo, metapsicología, duelo y melancolía, el hombre de los lobos, psicología de las masas y análisis del yo, etc. Para el año de 1923 le es diagnosticado cáncer de mandíbula, debido a su enfermedad en 1925 Freud decide realizar su autobiografía y posterior a esta continuó escribiendo sus obras. En 1938 se ve en la necesidad de huir a Londres ya que era perseguido por lo nazis por ser judío (Hernández, 2001).

Se caso con Martha Bernays y tuvieron seis hijos. Lo operaron 32 veces debido al cáncer de mandíbula. Murió en Inglaterra el 23 de septiembre de 1939 (Phares y Trull, 1999).

Freud es un autor que otorgo grandes contribuciones en cuestión de la psicología tanto así que es de las teorías y autores que mas conoce la gente aunque es superficialmente ya que normalmente solo se conocen los términos, como el de consiente e inconsciente los cuales los propuso el; mencionando que la idea de la realidad psicológica se presenta en dos planos: consiente e inconsciente, explicando que lo consiente solo puede comprenderse a partir de lo inconsciente; él, describía la mente usando como analogía un iceberg;



³ <http://www.psicoanalisisyrecimientopersonal.com/>

El inconsciente.- Describió que contiene deseos y temores secretos, recuerdos traumáticos del pasado, etc. Todos estos pensamientos están totalmente ocultos y no podemos acceder a ellos. Tenemos que olvidar los traumas del pasado para seguir adelante y sobrevivir. Debemos tener en cuenta que nunca podemos observar directamente el inconsciente.

El consciente.- Este representa la conciencia que tenemos cuando estamos despiertos.

El preconscious.- Contiene recuerdos de sueños, lapsus, lenguaje, etc. Los pensamientos y las acciones que surgen de él nos dan claves sobre el inconsciente. Cuando recordamos un sueño no accedemos a pensamientos inconscientes, sino a ideas muy codificadas. Este simbolismo nos protege para que los verdaderos pensamientos de nuestro inconsciente no nos perturben (Benson, 1999).

Hasta esta altura nos podríamos preguntar que tienen en común esta teoría psicológica y el fútbol y es muy simple contestarlo ya que una expulsión la podríamos explicar con las características que nos proporcionó de lo consciente e inconsciente en la que normalmente a un jugador lo expulsan por cometer algún golpe que no tenía que hacer y esto podría tener varias explicaciones, como por ejemplo un deseo de golpear al otro jugador sin embargo esto lo hace inconscientemente. En cuestión de lo consciente es cuando realiza una falta jalando a un contrincante para que no avance y anote.

Pero no solo con estas características de la teoría hay similitudes ya que ya que con otras aportaciones que realizó a su teoría se puede ver en el fútbol.

Dentro de otras aportaciones importantes se encuentra lo que es el desarrollo de la persona, en cuestión de las estructuras lo formula de la siguiente manera, mencionando que la mente consta de tres partes, cada una con sus propios motivos

y su propio ritmo de desarrollo, que normalmente se combinan para ayudarnos a sobrevivir.

El primero de ellos es **El Ello o Id**

Este es innato y actúa solitario durante un par de años, opera en función del principio del placer; por lo que el niño busca el placer (comodidad) y hace lo posible por evitar lo desagradable (hambre, frío), así como también es egoísta y suele buscar una gratificación inmediata.

El segundo es **El yo o ego**

El cual se desarrolla a partir de los 2 años de vida y opera en función del principio de realidad; esto quiere decir para sobrevivir, ya que en ocasiones debemos ser realistas y planificar el futuro. Por lo tanto, el Ello no siempre debe dominar y el Ego debe luchar con él para imponerse.

El último es **El superyo o superego**

El cual comienza a surgir hacia los 3 años y luego se desarrolla gradualmente durante la infancia hasta alcanzar la madurez después de la pubertad. Se dice que el superego es la conciencia y el guardián moral ya que nos impide actuar mal en nuestra vida social y siempre tiene el cuenta a los demás. En el superego los padres tienen gran influencia (Benson, 1999).

Un ejemplo de estas estructuras se da cuando el niño pequeño tiene su pelota y no se la presta a nadie por lo cual encontramos a este niño en el estado del *Ello*.

El estado del Yo se manifiesta cuando el niño ya es más grande y juega en equipo y aun que a el le gustaría tener siempre el balón sabe que se lo tiene que pasar a sus compañeros.

Para el ultimo estado que es el de *superego* tiene que ver con la virtud de poder actuar de buena forma ante la sociedad en este caso no por que le cometan un foul a

un joven este va a comenzar a pelear, siendo esta estructura que contribuye a que lo detenga hacerlo.

En cuestión del desarrollo humano también hay una gran contribución ya que formulo *la teoría psicosexual* en la cual Freud consideraba que la infancia tenía una gran importancia en el desarrollo del carácter y de la personalidad de cada persona. Por lo cual propuso una serie de etapas de desarrollo por las que el sujeto debe pasar a lo largo de su vida.

Otro tema que se encuentra dentro de sus escritos es la psicología de las masas en la que si se puede encontrar una gran aportación y se pueden sacar características en cuestión de las porras o barras.

Al hablar de psicología de las masas esta se da desde que se establecen relaciones, ya que se toma en cuenta la influencia que se le da al individuo por parte de un gran numero de personas a las que le unen ciertos lazos, pero que sin embargo también le pueden ser ajenos desde otros puntos de vista, es importante mencionara que no por que sea un gran numero de personas se le considera masa, ya que puede ser solamente un grupo, sin embargo existen características que las personas van adquiriendo dentro de un grupo y que posteriormente pueden llegar a ser masas, estas características, se abordan de diferente manera dependiendo el autor,

Siendo así que autores como Freud, Le bond y Mac dogall le dan un significado diferente a las masas, mencionando las características que las componen, sin embargo existen diferencias entre ellos, Freud menciona de las principales características *el libido*, Le Bond hace referencia a la *sugestibilidad*, Mac dogall es más específico y hace referencia las *características, tiempo y un líder*, entre otras.

El deporte es un fenómeno de masas, es un lugar común; El fútbol supone un instrumento de canalización de las más diversas pasiones comunitarias y entra en la

lógica de una actividad que hace tiempo ha dejado de tener una consideración peyorativa entre las elites pensantes

El fútbol supuso el arrastre de una identidad, la sublimación de una pertenencia geográfica, la simbolización de una camiseta y en unos colores de una comunidad más amplia, en la que se puede ver la idiosincrasia de la región a la que pertenece el equipo, caracterizándolo por la nobleza, la honradez, la generosidad y amor a la tierra que los vio nacer o los acoge abiertamente, siendo por ello que los valores de la región se pueden observar en un equipo (Caspistegui, Leoné, 2001).

Al hablar de psicología de las masas es muy importante el poder resaltar que el deporte es uno de los que más aglomeraciones puede causar, Vinnai, (1986), menciona que el fútbol es el deporte que mayor número de personas puede agrupar y no es únicamente en el estadio, ya que también influyen los medios de comunicación, por lo cuales las personas pueden disfrutar de este deporte, pero que sin embargo en el estadio, son parte una gran masa que tiene objetivos generales, apoyar al equipo de su preferencia y es aquí donde se desencadenan diferentes factores que se pueden dar en las masas, en este caso puede haber diferentes masas en el estadio ya que como hay dos equipos, cada uno de ellos tiene a las personas que lo apoyan, pero las características que se dan son iguales.

Hoy en día cuando hay encuentros importantes en el fútbol ya sean finales o encuentros internacionales se presenta una gran aglomeración de personas tanto así que los boletos duran muy poco tiempo. En el caso de los clubes estos tienen mucho que ver en que las personas sigan al equipo ya que obsequian boletos a personas que forman parte de la porra en México un equipo que hace esto son los pumas, ya que la universidad proporciona boletos a los alumnos que se encuentran becados, y algunas de las instituciones de la universidad han comenzado a ser parte de la rebel, ahora en día se encuentra lo que es la rebel Vallejo, azcapozalco, oriente, sur, Izcalli, siendo instituciones ligadas a la universidad, ya sean CCH's, preparatorias o

facultades y así poco a poco se van formando nuevas masas que al llegar al estadio formar una sola ya que el interés por el que van es el mismo.

Algunas características de las masas son:

Que en la psicología colectiva se le considera al individuo como miembro de una tribu, de un pueblo, de una casa, de una clase social o de una institución, o como elemento de una multitud humana en un momento dado y con un determinado fin, también es muy importante señalar que los miembros de los diferentes grupos o masas tienen características similares que ellos mismos van o han ido definiendo a través del tiempo.

En los últimos años es más fácil encontrar a las famosas barras que a las porras y siguiendo con el equipo de los pumas cuenta con distintas porras, sin embargo algunas de estas ya no son consideradas como porras si no como barras, la cual una de estas es la rebel, la cual muchos ya no la consideran como una porra sino como barra Blanco,(2006) las cuales en México no existían y cuando se iba a ver un partido de fútbol se asistía en familia y había porras muy clásicas como el chiquitibum la cual se ocupaba para apoyar al equipo de preferencia, siendo uno de los factores que hacía unir a la gente, y otro factor es la famosa **ola**, la cual comenzó a realizarse en este país en el mundial y que ahora en día se ha vuelto mundial, hay que tomar en cuenta que las porras solamente se dan en ciertos momentos y en la rebel aun que se corea el Goya los integrantes no dejan de cantar todo el partido y esto es lo que caracteriza a las barras.

Las barras tienen su origen en Sudamérica, siendo el equipo de Pachuca el primero que trae a organizadores argentinos para que formaran la primera barra en México, ya que al entrar más gente a los estadios acarrea como consecuencias ganancias millonarias, tanto por las entradas, el consumo y la venta de artículos deportivos.

En el caso de la rebel se dice que se forma como un movimiento que intentó en un principio satisfacer las necesidades de un grupo que no se sentía identificado con las porras existentes. La porra se encuentra formada principalmente por jóvenes que apoyan al equipo de pumas de una manera incondicional y verdadera y es formada en 1998 en un partido contra el equipo de Celaya, se dice que fueron 14 las personas que comenzaron a integrarla y a alentar al equipo y que para el medio tiempo ya eran cerca de 50 los que no dejaron de animar al equipo durante todo el partido.

Un factor muy importante es el factor numérico, ya que este tiene por si solo la importancia suficiente para despertar un nuevo instinto en el alma, pero que sin embargo siempre se encuentra en nosotros (Freud,1972).

Ya que el simple hecho de estar inmerso en una multitud, no importan las características que tengan la persona, las semejanzas, su inteligencia o donde trabaja, una multitud les dota de una especie de alma colectiva, y esta alma se hace sentir, pensar y obrar de una manera totalmente diferente de cómo sentiría, pensaría o obraría de forma aislada, se dice que ciertas ideas y ciertos sentimientos no surgen ni se transforman en actos sino en los individuos constituidos en multitud.

Le Bon en: Freud (1972) menciona que en una multitud se borran las adquisiciones individuales, desapareciendo así la personalidad de cada uno de los que la integran, sin embargo estas personas también pueden mostrar nuevas cualidades que no tenían y hace una explicación de este fenómeno entres factores diferentes.

Existiendo tres factores diferentes que hacen que se integre una masa, y estos de alguna forma influyen a que cada persona sea influenciada por un grupo.

El primer factor es cuando el individuo se encuentra inmerso en una multitud y por el simple hecho de encontrarse ahí con un gran número de personas, le surge un

sentimiento de potencia invencible y que le permiten ceder a instintos que antes como individuo aislado hubiera reprimido forzosamente.

Es por eso que las personas al encontrarse en un grupo numeroso se pueden encontrar en situaciones en las que pueden reprimir sus represiones de sus tendencias inconscientes, siendo así que lo que sacan es una parte de lo inconsciente individualmente. Al estar en una masa desaparece la conciencia y el sentimiento de responsabilidad.

La segunda causa es el contagio mental en este se manifiestan caracteres especiales y su orientación. Se menciona que el contagio es un fenómeno fácilmente comprobable y es así que dentro de una multitud todo sentimiento y todo acto son contagiosos, hasta el punto de que la persona puede sacrificar sus intereses personales por los colectivos. Se da una actitud diferente a la normal pero esto solo puede ser cuando se es parte de una multitud.

La tercera causa es la sugestibilidad se menciona que en este la persona pierde su personalidad consciente y puede realizar actos contrarios a los de su personalidad y sus costumbres, siendo por eso que el individuo que se encuentra inmerso en una masa ya no tiene conciencia de sus actos y se hace instintivo, tiene espontaneidad, violencia, ferocidad y también entusiasmos y heroísmos como los seres primitivos.

Por otra parte **Mc Dougall** en: Freud (1972) menciona cinco condiciones principales para elevar el nivel de la vida psíquica de la multitud.

La primera condición es la continuidad en la composición de la masa, esto quiere decir con que frecuencia se reúnen y ¿cuanto tiempo?, en este caso en la rebel es cada ocho o quince días con los miembros de las barra y con todas las personas que llegan al estadio de ciudad universitaria, al cual algunos de los aficionados lo denominan como la catedral del fútbol y aun más específico en la zona del pebetero en donde se juntan.

En segundo lugar se requiere que cada uno de los integrantes se haya formado una determinada idea de la naturaleza, la función, la actividad y las aspiraciones, aquí se puede observar que lo que pretenden es alentar al equipo de sus amores, como muchos lo dicen y la aspiración es el poder ver a su equipo ser campeón.

En tercer lugar es preciso que cada uno de los individuos se halle en relación con otras formaciones colectivas análogas, pero diferentes, e incluso que rivalicen con ellas, siguiendo con el tema de las grupos que forman las barras de fútbol en este caso la rabel, existen muchas otras barras con otras que también rivalizan, como pueden ser con la del ritual del caos que es la del América, libres y locos que es la del tigras, y muchas otras más, con las cuales existe una competencia. En esta cuestión muchas veces es muy mencionado al día siguiente de los partidos el número de detenidos o heridos.

Al rivalizar con otras barras hay algo muy importante que los hace sobre salir como la mejor barra en este caso es el número de integrantes y las distintas mantas que hayan quitado ya que los dirigentes de las barras al quitar una manta la consideran como un trofeo.

La cuarta condición es que la masa posea tradiciones usos e instituciones propias, relativas, sobre todo a las relaciones recíprocas de sus miembros, aquí el equipo de los pumas pertenece a una grandiosa institución que es reconocida a nivel mundial, y dentro de las tradiciones que tienen los que forman parte de esta barra lo más importante para ellos es el alentar a pumas hasta el último momento, sin importar las circunstancias.

Por último la quinta es que la multitud posea una organización que se manifieste en la especialización y diferenciación de las actividades de cada uno de sus miembros, ya que para poder formar la barra se tienen que tener banderas, tambores, trompetas

y algunas otras cosas y que en este caso se hacen cargo algunos de los miembros para así poder poner ese folclor que les caracteriza y que para ellos es un carnaval.

En cuanto a las características que marca **Freud** para que una multitud se considere como una masa se habla que tienen que tener lasos afectivos, los cuales cuando uno asiste al estadio se puede percatar uno de esto, otra característica es que tienen que haber un conductor de la masa (Freud, 1972).

En este punto se puede ver desde diversas perspectivas en cuanto a la rebel, ya que dentro de la barra hay personas que son las que se encargan de organizar, pero a estas personas las mandan los directivos, pero que sin embargo los encargados de que estas multitudes de gente se reúna son los jugadores.

Se dice que el individuo integrado en una masa, experimenta bajo la influencia de la misma, una modificación a veces muy profunda de su actividad anímica y su actividad intelectual queda totalmente limitada, esto puede suceder por un acontecimiento que se llama sugestión, la cual la relacionan con lo que es la imitación, o el contagio y al hacer esto la persona pierde características personales, en el caso de ir al estadio y estar en la zona del pebetero las personas aun que no conozcan las canciones al transcurso del encuentro van aprendiendo los cánticos y es así que al final terminan cantando, ya que se contagian y quieren formar parte de la barra.

En esta parte también se le conoce como el libido, este termino es parte de la teoría de la afectividad, al presentarse este existe un amor y una identificación por parte de las personas que asisten al estadio, en este caso se puede producir el sentimiento ambivalente ya que por una parte envidia al jugador profesional por que el en su deseo querría estar jugando pero como no es así lo apoya.

Ante estas características se puede tener muy presente que las personas realicen cosas que normalmente no hacen y por tal razón hagan desmanes o broncas, que en

ocasiones respondan a las agresiones que les hacen, en: Mediotiempo, (2007), uno de los líderes de la rebel, menciona que si bien tienen mala fama, muchas de las ocasiones no publican las agresiones que hay hacia ellos, y posteriormente se justifica en el caso de Pachuca en donde integrantes de la rebel arrancaron cerca de veinte butacas y dice que eso se dio a manera de respuesta, pues en su trayecto por carretera les ponen varios retenes.

En este caso se pueden observar las características que menciona Le bond la desaparición de conciencia, el contagio mental y por ultimo la sugestibilidad y como se encuentra resguardado por una enorme masa no hay una individualidad y por ende no hay a quien acusen, ya que en las masas también hay un encubrimiento entre los miembros, es por eso que realizan actos que normalmente no harían.

Sin embargo en nuestro país tras enfrentamientos de las barras, existen grandes operativos de seguridad, para evitar el desorden sin embargo en partidos contra equipos que hay una gran rivalidad se pueden ver grandes números en cuestión de desorden. En el periódico La jornada (2007) en la noticia deportiva plasman que del encuentro de América y pumas la S.S.P dio a conocer 318 detenidos, por daños a propiedad ajena, reventa, viajar en el toldo de los autobuses, consumir bebidas alcohólicas en vía pública y alterar el orden, dando a conocer que la mayoría son menores de edad, esto también es muy importante ya que la edad de la adolescencia es una etapa en la cual las personas todavía no encuentran una identificación en cuanto a su estado psíquico siendo el *ello* el que tiene una gran influencia en el *yo* y no existe un equilibrio con el *superyo* que es el que se encarga de la moral.

Existen distintos tipos de masas uno de estos tipos es las masas homogéneas las cuales se encuentran compuestas de individuos semejantes, con objetivos particulares que puede ser que hayan ido desarrollando a lo largo del tiempo, algunas de las características de estas masas son: que son duraderas, tienen organización, tienen un líder, objetivos particulares y se encuentran ligados a lazos libidinosos.

Este último primero se presenta hacia el equipo y los jugadores, tanto así que podemos hacer referencia a esto ya que la barra se encuentra muy ligada al equipo y lo podemos ver en una convivencia que se dio en este año el 8 de marzo en la cual la rebel asistió al entrenamiento del equipo de los pumas y entre jugadores y barra entonaron el famoso "Goya" así como el "como no te voy a querer" y después de esto los seguidores pudieron fotografiarse y tener los autógrafos de sus jugadores favoritos (Notimex, 2008).

Se dice que la masa psicológica es un ser provisional compuesto de elementos heterogéneos, soldados por un instante, Sin embargo en este caso aun que en la rebel hay muchas personas que solamente llegan el día de los partidos, también, hay quienes se encuentran en una convivencia mucho más haya del partido y que es de fraternidad o libidinal como lo menciona Freud.

Se dice que el alma colectiva es capaz de dar vida a creaciones espirituales de un orden genial en este caso puede ser el idioma, los cantos populares, el folklore, etc. Se puede observar que en la barra de pumas existen características de este tipo ya que sus cánticos son muy conocidos así como el "como no te voy a querer" y muchos más que aun que uno nunca haya ido al estadio o no le valla al equipo de pumas, se les conoce, aparte que para ellos es una de las características de ser una de las mejores barras de México es el alentar al equipo y hacer la fiesta en la tribuna, con un solo objetivo ver salir campeón a su equipo.

SIEMPRE APOYARE A LOS PUMAS DE MI CORAZON. SIEMPRE FIEL EN EL PEBETERO CON LA HINCHADA MAS LOCA Y GRANDE DE TODAS. MOJA LA CAMISETA COMO YO SOBRE EL TABLON JUEGA CON TODA EL ALMA TE QUIERO VER SALIR CAMPEON"

CAPITULO 3.

LA PSICOLOGÍA Y EL FÚTBOL

La psicología y el futbol, sin duda siempre han ido de la mano, tanto así que lo podemos verificar en su historia y aun que no existan fundamentos como tal, podemos rescatarlos ya que existen una infinidad de temas que trata la psicología y que se encuentran en el futbol.

En la actualidad esta relación tiene una mayor mención en diferentes aspectos siendo así que lo podemos escuchar en repetidas ocasiones con los comentaristas deportivos, sin embargo no se ha puesto la atención adecuada para así en los equipos se trabajen aspectos psicológicos, no solo encaminados al deporte ya que la psicología nos puede brindar una gran cantidad de herramientas para los futbolistas profesionales, desde la mejora de su rendimiento hasta beneficios personales.

3.1. ¿Qué es psicología y que es fútbol?

La psicología puede entenderse como una disciplina de análisis, cuyo interés fundamental reside en explicar un tipo de comportamiento o dinámica, el deporte es uno de los universos en que se producen comportamientos psicológicos.

El deporte es uno de los fenómenos más importantes e influyentes de nuestra sociedad, en el que se ven involucradas personas de casi todas las edades, ya sea como practicantes, entrenadores, jueces, árbitros, directivos, aficionados o espectador (Pérez, 1995).

Al estar tan arraigado el deporte en nuestra sociedad y en nuestra vida cotidiana, esto hace que se requieran buenos técnicos y profesionales que proporcionen asesoramiento en las diversas vertientes de la práctica deportiva (Viadé, 2003).

Es por ello que dado el lugar que ocupa el deporte en nuestra sociedad, no es de extrañar el número cada vez mayor de psicólogos que se interesen en las interacciones que se dan en situaciones deportivas, tanto para investigar procesos psicológicos básicos, como en la aplicación de técnicas de intervención (Pérez, 1995).

La psicología se define como la ciencia que estudia el comportamiento humano, tanto desde una perspectiva puramente de investigación, para buscar relaciones y dar explicaciones a los diferentes fenómenos como desde una vertiente más aplicada orientada a dar soluciones a problemas concretos. (Viadé 2003)

La psicología es la ciencia que estudia las interacciones del comportamiento del los organismos en relación con el medio así como las consecuencias que de estas interacciones resulten.

Al hablar de psicología en el fútbol, nos referimos a la implicación de la ciencia conocida como psicología la cual se encarga de observar y tratar los aspectos psicológicos que se encuentran en el deporte, en este caso específicamente fútbol, en el cual se encuentran inmersos muchos factores psicológicos los cuales se pueden trabajar y ayudar a que el deportista sobresalga en este ámbito.

