

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“la psicología del deporte: una alternativa para deportistas de alto rendimiento”

T E S I S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A(N)

JUAN CARLOS CISNEROS TERREROS

Directora: Lic. **Edy Ávila Ramos**

Dictaminadores: Mtra. **Margarita Chávez Becerra**

Lic. **José Esteban Vaquero Cazares**



Los Reyes Iztacala, Edo de México

2011



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios.

Por hacer de mí un ser humano lleno de ideales y por darme la fuerza necesaria para luchar hasta conseguir uno de mis más grandes anhelos.

A mi Esposa.

Deseo agradecer fervientemente a mi compañera que desde su presencia en mi vida ha sido un apoyo incondicional en esta grandiosa parte de mi vida. Sin ella la culminación para tantos esfuerzos dedicados a mis metas no habrían fructificado.

A la luz de mi vida.

Eres el fruto de mi vida, la alegría de cada día, mi razón de existir, para ti este trabajo de gran importancia para mí. Gracias mi niña hermosa por preocuparte por mí. Te Amo hija, te Amo Arleth.

A mis padres.

Tal vez este sea un buen motivo para agradecerles que con su esfuerzo, amor, comprensión y paciencia hayan contribuido a realizar uno de mis más grandes sueños. Gracias por enseñarme a ser fuerte y perseverante en mis decisiones y proyectos.

A mis hermanos.

Rico, Güero, Geras, Boris, Lety y Lila, por que sin ellos no sería igual mi vida, porque me han dado muchas alegrías, porque me han ayudado a no hundirme en ningún hoyo y por que a través de sus experiencias he superado las mías, los quiero mucho.

A mis Suegros

Este trabajo es dedicado a ustedes quienes siempre me han apoyado y con quienes encontré a mis segundos padres. Gracias Sr. Jesús Badillo y Sra. Edith. Gracias a Alejandro... los quiero mucho.

A mis asesores.

Margarita Chávez, José Esteban Vaquero, Cristina Bravo y Xochitl Torres y en especial al Profr. Edy Ávila, quien me dio la oportunidad de terminar una de mis metas, gracias por tu tiempo, tu experiencia y por tu compañerismo, gracias a todos por su tiempo.

INDICE

	Página
RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO 1 EL DEPORTE Y EL SER HUMANO.....	11
1.1 Salud, enfermedad y deporte.....	11
1.2 Importancia del deporte y la actividad física en el ser humano.....	14
1.3 Motivos para practicar deporte.....	17
CAPÍTULO 2 LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE.....	23
2.1 Diferentes definiciones de Psicología.....	23
2.2 Diferentes definiciones de Deporte.....	29
2.3 Relación de Psicología y Deporte.....	33
CAPÍTULO 3 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	38
3.1 Definición de Psicología del Deporte.....	39
3.2 Breve historia de la Psicología del Deporte.....	41
3.2.1 Antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte.....	42
3.2.2 Investigaciones de aprendizaje motor y desarrollo de la psicología del deporte aplicado (1946-1964).....	42
3.2.3 Establecimiento institucional de la Psicología del Deporte como nuevo ámbito de la psicología. (1965-1979).....	43
3.2.4 La Psicología del Deporte hasta la actualidad.....	43

3.3 Función de la Psicología del Deporte.....	44
---	----

CAPÍTULO 4 INTERVENCIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO..... 48

4.1 Estrategias Psicológicas que utilizan los deportistas.....	50
--	----

4.1.1 Técnicas de Relajación.....	52
-----------------------------------	----

4.1.2 Relajación Progresiva.....	53
----------------------------------	----

4.1.3 Entrenamiento Autógeno de Shultz.....	55
---	----

4.1.4 Estrategias de Establecimiento de Objetivos y Metas.....	56
--	----

4.1.5 Biofeedback.....	59
------------------------	----

4.1.6 Mejoramiento de Autoestima.....	60
---------------------------------------	----

CONCLUSIONES.....	64
-------------------	----

BIBLIOGRAFÍA.....	68
-------------------	----

RESUMEN

El presente trabajo es una revisión bibliográfica que tiene como objetivo investigar los elementos teórico-prácticos que utiliza el psicólogo deportivo para mejorar la calidad de vida y los buenos resultados que puede tener un deportista.

Se hace la revisión de temas importantes como la salud, la enfermedad, definición de psicología, el deporte, importancia de practicar deporte, la relación que tienen y sobre todo la participación del psicólogo con el fin de obtener resultados favorables en nuestra vida. Manejando aspectos psicológicos y enfrentándolos a aspectos de nuestra vida diaria.

En la actualidad el desarrollo tecnológico y científico ha generado padecimientos como es el estrés, la depresión y malestares cardiacos; los cuales reflejan que no tenemos una vida saludable. Se menciona la importancia de tener una vida activa, de las dificultades que se presentan al tener una vida sedentaria y sobre todo como podemos mantenerla equilibrada ante situaciones que desgraciadamente están cada vez más inmersas en nuestro entorno (depresión, ansiedad, estrés y enfermedades cardiacas y diabetes).

La actividad físico-deportiva puede tener una influencia directa o indirecta sobre la calidad de vida en un doble sentido, por un lado por lo que puede aportar (mejora la condición física, facilitar relaciones interpersonales y sobre todo disfrutarlo) y por otro lo que puede evitar (deterioros físicos, soledad, alteraciones emocionales entre otras). La psicología y el deporte son por si solos disciplinas que tienen grandes y buenos resultados ante distintas problemáticas pero trabajando juntos generan un estado armonioso en el que se desarrollan habilidades y estados de tranquilidad y comprensión ante distintas situaciones.

La psicología del deporte es un factor importante por los beneficios y resultados que aporta al ámbito deportivo, ya sea recreativo o competitivo.

El principal supuesto de la psicología del deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la preparación psicológica del deportista. Dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia.

INTRODUCCIÓN

La ciencia se ha interesado siempre en buscar opciones para tener un mayor acercamiento con la realidad; así, las diferentes disciplinas científicas tratan de explicar los fenómenos esenciales que envuelven nuestro mundo.

Cada ciencia se distingue de otras por las particularidades de su objeto de estudio, sin embargo, la psicología presenta grandes dificultades en cuanto a su definición y comprensión ya que depende de la concepción del mundo en que se apoyen las personas para afrontar la ciencia psicológica.

La psicología ha intentado acercarse a explicar los fenómenos del ser humano, desde su mente, por lo tanto ha tomado diferentes rumbos y definiciones partiendo desde el punto de vista desde el cual un científico se acerque a estudiar al ser humano en su aspecto psicológico (Petrovsky, 1979; citado en Madrigal, 2009).

Con todo esto es importante considerar que la psicología es la base de la psicología del deporte y como tal se asume como una ciencia completa y no solo como una tecnología. Por otro lado, la psicología y la ciencia deportiva se unen y colaboran entre si, en tanto se aportan conocimientos, estrategias y programas novedosos extraídos de otras áreas de la psicología y aplicables al deporte.

El deporte se define como una actividad física donde se practica un ejercicio muscular intensivo, con un carácter organizado, reglamentado y competitivo. Coon, (2006), señala además que la actividad deportiva tiene una serie de características que la distingue de cualquier actividad humana, esto es, que la actividad deportiva esta relacionada con: la manifestación de la actividad muscular en diversas formas al ejecutar ejercicios físicos especiales, el dominio de una alta ejecución técnica de los ejercicios físicos con el deporte escogido, y la aspiración a perfeccionarse, con la lucha deportiva que adquiere un carácter agudo durante las competencias.

No podemos negar la influencia del deporte en nuestra vida cotidiana que incluso genera modas y modos de actuar. El arraigo del deporte en nuestra sociedad es reciente, el deporte como lo conocemos actualmente empieza con la sociedad preindustrial del siglo pasado. Es cierto que las raíces del deporte vienen de antaño, tal y como lo expresan en multitud de textos que describen sus orígenes (Viadé, 2003).

En este sentido podemos mencionar que todo ser humano, al relacionarse con su exterior pone en juego su parte psicológica; así, dependiendo de la relación que entable con un determinado deporte y las características de éste, es que se construye una forma de acercamiento y relación entre el deporte en cuestión y el sujeto que lo practica. (Argumosa y Cervantes, 1997).

En el caso del deporte es importante resaltar que se pone en juego aspectos psicológicos como la emoción, la conducta, la tensión, el estrés y las relaciones interpersonales, entre otros; en este sentido, surge el interés de analizar el cómo cada uno de estos elementos juega un papel esencial en el desempeño del deportista.

Todo lo anterior nos da pauta para decir que existe una relación estrecha entre la psicología y el deporte, ya que la primera estudia las formas de actuar de un individuo que puede encontrarse en situaciones específicas como el deporte.

En la actualidad, la salud es un aspecto importante que determina la evolución de la humanidad; como tal, hasta hace poco se entendía como un estado que se determinaba por la ausencia de enfermedad el cual ha sido cuestionado por ser un estado que no puede existir. San Martín (1984, citado en González, 2005) define que el estado de salud no es un fin en sí mismo, lo que importa es que la salud permita el goce pleno y armonioso de todas las facultades para que se disfrute de el bienestar individual y para que sirva con eficiencia al progreso común. La salud y enfermedad son estados que tienen relación con varios factores, los cuales pueden ser externos e internos, en cuanto a los internos se encuentran la biología, y la psicología que se desarrollan a lo largo del proceso de crecimiento humano y los factores externos son los que forman parte del ambiente físico y social.

Vicens, (1995) menciona que el deterioro creciente de la ciencia y la tecnología ha llevado a una creciente aceleración de las esferas de la estructura social, esto también ha generado un crecimiento acelerado en las tensiones nerviosas, como las enfermedades cardiovasculares. Ya que la modernidad ha hecho que la sociedad viva en un mundo presionado y acelerado por el tiempo, por lo que las actividades del hombre se han convertido en compulsivas en las diferentes esferas en las que se desarrolla, provocando así enfermedades del corazón, tensión alta o depresión de la función inmunológica, que promueve mayor disposición al cáncer o a todo tipo de infecciones.