Sin embargo la psicología no solo se puede hacer cargo del deportista ya que esta ciencia se encuentra encargada de estudiar la conducta y el comportamiento tanto individual como colectivo.

Es así que esta ciencia puede contribuir también en lo que es el aprendizaje de una nueva técnica en el deportista, el manejo de la publicidad de un equipo profesional, el manejo de persona y mejoramiento del deportista, los procesos que se llenan a cabo dentro de un gran número de aficionados, así como los procesos que pasa el árbitro al tomar una decisión al marcar, etc.

González (1997) nos menciona que la psicología deportiva es una subdisciplina de la psicología que aplica los principios de la psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico.

Al hablar de fútbol. Bunker y Almond en: Dosil (2002) definen operacionalmente al fútbol como una lucha por el dominio territorial dentro de un marco de reglas que influyen aspectos estratégicos y técnicos, entre los que destaca la anticipación. La contienda por la posesión territorial se decide mediante un sistema de tanteo que simboliza la amplitud de la victoria.

El código de reglas permite identificar el problema y asegura que ambos equipos y los jugadores tomados individualmente se hallen en la misma base.

Riera menciona que el principal desafío del fútbol es que un equipo debe de coordinar sus acciones para mover, conservar y recapturar el balón para poder desplazarlo a la zona de marca y conseguir anotar un gol.

Al mencionar la palabra fútbol nos tenemos que adentrar a lo que es este deporte que para muchos es el número uno del mundo el cual tiene su origen y significado de los términos ingleses (football) y (soccer), sin embargo dependiendo del país y del idioma la pronunciación es diferente, por ejemplo en portugués futebol, fotboll en sueco, fútbol en español y la única excepción es Italia en donde se le llama calcio.

La palabra **futbol** es un término que se refiere a la clase de deportes de pelota en los que se encuentran inmersos el rugby, el fútbol americano y claro el fútbol.

Soccer es una contracción del término association y alude a una forma muy específica de jugar en asociación (Dunning, 2003).

En los últimos años cada vez más se han relacionado estas dos disciplinas y es gracias a que existe una gran expectación de la afición lo que hace que a la psicología se le vea cada vez más cerca de este deporte ya que es una ciencia que puede contribuir en muchos aspectos para el desarrollo del equipo, sin embargo esta aceptación tiene poco tiempo que se está gestando ya que con anterioridad, la psicología era catalogada, como para locos y es así que hasta algunos autores han escrito sobre este tema, en el que manifiesta que el fútbol no es cosa de locos, pero si esta conjunción no se había logrado es por que normalmente los que en un principio atendían a los deportistas o al equipo como tal, eran psicólogos que trataban que aplicar las distintas técnicas que no se encontraban muy de acuerdo con el deporte y que se trataban de aplicar como si se estuviese en clínica, sin embargo poco a poco se ha ido encontrando el camino y han ido caminando mejor para encontrar el camino correcto.

Siendo así que hoy en día hay distintos temas que se trabajan en el deporte y que tiene que ver con el deporte que se practica ya que esto también depende mucho de que temas se pueden abordar desde el aspecto psicológico, por las distintas características que tienen ya sea el deporte de conjunto o el individual.

Cappa (2001) menciona que el antecedente más conocido sobre un aspecto psicológico y el fútbol es desde 1950 cuando Brasil pierde la final contra Uruguay en el maracanã, en el que menciona que los brasileños carecieron de carácter, y aun que eran brillantes futbolistas, el valor para afrontar compromisos difíciles se ponía en duda, siendo así el tema del carácter un aspecto a trabajar para así poder salir abantes en la mayoría de las circunstancias.

Otra característica que ha propiciado que la psicología se encuentre inmersa en el fútbol es la necesidad de existir que se ha propiciado que los jugadores vivan su profesión con ansiedad, y urgencias, lo que propicia que estén amenazados por la angustia, despojados por la ilusión y sin alegría, Cappa (2001) menciona que los miedos más comunes en el deportista de élite son: el miedo al fracaso y el miedo al

éxito, es por ello que los deportistas tienen que estar bien preparados no solo físicamente sino mentalmente para que así den su mejor rendimiento, reduciendo sus miedos a niveles normales, hacer que recuperen la ilusión con la que comenzó a jugar, así como la alegría.

3.2. Historia del fútbol

Al adentrarnos en el origen del fútbol es realmente incierto y se relatan diferentes acontecimientos que tratan de explicarnos como es que surgió el fútbol, pero no hay una descripción a ciencia cierta, lo cual la mayoría de los intentos por explicar el origen queda en mitos colectivos más que individuales y un ejemplo de esto es en el que mencionan que en el condado de Surrey, en el que existía un juego tradicional que practicaban todos los martes de carnaval en el que su representación estaba dada tras la victoria de los sajones sobre los invasores daneses a comienzos de la edad media, en la que daban de patadas a la cabeza del jefe danés y que el juego surgió de aquella celebración.

Sin embargo otra hipótesis es que los juegos tuvieron orígenes múltiples, practicándose en distintas formas o por distintas razones a lo largo y ancho del planeta pero que estas sociedades tenían capacidades para poder fabricar las pelotas (Dunning, 2003). En resumen aun que se conoce el significado de la palabra y lo que conlleva no se sabe a ciencia cierta cual es el origen principal del fútbol.

Por otro lado todos conocemos lo que es el fútbol y lo podríamos describir de diversas maneras, pero la palabra prohibido no entraría dentro de nuestro concepto de fútbol, sin embargo, esto no era así para los habitantes de la Gran Bretaña medieval ya que entre 1314 y 1660 las autoridades prohibieron el fútbol y otros juegos populares y permaneció en el libro de estatutos hasta 1845 bajo el título de *(ley para mantener la artillería y prohibir juegos ilegales)* (Marples en Dunning, 2003); esto lo hacían ya que mencionaban que el fútbol causaba grandes alborotos, por el

tumulto causado en los campos públicos de los que se derivaban grandes percances y la pena que se otorgaba era prisión.

Durante las décadas de 1830 y 1840, momento en el que la marginación cultural del football popular comenzaba a alcanzar su cumbre en las escuelas, comenzaron a surgir nuevas formas de este juego ya que se propusieron reglas como:

- Que las reglas se plasmaran por escrito
- Que hubiera un límite y demarcación de la longitud y forma del área de juego
- La imposición de limitaciones más estrictas a la duración de los partidos
- La reducción del número de jugadores
- La igualdad del número de jugadores de ambos equipos
- La imposición de reglas más estrictas

Siendo así que el fútbol y el rugby surgieron como dos juegos de las escuelas públicas, siendo en Rugby el que adoptó características distintivas.

Ya que en Rugby llevaban la pelota con la mano y pateaban para colocar la pelota por encima de los postes que estaba en forma de H siendo esas las reglas y por lo cual se diferenciaron con las reglas del Eton en las que son cuatro las que sobresalen en su diferencia con Rugby:

- 8 en esta regla mencionaban que la portería tenía que tener una altura de 210 cm. En la que se metía un gol cuando la pelota entra entre los palos, pero nunca por encima de ellos.
- 9 mencionaba que el espacio entre cada palo de la portería debe de ser de 335cm.
- 22 se refería a que las manos solo se empleaban para detener la pelota, o tocarla por detrás. La pelota no podía llevarse, lanzarse ni tocarse con las manos.

- La 29 consideraba que un jugador roba (esta en fuera de juego) cuando dos o tres, o menos de tres, jugadores contrarios están delante de el y no chuta la pelota.

Siendo este colegio el que promovía que se jugara sin ocupar las manos.

Marples en Dunning, (2003) menciona que los juegos embrionarios de fútbol y el rugby se iniciaron durante la década de 1850 y se extendieron por toda la sociedad y se desarrollaron dos aportaciones sociales que marcaron el proceso: la expansión de la clase media que se presento al parejo con la continuidad de la industrialización, la urbanización, la formación del estado y la civilización, y una transformación educativa a la cual se le refería como el culto a los juegos de las escuelas publicas.

Siendo el culto a los juegos lo que ayudo a establecer las condiciones sociales que permitieron extender el football en sus formas embrionarias, ayudando a transformar lo que estaba destinado a convertirse en fútbol y rugby, actividades que mejoraban el estatus entre los caballeros adultos.

Como ya se menciona los colegios que competían entre estas diferencias eran Eton y Rugby y esto fue a nivel nacional lo cual llevo a la creación de dos órganos legislativos diferentes la: Football Association (FA) en 1863 y en 1871 la Rugby Football Union (RFU) y a través de la formación de la FA se dan dos procesos autónomos: la formación de los primeros clubes independientes y el aumento de la importancia del football como actividad de ocio en Oxford y Cambridge.

En la creación de los clubes se menciona que existen datos que sugieren que los clubes más antiguos se fundaron al sur de Inglaterra un ejemplo de ello es el Forest FC, que jugaba en Snaresbrook, otro es el N.N. Kilburn y así poco a poco fueron surgiendo Crystal Palace en 1860, Notts Contry 1862, etc.

El segundo proceso se debe a que en las instituciones de Oxford y Cambridge los varones adultos de las clases media y alta comenzaron a practicar las nuevas formas

de football, aparte de que el deporte estaba establecido como ocio en las universidades y deportes como el juego de pelota, el remo, el atletismo sustituyeron a deportes como la caza que era de los más prestigiosos de los deportes universitarios.

Siendo así que se puede hablar del football como un desarrollo civilizador en cuestión del deporte ya que comenzó a alcanzar un mayor prestigio deportivo en la universidad.

Sin embargo seguían existiendo diferencias en cuestión de las reglas ya que algunos todavía apoyaban a que se pudiera jugar con las manos y dar patadas y otros se oponían a eso y es así que mediante el aumento de prohibiciones enguanto al empleo de las manos fue importante para el desarrollo del fútbol como el juego que todos conocemos, siendo así que a finales del siglo XIX, el fútbol había asumido casi todos los aspectos básicos del deporte moderno (Dunning, 2003).

Pero no se quedó ahí sino que ha seguido mejorando y en el año de 1880 se menciona por primera vez a un árbitro. En 1891 se introduce el penalti y las redes en las porterías, en 1897 las dimensiones del terreno de juego se fijan en 92-118 metros de longitud y 45- 92 de ancho; y es así que se ha ido cambiando, aumentando o sustituyendo reglas, pero que sin duda el uso de las manos cada vez ha sido más castigado por que hasta ahora en día solo se le permite tener el balón 6 segundos al portero de lo contrario se marca infracción.

Es por ello que nos podemos dar cuenta que el fútbol no solo surge en el siglo XIX sino que tiene una gran historia de fondo y que es por ello que el rugby tiene una gran similitud, pero que las reglas son las que los han diferenciado y que estas han contribuido a poder disfrutar este que para muchos es el deporte número uno en el mundo y que por alguna u otra razón siempre estamos en contacto con él ya sea directa o indirectamente.

Tanto así que la difusión del fútbol comenzó a extenderse de forma muy rápida, primero por las islas británicas y posteriormente por todo el mundo. Un aspecto fundamental que ayudo a que esto se diera de tal manera fue la copa de la FA en 1891 y que el juego resulto muy atractivo y se extendió a todos los niveles sociales, adquirió el nombre de "*juego del pueblo*", otro aspecto que ayudo a que el juego tomara mayor auge fue que comenzaron a asistir espectadores a los partidos y esto genero que algunos clubes comenzaran a cobrar para ver los partidos, siendo así que cuando se exigió el primer pago de entrada a un acontecimiento deportivo nació el profesionalismo (Vinnai, 1986) y esto dio paso a que se construyera la football league en la que participaban 12 clubes en el año de 1888 y así poco a poco se fueron haciendo subdivisiones añadiéndose la segunda división en 1892, la tercera división (sur) en 1920 y la tercera división (norte) 1921.

Sin embargo el desarrollo del fútbol se comenzó a extender también por el mundo con una gran aceptación debido a las necesidades sociales y sociológicas de los distintos países. Siendo entre 1879-1880 que se funda el primer club en Holanda, en Italia en 1890, en Francia en 1892, en Escocia en 1873 se funda la FA y la primera federación fuera del reino unido se forma en Dinamarca y Holanda en 1889 y posteriormente se extiende por todo el mundo (Dunning, 2003).

En París en el año de 1904 se crea la FIFA la cual se funda con siete asociaciones de fútbol europeo (Francia, Bélgica, Dinamarca, Holanda, España, Suecia y Suiza) pero es 25 años más tarde cuando logra su cometido ya que en uno de los congresos de la FIFA en 1929 celebrado en Barcelona se aprobaron cuatro principios por los que se regiría el campeonato del mundo.

1. la FIFA organizará cada cuatro años, a partir de 1930, un campeonato mundial de fútbol.
2. en el mismo podrán inscribirse todas las asociaciones nacionales pertenecientes a la FIFA.
3. se sortearan los países participantes.

4. si se inscriben más de 30 países, se podrán establecer encuentros eliminatorios.

Siendo en ese mismo congreso que decidieron que Uruguay sería el anfitrión donde se jugaría el primer mundial.

El fútbol a México llega en la época del general Porfirio Díaz cuando este otorga concesiones mineras a ingleses y es en 1900 cuando técnicos y manuales de la compañía Real del Monte fundan al primer club de fútbol mexicano, el Pachuca Athletic Club. Lo siguieron muchos otros clubes, como el British club y el México Cricket club. Sin embargo en aquellos años solo los ingleses podían jugar en estos equipos, pero cuando comienza la primera guerra mundial es cuando retornan los nietos de la reina Victoria para enrolarse en el ejército, y es en ese momento cuando los mexicanos de la clase acomodada comienzan a desarrollar este deporte, que es atraído por grandes masas siguiendo a distintos equipos ya más nacionalistas (Gómez, s/f).

Posteriormente se funda en 1927 la Federación Mexicana de Fútbol y después de dos años se asocia a la FIFA, siendo uno de los trece participantes en el primer mundial celebrado en Uruguay 1930 (FIFA, 2002)

Siendo en ese país donde al despertar tantas pasiones el juego surge el primer hincha y el apodo viene de que se encargaba de hinchar (inflar) los balones del equipo de sus amores Nacional de Montevideo; siendo legendarios sus incansables y enérgicos gritos de aliento, (Gómez, s/f) y es este el personaje que conocemos en todos lados, solo que dependiendo el lugar cambia el calificativo del que apoya al equipo incansablemente, en Inglaterra se conoce a los hooligans, y últimamente las barras que se han hecho muy famosas en todo Sudamérica, siendo este un proceso que en estos tiempos se ve aun más y ya que la psicología también se encarga del estudio del comportamiento colectivo.

Videos de la historia del fútbol (Ver anexo I)

3.3. Áreas relacionadas con la psicología y el fútbol

Cauas, (2007) menciona que hay distintas áreas de influencia dentro de la psicología como el área clínica, educacional, organizacional, social, entre otras, mencionando que dentro del área educacional se encuentran inmersos todos los elementos psicoeducativos y relativos a la enseñanza y como se produce el aprendizaje, siendo importante la interacción del entrenador y el deportista para el aprendizaje, para que el deportista logre las distintas destrezas biomecánicas y motrices, otro tema dentro del área educacional se encuentra lo referente al deporte de iniciación formativo, así como la actuación de los padres en el ámbito.

En el abordaje desde el área clínica se tratan temas como la adquisición de técnicas psicológicas conductuales y cognitivas. En el caso de la psicología social se centran en temas que rodean al deporte como la violencia, la agresión, los espectadores, el liderazgo, la comunicación, la cohesión grupal, las relaciones sociales, etc.

Al hablar de psicología de las masas estamos entrando a lo que es el área social, siendo importante el poder resaltar que el deporte es uno de los que más aglomeraciones puede causar y es el fútbol el deporte que mayor número de personas puede agrupar no solo adentro del estadio, si no también a fuera de este y en distintos lugares donde se trasmite el encuentro lo que ayuda a que las personas pueden disfrutar de este deporte.

Sin embargo es en el estadio, donde las personas son parte de una gran masa que tiene objetivos generales, apoyar al equipo de su preferencia haciendo que se desencadenen diferentes factores que se pueden presentar en las masas, en este caso puede haber diferentes masas en el estadio ya que como hay dos equipos, cada uno de ellos tiene a su porra o sus porras que apoyan a su equipo, pero las características que se dan son iguales.

Al hablar de fútbol es fácil darse cuenta que este deporte en un solo país, acarrea gran cantidad de personas y esto se puede observar hoy en día ya que al haber un partido de fútbol los boletos para poder asistir al estadio solamente duran 1 o 2 días y esto sucede con todos los equipos que compiten profesionalmente, en esta parte hay que tener muy presente que existe los revendedores los cuales se encargan de acaparar una gran parte de los boletos para venderlos a un mayor precio y hasta en esas circunstancias las personas compran las entradas, este punto al analizarlo un poco en cuestión de las características de las masas se puede decir que las personas compran los boletos por la razón de que estando en el estadio saben que se influncian por la masa que se encuentra presente y pueden hacer cosas que normalmente no harían si no hubiera tanta gente, que hace lo mismo y que es una característica que puede encontrarse en la masa aparte del apoyo que van a brindarle al equipo de su preferencia, siendo este un tema muy interesante para analizar.

Pero la psicología no solo entra en este ámbito ya que en el juego existen muchísimos factores psicológicos que se pueden encontrar y por su puesto tratar uno de ellos muy importante es “la toma de decisiones” ya que este tema no solo se aborda en los jugadores, si no que también en *el arbitro*, el cual cuenta con la facultad de poder ayudar o perjudicar a algún equipo; otro factor que se puede tocar en el fútbol es el aspecto psicosocial del cual dependen diversas características, ya sea en los jugadores, directivos o afición.

Otra aportación que hace la psicología al fútbol es la impartición de cátedra a los futuros Directores Técnicos profesionales, ya que la Federación Mexicana de Fútbol, a través del Sistema Nacional de Capacitación en las ENDIT se imparten clases para formar Directores Técnicos profesionales basándose en ciencias específicas que ayudan a tener un mejor conocimiento del fútbol en todos sus aspectos, en el caso de psicología se imparte la materia de psicopedagogía a lo largo de la carrera.

CAPITULO 4.

PROPUESTA CURRICULAR DE LA FORMACIÓN DE DIRECTORES TÉCNICOS PARA LA MATERIA DE PSICOPEDAGOGÍA DESDE UN ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

La Federación Mexicana de Fútbol, a través del sistema nacional de capacitación ofrece una gran cantidad de cursos, además de organizar congresos y simposiums a nivel nacional e internacional teniendo a su cargo también la escuela de árbitros, la Escuela de Preparadores Físicos y la Escuela Nacional de Directores Técnicos. (<http://www.femexfut.org.mx/portalv2/default.aspx?s=135>)

El objetivo de las ENDIT es dotar de herramientas teóricas y practicas para orientar adecuadamente el desarrollo futbolístico de los niños y jóvenes que practican el fútbol, haciendo una labor formativa de deportistas y futbolistas por lo que a través del curso se enfatiza en los rubros de la enseñanza y desarrollo de las habilidades técnicas, la planificación de la sesión de los microciclos, mesociclo y macrociclo, así como recomendaciones de la Psicología y la biomédica en cuestiones practicas.

Siendo así que al dotar de herramientas científicas a los futuros entrenadores ayuda a que el fútbol Mexicano también tenga una mejor calidad, en todos los aspectos, al aplicar los conocimientos que se adquieren, ya que la federación a través de los reglamentos para sus distintas divisiones profesionales plantea que los Directores Técnicos tendrán que contar con el curso acreditado por el sistema nacional de capacitación.

Es por ello que es de gran importancia contar con revisiones frecuentes que ayude a capacitarse en las materias que se imparten fundamentando su contenido de los distintos temas a tratar en cada uno de los cuatro módulos.

4.1 Dinámica de grupo

En todo lugar donde se encuentren involucradas las personas formando un grupo siempre hay un líder el cual tiene que tener un buen manejo de grupo y en el fútbol no es la excepción ya que dentro de un equipo, el primer encargado de hacer esto es el director técnico, el cual tiene que hacer lo posible por que su equipo funcione de una forma estratégica, para esto existen gran variedad de dinámicas psicológicas las cuales tienen diferentes objetivos que pueden ayudar a que el grupo se desarrolle de una mejor manera, en este caso se mencionaran algunas técnicas de presentación.

Se puede comenzar mencionado que la presentación es la herramienta fundamental que guía a la persona a dar a conocer, así su personalidad y las cosas que le agradan o desagradan, es por eso que la presentación es el medio por excelencia para comunicar conceptos, objetivos, resultados o aspectos a corregir.

Las técnicas o dinámicas de presentación, nos sirven para informar, analizar, tomar decisiones, formar, capacitar y facilitar la dinámica de grupo; las dinámicas de presentación permiten un primer acercamiento, el propósito es aprender los nombres y algunas características de las personas, son útiles cuando los participantes no se conocen.

Dinámicas de presentación

Juego de tarjetas

La siguiente técnica de presentación además de ayudarnos a conocernos nos puede proporcionar información de cómo es que se percibe cada uno de los integrantes, de acuerdo a su estado psicológico.

Se requiere una tarjeta de cartulina, (20x10cm) para cada participante.

- Marcadores
- cinta adhesiva
- una tarjeta preparada a modo de ejemplo

Procedimiento

Se distribuye a cada participante una tarjeta, y marcadores.

El coordinado solicita a todos que coloquen su nombre a su sobrenombre, en forma vertical, en el margen izquierdo de la tarjeta

- se indica que busquen para tres letras del nombre, tres adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible en la ropa.

Ejemplo:

A migable

N

G enial

E ntusiasta

L

A

Posteriormente

- en un círculo, cada persona se presenta con su nombre y explica por que eligió esos adjetivos para describirse.

Nombres completos

Esta técnica además de ayudar a conocerse, también proporciona que se valla generando un buen ambiente grupal, lo cual nos ayuda a que el grupo pueda desenvolverse de una mejor manera atreves del tiempo.

Se requieren

- Tarjetas
- Cinta adhesiva

Desarrollo:

Se forma un círculo con los integrantes del grupo y cada una se pone en el pecho una tarjeta con su nombre.

Se da un tiempo para que los integrantes traten de memorizar el nombre de los compañeros.

Todos se quitan la tarjeta del pecho y la hacen circular hacia la derecha por un determinado tiempo (10, 20 seg.) y se detiene el movimiento.

Como cada persona se queda con una tarjeta que no es la suya, tiene que buscar al dueño y regresársela en menos de 10 segundos el que se quede con una tarjeta ajena, de prenda.

El ejercicio continúa hasta que los participantes se aprendan los nombres de sus compañeros.