Así mismo las personas que no realizan ejercicio tienen mayores probabilidades de padecer enfermedades tales como la diabetes, úlceras y lumbalgia, entre otras. Además la gente sedentaria en el aspecto físico tiene mayor porcentaje de grasa corporal, pulsaciones de reposo más rápidas, menor adaptabilidad a las lesiones, menor fuerza y flexibilidad.

Es por eso que se hace hincapié en prevenir y mejorar la salud mediante la modificación del estilo de vida, en cuanto a la alimentación y práctica deportiva. Estos elementos que están a nuestro alcance y en nuestro control generalmente son descuidados, debido al alto desarrollo tecnológico que actualmente está viviendo el hombre, que genera el sedentarismo, la mala nutrición y por lo tanto mayor susceptibilidad a la presencia de enfermedades.

El deporte representa hoy una alternativa para superar los vicios de la sociedad, así, la medicina y la psicología representan dos ciencias que se enfocan hacia la salud física y psicológica para atacar los efectos que ocasiona la falta de ejercicio. El deporte por sí mismo involucra a estas dos disciplinas y otras también que forman parte en la actualidad, para promover los beneficios que su práctica ofrece.

Además de ofrecer beneficios físicos y fisiológicos, la práctica constante de ejercicio forma cualidades positivas de valor psicológico, que repercuten en la salud mental del individuo. Márquez (1995) señala que la actividad física contribuye a la salud y a incrementar la calidad de vida, y que por lo tanto no sólo hay una mejora física y mental

sino que puede hacer descender la mortalidad y aumentar la esperanza de vida. Así; con esta actividad se puede manifestar un incremento en los siguientes aspectos:

- ✓ El rendimiento académico,
- ✓ La confianza,
- ✓ La estabilidad emocional,
- ✓ La independencia,
- ✓ El funcionamiento intelectual,
- ✓ Locus interno de control
- ✓ Memoria, estados de ánimo, percepción,
- ✓ Popularidad, imagen corporal positiva,
- ✓ Autocontrol, satisfacción sexual,
- ✓ Bienestar y eficiencia en el nivel de trabajo.

La práctica deportiva tiene bastantes efectos positivos que favorecen la salud psicológica, y esto se corrobora con el estudio realizado por Treasure y Newbery, (1998, citado en Cox, 2009) en donde se examinó la relación entre autoeficacia, intensidad de ejercicio y estados emocionales en una población sedentaria durante y después de la agudeza del ejercicio.

El deporte adquiere un valor social en la vida cotidiana tanto a nivel de recreación como de alto rendimiento, cuyo fin puede ser producto de la realización humana, aunque con diferentes direcciones. De Andrés y Aznar (1996) señalan que el deporte se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, en el deporte de recreación se relaciona con parámetros tales como la ocupación activa del tiempo libre, la salud y la realización personal.

Desde que fue posible la aplicación de la psicología al ámbito del deporte, nunca se ha considerado tan necesaria como lo es en la actualidad. Ya hace algunos años que otras disciplinas científicas relacionadas con el mundo del deporte se incluían en un proceso de evolución y descubrimiento de nuevos conocimientos como la preparación física, el desarrollo de la tecnología en el material deportivo, la nutrición, etc. Pero no se consideraba necesario dar importancia a las ventajas que podía ofrecer el empleo de técnicas psicológicas para la mejora del rendimiento. (Viadé ,2003).

Actualmente, en cambio la importancia de la preparación psicológica para conseguir un rendimiento óptimo se tiene cada vez más en cuenta. El motivo puede ser que las otras disciplinas científicas aplicadas al deporte ya han llegado a un conocimiento muy detallado de casi todas las variables que afectan al rendimiento. Como se puede observar los intereses de la psicología aplicada al deporte han sido muy variados. Sin embargo, al contrario de lo que sucedía en otros tiempos, hemos llegado a un momento en que las características físicas, técnicas y el material de los participantes son tan homogéneos que, posiblemente, lo que hace que gane un atleta u otro es la capacidad de control que tiene de sus habilidades en el momento de la competición y esto cae de lleno en el ámbito de la psicología del deporte.

Por otro lado Shaw y Gorely (2006) señalan que la psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la ejecución y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes, así se encarga de estudiar las técnicas de aprendizaje, la duración de entrenamientos así como los periodos de descanso y todo lo relacionado con el aprendizaje en el deporte.

El papel del psicólogo del deporte no está del todo definido, en principio, la relación de cooperación entre el entrenador y otros profesionales como el médico se encuentra muy bien establecida; en cambio con el psicólogo, muchas veces el entrenador se siente invadido en funciones, debido al mismo objeto de estudio de la psicología. Por lo anterior muchos psicólogos del deporte se han dirigido específicamente a la investigación y a la presentación de conferencias hacia entrenadores, más que al trabajo continuo con atletas.

Ante esta problemática, Bakker, Withing y Brug (1993), presentan un modelo de infraestructura deportiva en el que se incluyen desde la organización deportiva hasta el deportista, pasando por los distintos profesionales que intervienen en el proceso de entrenamiento, en el que el psicólogo mantiene una comunicación directa con el entrenador e indirecta con el deportista. (fig. 1)

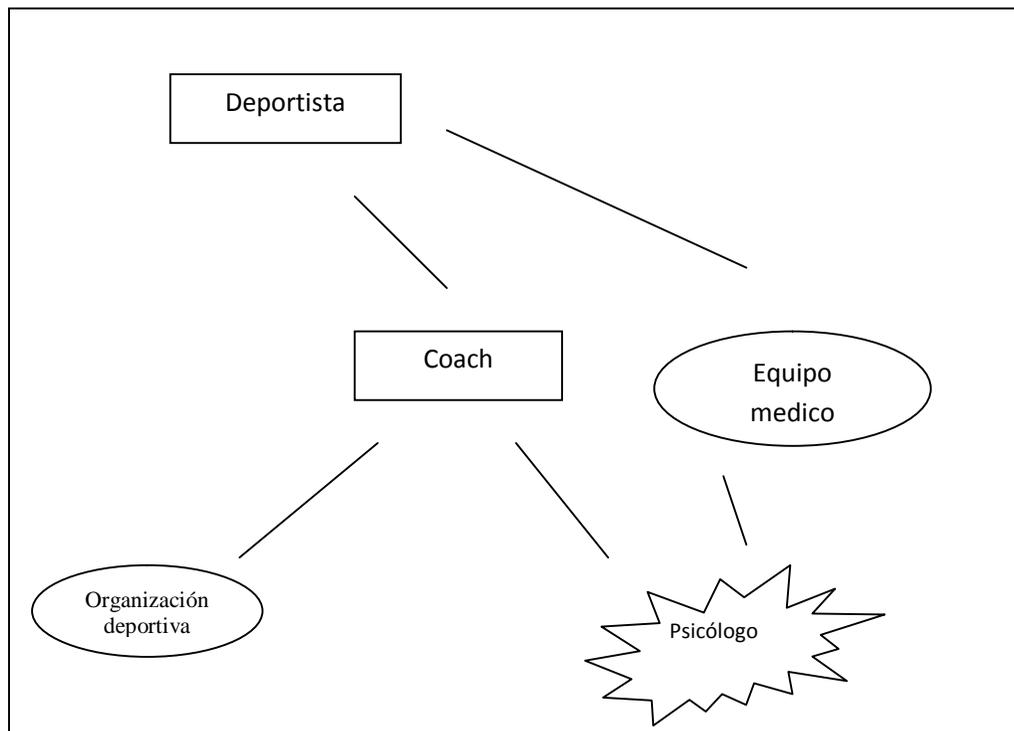


Fig. 1

Modelo descrito por Bakker, Whithing y Drug (1993)

Al margen de lo que se ha planteado hasta aquí, el deporte es una actividad tan compleja y con una evolución tan rápida que se pueden delimitar muchos ámbitos y muy variados. Podemos dividir la actividad deportiva según los objetivos de los deportistas. Riera (2005) nos plantea el ámbito de estudio de la psicología del deporte desde el enfoque interconductual de la psicología y presenta una visión basada en las relaciones que se establecen entre los diferentes protagonistas del entorno deportivo: deportistas entrenadores, árbitros, espectadores, y los objetos específicos con los que interactúan (pelotas, raquetas, reglas, pistas, resultados, etc).

Por otro lado Balaguer (1995, citado en Escarti, 2005) hace una primera propuesta de las posibilidades de la función del psicólogo en el ámbito del deporte, y define los objetivos profesionales generales de la psicología del deporte desde dos ámbitos: el deporte y la salud. Asimismo, plantea como objetivo principal, en el terreno del deporte, contribuir a la idea de que la participación deportiva ayude al desarrollo total del individuo.

En la actualidad la psicología ha cubierto distintos campos laborales, (educativo, industrial, clínica entre otros) claro que no dejando de lado toda la metodología que lleva consigo, ahora bien, la psicología deportiva juega un papel importante dentro del deporte competitivo, esto por los beneficios y resultados que aporta dentro de este campo de investigación; teniendo en cuenta que aquí se *afinan* esos “detalles” que están fuera de lo deportivo, además de que ayuda a tener un mejor desarrollo personal. El importante auge que ha tenido esta disciplina en tan poco tiempo, ha generando en los deportistas un apoyo incondicional el cual lo beneficia en todos los aspectos.

Todos somos seres humanos y nadie está exento de tener problemas, en este caso los deportistas de alto rendimiento, quienes requieren de una atención personalizada la cual les ayude a “no” involucrar los problemas externos con el deporte.

Considerando las exigencias del deporte en la actualidad, el entrenador no puede limitarse a un solo conocimiento empírico o subjetivo para resolver este tipo de situaciones, se requiere de la atención especial del psicólogo del deporte para lograr en el deportista ese sentido de confianza, ese apoyo mental y lograr los resultados que se esperan.

Es asombroso el apoyo que puede brindar el psicólogo deportivo, debido a que puede ayudar a tratar todos los problemas que le lleguen a inquietar o molestar los cuales no le permitan tener una buena concentración. El sabrá manejar el papel que juega la familia y el medio ambiente que lo rodea, el psicólogo debe estar atento a todas las circunstancias que se puedan generar.

Es evidente que el tener o invertir en un psicólogo del deporte traerá resultados favorables y lo podemos ver claramente en entrevistas de personalidades del deporte los cuales ahora también mencionan que los logros obtenidos son también gracias al psicólogo.

La confusión que se ha generado entre el papel del entrenador y el psicólogo del deporte ha hecho que cualquier persona que se dedique al deporte sea también un psicólogo, dejando de lado que el psicólogo del deporte debe manejar aspectos internos, externos, todo tipo de molestia o malestar en su estado de ánimo el cuál se ve reflejado en la práctica deportiva, es por eso que es de vital importancia el tener a aquella persona que nos ayude a perfeccionar

esos detalles que no se mejoran con el entrenamiento sino mas bien a nivel de persona a persona.

Es importante conocer los elementos, los métodos, técnicas u otras alternativas que logran que el psicólogo deportivo sea importante en la vida del deportista, por lo tanto nos interesa saber ¿Cual es la función del psicólogo deportivo en la vida del deportista de alto rendimiento?. El objetivo de nuestro trabajo es el de investigar los elementos teórico-prácticos que utiliza el psicólogo deportivo con un deportista de alto rendimiento para mejorar su calidad de vida y sobre todo buenos resultados en el deporte. Esto se logrará realizando una revisión bibliográfica en la cual aclararemos todos los puntos a investigar en este trabajo.

CAPÍTULO 1

EL DEPORTE Y EL SER HUMANO.

En este primer capítulo se definen los conceptos de deporte, salud y enfermedad, sobre todo por la importancia que juegan en la vida del ser humano, la manera en que influye psicológicamente y las ventajas o desventajas que puedan generar en nuestra vida. Realizaremos una revisión bibliográfica para tener más claro la importancia de realizar una actividad física, mencionando además los problemas y consecuencias que genera el tener una vida sedentaria.

La creciente tecnología ha generado que nos transformemos en seguidores de la mercadotecnia, de las adicciones, y vicios de los cuales no nos damos cuenta que estamos envueltos, convirtiéndonos en amenazas para nuestros hijos, por lo que debemos analizar la importancia de las actividades físicas, cualquiera que ésta sea; o bien los deportes, entendido esto como una alternativa para mejorar la vida que llevamos desde el enfoque médico, social y psicológico.

Las condiciones sociales donde el hombre se desarrolla resultan determinantes para la salud y la enfermedad. El tipo de factores, la forma en la que vivimos y satisfacemos nuestras necesidades son aspectos importantes que determinan nuestro estado de salud, estas pueden ser de orden natural, biológico, y culturales. Bajo este aspecto, la modernización en ciencia y tecnología conllevan aún más al deterioro de los niveles de salud y calidad de vida.

1.1 Salud, enfermedad y deporte.

Es importante empezar por conocer algunas definiciones de autores que han trabajado en el ámbito de la salud, por ejemplo; San Martín, (1984, citado en González, 2005) menciona que Salud y Enfermedad, son dos grandes extremos en la variación biológica, son la

resultante del éxito o del fracaso del organismo para adaptarse física y mentalmente a las condiciones del ambiente. Por lo tanto un individuo sano es aquel que muestra armonía física y mental y presenta adaptación al medio físico y social.

En otras palabras entendemos que está en nuestras manos el estar bien y sobre todo sentirnos de igual manera, mostrando por un lado la importancia que le damos a nuestro cuerpo y sobre todo a nuestra salud.

La OMS define a la salud como el “estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad o invalidez”. Considera estos aspectos por que al hombre se le debe estudiar como una unidad biopsicosocial. Y a la enfermedad como “la pérdida del equilibrio dinámico con el medio ambiente”, sin embargo la salud y la enfermedad no son opuestas, son los grados extremos de un mismo proceso y entre ellos existen diversos grados de adaptación. (Higashida, 2005).

La salud y la enfermedad son estados que están determinados por el cambio y la intensidad de la relación que establecen con diversos factores. Estos factores pueden ser internos y externos, los internos son biológicos, fisiológicos y psicológicos los cuales se desarrollan a lo largo del proceso de crecimiento humano, y los factores externos son los que forman parte del ambiente como los físicos, biológicos y sociales. (Juárez 2000).

Dentro de los principales aspectos que determinan las causas de salud y enfermedad intervienen tres factores: a) la genética del individuo, b) los factores ambientales y c) los agentes externos, relacionados directamente con la enfermedad. (San Martín, 1984, citado en González, 2005).

Es de suma importancia mencionar que tanto los factores internos como externos comparten un elemento común, el aspecto psicológico, debido a que el comportamiento del organismo en su interacción con el ambiente regula los efectos que tiene sobre el individuo y por ende en su salud.

Al respecto San Martín (1984, citado en González, 2005) menciona que “la salud del individuo y la salud de la comunidad están directamente relacionadas con el nivel de vida

de cada población. Un ambiente sano, una buena alimentación y viviendas aceptables son esenciales para mantener la salud de la población”. Lo que entendemos es que una comunidad tranquila, sin problemas de algún tipo nos llevará a lograr siempre una armonía en nuestro hogar, y sobre todo en nosotros mismos, esto nos guiará a una salud mental.

Después de encontrar las definiciones de especialistas de la salud nos damos cuenta de que nuestra vida por si sola no va a mantener nuestra salud, es importante considerar alternativas que nos ayuden a buscar esa tranquilidad que nuestro cuerpo necesita, a estar sanos, a no padecer enfermedades y sobre todo a sentirnos mentalmente sanos. Una alternativa que encontramos fue la de practicar alguna actividad física, ya sea un deporte o bien la realización de esfuerzos físicos que desarrollen aspectos físicos, biológicos, psicológicos y sociales.

Respecto a este punto encontramos que el deporte cobra gran importancia en el desarrollo del ser humano, tanto en el aspecto biológico, como en el psicológico y el social. Podemos descubrir que en el aspecto biológico, el ser humano desarrolla sus potencialidades físicas al máximo. En cuanto al aspecto psicológico se puede decir que el deporte se convierte en un medio por el cual, el individuo se desarrolla personalmente y alcanza sus propias metas. Por último, en el aspecto social, sabemos que el deporte se inserta como un fenómeno de la humanidad y por lo mismo esta inserto en una sociedad, esto se puede observar si analizamos lo que acontece alrededor de un campeonato mundial o de los juegos olímpicos en donde se ven inmersos muchos aspectos de la vida social (López, 2000).

Por otro lado Shaw y Gorely (2006) define al deporte como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por placer y recreación, practicando, por lo general, de acuerdo a un conjunto de reglamentaciones.

El deporte se ha convertido en un fenómeno gigantesco, amplificado por la televisión y los medios de comunicación en general, que al mismo tiempo que ofrecen la actividad deportiva divulgan conocimientos técnicos y científicos y motivan a los espectadores a la

práctica como medio para estar en forma frente a algunas inconveniencias de la vida moderna y como prevención de algunas dolencias entre otras consideraciones. (Dosil, 2002, citado en Dosil, 2005)

Por lo tanto podemos entender que el deporte es una actividad física, debido al movimiento que le constituye como tal, al realizarlo el ser humano se convierte en una acción caracterizada por ciertos factores psicológicos y sociales que la modifican en tiempo, persona y lugar siempre manteniendo una constante y un orden a través de las reglas que la forman. Por otro lado, mantiene ciertos elementos internos y externos que constituyen al ser humano.

1.2 Importancia del deporte y la actividad física en el ser humano.

Recientemente estudios en población indican que la práctica de una actividad física regular, estable y moderada ayuda a mejorar tanto la salud física como la psicológica, incrementando así la calidad de vida. La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados al sedentarismo. (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

La actividad física, menciona Díaz (2006) es importante en la vida del ser humano, es causante de una mejora de la autoestima, debido a que mejora la apariencia personal y con esto el autoconcepto. Además es una forma efectiva como otras formas de psicoterapia para pacientes con algún problema psicológico. Los beneficios individuales que genera el realizar una actividad deportiva incluye: a) prevención de enfermedades orgánicas, b) activación psiconeural en el caso del estrés, c) reducción de los montos de ansiedad, d) disminución de los niveles de tensión acumulados, e) optimización del ciclo sueño-vigilia, f) modificación de conductas disfuncionales y g) mejora de la autoestima.

La necesidad biológica del ejercicio no es suficiente para motivar al hombre a participar en una base regular, la participación debe ser percibida como significativa y significante. (Harris, 1976, citado en García, Cervelló y Jiménez, 2005).

En otras palabras se dice por lo regular entre las personas que realizan actividad físico-deportiva que puede servir como una terapia real para la tensión, por que interrumpe el patrón estereotipado de respuesta de la persona que contribuye en gran manera al desarrollo de las enfermedades físicas y mentales.

Es evidente que las actividades deportivas satisfacen algunas necesidades profundas del hombre, quienes han decidido hacer deporte no lo ven como una forma de utilizar el tiempo libre, sino que lo ven como parte esencial de su estilo de vida, actualmente la estética del deportista se va convirtiendo en una forma admirable de la gente, y por lo tanto lo va imitando.

El hábito de hacer ejercicio proporciona al individuo medios apropiados para expresar sus capacidades, sus intereses y su personalidad, llegando a formar parte de su modo de vida.