Posiciones en la cancha

La siguiente técnica además de ayudar a que los participantes se conozcan, ayuda a observar si los participantes se encuentran concentrados ya que este aspecto es muy importante cuando se juega fútbol, aparte de que genera un buen aspecto grupal.

Se requiere que todos los participantes se coloquen en círculo, que todos tengan una tarjeta con su nombre, el coordinador queda al centro de pie.

En el momento que el coordinador señale a cualquiera diciéndole *¡portero!* Tiene que responder el nombre de su compañero que esta a su derecha. Si le dice *¡defensa!* Debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si dice *¡medio!* menciona el nombre del que quiera y si dice *¡delantero!* Tiene que decir el nombre del que se encuentra enfrente de el.

Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder pasa al centro y el coordinador ocupa su lugar.

En el momento que se diga posiciones en la cancha todos cambian de lugar. (El que esta al centro, deberá aprovechar esto para ocupar un lugar y dejar a un compañero al centro.)

“Futbol”

La siguiente técnica tiene aspectos de atención y concentración lo cual además de generarnos que los integrantes se conozcan, se pueda ver quienes realmente se encuentran involucrados en la técnica.

Primero se requiere hacer equipos con los integrantes del grupo, once jugadores por cada equipo y si el grupo es muy numeroso tendrán que formar parte de la porra del equipo que prefieran.

Se requiere un narrador

Un apuntador (el arbitro)

Lista de los jugadores

Procedimiento

Al formar los equipos, le pondrán nombre a su equipo y competirán contra el otro equipo, se sentarán frente a frente los equipos y el narrador comenzara, como si fuera un partido de futbol, pero cada que mencione el nombre de una persona, esta se tendrá que parar rápidamente, presentarse, si lo hace rápidamente, contara como un gol.

El apuntador (arbitro) apuntara los goles de cada equipo.

4.2. Introducción a la psicología del deporte

Al hablar de la psicología del deporte primero se tienen que hablar de lo que es psicología y el desarrollo que ha tenido para poder llegar a lo que es la ciencia de la psicología del deporte.

Cabe mencionar que existieron sabios griegos como Hipócrates, Empédocles, Demócrito, Sócrates, Platón, Aristóteles, etc., que comenzaron a poner orden dentro del mundo, y gracias a esto se dio pie al surgimiento de la psicología, como disciplina independiente de la filosofía y es gracias a estos filósofos (Platón y Aristóteles) que se sigue sustentando a la ciencia moderna con el método inductivo y deductivo. (Hothersall, 2005).

La psicología es una ciencia que tiene un pasado largo; sin embargo, su historia es breve debido a que es una ciencia joven. Dicha ciencia nace en el siglo XIX, cuando se desarrolla la psicología experimental siendo Weber, Fechner y Wundt los pioneros para que se considerara como una ciencia, considerando a este ultimo como el fundador de la psicología o el primer psicólogo verdadero en el mundo, gracias al establecimiento del primer laboratorio de investigación en psicología en el que la mayoría de los estudios tenía que ver con las sensaciones y percepciones (Kantor, 1990), con el fin de estudiar la conducta humana.

Existen dos razones que explican el retraso en el desarrollo de la psicología. La primera se refiere al carácter espiritual atribuido al alma y que la sustrajo a toda

experimentación material (el cuerpo humano es una realidad material). La segunda se debe a la complejidad del ser humano y de su comportamiento; por lo tanto, esto hacia necesario el perfeccionamiento de los métodos científicos y de los instrumentos de observación. Así pues, de la psicología filosófica se pasa a la psicología científica (Caparros, 1990).

La psicología a tenido gran conflicto para surgir como ciencia, pero no sólo en ese ámbito se ha encontrado con problemas sino también en el hecho de hallar una definición.

El término de psicología tiene su origen en dos palabras: psique y logos. La primera palabra significa “aliento vital” y que se puede traducir libremente por *mente*. Y logos significa “saber”. Por lo tanto la psicología originalmente se definió como el estudio de la mente; sin embargo, no es así como la mayoría de los psicólogos hoy en día definen a esta disciplina (Benson, 1999).

Por otro lado, y no desligándose de la anterior, Benson, (1999) define a la psicología como: “el estudio científico de la mente y la conducta de los seres humanos y de los animales”.

W. Watson nos dice que a la psicología le interesan sobre todo los hechos y los fenómenos de conducta observables como antecedentes y consecuentes, y trata de establecer las relaciones funcionales que los une. Su objetivo es describir las causas de la conducta, la psicología deberá atenerse a los hechos, buscar conexiones entre ellos y formular leyes explicativas.

B. Skinner La psicología es tan trascendente y tan importante que invade todas nuestras acciones casi por definición. Los hechos y las teorías de la psicología son el centro de nuestra actividad mental y física. Si es que trata de algo, la psicología trata de nosotros: de nuestro comportamiento, de nuestra inteligencia, de nuestras

emociones, de nuestra mente de nuestros crímenes y desordenes mentales, de nuestros problemas.

“el objetivo de la psicología debe de ser aprender a conseguir que la gente se comporte de forma diferente al pasado, es decir, controlar su conducta”.

Otra definición la cual vamos a manejar es la que nos dice que **“la psicología es la ciencia que estudia las interacciones del comportamiento y de los organismos, en relación con el medio, así como las consecuencias que de estas interacciones resulten”**.

Siendo así que con estas definiciones podemos dar paso y conocer lo que es la psicología aplicada al deporte definiéndola como la ciencia que se ocupa de todos los aspectos Psicológicos presentes en toda actividad física o deportiva. Toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia. La psicología del deporte se encarga de esta vertiente interna de la actividad física y deportiva. (González, en: Aragón, 2006).

Skrypiel (1990) menciona que es una rama especial de la ciencia psicológica cuyo objeto son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del atleta; Riera 1991 menciona que es la ciencia que investiga los cambios entre las interacciones del organismo total con su ambiente físico, biológico y social, denominado interacción conductual. (Juárez,2000).

Sin embargo se puede concluir que la psicología del deporte se encarga del estudio o la investigación de los comportamientos y los fenómenos psicológicos, que se manifiestan en el deporte, desarrollando y mejorando la actividad del deportista, así como su maduración según su actividad.

La psicología del deporte obtuvo su reconocimiento oficial hasta la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del deporte en 1965, aún cuando se contaba con una serie de trabajos pioneros en Europa y Estados Unidos (Pérez, 1995 y Viadé, 2003)

Es así que se puede ver que aun que ya existen trabajos y estudios relacionados a un tema es hasta después que se le da una validación ya que la aceptación se la va ganando, es por ello que la psicología del deporte también ha ido ganando aceptación por diferentes motivos, como son:

La búsqueda de la excelencia por parte de los atletas, esto es que por parte de los atletas si existe una apertura para poder llevar su rendimiento a los niveles más altos y es por ello que la psicología ha podido contribuir en este ámbito, sin embargo la psicología también puede desarrollar distintas aptitudes que favorecen a la prevención de adicciones ya que los deportistas en ocasiones, también ocupan distintas sustancias que no son permitidas para poder ganar.

Otra característica es *el deporte como medio político*, ya que los resultados de las competencias ha sido usado, como medio para promover fines políticos, por lo que se ha incrementado el numero de psicólogos deportivos que han sido solicitados por cuerpos gubernamentales, para que ayuden a los atletas de elite, quienes servirán como portavoces internacionales de su país.

Altos salarios dentro del deporte el hecho de que el deporte se ha convertido en un gran negocio, ha ayudado que la psicología sea una ciencia que se ocupe en el deporte y es así que los grandes deportistas y las distintas organizaciones atléticas han persuadido a los psicólogos del deporte, para que ayuden en la búsqueda de la excelencia.

Interés del espectador ya que millones de personas son observadores de algún tipo de actividad relacionada con el deporte, el psicólogo del deporte, puede aumentar el

valor de esta faceta del deporte, ayudando a los atletas a maximizar sus talentos y contribuyendo a la diversión del espectáculo; por ejemplo a través de sugerencias para controlar la violencia en los eventos deportivos.

Movimiento por la salud física en este ámbito el psicólogo del deporte tiene mucho que ofrecer dentro de el aspecto de técnicas educativas para incrementar la salud física y las distintas actividades que se encuentren relacionadas, así como también interviene en ser un motivador para que las experiencias físicas sean agradables y se les encuentren distintos sentidos,

El campo de trabajo del psicólogo del deporte, es contribuir con el director técnico, y el cuerpo técnico a que el jugador desarrolle habilidades a través de las competencias, para mejorar su actividad profesional, ayudando a que desempeñe aspectos como la atención, a controlar la tensión, la ansiedad, entre otros aspectos que contribuyan a que su desarrollo como deportista sea el óptimo.

Aragón (2006) menciona que los psicólogos del deporte son llamados para desempeñar funciones como la creación de programas de mejoramiento para desarrollar el desempeño, en los que los psicólogos del deporte deben de precisar y determinar los factores que ejercen una influencia en la realización y aclarar como operan. Por lo que se ocupan distintas técnicas como modificación cognitiva, relajación progresiva, entrenamiento autógeno, control de la tensión, etc. Con el objetivo de dar al atleta un mayor control sobre el umbral fisiológico y para mejorar su desempeño deportivo.

González en Roffe (2001) menciona que la presencia de un psicólogo en un equipo, favorece el proceso de preparación psicológica, aun que ello no significa que el especialista sea el único que pueda vigilar este tipo de preparación; sin embargo al ser un especialista ayudara a que los procesos se cumplan con mayor facilidad.

Pero esto no quiere decir que el psicólogo al aplicar distintas técnicas va a poder tener un beneficio, ya que el ámbito de trabajo del psicólogo en el deporte es muy amplio y es por ello que Roffe (2001) menciona que el psicólogo tendría que estar pendiente de los entrenamientos, competencias, conocer de su conducta en las concentraciones, visitar a los deportistas en los lugares de ocio esto es en las salas de juego, en sus habitaciones, en las charlas, con vivir con ellos y organizar juegos con el preparador físico etc.

Ya que normalmente se considera que no se hace un trabajo interdisciplinario con el mismo objetivo, por que todos tendrían que ser parte de lo mismo desde el dueño del equipo hasta las personas encargadas de la institución. Lo que engloba que todos tienen que tener el mismo objetivo para que funcionen correctamente todas las piezas tienen que funcionar adecuadamente, en el caso del equipo de fútbol, el principal responsable es el director técnico y ese es su trabajo pero también esta el auxiliar técnico, el preparador físico, el doctor, el nutriólogo, el psicólogo, los masajistas, los utileros y por supuesto los jugadores que son los principales en el espectáculo, pero si no existe una buena colaboración de todos el trabajo y el objetivo no se puede concluir, es por ello que no se puede estar esperando a que los resultados lleguen si no existe una inmersión total de todos, siendo así que el psicólogo no puede estar esperando a que los jugadores lleguen a el, si no que su trabajo seria identificar con quienes puede trabajar y para ello requiere ser parte total del equipo.

En este tema la dinámica que se puede seguir es de seminario y conocer a través de los compañeros la importancia que tiene la historia de la psicología y la participación del psicólogo cuando se encuentre inmerso en el cuerpo técnico, así como conocer que temas creen que se pueden tratar dentro de un equipo.

Algunas lecturas recomendadas son:

El psicólogo deportivo incluido en el cuerpo técnico: un delicado equilibrio.
<http://www.efdeportes.com/efd42/psd.htm>

4.3 Relación entre el director técnico y el psicólogo del deporte

Quien solo de fútbol sabe ni de fútbol sabe (Jorge Valdano director deportivo del real Madrid)

Es importante este capítulo ya que nos ayuda a comprender que el Director Técnico tiene que conocer de todo, pero eso no implica que sea a fondo y que desarrolle el trabajo ya que puede relacionarse con otros especialistas, como en este caso el psicólogo, el cual puede contribuir con distintos aspectos que se mencionan a continuación.

Lorenzo (1996) nos menciona que una forma de probar la importancia de la psicología en el deporte es darnos cuenta de lo que sucede día a día a cada deportista. Hay días buenos en los que todo sale bien, sin embargo hay otros en los que el deportista tiene la impresión de que las cosas no salen como sabe hacerlas. ¿Qué sucede? , ¿Acaso ha olvidado de pronto lo aprendido de años de práctica y entrenamiento? Por supuesto que no, la condición física no se pierde de un día para otro, pero la habilidad para controlar los pensamientos y emociones si puede cambiar rápidamente en una competición o en un partido, un ejemplo de esto es cuando le dan una noticia de una desgracia a un jugador antes de un partido, por lo general esto afectara en su motivación y concentración para competir ese día.

Este tipo de situaciones se pueden observar muy a menudo en los partidos del mundial en donde un jugador tiene una falla importante ya sea a la defensiva o a la ofensiva y normalmente es difícil que se pueda reponer emocionalmente, aun que ya

tenga un trayecto internacional y esto es por que normalmente no tienen un entrenamiento psicológico el cual los ayude a saber afrontar este tipo de situaciones.

Uno de los hechos que puede asegurar la psicología es que la consistencia de resultados puede prepararse y asegurarse, es por ello que la intervención del psicólogo en el deporte puede ser de gran ayuda, pero no hay que dejar de lado que el entrenador es la primer persona que tienen que tener conocimientos generales de lo que engloban al fútbol, esto es saber un poco de todo para que así el como responsable de un equipo pueda pedirle a su equipo de expertos que realicen su trabajo cuando vea que se requiere.

Hoy en día las ciencias que engloban al deporte son varias como lo que es la medicina, nutrición, metodología del entrenamiento, psicología, administración, etc. Y al contar con personas preparadas en las diversas áreas, se puede contribuir a que exista una mayor probabilidad de éxito.

Si bien se habla de la colaboración de distintas ciencias, en este apartado se hablara solamente de la relación director técnico y psicólogo del deporte.

Buceta (1998) menciona que la incorporación de la psicología en el ámbito deportivo, puede repercutir en siete áreas: la planificación del entrenamiento, la adherencia de los deportistas, el aprendizaje de habilidades y otras conductas relevantes (incluyendo habilidades físicas, técnicas, táctico-estratégicas y psicológicas), el ensayo repetitivo de habilidades, la exposición y el en las condiciones de la competición para el desarrollo de capacidad competitiva, la preparación específica de competiciones y la evaluación del entrenamiento.

Lorenzo, (1996) nos dice que el psicólogo del deporte normalmente se centra en las técnicas de mentalización para incrementar el rendimiento, pero también se ocupa de investigar los factores del comportamiento deportivo, sobre todo si contribuyen a mejorar los resultados, es por eso que es de gran importancia que exista una

colaboración del psicólogo hacia el director técnico, sin embargo autores como Cappa (2001), menciona que el director técnico es el responsable de dotar a su equipo de confianza, además de dar cohesión al grupo, mantenerlo motivado y también ser el refugio de agresiones externas, es por ello que menciona que el entrenador y el psicólogo se encuentran en el mismo papel y menciona que entrenador conoce mejor al jugador. (Conoce mejor a Garrincha)

Por otro lado Mandelman (2001) nos dice que aunque el entrenador tenga una gran experiencia personal y conozca a sus jugadores no se encuentra entrenado para enfrentar situaciones de ansiedad, depresión o pánico, siendo cuadros altamente posibles de fracaso, lesiones o miedos. Es por ello que manifiesta que aun que la psicología no es una panacea, en ciertas circunstancias es altamente eficaz y realiza una analogía con el artículo de Cappa y menciona que si el entrenador conociera mejor a Garrincha, tendría que haber advertido el dolor y la angustia que el jugador encontró para afrontarlo y hubiese sido útil poder ayudarlo de otra manera a lo que se refiere que se hubiera podido ocupar esta ciencia de la que estamos hablando para ayudarlo.

Siendo así que el poder contar con un psicólogo puede ayudar y hacer la diferencia Lorenzo (1996) nos menciona en uno de sus libros que normalmente se piensa que la única forma de lograr ser campeón es trabajar duro, y menciona que trabajar duro es una parte importante del progreso, pero que solo trabajar duro no es la solución ya que muchos deportistas han trabajado demasiado y se han lesionado, por tal razón menciona que la formula es trabajar duro pero inteligente mente, por lo que no solo se tiene que aumentar la capacidad física, sino también el aspecto psicologico, siendo en este punto muy importante la colaboración del psicólogo hacia el director técnico, para diseñar el programa de entrenamiento para que así aparte de estar entrenando física, técnica y tácticamente, también se puedan entrenar los aspectos psicológicos que pueden estar inmersos en un partido, y que normalmente se dejan de lado ya que muchas veces se piensa que las destrezas psicológicas son genéticas o son producto automático de la practica del deporte.

La colaboración que tiene que existir entre el psicólogo y el entrenador es grande ya que aun que el entrenador es el primer responsable en mantener un equipo como tal el que le puede dar las herramientas es el psicólogo y no por ello le va a quitar su puesto, es muy importante darnos cuenta que las mayoría de las actividades que se encuentran inmersas con la psicología el entrenador las tienen que conocer, sin embargo, es por ello que el psicólogo tiene que estar ahí para apoyarlo y profundizar aun más de lo que ya conoce el entrenador, por que aun que el entrenador tenga una gran experiencia, no es suficiente tener el conocimiento empírico que teórico y practico.

Siendo así que se tienen que trabajar aspectos como las emociones, que se ven involucradas a lo largo de todo el partido y claro esta que el que se encuentre mejor preparado podrá sobresalir, ya que con la colaboración de profesionales al plantear los programas de entrenamiento el psicólogo puede ayudar a que con el entrenamiento en esa área se puedan aprender, mejorar o modificar las distintas habilidades cognitivas que presentan los deportistas, y al entrenarlas estas habilidades se podrán presentar de una forma mas rápida y con una gran estabilidad frente a factores de perturbación, presentándose en forma automática, por lo que ayudara no solo al deportista, si no a todo el equipo (Eberspacher, 1995).

Existen distintos factores psicológicos que se pueden trabajar y que con ayuda del psicólogo pueden lograrse aplicar, como por ejemplo el jugar un interescuadras en el que el equipo titular juega con 10 jugadores es un aspecto psicológico que no muy a menudo se entrena, pero que a todos los equipos les ha pasado, que tengan que jugar con uno menos.

Otro factor psicológico de gran importante es el cobrar tiros penales y mas aun en nuestra cultura mexicana, en la que al llegar a esas instancias lo primero que se piensa es ya perdimos, y aun que muchas de las veces los entrenadores podrán manifestar que si entren el tirar penales, esto lo hacen sin poner en practica el

aspecto psicológico el cual se puede entrenar y así poder tener una mayor probabilidad de anotar.

Estos aspectos son factores que se tienen que tener contemplados desde el momento de la planificación del macrociclo, pero no solo estos si no también no dar por hecho nada para que así todo se encuentre en la planificación, un ejemplo de esto es lo que nos dice Buceta (2004) en el que mencionan que se tienen que marcar ciertas normas como la llegada al entrenamiento, a que hora se comienza, como se comienza, con que ropa se puede entrenar, que ocurre si algún jugador se lesiona, quien lo atiende, que se debe de hacer, etc. Por lo que el entrenador y el psicólogo pueden plantear de la mejor manera como manejar este tipo de circunstancias en las que van inmersas también el como interactuar con ellos, así como la forma en la que se tienen que dirigir a los jugadores para que estos presten atención y estén concentrados al momento de alguna explicación.

El tema se presta para trabajarlo en seminario y así poder debatir, si es conveniente que un psicólogo sea parte del cuerpo técnico de un equipo, que conozcan los distintos aspectos que puede trabajar el psicólogo, así como también que conozcan distintos temas que se pueden trabajar en cancha, como por ejemplo lo de los penales.

Realizándose una actividad de cómo se tendrían que ejecutar un tiro penal entrando en los aspectos que se pueden presentar cuando se realiza este tipo de cobros.

4.4 aplicaciones practicas de la psicología del deporte

En este capitulo los alumnos conocerán las diferentes características y técnicas de las que puede hacer uso el psicólogo para poder ayudar al deportista a que desarrolle su mejor rendimiento.

La mayoría de los deportistas y entrenadores coinciden en que el 50 por ciento de jugar bien se debe al aspecto mental, y aun que se le atribuye este porcentaje Loehr (1992) menciona que rara vez el deportista pasa el 5 por ciento del tiempo total del entrenamiento practicando sus habilidades mentales.

Es por ello que se hace la pregunta de que ¿por que si los entrenadores y atletas reconocen la importancia del factor mental, por que no se entrena? Y llega a la conclusión de que no sabemos como hacerlo ya que toda la área de entrenamiento psicológico párese confuso, complejo y a veces hasta contradictorio.

Por lo que plantean lo que es el EIR (Estado Ideal del Rendimiento) en el que los deportistas al tener un entrenamiento psicológico con temas como visualización, auto-motivación, relajación muscular, manejo de energía negativa, meditación, control de la respiración y centralización, estrategias para afrontar las bajas de rendimiento, rutinas de preparación para la competencia y trabajo de equipo; ayudan a poder obtener el EIR.

La psicología del deporte proporciona al entrenamiento deportivo las bases y elementos que se requieren para entrenar todos los aspectos relacionados con el pensamiento, emociones y conductas de los deportistas, para obtener los objetivos personales como colectivos, en dado caso que sea trabajo en equipo.

Eberspacher (1995) nos menciona que en el entrenamiento mental pueden ser aprendidas modificadas y mejoradas las habilidades cognitivas y al lograr hacer esto, estas habilidades se pueden ejecutar con mayor rapidez y con un menor desgaste.

Es por ello que al estar entrenando se pueden resolver de una forma mas sencilla que cuando no se entrena y que generalmente, al comenzar es cuando cuesta mayor trabajo realizar la acción deseada como por ejemplo lanzar un balón a canasta en baloncesto y poder encestar o estar cerca.

Lo cual propicia que al tener un entrenamiento psicológico el deportista no se encuentre pensando como va a realizar la acción, y se interese por disfrutar completamente el juego y no en como realizar la ejecución, ya que al tener el entrenamiento podrá hacerlo en automático.

Loehr (1992) menciona que la manera de enfocarse ante el desempeño es lo que hace la diferencia y el disfrutar el momento se puede experimentar una sensación de calma, fuerza y energía, por lo que puede existir un mayor control y ser mas positivo ante las situaciones.

Para poder llegar a realizar ejecuciones óptimas hay que realizar diferentes entrenamientos psicológicos y para esto primero se tuvieron que identificar las características psicológicas que se encuentran cuando existen las ejecuciones óptimas.

Es por ello que Roffe (2000) menciona que existen por lo menos tres fuentes para conocer estas características, *la primera* de estas se encuentra basada en datos que proporcionan los propios atletas durante los momentos mas brillantes que cada uno de ellos a tenido cuanto participa en una competencia. *La segunda*, se encuentra conformada por estudios que comparan las características psicológicas de atletas exitosos con otros menos afortunados, *la tercera* es información de las personas que han preparado a los atletas más sobresalientes.

En algunos estudios que han hecho a diferentes atletas, a los cuales les preguntan los momentos más memorables que han tenido dentro de sus competencias y como es que se han percibido, a lo cual se menciona que el 80 % de ellos tienen percepciones similares, como:

Perdida del miedo-no temor al fracaso., No pensar en la ejecución., Inmersión absoluta en la actividad., Foco de atención muy selectivo., Ejecución sin esfuerzo., Sentimiento de encontrarse en control absoluto., Experiencia única, temporal e involuntaria.

En otro estudio se les pedía información de cómo es que se sentían cuando actuaban al máximo de sus capacidades, a los cual también las respuestas fueron muy similares, en las que dicen que es como si actuaran poseído, bajo un completo control, el tiempo parecía enlentecerse por si mismo, no se sentían apresurados, con una gran concentración y entusiasmo, de modo que se divertían.

El autor Oler en: Williams (1991) nos señala que se puede aumentar la probabilidad de realizar una ejecución correctamente si se pudiera desencadenar y mantener ciertas sensaciones como:

Alta energía, inspiración, determinación, intensidad, entrenamiento y diversión, ausencia de presión, optimismo, tranquilidad mental, confianza, vivencia muy focalizada y vivencia de control.

Otra técnica que se ha ocupado para poder conocer el alto rendimiento es la que realizaron Mahoney y Avenier, los cuales evaluaron factores psicológicos a través de un cuestionario, el cual se evaluaba a través de una escala tipo likert, dentro de estos factores se encuentra la confianza, la concentración, la ansiedad, las auto instrucciones, la imaginación y los sueños.

Los deportistas más preparados afronta de una mejor manera los errores en la competición y esto es lo que hace que puedan desempeñarse mejor, ya que soportan la ansiedad, presentan una mayor auto confianza y autoinstrucciones más positivas, así como también una mejor imaginativa de cómo es que va hacer su desarrollo dentro de la competencia y al presentar algunas de estas características los atletas logran un mejor rendimiento.

Un dato importante que se tiene que tomar en cuenta en los deportistas de mayor éxito es que estos presentan un alto nivel de autoconfianza y concentración en la competencia. Siendo así que también por lo general antes de la competencia tienen

pensamientos positivos, en algunos casos hasta fantasiosos o sueños relacionados con su deporte y la competición.

Sin embargo los atletas de altos niveles de competición requieren tener deseos de superarse y desear aun más, lo que acarrea que tengan que tener un entrenamiento más arduo y prolongado, así como también estar dispuesto a realizar sacrificios, pero esto no garantiza por completo el éxito ya que hay circunstancias como el ser un atleta maduro y positivo, reaccionar correctamente ante los errores, aceptar críticas aun sin merecerlas y no tener miedo al fracaso, ya que estas son algunas de las características que se tienen que presentar por parte de lo que es autocontrol, siendo así que al presentar la mayoría de las características mencionadas se eleva probabilidad de un mejor rendimiento y por lo tanto del éxito.

Por lo tanto se podría tomar como conclusión lo que dice Cauas (2007) quien establece que el entrenamiento mental consiste en preparar psicológicamente al jugador antes, durante o posteriormente a una competencia, mediante técnicas y herramientas psicológicas, para que afronte de manera optima todas las situaciones internas y externas que se presentan en una competencia y que puedan afectar los pensamientos y conductas del deportista. En el fútbol el entrenamiento tiene que estar dirigido al grupo en su totalidad y trabajarse no solo dentro del terreno deportivo, si no que también fuera de la cancha ya que se presentan variables como la cohesión, el liderazgo y la comunicación intragrupal se tendría que trabajar con charlas y dinámicas colectivas en un ambiente tranquilo y privado.

En el fútbol siendo un deporte de conjunto en el cual existen diferentes interacciones, en este caso es de cooperación y oposición ya que hay cooperación por parte de los compañeros, pero oposición por parte del rival, se gestan diferentes procesos psicológicos, los cuales se pueden trabajar para así poder aumentar la probabilidad de triunfo, siendo así que la psicología del deporte otorga ayuda al futbolista en los aspectos psicológicos que se presentan en los partidos, ayudando a mejorar el nivel de atención y concentración en el juego, a bajar la ansiedad, aumentar la motivación, mejorar la autoconfianza, reducir los niveles de presión, etc., siendo algunas de las

siguientes técnicas las que se ocupan con mayor frecuencia, para el entrenamiento psicológico en este deporte.

Dentro de las habilidades que se tienen que manejar son la motivación y las técnicas que se manejan son establecimiento de objetivos y principios de reforzamiento, el estar motivado tiene que ver con tener un objetivo y hacer las cosas de la mejor manera para poder conseguirlo, y en el deporte estar motivado es querer tener un buen rendimiento y hacer lo máximo para conseguirlo, se dice que para poder adquirir una buena motivación se requiere de *rendimiento= cualidades iniciales + mejora debida al entrenamiento*.

Cualidades iniciales se refiere a las cualidades genéticas y aprendidas que tiene la persona en el primer momento en que realiza un deporte determinado y que suele darse en la infancia o en la juventud. Siendo así que la motivación es un proceso que se crea y se va transformando, por lo que se puede entrenar.

Algunas de las razones por las que una persona se puede motivar son:

Que tiene éxito en su deporte y gana, obtiene reconocimiento social, sigue aprendiendo y la última es que puede ganar dinero.

Es por eso que este tipo de entrenamiento consiste en el deportista tenga las cuatro razones mencionadas anteriormente para que así se motive, para conseguir esto se dispone de varias estrategias como:

Hacer que el deportista lo aprenda y lo sepa, hacer que el deportista gane competencias y la tercera tener una buena comunicación y empatía con los deportistas (Pérez, 1995).

Otra de las técnicas que se tienen que aplicar son los principios de reforzamiento y esto tiene que ser cuando se aprende una conducta nueva se tiene que reforzar,

muchas de las veces premiando el desempeño más que el éxito., también hay que reforzar lo que son las aptitudes emocionales y sociales (Pérez, 1995).

Otro factor que se tiene que tomar en cuenta en la motivación es lo extrínseco e intrínseco, ya que cada jugador tiene características diferentes y puede influir de forma diferente para cada persona.

Dentro de las habilidades que tiene que presentar un deportista es el control de tensión, esto tiene que ver con las técnicas de relajación breve y progresiva; La utilidad de la relajación es evitar problemas de tensión excesiva, y la practica de la relajación ayuda al futbolista a conocer sus niveles de tensión y así saber cuales son los indicados para cada situación, al realizarla aprenderá a controlarlos y en consecuencia lograra una mejora en su rendimiento, ya que al estar relajado podrá desconectar su atención de preocupaciones o de cualquier otra cosa. En cuanto a las técnicas que se ocupan son la *relajación breve*, que consiste en la respiración completa y la respiración rítmica, *relajación muscular progresiva*.

En la relajación se pueden ocupar medios externos como videos o música los cuales ayudan a que la relajación se produzca de una mejor manera, en la relajación pueden entrar también lo que son ejercicios de imaginativa y visualización (Pérez. 1995).

Dentro de las habilidades que tendría que presentar se encuentra la concentración ya que esta va ayudar al futbolista a que se encuentre “metido en el partido” para hacer lo que tienen que hacer y en el momento indicado.

La definición de concentración es dirigir la atención hacia algo, atender exclusivamente a aquello que me ayuda a ejecutar lo que voy hacer, en esta habilidad también se puede aplicar la técnica de visualización, ya que esta también ayuda a que se puedan concentrar y permite entrar en la situación de la competición antes de que empiece.

Por ultimo otras dos habilidades que se tienen que afrontar son el estrés competitivo y afrontamiento a las lesiones, en las que en afrontamiento al estrés también se puede ver como nervios o ansiedad, los cuales se consideran como un rasgo o una característica de la personalidad, siendo la disposición de una persona a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de estrés o tensión. Ahora bien la ansiedad no es buena ni mala, simplemente es NORMAL y está presente cada vez que nos enfrentamos a una situación estresante, de mucha presión o tensión, pero se puede afrontar con técnicas como relajación y visualización, las cuales ayudan a que el jugador pueda tener un buen rendimiento.

En cuanto a este último punto de afrontamiento a las lesiones se tiene que tener muy en cuenta que estas muchas veces son causa de las conductas que realizan los deportistas es por ello que considero que se tiene que hacer un gran hincapié en esta situación para que a los deportistas se les enseñe que muchas de las veces es mas perjudicial seguir jugando cuando se tiene alguna lesión que el atenderse en el momento adecuado, ya que esto influye en su rendimiento y se puede ver desde el establecimiento de objetivos, ya que si se encuentra ante una lesión los objetivos que planteo para la temporada no van a poder lograrse lo cual puede llevar a problemas de frustración.

El plantear objetivos, y posteriormente metas, van ayudar a que se realice un mayor esfuerzo, una mayor persistencia, así como una mayor constancia y esto gracias a la motivación que puede ser intrínseca o extrínseca dependiendo de la situación y la persona. (Castillo, 2004).

Al tener una **lesión** se pasa por **cinco etapas** que van desde el **rechazo, irritación, ajuste, depresión y aceptación**. Lo cual puede repercutir para que el jugador ya que al salir de la lesión no podrá tener el nivel que el esperaba y puede seguir repercutiendo en su desempeño, es por eso que dentro del entrenamiento

psicológico se tiene que enseñar al jugador a prevenir lesiones, así como planear un tiempo de recuperación total en caso de que ya exista una lesión. (Pérez, 1995).

Siendo así un factor muy importante el poder contar con un entrenamiento psicológico, ya que este ayuda en la cuestión deportiva, pero también puede ayudar mucho en la cuestión personal ya que las técnicas que se ocupan en el entrenamiento psicológico, se puede hacer uso de ellas en la vida cotidiana.

Este tema es muy interesante ya que aquí se plantean distintas técnicas psicológicas, para poder aplicar, siendo de gran utilidad para los futuros directores técnicos que no solo se quedarán con el nombre de las técnicas si no se les explicara como poder aplicar algunas de ellas y sacar el mayor provecho que se pueda, en este caso se tendría que plantear dos o tres sesiones para este tema y así poder abordar los temas tanto teóricos y prácticos.

4.5. Filosofía del entrenamiento.

“El futbol es el mejor maestro de la vida”

En este capítulo los compañeros conocerán que la filosofía del entrenador es de gran importancia, y que existen diferentes estilos de entrenadores, pero que es muy importante que conozcan y manejen los diferentes aspectos que ayudan a que se sea un entrenador exitoso.

Como D. T. lo primero que se tiene que tener muy claro es la filosofía del entrenamiento, ya que el éxito como entrenador depende de ello.

Se entiende por filosofía las creencias o principios que guían las acciones que emprenden. Es el fundamento sobre el cual se establecen todos los conocimientos sobre la ciencia del deporte.

Para poder determinar una filosofía del entrenamiento es necesario enfocarse en dos aspectos importantes, determinar **objetivos profesionales** y el **estilo del entrenador** ya que con el primer aspecto se puede determinar lo que se pretende realizar con el equipo, teniendo objetivos como: tener un buen equipo en lo competitivo, ser de los primeros lugares, enfocarse en los resultados, enfocarse en el mejoramiento de los jugadores, en el bienestar de los jugadores, etc. Y por el otro lado en el estilo de vida del entrenador ya que este es muy importante para poder determinar como es su filosofía de juego.

Ya que el estilo de vida determina ciertas características, por lo general todos tenemos una filosofía de vida, la cual nos ayuda a comprender o explicar algunos fenómenos que nos ocurren y es también que de esta se desprenden distintas creencias. Lo anterior nos ayuda a completar lo que Martens (2002) da como definición de filosofía: creencias o pensamientos que te sirven de guía en acción. Es por tal motivo que el D.T. tiene que tener muy clara su filosofía de vida para poder desprender una filosofía del entrenamiento adecuada de acuerdo a sus características como persona.

En cuanto a la los objetivos como entrenador o profesional se hace mención de tres objetivos principales:

- Tener un grupo ganador.
 - Ayudar a gente joven a divertirse.
 - Ayudar a gente joven a desarrollarse.
- a) *físicamente*, mediante el aprendizaje de habilidades deportivas, mejorando sus capacidades físicas, desarrollando hábitos saludables y evitando las lesiones;
 - b) *psicológicamente*, aprendiendo a controlar sus emociones y desarrollando un sentimiento de autoestima;

- c) *socialmente*, aprendiendo a cooperar en un contexto competitivo y normas apropiadas de conducta.

El objetivo más convincente que tendrían que presentar todos o la mayoría de los entrenadores no es el tercero, ni el primero, ni tampoco el segundo, son los tres, sin embargo en estos tiempos donde la sociedad es tan demandante es muy complicado que realmente se maneje así en el deporte ya que existen muchos intereses los cuales frenan el desarrollo óptimo de los deportistas, sean niños, jóvenes o adultos.

Es por eso que hoy en día normalmente todos piden resultados y esto hace que el entrenador muchas veces se base en una filosofía de resultados, pero que si somos sinceros realmente esto es muy difícil de conseguir en todos los niveles ya que para poder tener una gran probabilidad de triunfo se encuentran inmersos un gran número de factores los cuales propician que normalmente el entrenador tubo que haber ya trabajado y perfeccionado su filosofía de juego en ayudar al deportista a desarrollarse y a exigirle resultados individuales que pueden contribuir a los resultados del equipo aun así esto no va a ser garantía de triunfo indiscutible. Es por ello que Martens (2002) propone que el mejor objetivo a desarrollar como entrenador es: *los atletas primero. La victoria en segundo lugar*. Siendo esta una filosofía de vida y de juego en la que se puede interpretar que nada esta por encima del ser humano (las victorias, la medallas, los campeonatos, etc.).

Sin embargo esto no quiere decir que no se le de importancia a la victoria, ya que si somos realmente sinceros aun que nuestra filosofía de juego este centrada en ayudar al joven en desarrollarse, cada que existe una competición una parte importante que nos motiva y nos impulsa es el saber que se puede ganar y ganar no solo implica ganarle a alguien más si no que también nos podemos ganar a nosotros mismos en cuestión de nuestras capacidades.

Es por eso que la primera decisión que tienen que tener los entrenadores, es hacer lo que sea correcto para los jóvenes y posteriormente preocuparse por ganar. Pero no por esto se esta planteando que ganar no es algo importante; ya que el esfuerzo

por alcanzar la victoria es sin duda una parte esencial en la practica del deporte y ... *no tratar de ganar seria ser un competidor deshonesto.* (García, 2005).

Es por eso que al plantear objetivos claros se puede llegar a tener una mejor motivación para lograr el propósito deseado y no solo eso si no que al conseguir algunas victorias se desencadena el autoestima lo cual bien encaminada propicia que se siga trabajando con mayor entusiasmo.

Siendo así que Coleman menciona que los grandes logros de la humanidad se producen cuando los individuos se comprometen intensamente con algo.

Michel Novak en Martens (2002) dice que esforzarse para ganar resulta esencial en una competición placentera.

Otra filosofía de juego que es muy mencionada actualmente es la de Vince Lombardi, sin embargo se dice que lo que Lombardi realmente dijo fue “ganar no lo es todo, pero si esforzarse para ganar”

Ya que de la filosofía de juego depende el éxito del entrenador es muy importante que este conozca la diferencia entre sus objetivos en los encuentros, sus objetivos en la participación de sus deportistas y sus objetivos personales, es por eso que los entrenadores exitosos se esfuerzan para ganar todas las contiendas aun que tiene que tener presente que una victoria es improbable. Los entrenadores exitosos ayudan a los atletas a desarrollarse física, psicológica y socialmente; y se esfuerzan para conseguir sus metas personales sin poner en peligro el bienestar de sus deportistas. (Martens, 2002).

Un punto que va muy ligado con la filosofía de juego es el estilo del entrenador, ya que basado en esto el entrenador determina el modo en que va a decidir que habilidades y estrategias enseñar, como se va a organizar para los entrenamientos y la competición, que métodos va a utilizar para disciplinar a los jugadores y fundamentalmente, que papel les otorga a los jugadores para tomar decisiones.

Existen tres tipos de entrenamiento, el estilo autoritario el estilo dócil y el estilo cooperativo.

En el *estilo autoritario* el entrenador toma todas las decisiones, parte del supuesto dado que el posee conocimiento y experiencia, por lo que esta obligado a decirle al deportista lo que tiene que hacer y el papel del deportista es escuchar, asimilar y obedecer.

El estilo dócil cuando un entrenador adopta este estilo toma tan pocas decisiones como sea posible, normalmente su filosofía de juego esta basada en ayudar a gente joven a divertirse, algunas características de este entrenador es que da pocas instrucciones, proporciona una guía minima para organizar la actividad, resulte los problemas disciplinarios solo cuando es de absoluta necesidad. El estilo dócil de entrenador se encuentra representado como si fuera una niñera lo cual es un estilo muy deficiente.

El *estilo cooperativo* los entrenadores que se encuentran en este estilo de entrenamiento comparten la toma de decisiones con los deportistas, sin embargo reconocen su responsabilidad a la hora de proporcionar liderazgo y orientación a los atletas jóvenes para lograr los objetivos establecidos, este estilo de entrenamiento reconoce que los jóvenes no pueden convertirse en jóvenes adultos sin aprender a tomar decisiones. (Martens, 2002).

Como ya se menciona hay aspectos fundamentales para llevar de buena manera la filosofía del entrenamiento, partiendo de los objetivos para la participación de los atletas y el estilo de entrenamiento ya que si se desarrollan de una buena forma estos puntos puede haber una mayor probabilidad de éxito como entrenador.

En este tema es importante recalcar que existen diferentes tipos de entrenadores, pero sin embargo un punto importante es el ganarse la confianza de todos y tener un

grupo unido, por lo que se propone hacer una dinámica de grupo en la que este inmersa la confianza de todos.

Dinámica con los ojos cerrados (ver anexo VI).

4.6. Planteamiento de objetivos

Este es un tema muy importante ya que el plantear objetivos tendría que aplicar a lo que es nuestra vida y esto facilitaría que alcanzáramos el éxito no por que si, si no por que lo planeamos.

“Allá donde va tu mente va todo lo demás, así que sigue soñando y planeando lo que deseas”

La frase anterior nos dice mucho más de lo que se encuentra plasmado en lo que son solo letras, nos deja poder reflexionar y darnos cuenta que lo que nos hacer estar vivos es nuestra mente, la cual manda todas la señales posibles para poder realizar todo lo que hacemos y es así que al soñar, Freud dice que nos planteamos diferentes deseos y todos estos son los que nos mueven en la vida y al planearlos correcta y específicamente, nuestra mente trabajara para poder conseguir lo que deseemos.

Al tratar el tema de planteamiento de objetivos nos lleva a muchísimas ideas que se tienen que centrar tanto así que es una forma de poder trabajar la motivación y es el inicio que nos puede llevar al camino correcto de la superación y los logros siempre y cuando se planteen de la mejor manera posible.

Es por ello que en el deporte no es la excepción y la palabra objetivo engloba muchísimas cosas, que tienen que ver con motivación, concentración, visualización,

para ser más descriptivo Orlick (2004) Plantea un ejemplo en el que hace la pregunta de si han visto a un niño cuando comienza a caminar, nos dice que es muy claro poder observar que en esos momentos de la acción, no le afecta en absoluto lo que este pasando a su alrededor, por lo cual nos estamos refiriendo que su concentración es muy alta para poder moverse de un lado a otro y al hacerlo en repetidas ocasiones a lo largo del tiempo ese movimiento lo lograra hacer sin dificultad, a lo mejor este ejemplo para muchos no es muy contundente pero sin embargo el objetivo que es caminar se cumple.

Otro ejemplo que nos plantea es el de un piloto de avión el cual vuela a 500 millas (804 Km) por hora. Y que tienen que estar concentrado tanto que hay muchísimas cosas las cuales no son importantes y pocas que lo son con gran importancia, por ejemplo estar atento en todo lo que va a pasar en cada segundo que viene y el objetivo final es aterrizar con bien, en este ejemplo no solo se culmina un solo objetivo, si no que paulatinamente se van cumpliendo hasta llegar al objetivo final que es aterrizar pero para lograr hacer esto, tiene que haber un buen manejo de la aeronave y hacerlo perfectamente lo cual con el tiempo lo realizara casi como si fuera en piloto automático y es lo mismo que se tienen que hacer en todas las cosas que queremos lograr.

Hasta aquí en estos ejemplos ya se puede observar los elementos psicológicos que se habían mencionado *motivación* que es el realizar una actividad, alguna cosa o alguna idea o sueño que se ha planteado y que se tiene presente para poder realizarlo, *concentración* el tener presente siempre lo que se quiere realizar y ponerle la debida atención para que así se pueda realizar con mayor facilidad, *visualización* que es el planear y tener en mente lo que se pretende realizar y como es que se culmina el objetivo cuando se plantea.

En cuestión de la psicología un fundador de esta es William, James en: Pérez (1995) escribió que en casi todo lo que se emprenda, solo el entusiasmo lo conducirá al éxito y si hay un esmero por alcanzar un objetivo, existirá el triunfo sin duda. Si

quiere ser bueno, será bueno.. Si quiere aprender, aprenderá, solo que la persona que lo quiera tendrá que desearlo realmente, sin desear otras cosas incompatibles.

El planteamiento de objetivos es una técnica que tanto los investigadores como los psicólogos que trabajan en el deporte, así como los entrenadores han encontrado efectiva para conseguir el compromiso, la constancia, la dedicación y el esfuerzo requerido para mantener la motivación a largo plazo. Lorenzo (1996) nos menciona que una meta u objetivo se define como la “consecución de un nivel específico de dominio de una tarea, dentro de un tiempo límite, establecido” lo que ayuda a que los mecanismos fundamentales de la motivación se encuentren presentes, por ejemplo:

1. Dirigir y conducir la atención y la actividad del deportista a los aspectos relevantes de la tarea, evitando enredarse en aspectos irrelevantes de la misma.
2. Movilizar el esfuerzo que se requiere para lograr el fin programado, dentro de un tiempo establecido.
3. Asegurar la persistencia necesaria en el tiempo para no abandonar antes de conseguir el nivel de actuación prefijado.
4. Desarrollar nuevas estrategias alternativas, probar nuevas vías creativas y experimentar nuevos aprendizajes para lograr el fin prefijado.