Chavalier, Laferrierg y Bergeron (1982) dicen que “las personas que no realizan ejercicio tienen mayores probabilidades de padecer enfermedades, tales como la diabetes, úlceras, lumbalgias, entre otras. Además la gente sedentaria en el aspecto físico tiene mayor porcentaje de grasa corporal, pulsaciones de reposo más rápidas, menor adaptabilidad a las lesiones, menor fuerza y flexibilidad”.

La importancia del deporte para la sociedad se manifiesta en que cada vez es mayor el número de seguidores y practicantes, lo que hace necesario considerar elementos nuevos derivados de la consideración de “deporte para todos”:

- Es una forma de calidad de vida. Suele ser un indicador importante de su calidad de vida o de satisfacción.
- Es una forma de bienestar físico. Da mayor capacidad funcional de órganos y sistemas.

- Es una forma de bienestar emocional. Está relacionada con el estrés, la ansiedad, y la depresión, como también con el autoconcepto y la autoestima. (Dasil,2002; citado en Dosil 2005)

Vicens, (1995) menciona que el deterioro creciente de la ciencia y la tecnología ha llevado una aceleración a todas las esferas de la estructura social, esto ha generado un crecimiento acelerado de las tensiones nerviosas, como enfermedades cardiovasculares entre otras. La modernidad ha hecho que la sociedad viva en un mundo presionado y acelerado por el tiempo, por lo que las actividades del hombre se han convertido en compulsivas dentro de las diferentes áreas en las que se desarrolla, provocando así enfermedades del corazón, tensión alta o depresión de la función inmunológica, que promueve mayor disposición al cáncer o a distintas enfermedades.

El consejo que siempre nos dan los doctores y especialistas es que cualquier cantidad de actividad física que usted realice la hará sentirse mejor. La cantidad mínima de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad de tipo moderado. Pero debemos considerar que muchas veces no es posible realizarlo por la falta de tiempo o motivación.

Es por eso que se hace hincapié en prevenir y mejorar la salud mediante la modificación del estilo de vida, empezando por practicar deporte y mantener una buena alimentación.

Los trastornos de alimentación incluyen una enorme gama de patologías que en nuestro país florecen generosamente, como fértil campo floral en primavera, desde la más humilde y triste desnutrición calórico-proteica hasta la más frondosa y exuberante obesidad, así como las temibles dislipidemias, relacionadas con la enfermedad aterosclerosa que explica la elevada mortalidad por cardiopatía isquémica y accidentes vasculares cerebrales observados en nuestro país.

Si bien la Ley Nacional de Salud da una lista amplia y detallada de acciones relacionadas con el mejoramiento de la salud nutricional de la población, las evidencias de un deterioro creciente en los indicadores nutricionales de los mexicanos son frecuentes e incluyen padecimientos de países pobres, como es la desnutrición calórico-proteica, así como

padecimientos de países ricos, como son la obesidad, la diabetes mellitus y las dislipidemias, enfermedades en donde los aspectos nutricionales juegan un papel preponderante en su fisiopatología y en la calidad de su evolución clínica (Organización Panamericana de la Salud, 2002).

Hay que tomar en cuenta que la principal causa de muerte de nuestro país en 1999 fue a causa de enfermedades del corazón, las neoplasias malignas, la diabetes mellitus, los accidentes, las enfermedades del hígado, las enfermedades cerebrovasculares, homicidios y suicidios, están ubicadas en las principales causas de muerte. (Organización Panamericana de la Salud, 2002). Es alarmante la cifra de muertes, pero mas alarmante es la causa por la que murió tanta gente, por lo tanto es importante para cada uno de nosotros el ponernos a pensar que estamos haciendo para disminuir estas cifras.

Datos preliminares de un estudio de la O.M.S. (OMS, 2007) sobre los factores de riesgo indican que la inactividad física o sedentarismo, es una de las 10 primeras causas mundiales de defunción y discapacidad. Entre el 60% y el 85% de los adultos de países de todo el mundo no realizan suficiente actividad para favorecer su salud.

1.3 Motivos para practicar deporte.

El deporte representa hoy una alternativa para superar los vicios de la sociedad, así, la medicina y la psicología representan dos ciencias que se enfocan hacia la salud física y psicológica a fin de atacar los efectos que ocasiona la falta de ejercicio. El deporte por si mismo involucra a estas dos disciplinas y otras que también forman parte, para promover los beneficios que su práctica ofrece, pues la condición de vida que lleva el hombre ha hecho de ésta una simple rutina mecanizada.

Según la O.M.S. (2007), diversos estudios realizados demostraron que el ejercicio demora la aparición de la osteoporosis y hasta evita por completo su aparición, así también en personas que tienen enfermedades, logra revertir sus efectos.

Debemos tener en cuenta que la pérdida progresiva del mineral óseo (osteoporosis) comienza generalmente cerca de los 25 años de edad tanto en hombres como en mujeres. Las causas de su aparición son la senilidad, la post menopausia, el sedentarismo, la diabetes y el escorbuto (carencia de vitamina C).

Externamente a estos factores se deben sumar el consumo de alcohol, el hábito de fumar y la mala alimentación (sobre peso o bajo peso)

La actividad física y la aptitud fisiológica (beneficios de la actividad física) prolongan la longevidad y protegen contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos, hipertensión, obesidad, osteoporosis, cáncer de colon y depresión. Estas afirmaciones no son meras hipótesis, los beneficios de estar protegidos de estas afecciones por medio de la actividad física, residen en la relación causa - efecto a través de alteraciones en mecanismos fisiológicos enzimáticos que el ejercicio provoca en nuestro organismo (Cantón, 2001; citado en Cantón 2010).

Treasure y Newbery (1998; citado en Cox, 2009) menciona que el ejercicio puede favorecer en muchos aspectos la salud de quien lleva a cabo una práctica deportiva, entre estos aspectos tenemos que:

- Reduce la tendencia al desarrollo de arterosclerosis o endurecimiento de las arterias.
- Mayor eficacia cardiovascular.
- Frecuencia mayor de enfermedades cardíacas isquémicas.
- Desempeño de un papel importante en el control de peso.
- Alivia la tensión.
- Tono muscular, postura y procesos digestivos en buen estado
- Mejora la fuerza de ligamentos alrededor de las articulaciones
- Efecto beneficioso sobre los huesos

Las personas no sólo consiguen un estado de salud física y fisiológica, sino también una estabilidad psicológica, independientemente del fin con que se practique, puesto que

posibilita una calidad y estilo de vida óptimos para la salud. Como aspectos psicológicos de mejora tenemos:

- Confianza,
- Estabilidad emocional,
- Funcionamiento intelectual óptimo,
- Locus interno de control
- Memoria y percepción
- Autocontrol, satisfacción sexual

Los resultados que experimentan las personas que practican algún deporte, mejoran su estado emocional, logran descargar ese potencial que llevan dentro, elevan sentimientos positivos, entre otras cosas. (Treasure y Newbery 1998; citado en Cox, 2009).

Por consiguiente, la actividad física regular promueve cambios generalmente muy importantes en el estilo de vida, caracterizados por una mejoría espontánea en los hábitos higiénico-dietéticos. El efecto inmediato es la sensación subjetiva de bienestar, que a largo plazo se traduce en un estado de salud y condición física superiores.

Márquez (1995) señala que la actividad física contribuye a la salud y a incrementar la calidad de vida, y que por lo tanto no hay solo una mejora física y mental, sino que puede hacer descender la mortalidad y aumentar la esperanza de vida.

El hombre necesita jugar, practicar deporte o realizar alguna actividad al aire libre de cualquier clase, se desea en sí misma para bien propio, como elemento valioso en una vida llena y completa.

Evidentemente, los beneficios percibidos van mas allá de la eficiencia cardiorrespiratoria, la salud, la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y otros factores que se supone que el ejercicio mejora, tiene que haber otros beneficios más significativos

(Harris,1976; citado en García, Cervello y Jiménez, 2005). Pero eso dependerá de cada persona debido a que no todos tenemos la misma concepción de ¿Por qué realizar algún ejercicio?.

Bouchard y cols. (1990, citado en López 2000). establecen un modelo donde se concibe la mejora de la salud gracias a las relaciones entre la práctica física y la mejora de la condición física. La salud se traduce en mejorar del funcionamiento de los sistemas orgánicos (cardiorrespiratorio, locomotor, nervioso, endocrino) en relación con la prevención de determinadas enfermedades, algunas de ellas relacionadas con los estilos de vida sedentarios. La salud es una finalidad alcanzable a través de la actividad física y este modelo trata de determinar la dosis de aplicación apropiada de dicha actividad física en función de algunos parámetros como la frecuencia, la intensidad, la cantidad de trabajo, el tiempo, el tipo de actividad.



Así el deporte adquiere un valor social en la vida cotidiana tanto a nivel de recreación como de alto rendimiento, cuyo fin puede ser producto de la realización humana.

De Andres y Aznar, (1996) señalan que el deporte se identifica con el ser humano en una conducta especificada en la práctica activa, se relaciona con parámetros tales como la ocupación activa del tiempo libre, la salud y la realización personal.

El deporte parece ser la respuesta al descontento que el hombre siente. La vida no es todo lo que debería ser, hay un vacío que las actividades rutinarias de la vida sencilla no llenan. Algunos se vuelven hacia la religión, mientras que otros simplemente trabajan más duro en sus tareas diarias, quedan otros que se encaminan hacia el deporte para promoverse de algo extra. Manteniendo así un nivel más óptimo y mejor en su calidad de vida, la cual si se practica y se lleva acabo con una buena alimentación no resentirá la transformación enfermiza que sufrimos como integrantes de una ciudad con problemas de salud.

Es importante analizar el deporte o la actividad física como alternativa para mejorar nuestra calidad de vida sobre todo para entender cómo mejorar nuestra tranquilidad, estabilidad emocional y sobre todo la armonía para convivir con nuestra familia y con la sociedad que nos rodea.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007) define a la calidad de vida en función de la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en el cual vive, en relación con los objetivos, criterios y expectativas; esto, matizado con su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales.