En el deporte el objetivo principal de la mayoría es ganar, sin embargo el triunfo no se logra de la noche a la mañana y hay que trabajar para poder conseguirlo y no solamente enfocarse en le ultimo objetivo un ejemplo muy claro de como se tienen que ir planteando los objetivos es el que mencionan Hardy, L., Frazey, J citado en: Lorenzo 1996 hacen mención de John Neighbour ganador de medalla de oro en los juegos olímpicos de 1976, sin embargo para poder conseguir esto en los juegos anteriores de 1972 fue cuando se planteo el objetivo de poder ganar la medalla de oro en la prueba de 100 metros, para poderlo conseguir fue calcular cual tendría que ser el tiempo con el que ganaría el oro, determinando que tenia que bajar cuatro segundos su marca, planteándose bajar un segundo por año, una décima de

segundo cada mes, una fracción de segundo correspondiente a uno partido por cada 300 cada día, y cada hora de entrenamiento, la fracción de segundo correspondiente a uno entre 1.200 por lo tanto, se propuso hacer simplemente eso y su plan funciono. Aun que podemos decir que solo fueron cuatro segundos en una competencia de 100 metros es muchísimo tiempo, pero al tener una buena motivación para poder lograr sus objetivos pasó a paso es más probable que se realice el objetivo principal.

Buceta (1998) menciona que el objetivo principal del deporte de alta competencia es el éxito y para ello los deportistas tienen que incrementar sus posibilidades y rendir al máximo, lo que implica una gran dedicación y sacrificio constante, así como la utilización del conocimiento de todas las ciencias que pueden ayudar a que se consiga.

Para lograr el máximo rendimiento deportivo Buceta plantea 12 apartados:

1. Desarrollo de las condiciones físicas
2. Dominio de la técnica y táctica
3. Utilización de lo que se sabe hacer
4. Máximo aprovechamiento del entrenamiento
5. Preparación apropiada de la competición
6. Competir en las condiciones que favorezcan el máximo rendimiento
7. Recuperación adecuada de la competición
8. Análisis objetivo de lo ocurrido en la competición
9. Prevención y rehabilitación de lesiones
10. Comunicación positiva entre los miembros del equipo
11. Cohesión de equipo apropiada
12. Ajuste psicológico

Los cuales al aplicarlos en una intervención conductual pueden ser de gran utilidad y al plantearse objetivos se podría comenzar por dominar estos puntos paulatinamente para lograr el éxito deportivo que normalmente es el objetivo final de los deportistas.

Buceta (1998) menciona que el éxito del deportista en gran medida se debe al dominio de sus habilidades técnicas, ya que al realizar los movimientos perfectos, dará como consecuencia una mejor actuación es por ello que al plantear un objetivo no se tiene que dejar fuera aspectos importantes como son: la delimitación de objetivos intermedios progresivos, los cuales ayudaran a cumplir con el objetivo principal.

Toda planificación se puede decir que es como un establecimiento de objetivos y consiste en la anticipación de una actividad que se pretende llevar a la práctica teniendo en cuenta el periodo mas amplio que es la temporada completa y posteriormente cada uno de los restantes periodos (mesociclos, microciclos y sesión de entrenamiento) el entrenador tiene que decidir cuales son los objetivos deportivos que tendrían que alcanzar sus deportistas, colectiva e individualmente, (Buceta, 2004).

La planificación del entrenamiento psicológico constituye un procedimiento más que se tendría que integrar dentro de la planificación global, para así poder optimizar el rendimiento deportivo, este incluye dos objetivos generales: 1) potenciar el desarrollo personal del deportista y 2) maximizar el rendimiento deportivo, según las necesidades individuales del atleta.

Para que se pueda llevar a cabo el entrenamiento psicológico el primer paso es que el deportista establezca los objetivos que desea lograr, sin embargo el camino para que un deportista logre cumplir sus objetivos, es a través de un profesional que le ayude a ocupar estrategias psicológicas como son: el modelado, el feed back, eliminación de estímulos inferiores, el uso de auto instrucciones, así como ensayos conductuales de la imaginación, aplicación de un reforzamiento positivo, etc. (Buceta, 1998).

El deportista al ser ayudado por un profesional, este tendrá que estar pendiente si los objetivos planteados se están cumpliendo satisfactoriamente, aparte de que se plantearan correctamente, con las características que se tienen que cumplir.

Lorenzo (1996) enumera nueve características para poder plantear objetivos de una manera correcta.

1. *Los objetivos a lograr tienen que ser difíciles pero realistas.* Ya que el procedimiento es más eficaz con metas difíciles que con metas fáciles, ya que a mayor dificultad del objetivo, mejor será la actuación, pero se tienen que tener en cuenta que la dificultad de la actuación no exceda la capacidad del deportista, esto es que tienen que proponer un reto o desafío personal, pero realistas para que se puedan alcanzar con un esfuerzo pertinente, de lo contrario será muy difícil que el objetivo se cumpla. Los objetivos establecidos funcionan de mejor manera si son registrados por escrito y puestos en conocimiento del entrenador.
2. *Concretar los objetivos.* Las investigaciones indican que los objetivos concretos (voy a rebajar un segundo en dos semanas) funcionan mejor que los objetivos generales (lo haré lo mejor que pueda) ya que las indicaciones demasiado generales no informan al deportista de lo que tienen que realizar específicamente, por lo cual resulta ineficaz.
3. *Los objetivos tienen que ser medibles.* Una característica esencial de los objetivos fijados es que puedan ser expresables en comportamientos o actividades que se puedan medir, por ejemplo realizar correctamente ocho de diez ejecuciones de golpeo parte interna a ras de piso. No valen formulaciones como (voy a progresar en los próximos entrenamientos).
4. *Objetivos a corto plazo.* La técnica funciona específicamente cuando se plantean objetivos a corto plazo, una o dos semanas, donde los resultados pretendidos pueden ser logrados en un periodo de tiempo corto. Esto tiene dos efectos benéficos: primero, la consecución de un objetivo asegura la motivación para luchar por el siguiente; segundo, los objetivos a corto plazo

proporcionan la base necesaria, por acumulación, para la consecución del objetivo final, como puede ser el progreso global a lo largo de la temporada.

5. *Formulación positiva.* Los objetivos tienen que ser establecidos en términos positivos, ya que así la mente se concentra más en lograr el éxito que en evitar fracasos. Atender a los fallos es una forma de consolidarlos, por ello, la representación de un fallo debe seguirse de la representación de las acciones de cómo superarlo.
6. *Objetivos para entrenar y para competir* la fijación de objetivos específicos es verdaderamente efectiva tanto para los entrenamientos como para la competición, estos ayudan a incrementar el rendimiento deportivo.
7. *Objetivos de resultado y de actuación.* Al plantear objetivos basados en resultados tienen menor efectividad que plantear objetivos de ejecución. Centrar la atención en los resultados, como (tengo que derrotar a un oponente concreto) tiene menor eficacia que concentrarse en lo que se debe hacer para mejorar (entrenare los giros en la piscina para bajar mi marca en 4 décimas de segundo). La razón es obvia: ya que uno solo puede tener control de sus propias acciones, pero no de las del oponente.
8. *La evaluación constante.* uno de los mecanismos esenciales del éxito de la fijación de objetivos es la evaluación. Al establecer una meta se tiene que establecer un procedimiento que nos ayude a medir si existe progreso o no. Si un jugador tiene una efectividad de 60 % en los tiros libres y su objetivo es mejorar ese porcentaje, tiene que comprobar si el porcentaje aumenta después de fijarse como objetivo incrementarlo en tres semanas, mediante entrenamientos especiales.
9. *Establecer una fecha limite.* Resulta imprescindible para conocer la eficacia del planteamiento de objetivos poner una fecha limite para la consecución de los rendimientos propuestos. Junto con la evaluación. Delimitar el tiempo es una condición primordial.

Buceta (2004) coincide con las características que menciona Lorenzo, en los nueve puntos mencionados, sin embargo también menciona algunas otras como son

formular los objetivos muy específicos y que sean clara mente definidos, realizarlos por plazos, esto es que sean objetivos principales, intermedios y finales. Otro aspecto que marca es que en los deportes de equipo, se tienen que establecer objetivos colectivos e individuales, menciona que cuando existen solo objetivos colectivos, es fácil que la motivación individual decaiga y es por ello que en los equipos es importante que cada uno de los deportistas pueda seguir su propio ritmo de progreso, por lo que los objetivos individuales son de gran importancia.

En esta parte es de gran importancia destacar que al tener un objetivo plantado como grupo es de mayor facilidad poder concretarlo ya que al saber hacia donde se dirigen todos, será más fácil poder recorrer el camino y llegar al final de este.

Algunas de las recomendaciones que se le hacen al entrenador es que haga un contrato con el deportista donde especifique los objetivos a cumplir, aparte de que le ayude a plantearse objetivos individuales ya que el es una de las personas que puede contribuir con el deportista para que pueda mejorar en lo que ya sabe o aprender cosas nuevas.

Para que el tema tenga mayor claridad se planea un ejemplo que se puede observar en el cuadro siguiente.

CARACTERÍSTICAS DE LAS METAS	ASÍ <u>NO</u> DEBE SER	ASÍ DEBE SER
Específicas	<i>Lo haré lo mejor que pueda</i>	<i>En este torneo me preocuparé de apoyar constantemente a mis compañeros</i>
Difíciles pero realistas	<i>Quiero salir goleador en este torneo</i>	<i>Quiero estar jugar X % de partidos</i>
Personalmente controlables	<i>Voy a jugar todo el torneo de delantero (¿qué pasa si por alguna circunstancia juegas de defensa?)</i>	<i>Voy a alimentarme adecuadamente para rendir óptimamente en cada partido</i>
Flexibles	<i>Voy a jugar en todos los partidos del año..... (¿qué pasa si te lesionas?)</i>	<i>Mi meta será jugar en todos los partidos, en los que me encuentre apto</i>
Medibles	<i>Voy a poner más esfuerzo en los entrenamientos</i>	<i>Mejoraré mi técnica de remate</i>
Formulación positiva	<i>No discutiré los cobros con el árbitro</i>	<i>Apoyaré verbalmente a mis compañeros</i>

También se planteo que otra de las técnicas que se tienen que aplicar son los principios de reforzamiento y esto tiene que ser cuando se aprende una conducta nueva se tiene que reforzar, muchas de las veces premiando el desempeño más que

el éxito., también hay que reforzar lo que son las aptitudes emocionales y sócales (Pérez, 1995).

Buceta (2004) maneja algunas tablas que pueden resultar de gran utilidad para poder establecer esta técnica de planteamiento de objetivos en el libro de estrategias psicológicas para entrenadores de jóvenes deportistas.

**No intente disminuir los defectos
de un hombre, es mejor que trate de
mejorar sus cualidades.
Al aumentar sus cualidades, vera
como desaparecen sus defectos**

Adriano Marguerite Yourcena

Para la clase práctica es recomendable hacer la actividad de planteamiento de objetivos de lo que es el curso para poder trabajar con el mismo tema y de esa manera tener mas claro como se tienen que plantear los objetivos.

4.7. Manejo de contingencias.

Técnicas para modificar la conducta

Para aumentar la conducta se utilizan las técnicas de: moldeamiento, modelamiento, contrato de contingencias, economía de fichas, tiempo fuera, saciedad, reforzamiento, escape y evitación, castigo y extinción.

Moldeamiento

Mediante el moldeamiento se refuerza sistemática e inmediatamente las aproximaciones sucesivas a la conducta blanco hasta que ésta se establece. Es decir, se refuerzan aquellas conductas que se aproximan a la deseada, exigiendo progresivamente más hasta llegar a la conducta deseada. Existen dos maneras para moldear la conducta: progresiva, en la cual se le pide al niño que se ocupe en varias etapas, cada una de ellas es la continuación de la etapa aprendida; y en cadena, la cual se compone de varias etapas o habilidades separadas y diferentes que se aprenden y combinan para completar una tarea determinada (Walker y Shea, 1987).

Modelamiento

El modelamiento consiste en aprender por observación e imitación, se le muestra al niño la conducta individual o de grupo deseada, junto con las consecuencias que esta tiene. Posteriormente se propone al niño que la imite o se le coloca en un espacio experimental que favorezca la imitación (Walker y Shea, 1987).

Contrato de contingencias

En los contratos de contingencias se arreglan las condiciones para que el niño haga algo que él desea, después de que realice lo que uno quiere que haga. Este método está basado en el principio de Premack, el cual considera que se pueden utilizar conductas frecuentes del niño como reforzador de una conducta que tiene menor frecuencia, la conducta blanco (Walker y Shea, 1987).

Economía de fichas

La economía de fichas es la forma de contrato conductual mas compleja. Se realiza un listado de comportamientos blanco que pueden ser premiados con una "ficha". Luego el niño puede cambiar la ficha por una serie de permisos o privilegios. El infante debe aprender no solo a comportarse de determinada forma sino a desarrollar

una estrategia apropiada para obtener la cantidad de fichas para cada privilegio (Walker y Shea, 1987).

Si el objetivo es disminuir una conducta, a través del manejo de contingencias se emplean las siguientes técnicas: tiempo fuera, saciedad, reforzamiento de conductas incompatibles, entre otras.

Tiempo fuera

El tiempo fuera es una forma de leve castigo y se debe usar con cuidado. Aunque los castigos no han demostrado ser útiles para mantener la estructura adecuada del aula. Consiste en retirar a un niño de un ambiente al parecer de reforzamiento para colocarlo en otro que no lo es, por un periodo de tiempo limitado y específico. Este alejamiento puede disminuir la conducta blanco (Walker y Shea, 1987).

Saciedad

Otra técnica es la de la saciedad, que consiste en la disminución o la eliminación de una conducta inaceptable como resultado de un reforzamiento, continuo y aumentado de la misma (Walker y Shea, 1987).

Reforzamiento

El principio de reforzamiento se refiere a un incremento en la frecuencia de una respuesta cuando a esta le prosigue alguna consecuencia la cual debe ser contingente. Cuando el evento contingente incrementa la frecuencia de la conducta se conoce como reforzador.

Existen dos tipos de reforzadores:

- Positivos: se refiere al incremento de una respuesta que le prosigue un evento favorable. Esto no es lo mismo que una recompensa, pues la recompensa tiene

un gran valor pero no siempre funciona como reforzador, es decir, no aumenta la frecuencia de la conducta.

A su vez, existen dos tipos de reforzadores positivos: los primarios o incondicionados (comida o agua) y los secundarios o condicionados (dinero, elogios, calificaciones, etc.).

- **Negativos:** se refiere al incremento en la frecuencia de una respuesta al retirar un evento aversivo inmediatamente después de que se ha realizado la conducta, es decir, debe ser contingente a la conducta. El reforzamiento negativo se emplea con muy poca frecuencia en los programas diseñados para modificar la conducta, ya que no es deseable el uso de estímulos aversivos. Al igual que los reforzadores positivos, también existen dos tipos de reforzadores negativos, los primarios y los secundarios. Los estímulos intensos que impactan al organismo como lo es el ruido intenso, funcionan como estímulos negativos primarios. Los estímulos aversivos secundarios son condicionados, ya que llegan a ser aversivos después de los eventos pasados (Kazdin, 1984).

Escape y evitación

El reforzamiento negativo se da siempre que un individuo escapa o evita un evento aversivo, lo que es negativamente reforzante. La evitación ocurre antes de que se presente el estímulo aversivo, pues evita que este suceda (Kazdin, 1984).

Castigo

El principio del castigo consiste en presentar un estímulo aversivo o retirar un evento positivo que precede a una respuesta, lo que trae como consecuencia que la frecuencia de la respuesta disminuya. El castigo no necesariamente debe ser punitivo, es decir, no debe causar dolor o daño físico. Existen dos tipos de castigo, en el primero se presenta un evento aversivo después de la conducta; en el segundo,

se retira un reforzador positivo después de la conducta. Es importante distinguir entre castigo y reforzador negativo, ya que a pesar de su similitud aparente, son muy diferentes ya que en el reforzador negativo se retira un evento aversivo después de la respuesta, en el castigo el evento aversivo prosigue a la respuesta (Kazdin, 1984).

Extinción

La extinción se refiere al cese de reforzamiento de una respuesta, lo que da como resultado la reducción o eliminación de la respuesta. En la extinción ninguna consecuencia prosigue a la respuesta; no se retira ni se presenta un evento. Al llevar a efecto el procedimiento de extinción se pueden encontrar dos dificultades prácticas. La primera es la consistencia, la segunda es controlar el suministro de reforzadores, ya que si no se posee control sobre el ambiente reforzante del individuo puede haber alguien que esté reforzando el comportamiento preciso que se trata de extinguir (Sundel y Stone, 1981; Kazdin, 1984).

Este tipo de técnicas nos va a ayudar a mejorar, establecer o eliminar una conducta que deseemos, en el caso del fútbol al aplicar consistentemente estas técnicas en los niños nos ayudara a que sean mejores deportistas y que las actividades que hacen las realicen con mayor agrado, ya que al realizar actividades nuevas y reforzarlas ante su buena ejecución permite que posteriormente haya un mayor desempeño y esto nos ayudara a llegar al éxito y perfeccionamiento de la actividad, lo cual influyen en su motivación y desempeño, así como en sus aptitudes emocionales y sociales. (Pérez, 1995).

Es importante poder plantear una clase práctica donde se pueda aplicar los que es el manejo de contingencias, ya que al realizar una sesión, se podrán dar cuenta como poder proporcionar un mejor desempeño a sus jugadores, siendo esto muy importante para los futuros Directores Técnicos. La dinámica que se podría seguir es que se nombre a tres o cuatro compañeros y que realicen una pequeña sesión de entrenamiento donde apliquen el manejo de contingencias.

Algunas lecturas recomendadas son:

Kazdin, A. (1984). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas.*

4.8. Iniciación al fútbol: El juego

**“El hombre es verdaderamente
hombre sólo cuando juega”**

El juego se podría definir como diversión ya que un juego es divertido cuando es espontáneo, siendo así que se dice que el buen juego deja una sensación de bienestar, de felicidad, de estar vivo.

El juego es un factor dominante en la vida infantil, sin embargo el significado de este es muy diferente entre el niño y el adulto.

Bühler citado, en Wallow, (1984) menciona que el juego es una etapa de la evolución total del niño que se compone de distintos periodos.

Algunos autores mencionan que el juego es pura satisfacción, sin embargo este es tan importante que propicia que el niño se valla desarrollando y adquiriendo ciertos hábitos y experiencias.

López (2004) nos dice que lo verdaderamente importante para el niño es jugar, por lo que el juego es parte de un factor muy importante en todo el desarrollo del niño, ya que se encuentra presente, en todas las etapas por la que tiene que pasar el niño; se podría decir que el juego se encuentra presente desde que el niño tiene solo algunas semanas de nacido, aunque para algunos no lo es así ya que no conciben como tipo de juego a algunos reflejos que hacen que el niño ría o le cause alguna satisfacción.

Siendo así que el juego va evolucionando desde el nacimiento hasta la adolescencia, los niños a partir de los tres años proyectan en sus juegos, las pautas espacio-temporales básicas en sus vidas, ya que se van desarrollando poco a poco. (Ericsson, Lorenz, Murphy, Piaget, Spitz, 1988).

A través de la actividad lúdica el niño aprende a enfrentarse a su ambiente físico y a su mundo social, el juego produce placer, y al niño mediante este le permite aprender conforme a el ensayo y error, además de adquirir conocimiento puede ir elaborando sus sentimientos hacia si mismo y hacia los demás.

El juego acompaña el desarrollo del niño por lo que de tal manera es una pieza fundamental para que el niño se pueda desarrollar en la etapa en la que se encuentre.

Conforme a las etapas también se van marcando diferencias en los juegos que realizan los niños, es por ello que en cada etapa del desarrollo se encuentra un juego característico, ya que también el juego se divide en etapas y se menciona que aunque el niño pase a la siguiente etapa de juego el juego anterior se puede seguir presentando.

El juego sirve de diferentes fines útiles para la vida del niño, por ejemplo la naturaleza simbólica del juego imaginativo fomenta el desarrollo intelectual y enriquece la comprensión de los acontecimientos; el juego facilita la ausencia de roles y desarrolla las habilidades sociales y así mismo brinda distintas oportunidades de creatividad mediante el empleo de la imaginación y las capacidades de pensar de distintas maneras (Hendrick, 1990).

Piaget en Hendrick (1990) menciona que el juego imaginativo es una de las formas mas puras del pensamiento simbólico y su practica permite al niño asimilar la realidad en términos de sus propios intereses y de su conocimiento previo al mundo,

he incluso ofrece al niño oportunidad de adquirir información básica para el nuevo aprendizaje.

La explicación de las etapas del juego están marcadas por dos grandes contribuidores de la psicología del desarrollo es así que de la misma manera que ocurre en muchas otras áreas, el juego infantil progresa a través de una serie de fases, para lo cual existen dos maneras para identificarlas, la primera esta basada en Piaget (1951) menciona que el juego se presenta en tres estadios, basándose así en *el juego sensoriomotor* referido a la acción, al desarrollo de las capacidades motrices y a la repetición de acontecimientos.

López (2004). Nos dice que un ejemplo de esto seria saltar un riachuelo, lanzar una piedra, siendo acciones que realiza por gusto no para aprender una conducta nueva, presentándose en los del II al IV, del desarrollo pre verbal. Ver tabla del desarrollo

Modalidad de inteligencia	Fases	Estadios	Edad cronológica aproximada
Inteligencia sensorio-motriz	Fase sensori-motriz	1 uso de reflejos	0 a 1 mes
		2 primeros hábitos y reacciones circulares primarias	1 a 4 meses y medio
		3 coordinación de la visión y la prensión. Reacciones circulares secundarias	4 meses y medio a 9 meses
		4 coordinación de esquemas secundarios y aplicación a nuevas situaciones	9 a 12 meses
		5 diferenciaciones de esquemas de acción mediante las reacciones circulares terciarias. Descubrimiento de nuevos medios	12 a 18 meses
		6 primera internalización. Esquemas y solución de algunos problemas por deducción.	18 a 24 meses
Inteligencia representativa mediante operaciones concretas	Fase preconceptual	1 aparición de las funciones simbólicas y comienzo de acciones internalizadas acompañadas de representación	2 a 4 años
	Fase de pensamiento intuitivo	2 organizaciones representacionales basadas tanto en configuraciones estáticas como en la asimilación de la	4 a 5 años y medio

		propia	
		3 regulaciones representacionales articuladas	5 años y medio a 7 años
	Fase operacional concreta	1 operaciones simples (clasificaciones, seriaciones)	7 a 9 años
		2 sistemas totales (conceptos proyectivos. Simultaneidad)	9 a 11 años
Inteligencia representativa mediante operaciones formales	Fase operacional formal	1 lógica hipotético deductiva y operaciones combinatorias	11 a 14 años
		2 estructura	14 en adelante

El segundo estadio presentándose en *el juego simbólico* aparece entre los dos y tres años en el cual el niño comienza a representarse, siendo capaz de relacionarse al mundo exterior consigo mismo, pero no intenta identificarse el mismo con el mundo exterior, tiene representación de un objeto por otros, directamente relacionado con las tres áreas de conocimiento establecidas por el sistema educativo: área de identidad y autonomía personal, área de medio físico y social, área de comunicación y representación.

El tercer juego que corresponde al *ingreso de la escolaridad*, el niño comienza a cooperar con otros y a competir con ellos en juegos con reglas y al aparecer este se presentan facetas de socialización. Para los niños el juego es una forma en la cual puede desarrollar sus ideas y pensar en realizar un juego en compañía de otro niño o el solo, ejemplos de este tipo de juego son carreras, lanzamiento de canicas, algunos con características intelectuales, como cartas, damas, ajedrez, los cuales ya tienen que ver con la competencia (López, 2004).

Los dos niveles centrales de la evolución del juego son la etapa constructiva y la dramática, en las cuales en la constructiva el niño aprende a utilizar materiales lúdicos simples y fáciles de manipular, para satisfacer sus propios fines y el juego dramático aumenta conforme los niños van creciendo y esta etapa se desarrolla entre los cuatro y siete años.

El otro sistema de uso común para detectar el juego se desarrolla desde *el juego solitario*, pasando por el paralelo y el asociativo hasta llegar al juego cooperativo (Hendrick, 1990).

Siendo así que una gran parte de la interacción social del niño se encuentra en el contexto del juego, en el juego característico que más se desarrolla es en el juego con reglas siendo así que este tipo de juego permite al niño todo un conocimiento del nuestro mundo social, toda una serie de valores y creencias, normas, roles, etc.

Otro gran exponente sobre el tema es Vigotsky; Para el juego es un contexto específico de interacción en el que las formas de comunicación y de acción entre iguales se convierten en estructuras flexibles e integradoras, que dan lugar a procesos naturales de aprendizaje, dándose en situaciones interactivas las cuales propician que si se desempeñan correctamente, se conviertan en la zona de desarrollo próximo. (Ortega, 1991).

López (2004) nos dice que Vygotski considera al juego como el punto más elevado del desarrollo en la etapa preescolar, mencionado que el niño avanza mediante la actividad lúdica, considerando al juego como una actividad conductora que determina la evolución del niño.

Por lo que es bien sabida la importancia que tiene el juego en el desarrollo infantil, influyendo en todas las facetas de la personalidad del niño. Desde la Psicología se subrayan las aportaciones que tiene el juego para el desarrollo de la afectividad, de la psicomotricidad, de la imaginación y la creatividad, de la sociabilidad y de la inteligencia.

Es por ello que el juego es un recurso idóneo para utilizar en la escuela, debido a su carácter motivador, globalizador de contenidos y por ser mediador de aprendizajes significativos. (Garon, Jean-Baptiste, Medrano, Torres, Costa, Plá, 2000).

El juego ayuda al niño para desempeñar un papel importante en su evolución psíquica.

Vigotsky definió el juego como un contexto específico de interacción en el que las formas de comunicación y de acción entre iguales se convierte en estructuras flexibles e integradoras, que dan lugar a un proceso natural de aprendizaje de experiencias especialmente positivas por que en le se articulan la acción y el pensamiento.

En el juego socio dramático se realiza una actividad de simulación y protagonización de roles en la cual se encuentra un escenario y se dejan guiar unos con otros a través del juego. López (2004) nos menciona que desde la teoría de Rosario Ortega en el juego sociodramático se realiza un auténtico aprendizaje cooperativo, puesto que niños de distinto nivel cognitivo ponen en común sus ideas sobre el tema que desarrollan, de tal manera que unos aprenden de otros a interpretar de forma mas correcta, compleja o precisa, la realidad que presentan en el juego, siendo así que este tipo de juego aporta en el desarrollo de los conocimientos sociales.

Es por ello que algunos autores concluyen que la clase de psicomotricidad es fundamental para el niño ya que puede realizar distintas actividades en las cuales se puede desarrollar, y así mismo mencionan que los niños pueden tener diferentes juegos aunque tengan edades similares, por la diferencia de motricidad. (Valdés, 2000).

A continuación se presentan algunas características del desarrollo a través del juego; El juego es una forma de auto descubrimiento, exploración y experimentación con sensaciones, movimientos, relaciones, a través de las cuales llega a conocerse a sí mismo y a formar conceptos sobre el mundo.

Así mismo el desarrollo del niño se da acompañado del juego en distintos aspectos como: psicomotor, cognitivo, afectivo emocional y social.

En el juego y desarrollo psicomotor.

Descubre sensaciones nuevas; Coordina los movimientos de su cuerpo; Estructura su representación mental del esquema corporal; Explora sus posibilidades sensoriales y motoras, ampliándolas; Va conquistando su cuerpo y el mundo exterior y por ultimo comienza adquirir confianza en si mismo.

En el juego y desarrollo cognitivo, el niño comienza a crear y formar estructuras mentales y así mismo desarrolla su creatividad, de los puntos importantes en este aspecto se encuentran:

Los juegos manipulativas; el juego para desarrollar la zona potencial; La actividad lúdica que estimula la atención y la memoria; El juego simbólico o de representación el cual fomenta el descentramiento cognitivo; el desarrollo la imaginación y la creatividad; se adquiere la discriminación fantasía-realidad

Otro factor muy importante es el desarrollo del lenguaje coherente, siendo si que el niño comienza a desarrollar pensamiento abstracto.

En cuanto al desarrollo afectivo y emocional

Es una actividad placentera y de satisfacción; también posibilita la expresión simbólica de la agresividad y de la sexualidad infantil; en este aspecto al niño se le facilita el proceso progresivo de la identificación psicosexual.

En el juego y el desarrollo social

En este existen tres aspectos los cuales son:

a) Los juegos simbólicos de representación o ficción

El niño estimula la comunicación y cooperación con los iguales; Amplían el conocimiento del mundo social del adulto y prepara al niño para el mundo del trabajo; también estimulan el desarrollo moral, ya que son escuela de autodominio, voluntad

y asimilación de reglas de conducta; otro aspecto es que facilita, el desarrollo de la conciencia personal.

b) Los juegos de reglas:

El niño tiene un aprendizaje conforme a estrategias de interacción social; Facilitan el control de la agresividad y también comienza a tener una responsabilidad.

c) Los juegos cooperativos:

Estos promueven la comunicación e incrementan los mensajes positivos en un determinado grupo; por lo que mejoran el autoconcepto, aumentando la aceptación de uno mismo y de los demás, así mismo aumentan el nivel de participación en actividades de clase, estimulan los contactos físicos positivos en el juego libre y disminuyen los contactos físicos negativos y las interacciones verbales negativas y por otra parte incrementan las conductas de cooperar y compartir, es decir, la conducta prosocial. (Garon, et al , 2000). (Ver tabla).

Relación de autores más significativos en la historia de la educación con respecto al juego.

Autor o autora	Aportaciones mas significativas
Platón (428-347 a.C.)	advierte sobre el peligro que supone para el mantenimiento del estado el introducir variantes en las reglas de los juegos
Vives (1492-1540)	Defiende la utilización del juego por su utilidad instructiva, terapéutica y educativa.
Campanella (1568-1639)	Utiliza el juego con fines educativos y de salud
Rousseau (1712- 1778)	Dentro de su educación natural defiende la práctica de los juegos. Aconseja la adaptación de los juegos de los adultos a los niños. Clasifica los juegos en función de la edad, del sexo, el momento del día o su finalidad.
Basedow (1723 – 1790)	Mediante el juego se realiza la instrucción de contenidos de historia, geografía, aritmética o gramática.
Oberlin (1740 -1826)	El juego como medio educativo para los niños pequeños
Schiller (1759 – 1805)	La única actividad en la que el hombre cumple su humanidad es el juego.
Schiller (1759 – 1805)	El juego como actividad seria fundamental para el niño. Los materiales simples deben preferirse a los juguetes complicados.
Richter (1763 – 1825)	Importancia de los juegos sensoriales en las escuelas de párvulos. Valoración de los juegos frente a la gimnasia. Educación para la salud en la EF.
	Defiende el juego libre y los juegos colectivos. El juego es el producto más puro y

Montesino (1781 – 1849)	espiritual del hombre.
Froebel (1782 – 1852)	En la educación física, los juegos son mas atractivos, variados, placenteros y de mas calidad que la gimnasia.
Spencer (1829 – 1903)	El juego es el nexo entre la escuela y el exterior. Existen razones intelectuales y sociales para su utilización.
Dewey (1859 – 1952)	Juegos educativos: esquema corporal, lateralidad, orientación, situaciones reciprocas y fenómeno temporal.
Decroly (1871 – 1932)	Vía antropológica – cultural del juego. Además, razones intelectivas estéticas morales y educativas. El juego es la forma predominante en la EF. El maestro debe jugar con los alumnos.
Institución libre de enseñanza (1876 – 1939)	El juego como medio de evasión de la realidad. El juego es la más pura invención del hombre.
Ortega y Gasset (1883 – 1955)	Juego trabajo: no cree en el juego puro
Freinet 1879 – 1966)	Juegos didácticos activos
Carthy (1972)	Juegos colectivos con niños de 4 a 6 años.
Kamii, De Vries (1980)	

A través de los distintos juegos se va adquiriendo diversas características, que culminan en el desarrollo de una diversa variedad de habilidades fundamentales, lo cual también les ayuda a que en años posteriores se puedan convertir en buenos deportistas, antes de que comiencen a entrenar un deporte en específico. Siendo a través de los juegos que se puede adquirir lo que se le denomina desarrollo multilateral, siendo este uno de los principios más importantes dentro del entrenamiento para los niños y jóvenes (Bompa, 2005).

Ya que al contar con habilidades fundamentales, como las carreras, saltos, lanzamientos, recepciones, volteos y equilibrio, los niños adquieren una gran coordinación, lo que es fundamental para tener éxito tanto en deportes individuales y de equipo, por lo que presente una gran variedad de habilidades, probablemente tendrá éxito en varias actividades deportivas.

Siendo así que en el fútbol se requieren de estas habilidades y al presentarlas tendrá una mayor facilidad para poder ejecutar este deporte y muy probablemente tener

éxito, lo cual contribuirá en diversos beneficios, como los que nos menciona Roffé (2003) en el libro de mi hijo el campeón, en el que nos dice que el deporte en los niños es una grandiosa oportunidad de desarrollo y maduración, no solo física si no también mental y emocional, ayuda al desarrollo de las destrezas y las habilidades, se desarrolla su personalidad a través de la motivación para la competencia, se da el fortalecimiento de la autoestima así como la aceptación así mismo y de sus fortalezas y debilidades.

Otras característica que nos marca Caspistegui,y Leoné,(2001) es que la rivalidad futbolística origina de modo muy esporádico, reflexiones que tratan de conectar el deporte con la solidaridad entre las personas, así como la formación de la identidad al enfrentarte a otros equipos.

También le desarrolla habilidades sociales, aprendizaje de su rol dentro del equipo y reconocimiento del otro ya sea como compañero o rival, aprende a aceptar un reglamento que es igual para todos, le ayuda a desarrollar procesos de percepción, evaluación, decisión y acción.

Es recomendable poner en practica lo que es realmente satisfactorio para nosotros y poder darnos cuenta que nunca se es tan grande para poder divertirse y realizar un juego que nos de una gran deleite. En este caso para que la clase sea práctica se pueden realizar distintos juegos que normalmente no se hacen en el fútbol, pero que podemos dejar de entrenar normalmente un día y poner en práctica otro tipo de juego como es el fut-beis, tochito, quemados etc. Y poder regresar ese sentido de satisfacción cuando se esta inmerso en un juego, y de ahí partir para caer en cuenta que el disfrutar una actividad nos hace realizarla con mayor satisfacción y este es un punto que se trabaja para alcanzar el alto rendimiento. Un ejemplo de esto es poder ver a los mejores jugadores del momento en el mundo o en la liga local y darnos cuenta como disfrutaban el estar ahí haciendo lo que les gusta y de una o otra forma

realizan jugadas que nos sorprenden a todos ya que el fútbol de repente es muy esquematizado y ellos rompen con ello.

Es importante darnos cuenta que la edad es fundamental para poder enseñarles a jugar un deporte a los niños y que esto depende de su edad y sus capacidades, pero tener muy en cuenta las etapas del juego y saber que aun niño nunca se le tendrá que exigir ya que lo que ellos desean es divertirse y es frustrante ver a alguien que le quita esa chispa de magia a los niños.

4.9 competitividad en deportistas jóvenes

Este tema tan interesante nos puede llevar a muchos caminos ya sea bien o mal encaminados ya que primero se tendría que delimitar la edad en los deportistas jóvenes y posteriormente poder tratar el tema, ya que de acuerdo a la teoría desarrollado por diversos autores la edad a la que un niño puede entrar en competitividad es a los siete años, sin embargo conocemos que hoy en día a los niños los podemos observar en los campos de juego desde muy pequeños a edades de cuatro o cinco años donde apenas comienzan a conocer del juego y no del deporte, pero es por ello que el tema es importante.

El periodo en el que individuo comienza a aprender de forma específica la práctica de un deporte o deportes, es lo que se conoce como iniciación deportiva.

Diemm en Hernández (2000) nos dice que la iniciación deportiva puede producirse mucho antes de que el sujeto tenga contacto con algún deporte, produciéndose a través de actividades facilitadoras para la posterior práctica deportiva.

Es por ello que menciona que el proceso de la iniciación deportiva no es en el momento del inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad del niño y los

objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad, Siendo el periodo en el que el niño comienza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes, a lo que se le conoce como iniciación deportiva.

Delgado en: Hernández (2000) nos dice que la iniciación deportiva es el proceso que va desde el momento en que comienza su aprendizaje inicial hasta que el individuo es capaz de aplicar lo aprendido a una situación real de juego con nivel global de eficiencia.

Es por ello que Hernández en Hernández (2000) nos señala que un individuo está iniciado en un deporte tras haber pasado por un proceso de aprendizaje, y adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y por la especialidad de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y las situaciones, sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por los demás participantes, ya sean compañeros o adversarios.

Por tal razón que al tocar el tema de competitividad en deportistas jóvenes, también se tiene que tocar el tema de iniciación deportiva, ya que como se menciona al comienzo del tema la edad es importante, dependiendo de distintos factores que son los que interfieren en que el joven comience a tener una iniciación deportiva, y por tal razón una competitividad que le ayudaran a desarrollar diversas capacidades.

Sin embargo se tiene que tomar en cuenta que en cada una de las personas existen características que algunos sujetos no han obtenido y otros si o algunos que no las tienen tan desarrolladas, como por ejemplo, Las capacidades físicas básicas; El periodo de crecimiento del individuo, ya que no es lo mismo la edad cronológica que la biológica, en las cuales influyen, La personalidad y el comportamiento individual, La motivación hacia la práctica deportiva, Su capacidad de aprendizaje, Las condiciones de salud física psíquica y social, entre otras.

El tipo de deporte en el que se va a iniciar el niño va a ser fundamental a la hora de seleccionar las estrategias y la metodología a utilizar por el entrenador así como las propuestas pedagógicas correctas, ya que un aspecto importante a considerar es el deporte preferido o en el que mejor se desarrolle ya que si un sujeto posee las aptitudes que solicita un determinado deporte tendrá más opciones de triunfar, por lo tanto podrá desarrollar una mejor autoconfianza y una mejor autoestima, a comparación de jóvenes que no sean tan aptos en el deporte que practican. (Hernández, 2000).

Existen dos grandes grupos de deportes los psicomotrices en los que el sujeto participa de forma individual y la presencia de otros sujetos no es esencial (salto de longitud, gimnasia artística) y los sociomotores en los que participan varios sujetos que inciden de forma directa en las conductas que desarrollan sus compañeros y o adversarios.

Entre los deportes sociomotrices hay diversos tipos de deportes

Los deportes de cooperación

De oposición

De oposición – cooperación (fútbol, basquetbol, fútbol americano) (Hernández, 2000). En este ultimo el espacio en el que se desarrolla, es un espacio estandarizado, sin incertidumbre para los participantes.

Pero si bien ya conocemos lo que es la iniciación deportiva, los grupos de deportes, las capacidades que tiene que presentar un niño para desarrollarse aun no se ha hecho mención de la edad a la que se podría tener la competitividad de los deportistas jóvenes, pero esto se debe a que existen diferentes autores que manejan las etapas de la formación deportiva comenzando en diferentes edades, aun que las diferencias son muy pocas de un año a otro las capacidades que tenga el niño si pueden ser muy notorias.

Es por ello que se hará mención de lo que postulan diferentes autores de acuerdo a las etapas de formación deportiva para ellos.

Leali en Hernández (2000) propone cinco etapas que van desde los 7/8 – 10 años hasta los 18 dividido en periodos de dos años. Mondini lo propone desde los 6-8 hasta los 18-20 años, dividido también en cinco etapas.

Sin embargo autores como Navarro, Tschiene, Hernandez (2000), Bompa (2005) proponen tres etapas sin embargo las edades no coinciden, en el caso de Hernández propone las etapas de:

a) Etapa de formación básica

En la que se tendría que dar una formación genérica y polivalente, de manera tal que el individuo adquiriera las bases del movimiento sobre las que acentuara sus aprendizajes

b) Etapa de formación específica

La enseñanza de la estructura funcional del deporte de una manera específica

c) Etapa de perfeccionamiento deportivo

El perfeccionamiento de los aprendizajes adquiridos.

El conjunto de las etapas abarca un periodo de ocho a diez años y se puede comenzar desde los 7-8 años hasta los 18-20.

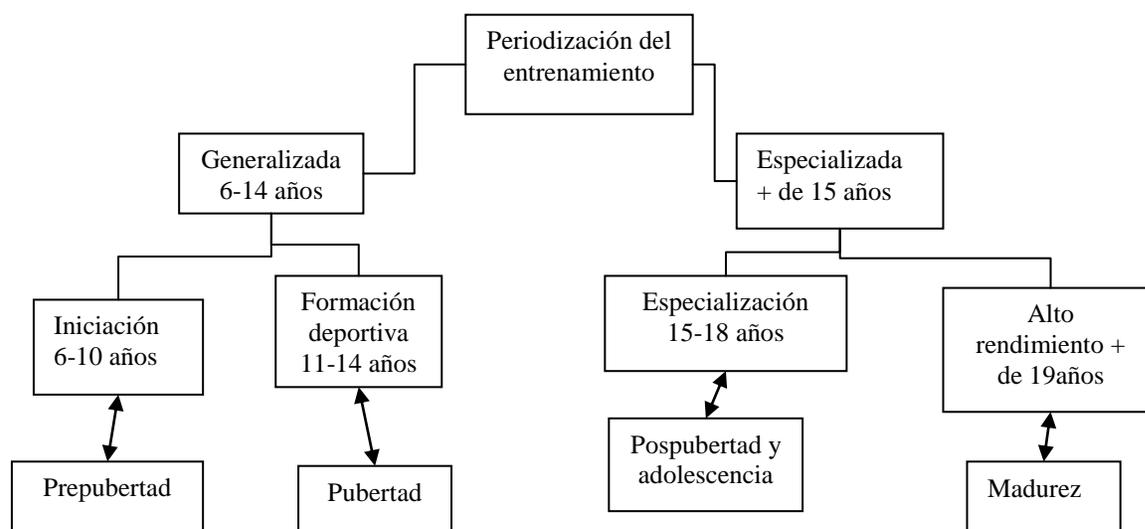
Bompa (2005) nos muestra una tabla dividida en tres etapas las cuales van desde los 6 años hasta los 24 años, la primera de ellas es *desarrollo multilateral* en la cual nos dice que es de gran importancia que el niño desarrolle una gran variedad de habilidades fundamentales, para así poder ayudarles a convertirse en buenos deportistas, menciona que esta etapa tendría que estar compuesta por habilidades

fundamentales como: equilibrio, carreras, saltos, giros, lanzamientos y todo lo que tenga que ver con que el niño adquiriera una gran coordinación.

Siendo así que el objetivo del desarrollo multilateral es mejorar la adaptación general ya que los niños y jóvenes que presentan habilidades y capacidades motoras tienen más posibilidad de adaptarse a cargas de entrenamiento intenso, sin experimentar estrés asociado a la especialización temprana.

La segunda etapa es la de *desarrollo especializado*, menciona que esta etapa se presenta cuando el deportista tenga el deseo de especializarse en un deporte, esta etapa conduce a la adaptación física, técnica, táctica y psicológica, esta etapa es característica del aumento de volumen e intensidad, algo característico de esta etapa es que esta, tiene lugar a diferentes edades, ya que depende del deporte, en el caso del fútbol no dice que se puede dar de los 14-16 años.

Por último en la etapa de *alto rendimiento* nos menciona que es a partir de los 19 años en adelante. El mismo Bompa (2005) nos muestra un esquema en el que divide la periodización del entrenamiento a largo plazo. Ver el siguiente esquema



Nos dice que en la fase de *iniciación* los niños tienen que participar en entrenamientos de baja intensidad, en lo que lo importante es la diversión.

En la formación deportiva menciona que es apropiado aumentar progresivamente la intensidad del entrenamiento, enfatizando en el desarrollo y capacidades motoras y no en el rendimiento y la victoria.

En la *especialización* los deportistas son capaces de tolerar mayores cargas de trabajo, siendo el objetivo desarrollar un deporte específico, y al finalizar la etapa podrá contar con las capacidades técnicas adecuadas para el deporte que practica.

En la última etapa de *alto rendimiento* menciona que este se podrá alcanzar, a través de tener un entrenamiento bien diseñado y basado en los principios del desarrollo alcanzándose de los 19 años en adelante.

Otro autor es Wein (1988) en Hernández (2000) quien relaciona las etapas establecidas a partir de la estructura del deporte, con las etapas evolutivas del individuo, dividiendo lo en cinco etapas refiriéndose al fútbol como deporte:

1. etapa de juego de habilidad y capacidad básica que va desde los 6 a los 8 años
2. etapa de juego simplificado: de 8 a 11 años
3. etapa de minijuego: a partir de los 10 años
4. etapa de juego modificado: a partir de los 11 años
5. etapa de juego total: a partir de los 13 años

Ya que el rol de los padres es de vital importancia para que el niño se desarrolle en distintos aspectos, como crear relaciones sociales con sus compañeros, adquiera autoconfianza, y cree una vida sana con ayuda de un adecuado manejo de su desarrollo deportivo, por parte de su entrenador ayudándole al niño a adquirir una experiencia formativa y de desarrollo personal.