La calidad de vida se refiere a los estilos de vida social, la asunción de riesgos, los hábitos diarios y, en conjunto, el entorno social en el que se desarrolla la persona así como la forma subjetiva de vivirlo (Cantón, 2001; citado en Cantón 2010). Por lo tanto debemos tener en cuenta la importancia del factor biopsicosocial, el cual nos ha formado como persona y ha desarrollado en nosotros la preocupación por nuestra salud y nuestro bienestar.

El deporte comienza a manifestarse como parte importante dentro de la educación del hombre, como una posibilidad de autosuficiencia psicológica, de equilibrio, de recuperación de valores, de educación para el enriquecimiento a la vida personal y al encuentro con una satisfactoria sentido por la vida (Cauas, 2007).

Así pues la calidad de vida tiene un gran componente subjetivo, de ahí que, por ejemplo, los que practican deporte consideran que su calidad de vida aumenta y se sienten mejor cuando lo hacen. Las prácticas físico-deportivas puede ser un factor de calidad de vida en la medida que se cumplan algunas condiciones: que se realice como una actividad de ocio y tiempo libre, que mejore o mantenga su salud, y que se experimenten emociones placenteras en su práctica.

En este sentido podemos mencionar que todo ser humano al relacionarse con su exterior y llevar a cabo estas prácticas físico-deportivas pone en juego su parte psicológica, como podría ser la emoción, la conducta, la tensión, el estrés, las relaciones interpersonales, entre

otras; en este sentido, surge el interés de analizar el cómo cada uno de los elementos juega un papel esencial en el desempeño del deportista (López, 2000).

Si hacemos hincapié en el componente psicológico de la salud encontramos que la actividad físico-deportiva se utiliza en ocasiones como elemento de apoyo en terapias contra la depresión o el estrés, o como estrategia preventiva. Sin embargo al considerar los aspectos emocionales tenemos que introducir un apunte crítico sobre la orientación que encontramos en muchos trabajos que sólo contemplan la mejora de la salud y el bienestar psicológico en la medida en que se reducen o eliminan psicopatologías y estados emocionales como la depresión y la ansiedad (Cantón, 2001 citado en Cantón 2010).

Es habitual que las personas digan sentirse mejor después de realizar ejercicio, por lo tanto podríamos referirnos a la prevención y a la mejora de estados negativos para la salud psicológica. Es por eso que ahora comenzaremos a hablar de la relación más a fondo de lo que hemos mencionado sobre la actividad físico-deportiva, pero ahora relacionándola con la psicología; tomando en cuenta diversas teorías y diversas estrategias o métodos que se utilizan dentro de este campo de investigación junto con el deporte.

Para finalizar este capítulo es importante mencionar que la actividad físico-deportiva puede tener una influencia directa o indirecta sobre la calidad de vida en un doble sentido, por un lado por lo que puede aportar (mejora la condición física, facilitar relaciones interpersonales y sobre todo disfrutarlo) y por otro lo que puede evitar (deterioros físicos, soledad, alteraciones emocionales entre otras). Desde la psicología de la actividad física y el deporte, podemos contribuir a que se produzcan estos efectos actuando sobre las personas que lo practican e impulsando a que se lleve a cabo ésta práctica deportiva que muchos de nosotros no realizamos y que estamos olvidando por nuestra vida moderna y cómoda que llevamos, sobre todo por el bien no sólo de nosotros sino de nuestros hijos por quien debemos de preocuparnos.

CAPÍTULO 2

LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE

En el capítulo anterior se mencionó la importancia de practicar actividades físico deportivas, sobre todo por lo importante que son para nuestra salud y debido a lo cual mejora nuestra calidad de vida. En la actualidad el desarrollo tecnológico y científico genera algunos padecimientos como es el estrés, la depresión y malestares cardiacos; es por eso que este capítulo está enfocado primeramente en conocer las definiciones de psicología, visto por varias corrientes de investigación (Conductismo, psicología de la Gestalt, escuela estructuralista), posteriormente trabajaremos más a fondo con la actividad físico-deportiva para después relacionarlos y llegar a comprender de qué manera es importante la psicología del deporte en los deportistas.

2.1 Diferentes definiciones de la Psicología

La psicología ha intentado explicar la manera en que se estudia el comportamiento del ser humano, ha tomado diferentes rumbos y distintas definiciones, partiendo desde el punto de vista desde el cual un científico intenta explicar cómo estudia al ser humano en su aspecto psicológico. (López, 2000).

A continuación mencionaremos algunas definiciones de psicología, esto para saber más del objeto de estudio según distintos investigadores

Krivenko (1990; citado en Larios 2006) describe que “La psicología estudia los fenómenos psíquicos y los procesos de su surgimiento y desarrollo, los rasgos psicológicos de la personalidad y las particularidades psicológicas de la actividad humana.

Para Whitakker (1981; citado en Huffman, 2008) la psicología “puede definirse como la ciencia de la conducta”, en este caso se refiere al estudio de la conducta y de qué manera nuestro comportamiento repercute en nuestra vida.

Para Argumosa y Cervantes (1997) la psicología “es una disciplina que estudia al organismo en su entorno social”. En esta definición nos damos cuenta de la importancia del factor social para la psicología, teniendo como base la influencia que puede tener el entorno social para el individuo.

La psicología es definida como “la ciencia de la conducta y los procesos cognoscitivos” (Benson, 2007). En otras palabras los psicólogos están interesados en obtener información científica acerca de todas las cosas que piensan, sienten y hacen los seres humanos.

La psicología se define como el estudio de la mente; es el estudio científico del comportamiento y los procesos mentales, debido a que el comportamiento incluye aquellas acciones que se pueden observar con facilidad, tales como la actividad física y la expresión oral. Y los procesos mentales incluyen aquellos que no pueden ser observados directamente, tales como la percepción, el pensamiento, el recuerdo y los sentimientos (Benson, 2007).

Para Viadé (2003) “la psicología se dedica al estudio científico de la experiencia inmediata. Es una ciencia experimental que intenta analizar la experiencia, hallar sus elementos y describirla.”

Por otro lado la psicología es definida por Riera (1991; citado en Dosil, 2005) como “la ciencia que ha de investigar los cambios en las interacciones del organismo total con su medio ambiente físico, biológico y social”. Aquí nos habla de la interacción del ser humano con su contexto el cual puede modificar, y por el cual puede ser modificado.

Es importante resaltar esta definición dado que nuestro trabajo está enfocado a determinar cómo y por qué nos comportamos de una manera determinada, teniendo en cuenta que el factor social es muy importante para nuestro comportamiento. Esta definición más adelante se relacionara con la problemática que vive un deportista, basada en que todo ser humano tiene problemas y ante los cuales el psicólogo mostrará algunas alternativas que le ayuden a mejorar el problema.

Así como varios autores tienen una definición de Psicología existen además escuelas dentro de la psicología donde su objeto de estudio es visto de distinta manera al de los demás; por lo tanto daremos a conocer las más sobresalientes.

Históricamente, la psicología se ha dividido en varias escuelas de estudio (conductismo, psicología de Gestalt, escuela Psicoanalítica, por mencionar algunas). Las áreas de la psicología en las que también se puede describir en términos de aplicación; entre las cuales tenemos que los psicólogos sociales que están interesados en las influencias del entorno social sobre el individuo y el modo en que éstos actúan en grupo. Los psicólogos industriales estudian el entorno laboral de los trabajadores y los psicólogos de la educación quienes estudian el comportamiento de los individuos y grupos sociales en los ambientes educativos. La psicología clínica, por último, intenta ayudar a quienes tienen problemas en su vida diaria o sufren algún trastorno mental (Benson, 2007).

A continuación retomaremos las diferentes escuelas desde las cuales la psicología es objeto de estudio, entre las más destacadas y que conservan vigencia tenemos:

Escuela estructuralista

Escuela que presenta a la psicología como ciencia de los contenidos mentales, de todo aquello de lo que tenemos conciencia, por lo cual se considera importante el estudio de las principales operaciones mentales como son: atención, intención, percepción y metas. Para la realización de estos estudios se elaboró un método llamado introspección (autoobservación). Tiene como representantes a Wilhelm, Wundt, Edward Titchener y J. Mck Cattell.

Escuela funcionalista

Centra su objeto de estudio en el hombre, en lo que le pasa, razón por la que se le considera una psicología práctica. Se opone al Estructuralismo de Wundt, y considera que lo permanente en el hombre son las funciones y la capacidad del organismo para

enfrentarse a nuevas situaciones en el mundo que le rodea. Tiene como representantes a William James y John Dewey.

Psicología de la Gestalt

Esta psicología surge en Alemania. La palabra Gestalt se traduce por: forma, estructura, configuración. Los estudios que se realizan están dirigidos a la percepción y a lo que la persona pone en la relación sujeto-objeto. La Psicología Gestalt, una introducción al estudio del funcionamiento de la percepción y las formas en que se organizan las sensaciones. Además de que Gestalt (palabra alemana que quiere decir conjunto, configuración, totalidad o "forma") es una escuela de psicología que interpreta los fenómenos como unidades organizadas, estructuradas, más que como agregados de distintos datos sensoriales. La Gestalt, que ha hecho un substancial aporte al estudio del aprendizaje, la memoria, el pensamiento y la personalidad y motivación humanas, surgió en Alemania pero se trasladó a Estados Unidos en los años treinta, cuando allá se refugiaron los psicólogos alemanes Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, y Kurt Koffka, que encontraron eco receptivo en su visión de quitarle énfasis al análisis, como detrimento de los valores humanos. La influencia de filósofos como Kant, Mach y Husserl sobre el pensamiento de los psicólogos de la Gestalt fue considerable.