Es por ello que se tiene que tener en cuenta que los niños son solo eso y lo que desean es divertirse Roffe nos muestra una tabla ⁴ de declaración de los derechos de deportistas jóvenes. En la que sin duda es de gran importancia analizarla y poderla llevar a cabo.

1. derecho a participar en las competencias deportivas
2. derecho a participar en un nivel adecuado con la habilidad de cada niño
3. derecho a tener un liderazgo adulto calificado
4. derecho a jugar como un niño y no como un adulto
5. derecho a compartir el liderazgo y la toma de decisiones en su participación deportiva
6. derecho a participar en un entorno seguro y saludable
7. derecho de una preparación adecuada para la participación en actividades deportivas
8. derecho a igualdad de oportunidades para conseguir el éxito
9. derecho a ser tratado con dignidad
10. derecho a divertirse en su participación deportiva.

Es recomendable discutir el tema y de acuerdo a lo aprendido manifestar su opinión, poder llegar a una conclusión en la que el grupo refiera a que edad los jóvenes tendrían que tener una competencia como tal, así como que habilidades requieren.

Lectura recomendada

⁴ Tabla 2 fuente: Roffé, M., Fenili, A., Giscafne, Nelly. (2003). Mi hijo el campeón las presiones de los padres y el entorno.

Bompa, T. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. España: Hispano Europea.

4.10. Elementos psicopedagógicos básicos en la practica del fútbol infantil

**Un balón puede ser magia para un niño,
cuando comienza a rodar
y disfrutando puede aprender
que a veces es más que un juego.**

Fröhner (2003) nos dice que los niños y los jóvenes requieren de retos para su desarrollo, pero también precisan de una adecuada protección, nos dice que la practica de un deporte en esas edades, es una importante oportunidad para la salud, pero para poder conseguir efectos positivos, es necesario un correcto desarrollo de la actividad deportiva, ya que aun que el deporte en la edad infantil favorece el desarrollo de las funciones biológicas, psicológicas y pedagógicas, una exigencia mayor es desfavorable para ellos en los tres ámbitos mencionados anteriormente.

Es por ello que se tiene que exigir conocimientos por parte del entrenador y de los padres, con el fin de asegurar la salud de niño, ya que sin los adecuados conocimientos, tanto de la fisiología del los sistemas orgánicos no es posible garantizar en la forma deportiva una protección ante los trastornos que se puedan presentar.

Turpin (1998) nos dice que la formación en la fase de iniciación es una etapa clave en el éxito de la formación del futuro futbolista y por tal razón es preciso crear las condiciones de aptitud para desarrollar las cualidades que se requieren, sin embargo la formación en esta fase es de gran relevancia ya que existen riesgos al trabajar sin un conocimiento adecuado.

Por tal razón Coca (1985) nos dice que el entrenador tienen que saber de TODO ya que es el responsable de lo que sucede en un equipo y tiene que estar al día, en cuanto a lo que puede aprovechar de diversas ciencias, sin tener que ser un especialista, pero si conocer de las ciencias que le pueden ayudar y en dado caso apoyarse de profesionales para poder desempeñar un excelente trabajo, en este caso el entrenador tiene que tener un conocimiento de las distintas faces del desarrollo, tanto motor, intelectual, social, de aprendizaje, de motivación y hasta afectiva, para que de ese modo pueda entender o tener una idea de lo que sucede en las diversas faces y al conocer esto podrá aplicar su trabajo de la mejor forma posible, sin afectarlo en su desarrollo.

Siendo así que al aplicar lo que aprende, en este caso desde la teoría psicológica y de las distintas etapas por las que atraviesa el ser humano, así como su desarrollo desde la infancia, podrá contar con mejores herramientas para diseñar un programa de entrenamiento adecuado a la edad correspondiente con los niños a los que entrene.

Al conocer sobre el desarrollo del niño el entrenador podrá comprender de una mejor manera que el niño puede desarrollar solo ciertas capacidades y a través del tiempo ir las mejorando, por lo que conocerá hasta que grado poder exigirle al niño como tal y no como un joven o un adulto.

Sin embargo el desarrollo no solo es en función del aspecto físico, o psicológico ya que como nos dice Bompa (2005) cada deportista es diferente, por lo tanto su personalidad es diferente, así como sus características físicas, sus comportamientos sociales y sus capacidades intelectuales.

Por tal razón el entrenador tendría que considerar las diferencias individuales para poder plantear de una mejor manera sus entrenamientos ya que no es lo mismo la edad biológica, la edad anatómica y la edad deportiva.

Algunas de las características principales que se tienen que tomar en cuenta para los elementos psicopedagógicos básicos son:

- Los programas de entrenamiento tienen que ser estructurados de forma que el objetivo para los niños y jóvenes en la mayoría de los deportes se dirija al desarrollo general y no a la especialización temprana.
- De acuerdo a Bompa (2005) nos dice que **el desarrollo multilateral es fundamental**, para ayudar a convertir a los niños en buenos deportistas y que la iniciación al deporte se tendría que presentar cuando el niño tenga todas las habilidades fundamentales establecidas y esto ayudara a que potencialice su talento en el deporte de su agrado.
- Al aplicar el punto interior ayudara a crear una autoestima adecuada para el niño, ya que contara con habilidades generales y podrá desempeñarse en el deporte que más le agrada.
- Desde las primeras etapas de desarrollo hasta el alto rendimiento, los deportistas deben aumentar la carga de trabajo en el entrenamiento de manera gradual de acuerdo con sus necesidades primarias, lo que permitirá disminuir la deserción deportiva.
- El entrenamiento tienen que estar diseñada inteligente mente ya que el tiempo de atención de los niños es menor al de un adulto.
- Dosil (2004) nos dice que el niño tiene que disfrutar de la actividad que realiza, llámese, juego, deporte o entrenamiento.
- El entrenador tiene que planificar sesiones, que tengan que ver con el fomento de la atención, concentración, ansiedad, estrés, autoconfianza y cohesión de grupo, siendo todas de gran importancia.

- Otra característica a fomentar en el niño es la amistad dentro del deporte, así como la aceptación de los compañeros. Al realizar sesiones que engloben estas características fomentara conductas pro-sociales, en las que el niño tiene que ayudar a compartir y a cooperar.
- Otro factor importante es que los juegos de confrontación y de situaciones deben de ir del 1 vs 1 al 7 vs 7, y desarrollarse por periodos de tiempo breves y sobre espacios reducidos y definidos.
- Aragón (2006) nos dice que el juego intenso como movimiento y diversión es el estímulo que lo lleva a conocerse y a conocer la actividad constante.
- Otro punto que nos menciona que es que los niños requieren aprender a trabajar con objetivos, y que por ello necesitan metas inmediatas, ya que el niño no sabe perseguir objetivos lejanos en el tiempo, y debe retroalimentar en la consecución de la meta.

El entrenador tiene que ser un educador y sentirse como tal, EDUCAR, significa saber adaptarse a las demandas socioculturales del ambiente, conocer y utilizar la metodología apropiada para facilitar la formación del niño, Turpin (1998) nos dice que la pedagogía es una ciencia, una técnica y un arte a la vez.

Es una ciencia que participa de otras ciencias: psicología del niño, del adolescente, sociología, caracterología.

Una técnica, un método, una practica que permite actuar

Un arte, ya que el educador es el artesano de la educación, ya que generalmente llega a ser educado por vocación.

La actividad tiene que estar basada en el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos, ya que es un periodo que favorece la adquisición de nuevas habilidades motoras, sin dejar de lado otros aspectos psicomotores que deben desarrollarse; el conocimiento del espacio, del cuerpo y de la coordinación óculo motriz.

Siendo así que para la planificación del entrenamiento se tendrían que seguir y desarrollar los puntos que se mencionaron anteriormente ya que ayudaran al desarrollo del niño y contribuirán en diversos aspectos psicológicos que a través del tiempo serán benéficos, o se podrán disminuir una deserción deportiva y contribuir con experiencias que ayuden a que se divierta a través del juego proporcionando una buena motivación, autoestima y aprendizaje.

Aragón (2006) nos dice que en la práctica se debe

- Actuar sobre los comportamientos psicofísicos individuales y hacerlos progresar.
- Entrenar a la máxima libertad y al mismo tiempo saber medir los propios errores y comportamientos
- Reconocer y reforzar más la ejecución de los resultados.
- Actuar sobre la formación del carácter y la personalidad de cada niño.
- Acostumbrar a utilizar a todos sus recursos potenciales
- Entrenarse para mejorar la comprensión entrenador-alumno
- Trasmitir lo mejor de si mismo y querer autoeducarse de manera continua.

El aspecto psicológico en la práctica del fútbol es muy importante, ya que los elementos psicopedagógicos se pueden adquirir de distintas maneras, y existen diferentes elementos determinantes en el aprendizaje motor, que es fundamental que el niño desarrolle.

Suarez y Hernández (2007) nos dicen que los resultados de la actividad física se deben a la exitosa adquisición de las habilidades pertinentes, pero que este aprendizaje se debe a algunos elementos determinantes del aprendizaje como:

- **La memoria** siendo esta la capacidad que permite al organismo beneficiarse de las experiencias pasadas, por lo tanto no puede existir aprendizaje, sin el funcionamiento de la memoria.

En el caso del aprendizaje motor son tres los factores clave en el funcionamiento de la memoria: el tipo de movimiento, la estrategia de aprendizaje y relación entre el contexto de aprendizaje y el de retención.

- Con respecto al tipo de movimiento Crespo en Suarez y Hernández (2007) nos dice que existe un mejor recuerdo de las acciones continuas sobre las que son acciones aisladas
- En relación al tipo de estrategia empleada, ofrecen un mejor rendimiento aquellas que otorgan significado al movimiento; las que permiten al sujeto diseñar su propio movimiento y las que realiza una repetición mecánica y constante del movimiento.
- La similitud entre el contexto de aprendizaje y el de retención provocara un mejor recuerdo de los movimientos aprendidos.
- **atención** ya que mientras más recursos atencionales emplee el sujeto en la ejecución, mejores serán los resultados, si bien la automatización de los movimientos que el aprendizaje provoca, hacen que a mayor practica, menos atención sea necesaria. Otro factor importante relacionado es el nivel de atención fisiológica, que al alcanzar un nivel óptimo permite el mejor uso de los recursos atencionales.
- **Organización de la práctica** tanto la distribución de la practica a lo largo del tiempo, como la homogeneidad de situaciones a las que se puede enfrentar el

sujeto en el entrenamiento, son variables que pueden ser manipuladas en el curso del aprendizaje motor. En general, el aumento de la variabilidad del entrenamiento produce mejoras en la ejecución.

- **Retroalimentación sensorial**, este es el conocimiento que tiene el sujeto de sus propios resultados, además de la percepción que tiene sobre su propia ejecución.
- **Motivación** es la aplicación de los incentivos psicológicos que intervienen en el ánimo de un sujeto a la hora de aprender una habilidad motriz.

Este tema se puede tratar en seminario y dejar como tarea que los alumnos destaquen que elementos psicopedagógicos se tendrían que desarrollar en los entrenamientos, así como lo que se tendría que evitar en cada uno de ellos.

Lecturas recomendadas:

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. España: MC Graw Hill.

Bompa, T. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. España: Hispano Europea.

4.11. Principios del entrenamiento

Para poder planificar, primero se tienen que tener la idea de lo que se tiene que realizar, englobando todas las características que tiene que tener un modelo de planificación desde el macrociclo, mesociclo, microciclo y la sesión de entrenamiento, sin dejar de lado lo que es el planteamiento de objetivos, para poder así tener una mayor probabilidad de éxito, ya que en estos tiempos planear, plantear y planificar, no es suficiente ya que la mayoría de los equipos lo hace, es por ello que

aparte de esto lo que se tendría que hacer es seguir trabajando en conjunto con todas las ciencias que puedan colaborar para que se trate de alcanzar el éxito.

Pero para poder lograrlo primero se tiene que seguir un proceso de creación de un entrenamiento

1. **Planeación**, esta se realiza eligiendo los procedimientos a seguir conforme los materiales que se tienen, así como el método de entrenamiento que se va a realizar, ya sea el inductivo, analítico o global.

El método **inductivo** es en el que los ejercicios se van llevando paso a paso;

En el **analítico** se trabaja bajo objetivos concretos, este método se caracteriza por enseñar por partes los movimientos y cuando se logra el dominio de las distintas partes se une, dando origen al movimiento total o completo, este, es aconsejable para niños de 8 o 9 años.

El método se emplea en las acciones que permite separarla por fases, lo cual permite su fraccionamiento o división, sin perjudicar la estructura de la ejecución técnica.

Algunos ejemplos son:

El salto largo en el atletismo, Enseñanza de la técnica de libre en natación.

Díaz (2000) desarrolla el método analítico como de gran importancia la adquisición de la técnica, ya que considera que es imposible jugar correctamente sin la adquisición de esta. Por lo que menciona que lo que caracteriza a este método es llevar a la adquisición correcta de gestos técnicos fuera del contexto de juego ya que el método parte de lo particular a lo general, por lo que la aplicación de este método se tiene que descomponer el gesto global en sus partes más simples aumentando progresivamente la dificultades de ejecución.

La ventaja de este método es que todo es racional, pensado, nada está librado al azar, los chicos aprenden desarrollando muy pocos errores técnicos. Dentro de las desventajas el progreso de la calidad de juego no es correspondiente a los progresos realizados por los alumnos en el dominio de la técnica, se exige la ejecución de ciertos gestos y en ocasiones el no comprende la ejecución de estos, el proceso puede ser fastidioso y poco motivador el cual puede causar desinterés en los niños.

En el **global** es el que consiste en el aprendizaje de la acción motriz desde el inicio hasta el final, es decir realizando la ejecución de forma integral.

Se utiliza en las acciones motrices simples que son fáciles de ejecutar y que su estructura permite dividirla para su ejecución, en este se copia lo que el profesor muestra, no se busca la perfección, este método es ideal para niños pequeños; un ejemplo de este es el basketball: pase de pecho, drible, etc. (González, 2004).

Por otro lado Díaz (2000), considera el método global como la llave del aprendizaje y que la calidad técnica se puede notar a través de diversas repeticiones ejecutadas en el propio juego

Por lo que en este método se aprende por imitación y por ensayo de errores, en el que experimenta y se corrige así mismo y el profesor es un consejero que interviene en ciertos momentos para explicar algunos detalles.

2. **Realización** este consiste en llevar a cabo el entrenamiento de la forma como se planificó, tomando en cuenta todas las características posibles, ya sean jugadores, el terreno de juego, el clima, etc.
3. **Evaluación** es la verificación de los resultados obtenidos de acuerdo a los objetivos planteados.

Para llevar a cabo el entrenamiento se tiene que tomar en cuenta algunos principios de la enseñanza, los cuales ayudaran a que el niño se sienta a gusto, algunos de los principios son:

Principio de logro individual máximo, que de acuerdo a Vera y Mariño (2008) nos dicen que refleja la aspiración a manifestar las fuerzas y aptitudes del deportista, y asegura su máximo desarrollo, manifestándose de acuerdo a sus aptitudes alcanzando los resultados deportivos accesibles para el.

Principio de la individualización profunda, el cual explica la concordancia que debe de existir entre la elección de una modalidad deportiva con miras a alcanzar altos rendimientos y aptitudes del deportista.

Psico-social, este consiste en que al alumno se le deje de contemplar como un niño, también considera que el componente psicológico que cada alumno posee es irrepetible y sus características de personalidad le permiten sentir y actuar de acuerdo a la influencia por el medio natural y social en el que se desenvuelve.

Principio de la preparación general y especial en la cual para poder desarrollar al máximo algunas capacidades físicas y habilidades motoras es imprescindible elevar el nivel general de las posibilidades funcionales del organismo.

Principio de transferencia el cual es el efecto del entrenamiento de una actividad, puede verse acelerado o alterado por un aprendizaje anterior (Trujillo, 2008)

Otro principio que nos menciona Trujillo es el de *continuidad*, en el que se tienen que evitar las interrupciones en el entrenamiento, se tiene que evaluar el rendimiento del deportista de acuerdo a las cargas de trabajo y se tiene que tener énfasis en el concepto de repetición (Vera y Mariño, 2008).

Los principios didácticos y metodológicos, son los que determinan la acción pedagógica del entrenador, siendo así que Vera y Mariño, (2008) nos dicen que los principios didácticos que mayor relación guardan con la programación de la preparación técnico-táctica se encuentran los *principios de la planificación y sistematización de la enseñanza* el cual es fundamental ya que sin planificación y sin sistematización no se puede concebir la enseñanza moderna.

Sistematización este principio nos dice que al tener bien ordenada la enseñanza acelerara el periodo de aprendizaje y la sistematización ayudara a que este tenga una mayor duración, para este principio existen reglas que se tienen que seguir para el proceso de enseñanza aprendizaje, como son: el conocimiento al habito, de lo general a lo específico, de lo particular a lo general, de lo global a lo fragmentario (Vera y Mariño, 2008).

Principio de la asequibilidad este principio tiene que ver con aplicar reglas como de lo sencillo a lo complejo, de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido, entendiéndose este principio como la teoría del arte de la simplificación. Aplicándose de tal forma que con la repetición se valla adquiriendo conocimiento y poco a poco aumentando la complejidad, sin perderse y comenzar a realizar ejercicios que aun no se dominan.

Multilateralidad el principio se refiere a no solo entrenar una sola actividad como tal ya que para un deporte se requieren de distintas habilidades, por lo que es aconsejable apoyarse en distintos ejercicios de otros deportes, que puedan contribuir al desarrollo del deporte que se practica en este caso el fútbol. Y no solo practicar el mismo deporte para no limitar el nivel deportivo del niño o el joven.

Al aplicar los distintos principios mencionados se pueden tomar en cuenta ciertas características que ayuden a planificar de una forma metodológica el entrenamiento, tomando en cuenta por ejemplo ir de lo conocido a lo nuevo, de lo fácil a lo difícil, aplicar la multilateralidad, realizar partidos de 2 vs 2 para así fomentar el principio de

logro individual máximo y se supere poco a poco, que se planifique para que así sea mas dinámico el entrenamiento, pero también programar pausas y los espacios de juego

Para que de esta manera los niños que practican fútbol obtengan beneficios en cuestión de su aprendizaje y su persona, así como de sus relaciones interpersonales, para poder plantear que “el deporte (el fútbol) es mas que un juego es un proceso de formación para la vida que excelentes personas“

Este tema es muy interesante ya que nos muestra distintos principios que se tendrían que tomar en cuenta cuando se planea una sesión de entrenamiento y no solo eso si no que también se puede aplicar el ámbito educativo o hasta en la vida para así llegar a tener un mejor aprendizaje, por ello este tema se presta a que los alumnos den su punto de vista de lo que son los principios del entrenamiento y cuales son de mayor utilidad y cuales a lo mejor pueden pasar desapercibidos.

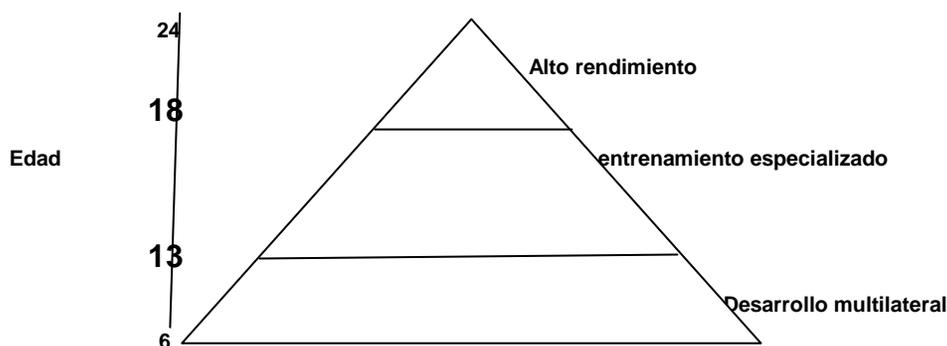
Una lectura recomendada es la de: Vera, J., Mariño, N. (2008). La programación de la preparación técnica-táctica de los futbolistas infantiles. Un ejemplo para 13 y 14 años. Revista digital –buenos aires – año 13 N°124 septiembre 2008

4.12. Psicología del deporte aplicada al fútbol infantil (6-9 años)

Bompa, (2005) nos dice que desde la infancia a la madurez, la gente atraviesa por varias etapas de desarrollo como son la prepubertad, pubertad, pospubertad y madures y es así que para cada fase de desarrollo existe una fase correspondiente de entrenamiento.

Iniciación (prepubertad), formación deportiva (pubertad), especialización (pospubertad), alto rendimiento (maduración) siendo así que mientras cada etapa de desarrollo corresponde a un rango de edad típico, es importante destacar que los

programas de entrenamiento tendrían que ser diseñados de acuerdo a la etapa de madures deportiva en lugar de con la edad cronológica, ya que las necesidades y demandas individuales varían en cada deportista. Los niños de la misma edad cronológica pueden diferir varios años en su nivel de madurez biológica, además de que un niño con una madurez temprana puede presentar mejoras en poco tiempo, a menudo un niño con madurez tardía podrá ser un mejor deportista en un futuro, por lo que es de gran importancia no solo mirar los logros a corto plazo y dejar que los niños se desarrollen a su propio ritmo y que su talento se desarrolle de acuerdo a la etapa en la que se encuentre. Ver siguiente tabla ⁵



En la etapa de iniciación que corresponde a la edad de entre 6 y 9 o 10 años los niños tendrían que participar en programas de entrenamiento de baja intensidad, en lo que lo trascendente tiene que ser la diversión, siendo así que los programas se tienen que enfocar en el desarrollo deportivo general y no en el rendimiento específico en el deporte.

Algunas características a esta edad son que el cuerpo crece a un ritmo constante y los grupos musculares grandes están mejor desarrollados que los pequeños, el sistema cardiorrespiratorio se encuentra en desarrollo por lo tanto la capacidad

⁵ Bompa nos muestra una tabla en la que ilustra la aproximación secuencial para desarrollar el talento a través de los años, aun que las edades varían de acuerdo al deporte y de persona a persona.

aeróbica es adecuada para la mayoría de las actividades, pero las capacidades anaeróbicas están limitadas, ya que los niños tienen una baja tolerancia a la acumulación de ácido láctico. Los tejidos son susceptibles a lesionarse los ligamentos se hacen mas fuertes sin embargo los extremos óseos son cartilaginosos y se encuentran en calcificación, por otro lado su atención es limitada ya que en estas edades normalmente los niños están orientados a la acción, por lo que es difícil que permanezcan sentados y a la escucha por largos periodos de tiempo, por lo tanto los entrenamientos tendrían que ser dinámicos y creativos, dándole mayor importancia a la diversión y no a la victoria.