Escuela psicoanalítica

Se funda en estudios psiquiátricos y del sistema nervioso, centrandose sus observaciones en la personalidad anormal. Destaca especialmente la parte inconsciente del hombre. En sus trabajos de investigación y métodos de cura utiliza la hipnosis y la asociación de ideas. Tiene como representantes a Sigmund Freud, Alfred Adler y Carl Jung.

El Conductismo

Esta corriente se basa en los aportes de Thorndike obtenidos en sus estudios de psicología animal. En esta psicología lo importante es la conducta que experimenta a través de los estímulos y respuestas observadas. Los paradigmas de investigación centrales son los del

condicionamiento clásico y condicionamiento operante, así como sus diversas combinaciones y formas de presentación. Como representantes tiene a John Watson y Skinner.

Cognitiva.

Es una escuela de la psicología que se encarga del estudio de la cognición, es decir los procesos mentales implicados en el conocimiento. Tiene como objeto de estudio los mecanismos básicos y profundos por los que se elabora el conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico. Por cognitivo entendemos el acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información recibida a través de los sentidos. (Wayne, 2006).

En la actualidad el estudio en conjunto de estas dos escuelas (Cognitiva y Conductual) han logrado dar aportes importantes dentro del desarrollo de las terapias a fin de comprender el comportamiento de cada persona.

El punto clave es el entender los trastornos emocionales desde una perspectiva cognitiva, es decir cómo los pensamientos y creencias pueden tener influencia sobre la conducta, emociones y reacciones corporales de la persona, en el contexto de su historia propia. Además de basarse en el aquí y el ahora para modificar aquellos pensamientos y creencias que causen problemas para la persona, a través de diversas y variadas técnicas que se individualizan hacia el paciente.

Las terapias cognitivo conductual han sido las más estudiadas actualmente y están apoyadas por muchos estudios, en los juegos olímpicos pasados se marcaron por tener un apoyo incondicional de psicólogos especialistas en terapias con las que lograron un desarrollo óptimo de sus deportistas logrando mantener una mentalidad positiva ante distintas adversidades. Comparada con otras psicoterapias la terapia cognitivo es más

estructurada, con un terapeuta activo que enseña directamente las habilidades de defensa y adaptación. Algunos expertos en el tema, afirman que la Terapia Cognitivo-Conductual es un conjunto de técnicas, más que un enfoque teórico. Sin embargo, es la metodología de la Terapia Cognitivo-Conductual como enfoque lo que define a la terapia conductual tal como la conocemos hoy. Existen en ella un conjunto de diversas estrategias, técnicas y múltiples conceptos teóricos. Pero lo común es un compromiso con la evaluación, la intervención y los conceptos que se fundamentan en algún marco teórico de aprendizaje E-R (estímulo-respuesta), que forman parte de la metodología empleada por los teóricos del comportamiento (Champion, 1996).

Es de mucho interés para nosotros saber que en la escuela cognitivo y conductual se desarrollan distintas aportaciones que logran en el paciente un mejor desempeño y desarrollo de sus potencialidades, por eso es de mucha importancia el conocer y saber de qué forma podemos modificar la manera de pensar, el actuar del deportista, estructurar sus metas a largo y corto plazo, además de que podemos saber de qué manera interactuar con él, no dejando de lado todos los factores sociales que lo rodean a fin de lograr el éxito

La modificación de conducta tiene como objetivo promover el cambio a través de técnicas de intervención psicológica para mejorar el comportamiento de las personas. Todo esto para que desarrollen sus potencialidades, optimicen su ambiente, y adopten actitudes, valoraciones y conductas útiles para adaptarse a lo que no puede cambiarse. El área de la modificación de conducta es el diseño y aplicación de métodos de intervención psicológica que permite el control de la conducta para producir el bienestar, la satisfacción y la competencia personal (Riera, 1991; citado en Dosil, 2005).

Como nos pudimos dar cuenta son tan diversas las formas en que podemos definir a la psicología, esto debido a la gran variedad de escuelas que se formaron y sobre todo por la creciente investigación que ha tenido la psicología con lo cual han surgido grandes personajes que han hecho de esta ciencia un campo grandísimo de investigación.

Ahora bien no debemos dejar de lado el por qué estamos estudiando psicología, en principio podemos decir que es para entender de qué manera se estudia nuestro comportamiento y más ahora que tocamos también otro punto importante como lo es el deporte, el cual comenzaremos a trabajar en nuestro siguiente subtema.

El campo de la psicología, comprende diversos subcampos y admite numerosos enfoques y metodologías que pueden desarrollarse en el ámbito del deporte (Bakker, Whiting y Van der Brug 1993). Entendemos entonces que el objeto de la psicología es el estudio de la conducta y que se puede analizar en todos los ámbitos donde se desarrolla. De este modo el psicólogo se puede dedicar al estudio de la conducta animal o al estudio de la conducta humana, al mundo de la psicología clínica, al campo pedagógico o social y por qué no a la industria, al mundo de la salud, de las organizaciones y como en este caso en específico de estudio, al deporte.

A continuación daremos a conocer algunas definiciones de deporte y así poder comprender su importancia en nuestra vida diaria, no dejando de lado todos los beneficios que trae y sobretodo la forma en la que vinculamos al deporte con la psicología.

2.2 Diferentes definiciones de deporte.

Existen diversas definiciones en lo que se refiere al deporte, así como diversos aspectos relacionados con el tema como: actividad física, juego y ejercicio.

Caspersen, Powell y Christenson (1985 citado en: Márquez, 1995) “señalan que la *actividad física* es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía medio y definen al ejercicio como una actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objeto de adquirir, mantener o mejorar determinados aspectos de forma física.

Por lo tanto la actividad física representa cualquier actividad en el cual está involucrado un ejercicio físico el cual se caracteriza por ser organizado, esto se refiere a que tiene una fase de calentamiento, el trabajo establecido y un cierre para finalizar la rutina, lo cual hace referencia a lo que es deporte, todo aquello con la finalidad de adquirir una forma deportiva que permita realizar las actividades cotidianas de manera óptima.

Sin embargo, González Ruano (1989, citado en Ruíz, Sánchez y Duran, 2006) señala que el deporte es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo de progreso. Dice además que el deporte es una lucha y un juego, es una actividad física sometida a reglas precisas y preparadas por un entrenamiento intensivo.

Esto significa que el deporte es visto como una diversión y no como un trabajo pesado, por lo general el deporte posee un carácter en donde el esfuerzo físico y la reglamentación están presentes ya sea de forma competitiva o de recreación.

Bakker, Whiting y Van der Brug (1993) mencionan que el deporte debe convertirse en el elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna, sobretodo porque contribuye a la salud personal y a la interacción social. El deporte no es sólo un fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario se halla inseparablemente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana.

No podemos negar la influencia del deporte en nuestra sociedad. El deporte ha generado en nuestra vida cotidiana modas y modos de actuar (Viadé 2003). A lo que se refiere es que podemos vestirnos con un estilo deportivo e incluso inculcar una cultura deportiva a nuestros hijos todo esto por el bien de ellos a futuro y a corto tiempo.

Actualmente, el fomento de una 'cultura del deporte' implica el desarrollo de al menos cinco vectores: (1) el deporte para mejorar la calidad de la vida y la salud de la población, (2) el deporte infantil o de iniciación, (3) el deporte organizado, (4) la actividad física en discapacitados y enfermos, y (5) la actividad física en la tercera edad. La siguiente Figura muestra gráficamente este modelo.



Figura 1. Elementos de una Cultura Deportiva (Díaz, 2006).

Por lo general, cada uno de nosotros vemos de manera distinta la función del deporte y es que pueden ser varios los modos de aplicación del deporte, a continuación daremos a conocer estas distintas formas de practicarlo:

El Deporte de Rendimiento:

Tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea profesional, de alto rendimiento o de otros niveles de rendimiento.

El Deporte de Base e Iniciación

Se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población que normalmente practica deporte, sino también es ocupado como tratamiento o alternativa para mejorar trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la Psicología (Weiberg y Gould, 2006).

Si la psicología se define como la ciencia que estudia la conducta humana, el deporte también se debe definir desde la psicología en términos de conducta. Por lo tanto, la psicología del deporte debe ser la ciencia que estudia la conducta humana en el ámbito deportivo. Una conducta deportiva se caracteriza por que es una conducta normalizada, ya que es una conducta dentro de la norma. (Viadé, 2003). Por lo tanto la psicología analizará el por qué del comportamiento del individuo durante la práctica deportiva, antes y después de la misma, a fin de obtener resultados que mejoren el desempeño de los deportistas. A

continuación daremos a conocer la forma en que se relaciona la psicología y el deporte, a fin de saber que tan importantes son mutuamente.

2.3 Relación de la psicología y el deporte

La Psicología es la ciencia que estudia la vida psíquica, funciones psicológicas como la memoria, el pensamiento, las emociones, los instintos, los sueños, el lenguaje, la inteligencia y la percepción; también estudia características del crecimiento y desarrollo del hombre, la conducta, la motivación, la personalidad, la conciencia, el inconsciente, las relaciones, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la cultura, y la sociedad. La psicología abarca todos los aportes que han trascendido a través de la historia, para aplicarlos como instrumentos útiles que ayuden a las personas a adaptarse mejor a su ambiente, poder relacionarse afectivamente y desarrollar su potencial creativo en el trabajo (Kane, 1993; citado en Ruiz y Barquin, 2006).

Este breve análisis del deporte como fenómeno social de nuestra actualidad, nos lleva a reflexionar sobre la importancia que éste ha ido adquiriendo en la vida cotidiana de gran parte de la población, tanto a nivel de recreación y de espectáculo, como de búsqueda de salud (Morilla 2001).

Por otro lado el deporte es tomado como alternativa para mejorar la problemática que tenemos como seres humanos (depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias nocivas, etc.); y con la cual nos ayuda a rehabilitar nuestra calidad de vida sobre todo para entender cómo mejorar nuestra tranquilidad, estabilidad emocional y la armonía para convivir con nuestra familia y con la sociedad que nos rodea.

Podemos entender entonces que el practicar deporte o alguna actividad física es de suma importancia para nuestra calidad de vida, por los beneficios del deporte, sin duda la mayoría de las personas llevan a cabo cualquier actividad con el fin de perder unos kilos de más; para estilizar la figura, y mejorar su salud, padecimientos cardiovasculares y de obesidad entre otros. Sin embargo aunque en parte tienen razón ya que el deporte nos ayuda a tener una mejor imagen, son muchos otros los beneficios de la actividad deportiva

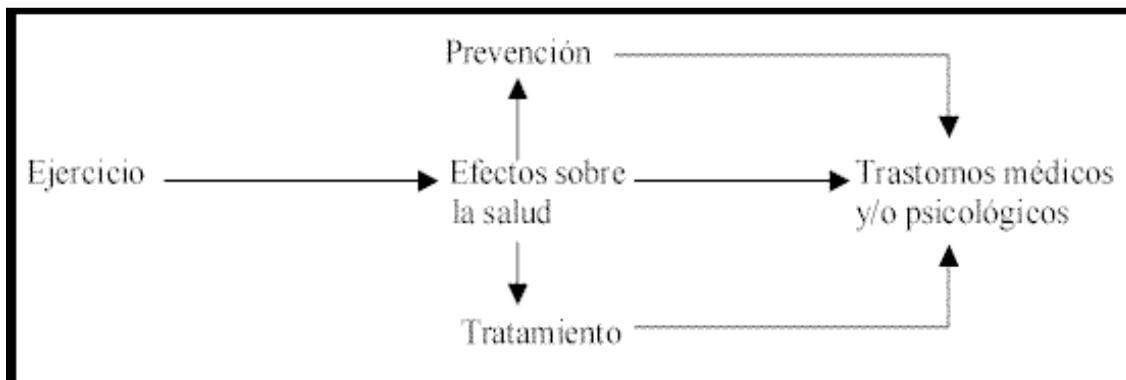
dependiendo de la edad y de las circunstancias de cada persona en concreto (Weiberg y Gould, 2006).

En los últimos años asistimos a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad española de nuestros días. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades cardiovasculares, el apoyo que ha recibido la medicina preventiva y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables (Devis y Peiró, 1993).

Diversos estudios han demostrado que el realizar deporte físico es beneficioso para la salud. Por un lado tiene beneficios a nivel físico ya que, según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud, 2007), la realización de actividad física de forma continuada prolonga la longevidad y protege contra el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos, obesidad, hipertensión, e incluso diversos tipos de cáncer.

Al mismo tiempo el ejercicio físico nos ayuda a nivel psicológico a afrontar la vida con mayor optimismo y energía, ya que aumenta nuestra autoestima y nos hace sentir bien. A nivel mental podemos decir que la realización de actividad física mejora algunos trastornos mentales como la depresión o la ansiedad (Kane, 1993 citado en Ruiz y Barquin, 2006).

A principios de esa década se detecta en nuestro país que la falta de ejercicio está involucrada, junto con otros hábitos, la mortalidad por enfermedades cardíacas, de obesidad y algunos tipos de cáncer, están dentro de las diez principales causas de muerte en ese país (Rodríguez, 1991). A partir de ese momento, comienzan a estudiarse sistemática y profundamente las relaciones del ejercicio no sólo con los trastornos que podríamos llamar de tipo médico (como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad o el cáncer), sino también con los de carácter más psicológico, como la ansiedad, el estrés o la depresión. En este contexto, podemos hablar del ejercicio como un aspecto más de la Psicología de la Salud, el ejercicio produce efectos saludables, previniendo la aparición de trastornos de salud, facilitando el tratamiento de los mismos (Ezquerro, 2008).



El ejercicio desde la perspectiva de la Psicología de la Salud (Ezquerro, 2008).

Sin duda alguna el deporte es de vital importancia en el tratamiento y desarrollo de alternativas psicológicas, debido a que juntos pueden hacer que un individuo mejore sus hábitos alimenticios, mejore su calidad de vida y sobretodo utilice su tiempo en actividades sanas que lo hagan sentirse en forma.

A continuación mencionaremos los aspectos que aumentan o disminuyen con la práctica deportiva:

Aumento	Disminución
Rendimiento académico Asertividad Confianza Estabilidad emocional Funcionamiento intelectual Locus de control interno Memoria Percepción Imagen corporal positiva Autocontrol Satisfacción sexual Bienestar Eficacia en el trabajo	Ausentismo laboral Abuso de alcohol Ira Ansiedad Confusión Depresión Dolores de cabeza Hostilidad Fobias Conducta psicótica Tensión Conducta tipo A Errores en el trabajo

Aspectos psicológicos que mejoran y disminuyen con la práctica deportiva (Weiberg y Gould, 2006).

En general, son conocidos los beneficios psicológicos que el deporte puede ocasionar, mejor desempeño en sus actividades diarias, canalización de la agresividad, mejora del

desarrollo psicomotor, aumento de las relaciones sociales y un largo etcétera, pero también, y no lo podemos negar, puede proporcionar una serie de perjuicios que también son importantes; excesivo individualismo, divinismo, alteraciones en la autoestima, competitividad exagerada, ansiedad, etc; en definitiva, la importancia del Deporte desde un punto de vista psicológico es mucha, pero quede claro que esta importancia puede ser con repercusiones positivas y también negativas.

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social está siendo cada vez más importante en la medida que se incrementa el número de personas con problemas de ansiedad o depresión. El bienestar psicológico a causa de los efectos de la práctica del deporte tiende a mejorar más problemas agudos que crónicos, y las personas dicen sentirse mejor inmediatamente después del ejercicio, efecto que suele permanecer durante varias horas (Kane, 1993; citado en Ruiz y Barquin, 2006).

El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico. Dado que el ejercicio físico está relacionado con esos cambios positivos, su práctica deberá ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables. (Weiberg y Gould, 2006).

El deporte es una actividad que produce stress en virtud de las exigencias que implica la necesidad de destacarse o mantenerse dentro del marco de una categoría o grupo y donde están en juego grandes intereses. Para soportar las tensiones de su trabajo un deportista hoy en día tiene que contar con apoyo terapéutico, que también le va a ser útil para lograr mantener o superar su rendimiento. (Díaz 2006).

Con lo planeado anteriormente nos percatamos que la intervención en el planteamiento de la problemática que pueda tener un deportista es de vital importancia que el psicólogo del deporte intervenga para lograr un desarrollo óptimo del deportista, a continuación

trabajaremos rescatando información sobre la intervención del psicólogo del deporte, logrando conocer su función y los puntos hasta los cuales puede llegar a intervenir.

Una de las aplicaciones actuales de la psicología se encuentra precisamente en el ámbito deportivo, aunque todavía es poco conocido lo que ésta puede aportar al deporte y, por este motivo a menudo se pone en duda su efectividad. Creemos que el problema principal es que no se ha definido correctamente el objetivo al cual se pretende llegar con su aplicación. En el siguiente capítulo se tocara más a fondo el objetivo, la función y la problemática a la que se enfrenta la psicología del deporte; a continuación mencionaremos brevemente por qué es importante en la vida del deportista.

La Psicología del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Sus bases teóricas y sus aplicaciones prácticas están directamente relacionadas con aquellos países e instituciones deportivas, que mayores logros y éxitos han obtenido en materia de competencia deportiva. El principal supuesto de la psicología del deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la preparación psicológica del deportista. Dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia (Díaz, 2006).

La Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física, así que en nuestro siguiente capítulo tomaremos a fondo este punto tan importante para nuestro trabajo. Además de que mencionaremos cómo la psicología del deporte ha cobrado en estos últimos años un mayor auge el cual ha logrado que seamos un país con mayores objetivos y planes a futuro en el ámbito deportivo.

CAPÍTULO 3

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

En el capítulo anterior dimos a conocer distintas definiciones de psicología basadas en autores diferentes, además de conocer también la definición de deporte y la relación que pueden tener, nos percatamos que tanto uno como el otro están encaminadas a desarrollar en los individuos un cambio óptimo para su vida. En este capítulo daremos a conocer algunas definiciones de psicología del deporte a fin de que podamos comprender cuál es la labor que hace el psicólogo en esta nueva área de estudio que es el ámbito deportivo.

Primero que nada debemos recordar que la psicología debe entenderse como una disciplina de análisis, cuyo interés fundamental reside en explicar el tipo de comportamiento que tenemos los seres humanos. Se define como el estudio del comportamiento que significa la adaptación individual de los organismos a las dinámicas físico-químicas, biológicas y sociales que constituyen su ambiente (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

Posteriormente mencionar que el deporte es uno de los fenómenos socioculturales más importantes, contradictorios e influyentes del siglo XX. La actividad deportiva afecta a la vida de muchas personas de casi todas las edades, ya sea como practicantes, directivos o simplemente espectadores. El deporte ocupa, pues, un lugar destacado en nuestra sociedad. Por este motivo, no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en distintas situaciones deportivas; tanto para investigar los procesos psicológicos básicos que en ellas se desarrollan, como para aplicar técnicas de intervención psicológica, que se derivan del estudio de dichos procesos. De esta forma, ha surgido un nuevo campo de investigación y aplicación de la psicología: la psicología del deporte (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

Después de recordar un poco las definiciones de psicología y de deporte debemos recordar de qué manera se relacionan ambas con el fin de lograr así un entendimiento mutuo y es que es importante resaltar que en el deporte se ponen en juego aspectos psicológicos como la emoción, la conducta, la tensión, el estrés y las relaciones interpersonales, entre otros. Además de que la psicología recomienda practicar actividad

físico-deportiva para mejorar nuestra salud ya que se pueden prevenir enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, autoestima y así mejorar también las relaciones interpersonales.