4.13. Planificación de la práctica didáctica

La sesión constara de planificar una sesión para niños de entre 6 y 9 años, aplicando el conocimiento que se adquirió a lo largo del modulo.

Para asegurar la realización de una buena sesión los alumnos deberán seguir los siguientes pasos:

1. Determinar los objetivos a trabajar dentro de la sesión. Debe de existir un objetivo general de toda la sesión, así como objetivos específicos relacionados al principal para cada uno de los ejercicios.
2. Determinar la metodología a seguir durante la sesión. Esta debe incluir un calentamiento, una parte principal y una parte final o vuelta a la calma, cada una con sus tiempos específicos observando las cargas de trabajo dentro de cada una de ellas.

3. Planeación de los recursos didácticos que se utilizarán durante la sesión, así como asegurarse de tener estos el día de la práctica. Recordando que los medios visuales, auditivos y kinestésicos son de especial importancia para jugadores de esta edad.
4. Determinar la organización que tendrá el grupo de trabajo dentro del campo, así como la preparación de este para la realización de cada ejercicio, para evitar la pérdida de tiempo de entrenamiento.
5. Planear para cada ejercicio una parte demostrativa, otra en la cual el alumno fije el conocimiento aprendido y otra en la que practique dicho conocimiento.
6. Planear la finalización adecuada de la sesión de entrenamiento.

4.14. Revisión y supervisión de la práctica didáctica

Durante esta sesión académica es necesario que los alumnos presenten las sesiones de entrenamiento que proponen para formar grupos de trabajo y compartir conceptos.

Una vez formados los grupos de trabajo expondrán al grupo la sesión de entrenamiento que aplicará en la siguiente clase.

4.15. Realización de la práctica didáctica

Basados en el plan de trabajo para la sesión de entrenamiento, realizado anteriormente, los alumnos llevarán a cabo dicha sesión en cancha con alumnos de entre 6 - 9 años de edad.

Los puntos que se deberán observar con mayor cuidado son los siguientes;

- Presentación adecuada
- Llevar a cabo el plan de trabajo diseñado previo a la sesión.
- Buena utilización de los recursos didácticos.
- Cumplir con los objetivos trazados para la sesión y para cada ejercicio.
- Manejo de grupo
- Cumplimiento del aspecto lúdico de la sesión.

4.16. Retroalimentación de la práctica didáctica

De acuerdo a la sesión de entrenamiento realizada, se les proporcionara retroalimentación a los alumnos, para que de ese modo puedan fortalecer sus siguientes sesiones, aplicando los aspectos principales que se brindaron atreves del modulo y que es de vital importancia poder aplicarlos.

Para la retroalimentación se le dará importancia a puntos como

- Que el plan de trabajo diseñado se cumpla
- Que se haya cumplido con los objetivos trazados para los ejercicios
- Que se hayan puesto en practica los principios aprendidos por los alumnos en el trascurso del modulo

CONCLUSIONES

La psicología cada vez se vuelve más popular tanto así que se ha abierto camino en diferentes áreas en las que puede participar y el deporte no ha sido la excepción, ya que podemos observar que en el deporte cada vez hay más especialistas de la psicología.

La tecnología también ha contribuido con esto ya que a través de internet podemos encontrar una gran cantidad de artículos científicos, o en su defecto tener acceso a una revista electrónica, o poder entrar a una base de datos, siendo así que cualquiera de las tres opciones nos aporta conocimiento, y también las mismas revistas o sitios reciben trabajos científicos para publicarlos.

El deporte es de gran influencia en estos tiempos y ha repercutido en todos los aspectos sociales, tanto a nivel económico, social, político, familiar, etc; por ello es que cada vez también se le exige más a los deportistas los cuales tienen que tener una preparación adecuada para salir triunfadores, lo cual es el objetivo de todos y para que ocurra esto se tiene que presentar una inversión, tanto de materiales, como de personal, lo cual en la mayoría de los clubes de importancia se está presentando, es por ello que hoy en día nos podemos dar cuenta que los equipos o deportistas triunfadores, se encuentran rodeados de personas con preparación científica haciendo su entrenamiento multidisciplinario, interviniendo, preparadores físicos, entrenadores, doctores, nutriólogos, psicólogos y algunas otras disciplinas científicas que contribuyen a la máxima probabilidad del éxito.

Siendo así que también el deporte demanda que las ciencias se especialicen en el deporte y esto tienen que ver con todos los aspectos desde el aprendizaje hasta una rehabilitación en dado caso, ya que al tener un buen conocimiento se podrá preparar al deportista desde que es niño o joven hasta llegar a un nivel competitivo o profesional.

Es así que llegamos al punto donde la FIFA o sus distintas federaciones dependiendo el país piden que los entrenadores se encuentren bien preparados y para esto se imparten cursos de entrenadores o preparadores físicos y al estar avalados por alguna federación tienen un valor mundial, lo cual nos indica que cuando hay una persona con el título de entrenador, se encuentra capacitado o con las bases para poder entrenar a niños que van comenzando hasta jóvenes o adultos en un nivel profesional, el curso abarca distintas áreas de oportunidad en el fútbol con materias que tienen que ver con el rendimiento del jugador, con su preparación, con su composición estructural, aspectos psicológicos etc.

Siendo de gran importancia contar con material adecuado que cuente con bases bibliográficas.

Este trabajo es posible gracias a las distintas herramientas que proporciona la universidad a través de la carrera, como son la investigación documental adecuada de la información según el tema que se requiera y la cita adecuada para poder presentar un reporte del trabajo realizado.

Gracias a las materias aplicadas como psicología aplicada laboratorio y clínica es que se adquieren distintas herramientas aplicables y se adquiere gran experiencia al aplicar los conocimientos en CUSI.

Siendo así que gracias a estas experiencias al salir de la universidad se cuenta con herramientas para poder enfrentarse a una realidad como la que se vivió en CUSI.

Aplicando conocimientos desde saber aplicar una entrevista, conocer distintas técnicas psicológicas para poder proporcionar un buen servicio al usuario.

BIBLIOGRAFIA

Aragón, P. (2006). *Manual de participante de psicopedagogía*. México: FMF.

Benson, N. (1999). *¿Qué es la psicología? En: Psicología para todos*. España: Paidós.

Blanco, A. (2006). *¿Porras o barras? Deportes Telemundo*. Recuperado el 10 de abril de 2008 de: <http://espanol.sports.yahoo.com/editoriales/telemundo/76/porras-o-barras->

Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. España: Hispano Europea.

Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: DYKINSON.

Bruceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: DYKINSON.

Cappa, A. (2001, noviembre). El fútbol no es cosa de locos. *Efdeportes.com*, Año 7 num.42. Recuperado el 22 de octubre de 2009, de <http://www.efdeportes.com/efd42/psi.htm>

Caparrós, A. (1990). *Historia de la psicología*. España: CEAC.

Caro, I. (1997). *Manual de psicoterapias cognitivas*. Barcelona: Paidós.

Caspistegui, F., Leoné, S. (2001). *Guerras danzadas. Fútbol e identidades locales y regionales en Europa*. EUNSA: España.

- Castillo, I. (2004). Las implicaciones de la teoría cognitivo-social de las perspectivas de meta en las conductas de salud de los adolescentes. *Encuentros en psicología social*. 2 (1), 475-478.
- Cauas, R. (2007, julio-agosto). El entrenamiento mental. *Portal deportivo.cl*. Recuperado el 4 de mayo del 2009 de http://www.portaldeportivo.cl/lista_articulo2.php?id_sec=3.
- Cauas, R. (2007, julio-agosto). El proceso psicológico en el deporte. *Portal deportivo.cl*. Recuperado el 4 de mayo de 2009 de http://www.portaldeportivo.cl/lista_articulo2.php?id_sec=3.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. España: síntesis.
- Díaz, J. (2000). La enseñanza en el minibásquetbol: los métodos. Recuperado el 28 de septiembre de 2008 de <http://www.ludosport.com/Minibasquetbol.pdf>.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: síntesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: MC Graw Hill.
- Dunning, E. (2003). *El fenómeno deportivo: estudios sociológicos entorno al deporte, la violencia y la civilización*. Barcelona: Paidotribo
- Eberspacher, H. (1995). *Entrenamiento mental un manual para entrenadores y deportistas*. España: INDE.
- Ericsson, E ; Lorenz, K; Murphy, L; Piaget, J; Spitz, R. y Wolff, P. (1988). *Juego y desarrollo*. Barcelona: Grijalbo.

- Fadiman, J. y Frager, R. (1979). *Teorías de la personalidad*. México: Harla.
- Feixas, G. y Miró, M. T. (1993). *Aproximaciones a psicoterapia. una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós
- FIFA (2002). *México su historia y un presente expectante*. Recuperado el 8 de febrero del 2009, de: pdf.diariohoy.net/2002/06/14/pdf/m17.pdf.
- Freud, S. (1972). *Psicología de las masas: más allá del principio del placer: 2 el porvenir de una ilusión*. Madrid: Alianza.
- Fröhner, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribu.
- García, C. (2005). Métodos Integrales para la Preparación Física de Jugadores Jóvenes. *PubliCE Standard*. Entrenamientos.org. recuperado el 6 de abril del 2009, de <http://www.entrenamientos.org/Article38.html>
- Garon, D., Jean-Baptiste, M., Medrano, G., Torres, E., Costa, M., Plá, M et al. (2000). *El juego y el juguete en la educación infantil*. España: A.E.F.J.
- Gómez, P. (s/ f). *Facetas. Breve historia del fútbol soccer*. Recuperado el 10 de febrero del 2009, de: <http://www.franquiciapemex.com/octanaje/17futb.htm>
- González, M., Pérez, H., Diez, M. (2004). *Importancia de los métodos de enseñanza utilizados en la educación física y el entrenamiento deportivo*. Num.104 santiago de chile.
- Heredia, M. (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista digital universitaria*, volumen 6, numero 6. Recuperado el 7 de diciembre del 2009 de www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf

Hernández, A. (2001). *El pensamiento de Sigmund Freud*. Disponible en: <http://www.editorial-club-universitario.es/pdf/230.pdf>. Recuperado: 3 de mayo del 2007.

Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. España: INDE.

Hendrick, J. (1990). *Educación infantil 2*. Barcelona: Ceac.

Hothersall, David. (2005). *Historia de la psicología*. (Nuñez, J. Trad.) México: McGraw-Hill

Juárez, C. (2000). *Identificación de elementos teórico-prácticos psicológicos que utiliza el entrenador en el deporte*. México: UNAM tesis de licenciatura.

Kantor, J (1990). *Origen y crecimiento de la psicología*. En *La evolución científica de la psicología*. Mexico: Trillas.

Kazdin, A. (1984). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: Manual Moderno.

La jornada. (2007). La violencia entre las porras se hace presente al finalizar el Pumas vs. América, más de 300 personas fueron detenidas. Recuperado el 12 de abril de 2008 de: <http://www.jornada.unam.mx/2007/02/22/index.php?section=deportes&article=a22n1dep>.

Loehr, J. (1992). *La excelencia en los deportes (como alcanzarla a través del control mental)*. México: Planeta.

- Lopez, A. (2004). *El juego: análisis y revisión bibliográfica*. Países vascos: Euskal Herriko.
- Lorenzo, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. España: biblioteca nueva.
- Mendelman, J.(2001 noviembre). No abandonemos a los locos del fútbol (nos hacen muy felices) *efdeportes.com*. año 7 n°42. Recuperado el 22 de octubre de 2009, de: <http://www.efdeportes.com/edf44/psi.htm>.
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. (Jiménez, F. Trad.) Barcelona: Paidotribo.
- Mediotiempo, (2007). Las porras de pumas señalaron que responden a agresiones. Recuperado el 10 de abril de 2008 de: http://mediotiempo.com/noticia.php?id_noticia=32747
- Notimex, (2008). Conviven jugadores de pumas con seguidores de la rebel. Recuperado el 10 de abril de 2008 de: <http://mx.news.yahoo.com/s/08032008/7/noticias-deportes-conviven-jugadores-pumas-seguidores-rebel.html>
- Orlick, T. (2004). *Entrenamiento mental como vencedor en el deporte y la vida*. Barcelona: paido tribu.
- Ortega, R.(1991). *El juego siciodramatico y el desarrollo de la comprensión y el aprendizaje social*. Revista infancia y aprendizaje.
- Phares, E. y Trull, T. (1999). *Psicoterapia: perspectiva psicodinámica*. En: *Psicología clínica. Conceptos, métodos y práctica*. México: Manual Moderno.

Pérez, G., Cruz, J., Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. España: Alianza editorial.

Roffe, M. (2000). *Psicología aplicada al deporte*. Buenos aires.

Roffé, M. (2001 noviembre). El psicólogo deportivo incluido en el cuerpo técnico: un delicado equilibrio. *Efdeportes.com*. año 7, n° 42. Recuperado el 23 de octubre de 2009, de <http://www.efdeportes.com/efd42/psd.htm>

Roffé, M., Fenili, A., Giscafne, Nelly. (2003). *Mi hijo el campeón las presiones de los padres y el entorno*. Buenos aires: lugar editorial.

Soler, P., Gascon, J. (2004). *Recomendaciones terapéuticas en terapia cognitivo conductual*. España: Ars medica.

Suarez, P., Hernández, A. (2007 junio). Aprendizaje motor: una breve revisión teórica. *Efdeportes.com*, año 12 numero 109. Recuperado el 3 de marzo de 2010, de <http://www.efdeportes.com/efd109/aprendizaje-motor-una-breve-revision-teorica.htm>

Trujillo, F. (2008 diciembre). Tabla para la mejora de la fuerza resistencia. *Efdeportes.com*, año 13 N°127. Recuperado el 3 de marzo de 2010, de <http://www.efdeportes.com/efd127/tabla-para-la-mejora-de-la-fuerza-resistencia.htm>

Turpin, B. (1998) *Fútbol la formación del joven jugador*. España: Hispano Europea.

Urrieta, J (s/f). *Juegos educativos dinámicas de presentación*. Recuperado el 15 de marzo del 2009, de:
www.gaztetxo.com/modulos/usuariosftp/connRecu/recur449A.pdf

- Valdés, M. (2000) Pauta para evaluar el juego en la clase de psicomotricidad. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*. Recuperado el 17 de mayo del 2006, de <http://www.iberopsicomot.net/num0/0articulo7.pdf>.
- Vera, J., Mariño, N. (2008 septiembre). *La programación de la preparación técnico-táctica de los futbolistas infantiles. Un ejemplo para 13 y 14 años*. *Efdeportes.com*, año 13 N°124. Recuperado el 20 de noviembre de 2009, de <http://www.efdeportes.com/efd124/la-programacion-de-la-preparacion-tecnico-tactica-de-los-futbolistas-infantiles.htm>.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC
- Vinnai, G. (1986). *El fútbol como ideología*. México: siglo veintiuno
- Walker, J. y Shea, T. (1987). *Manejo conductual*. México: Manual Moderno.
- Wallow, E. (1984). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona: Grijalbo.
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. España: Biblioteca nueva.

ANEXOS

Video historia del futbol

Anexo I

http://www.youtube.com/watch?v=wE_hpQ9_9nk

http://www.youtube.com/watch?v=6WYz_HBVmTc&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=nV5m2bkpw7Q&feature=related>

Cartas descriptivas

Anexo II

Tema	Objetivo	Desarrollo	Retroalimentación
Dinámica de grupo (De presentación)	Realizar una presentación ante el grupo, atreves de una técnica de presentación , posteriormente hacer hincapié en el grupo que este tipo de técnicas pueden contribuir a propiciar un mejor grupo y como director técnico es fundamental conocer diferentes técnicas como de presentación , de ruptura de hielo, de concentración, de trabajo en equipo, entre otras	Se realizara una de las técnicas planteadas con los alumnos, para poder tener una presentación amena	Se les preguntara a los alumnos que opinan de las técnicas que se pueden ocupar y si conocen alguna otra.

Anexo III

Tema	Objetivo	Desarrollo	Retroalimentación
Introducción a la psicología del deporte	Que los alumnos conozcan como se ha ido desarrollando la psicología, su significado y lo que es la psicología del deporte y en que	El tema se desarrollara atreves de seminario, en el que los alumnos comentaran acerca del tema	Se es preguntara acerca de lo que es la psicología y en que aspectos puede contribuir en el deporte

	puede contribuir y en donde.		
--	------------------------------	--	--

Anexo IV

Tema	Objetivo	Desarrollo	Retroalimentación
Relación entre el Director Técnico y el Psicólogo del Deporte	Conocer como y en que aspectos puede contribuir el psicólogo, con el director técnico	El tema se desarrollara atreves de seminario, en el que los alumnos comentaran acerca del tema	Se les mencionara algunos aspectos en los que se puede trabajar directamente en cancha, como aspectos de comunicación, de grupo, de autoestima, de afrontamiento a situaciones estresantes, etc.

Anexo V

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Aplicaciones Prácticas de la Psicología del Deporte	Señalarles como los aspectos psicológicos en el equipo, va a dar como resultado un mejor desempeño	El tema se desarrollara en seminario, sin embargo como es un tema de gran contribución, se les explicaran algunas técnicas para que puedan llevarlas a cabo.	Se les preguntara que técnicas se les hacen de mayor interés y se desarrollaran en la cancha, para que así conozcan sobre ellas y puedan conocer sus beneficios. Se les mostraran videos de

			motivación y se les preguntara, si cumplen con el objetivo.
--	--	--	---

Anexo VI

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Filosofía del Entrenamiento	Que los alumnos identifiquen su filosofía de entrenamiento como D.T .	<p>El tema se llevara a cabo en forma de seminario.</p> <p>Dinámica con los ojos cerrados</p> <p>Los alimnos tendrán que llevar algo para cubrirse los ojos (bufanda, paliacate, mascada, etc.)</p> <p>Procedimiento</p> <p>El grupo elegirá a dos compañeros los cuales se encargaran de dirigir al grupo, la mitad de grupo la dirigirá un compañero y la otra mitad el otro. Les pondrán actividades brincar, correr, guiarlos y dejarlos solos por un</p>	<p>Se les preguntara a los alumnos que filosofía de entrenamiento creen que sea la mejor y en dado caso cual aplican o aplicarían?</p> <p>Se les preguntara cuales son las experiencia que tuvieron con la dinámica.</p>

		<p>momento.</p> <p>La dinámica pretende generar confianza en una persona que es la responsable, ya que es el único que no tiene los ojos cubiertos.</p>	
--	--	---	--

Anexo VII

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Planteamiento de los Objetivos	Que conozcan e identifiquen que si se plantean objetivos correctamente, existe mayor probabilidad de llegar a una meta.	El tema se desarrollara en seminario y posteriormente tendrán que plantear en el objetivo de lo que es para ellos el curso.	Se revisara como plantearon los objetivos y en dado caso de que estén mal planteados, se le dará la corrección.

Anexo VIII

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Manejo de contingencias.	Que conozcan y comiencen aplicar las diferentes técnicas de manejo de contingencias.	Se desarrollara el tema en seminario y se les explicara las diferentes técnicas, para la modificación de la conducta y se les mencionaran sus ventajas	Se aclararan dudas acerca de las distintas técnicas, para que así se puedan llevar a la práctica en una sesión de entrenamiento.

Anexo IX

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Iniciación al Fútbol: El Juego.	Mencionar la importancia del juego y como evoluciona en las edades.	El tema se planteara en la clase de acuerdo a lo leído por los alumnos, para así aclarar dudas y también conocer la importancia del juego en el desarrollo del niño.	Resaltar que de acuerdo a su edad el niño podrá o no realizar ciertas actividades y que es de gran importancia conocer como cual para no exigirles de más a los niños.

Anexo X

Tema	Objetivo	Desarrollo	Retroalimentación
Competitividad en Deportistas Jóvenes	Mencionar a que edad y porque el niño o el joven esta apto para poder competir	Atravez de la lectura se debatirá en la clase cual es la edad que consideran mas apropiada para que el niño comience a competir	Se hará hincapié en los distintos deportes y las cualidades que tienen que tener para poder desarrollarse. Así como los derechos que tienen los jóvenes al practicar algún deporte.

Anexo XI

Tema	Objetivo	Desarrollo	Retroalimentación
Elementos Psicopedagógicos Básicos en la Práctica del Fútbol	Que el alumno tenga presente los aspectos que contribuyen a la salud de los niños en	Comentar el tema en clase de acuerdo a lo leído y plantear que elementos	Recaltar que existen riesgos al no realizar una planificación adecuada.

Infantil	todos los ámbitos.	psicopedagógicos se tendrían que desarrollar en los entrenamientos	
----------	--------------------	--	--

Anexo XII

Tema	Objetivo	Desarrollo	Retroalimentación
Principios del Entrenamiento	Tener presentes los principios del entrenamiento y los procesos psicológicos, para poder llevar a cabo un entrenamiento.	Atravez de seminario comentar sobre los principios del entrenamiento, para saber como poder plantearlo de la mejor manera posible.	De acuerdo a los métodos planteados llegar a un acuerdo de cual podría ser el mejor y por que.

Anexo XIII

Tema	Objetivo	Desarrollo	Retroalimentación
Psicología del Deporte Aplicada al Fútbol Infantil (6- 9 años)	Que conozcan las etapas de entrenamiento de acuerdo a la edad de niño.	Por medio de seminario se comentara sobre las características que presnetan los niños en la edad de 6-9 años.	Mencionarles que es importante conocer las edades de los niños para así poder planificar adecuadamente.

Anexo XIV

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Planificación de la Práctica Didáctica	Planificar una sesión de entrenamiento para niños de 6 a 9 años	Determinar los objetivos, la metodología, la utilización de los	

		recursos, la organización, etc.	
--	--	---------------------------------	--

Anexo XV

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Revisión y Supervisión de la Práctica Didáctica	Que los alumnos presenten sus sesiones de trabajo	Se formaran grupos y se compartirán conceptos para así facilitar la practica.	De acuerdo a su grupo formado expondrán la sesión de entrenamiento que aplicaran.

Anexo XVI

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Realización de la Practica Didáctica	Realizar la practica didáctica	Se llevar a cabo la práctica con los niños de 6 a 9 años.	

Anexo XVII

Tema	Objetivo	desarrollo	Retroalimentación
Retroalimentación de la Práctica Didáctica	Retroalimentar la sesión realizada.	se les proporcionara retroalimentación a los alumnos, para que de ese modo puedan fortalecer sus siguientes sesiones	