A continuación daremos a conocer la definición de psicología del deporte, ya que es de mucha importancia conocerla para después conocer bien el funcionamiento del psicólogo del deporte.

3.1 Definiciones de psicología del deporte.

Si la psicología se define como la ciencia que estudia la conducta humana, el deporte también se debe definir desde la psicología en términos de conducta. Por lo tanto, la psicología del deporte debe ser la ciencia que estudia la conducta deportiva (Viadé, 2003).

Después de que hemos desarrollado una idea de las dos definiciones mencionadas con anterioridad (psicología y deporte) daremos a conocer por distintos autores las definiciones que han logrado que la psicología del deporte se convierta en este nuevo campo de estudio.

Jhon Lawther, (1978, citado en López, 2000) señala que la psicología del deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la ejecución y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes, por lo tanto se encarga de estudiar las técnicas de aprendizaje, la duración de entrenamientos así como los periodos de descanso.

La Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física (González, 1992; citado en Cervelló, 2007).

La psicología del deporte se puede definir como la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica y del rendimiento deportivo, así como de los efectos psicológicos derivados de la participación psicológica (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

La Psicología del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Sus bases teóricas y sus aplicaciones prácticas están

directamente relacionadas con aquellos países e instituciones deportivas, que mayores logros y éxitos han obtenido en materia de competencia deportiva. Podríamos decir que la psicología del deporte es una disciplina eminentemente aplicada, puesto que nace de la demanda o la necesidad que tiene el mismo deporte. Al principio se aplicaron los conocimientos de la psicología tal como se aplicaban en otras áreas (clínica, educación, etc.). Con el tiempo la psicología del deporte empezó a desarrollar sus propias líneas de investigación y adoptó los modelos y técnicas a sus propias necesidades y las cuales continúan en desarrollo. (Viadé, 2003).

Distintos autores tienen diferentes definiciones un ejemplo de esto es Thomas (1982), quien comenta que “la psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos que psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”, ratificando que por mucho tiempo la preocupación esencial de ésta era el deporte competitivo.

Rudik (1973 citado en García Ucha, 2007) comenta que es el “estudio de la personalidad en las condiciones de la actividad deportiva”, en esta definición lo interesante es que integra dos elementos: los factores psicológicos presentes en el deporte y los requerimientos psicológicos de los distintos deportes, no se limita al estudio de la personalidad del deportista, sino que también pone énfasis en el análisis de las demandas psicológicas de los diferentes deportes”.

Valdés da una definición a ciertos aspectos específicos como ejes centrales de intervención. Plantea que la “Psicología del Deporte es una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista”.

Posteriormente fue estableciéndose que la psicología del deporte no sólo apuntaba al deporte de competencia, sino que además a todas aquellas personas que realizaban algún tipo ejercicio físico.

En esta línea podemos encontrar que “La Psicología deportiva, por tanto, constituye una especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte” (González, 1992 citado en Cervelló, 2007).

La última tendencia incluso ha ido más allá al incorporar el ámbito de la salud. Dicha visión expuesta por Dosil (2006), constituye una corriente muy global y acorde a lo que se observa en el mundo, integralidad, pero que obliga al psicólogo experto en esta área, a un mayor conocimiento y pensamiento multidisciplinario, ya que, tendrá mayor intercambio teórico y práctico con un médico, biomecánico, fisiólogo, etc.

Ya que hemos conocido las definiciones que dan algunos autores, es importante conocer no solo la definición, sino también una breve historia de la psicología del deporte. A continuación mencionaremos algunos datos más relevantes.

3.2 Breve historia de la psicología del deporte.

Es importante retomar la historia de un movimiento científico el cual nos remonta a sus inicios y a plantear el cómo y por qué surgió en un momento determinado un área como la Psicología del Deporte y qué tendencias marcaron su desarrollo, en este sentido se convierte en una tarea muy útil si tomamos en cuenta que esto nos da pauta para saber en qué lugar nos encontramos y hacia donde se puede desarrollar esta parte de la ciencia psicológica.

A continuación mencionaremos cuatro momentos clave en el desarrollo de la psicología del deporte en los cuales brevemente se mencionará la importancia de cada periodo, esto citado por Viadé (2003) en su libro “Psicología del rendimiento Deportivo” en el cual menciona lo siguiente:

3.2.1 Antecedentes inmediatos de la psicología del deporte (1895-1945).

El año 1895 se considera el inicio de la psicología como ciencia experimental y su aplicación en un ámbito concreto: el entorno de la actividad física. Este periodo es muy poco específico, puesto que la psicología, al mismo tiempo que se debe abrir un camino en el plano teórico para establecerse como disciplina en el ámbito científico, debe dar a conocer la importancia de los aspectos interiores o mentales dentro de un ámbito aplicado concreto, la consecución de los objetivos deportivos.

3.2.2 Investigaciones de aprendizaje motor y desarrollo de la psicología del deporte aplicado (1946-1964).

Durante este periodo se consolida la diferenciación de la trayectoria histórica de los estudios que se plantean desde América y de los que se inician desde Europa, principalmente a causa de las diferentes condiciones políticas, económicas, sociales y ambientales que rodean la investigación científica.

Después de la segunda guerra mundial, entre los años 1946-69, los temas de estudio de la psicología del deporte se centran en el estrés y el rendimiento deportivo, la psicología del entrenamiento y la personalidad de los atletas. En la Unión Soviética se incluye la psicología del deporte aplicada como disciplina de estudio en las universidades y se efectúan estudios de la tensión que padecen los atletas ante las competiciones.

Al final de este periodo se empieza a detectar un aumento de la participación de los países de la Europa Occidental en investigaciones teórica y aplicada, entre los que se encuentra Suiza, Italia o España. Este movimiento genera en la etapa siguiente la formación de asociaciones nacionales de psicólogos del deporte con el objetivo de permitir el intercambio de conocimientos y experiencias entre los diferentes profesionales.

3.2.3 Establecimiento institucional de la psicología del deporte como un nuevo ámbito de la psicología (1965-1979).

En 1965 se acelera en Roma el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte y se da a conocer oficialmente el estado actual de la investigación de los psicólogos en el ámbito deportivo. Este hecho, junto con la creación de asociaciones nacionales en Europa, representa el reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como disciplina académica.

3.2.4 La psicología del deporte hasta la actualidad.

Desde que fue posible la aplicación de la psicología al ámbito del deporte, nunca se ha considerado tan necesaria como lo es en la actualidad. Actualmente, en cambio, la importancia de la preparación psicológica para conseguir un rendimiento óptimo se tiene cada vez más en cuenta. El motivo puede ser que las otras disciplinas científicas aplicadas al deporte ya han llegado a un conocimiento muy detallado de casi todas las variables que afectan al rendimiento y saben como las deben manipular según los objetivos establecidos. (Viadé, 2003).

Como se puede observar en esta breve descripción histórica, los intereses de la psicología aplicada al deporte han sido muy variados. Sin embargo, al contrario de lo que sucedía en otros tiempos, hemos llegado a un momento en que las características físicas, técnicas, el soporte material, etc. De los participantes en una prueba son tan homogéneos que, posiblemente, lo que hace que gane un atleta u otro es la capacidad de control que tiene de sus habilidades en el momento de la competición y eso cae de lleno en el ámbito de la psicología del deporte.

Ahora que ya sabemos un poco de por qué y cómo empezó este nuevo ámbito de la psicología del deporte es importante saber cuál es la labor del profesional de la psicología en un ámbito (deporte) en el que están en juego muchos aspectos psicológicos y del cual dependen muchos deportistas.

3.3 Función de la psicología del deporte.

En todos los aspectos científicos del ser humano, se ha alcanzado hoy en día un alto grado de especialización, en el que cada profesional desempeña un papel específico dentro de un área determinada; sin embargo, es importante no dejar de lado el trabajo conjunto que lleva a la realización de las tareas globales y por ende, al desarrollo óptimo de capacidades.

En el caso del psicólogo del deporte y dada la historia con que cuenta la disciplina, el papel de este profesional no está del todo definido; en principio, la relación de cooperación entre el entrenador y otros profesionales como el médico se encuentra muy bien establecida, en cambio con el psicólogo, muchas veces el entrenador se siente invadido en funciones, debido al mismo objeto de estudio de la psicología. Por lo anterior muchos psicólogos del deporte se han dirigido específicamente a la investigación y a la presentación de conferencias hacia entrenadores, más que al trabajo continuo con atletas (López, 2000).

La psicología del deporte estudia fundamentalmente 2 aspectos:

1.- Los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento deportivo:

- Motivación
- Estilo de comunicación con el entrenador
- Autoconfianza
- Autocontrol emocional
- Estilo atencional

2.- Los efectos psicológicos:

- Reducción de ansiedad
- Mejora de autoestima
- Mejora de autoconfianza
- Trastornos alimenticios.

1- En cuanto al primer aspecto, la psicología deportiva examina el papel de aquellos factores psicológicos que inciden en la iniciación y en el mantenimiento de la práctica deportiva, como son: (La motivación, el estilo de comunicación del entrenador, y las expectativas de los padres.) Así como en el rendimiento del deportista, como son: (La autoconfianza, el autocontrol emocional, y el estilo atencional.)

2- En cuanto al segundo aspecto, la psicología del deporte analiza los efectos psicológicos, están los positivos: (Reducción de la ansiedad, mejora del autoestima, y la mejora de la autoconfianza.); como los negativos: (Trastornos alimentarios, y el Burnout) que derivan de la práctica, tanto del deporte recreativo o lúdico, como del deporte de alto rendimiento. (Guillen, 2007).

Desde hace aproximadamente 20 años, los psicólogos norteamericanos y los europeos, han comenzado a interesarse profesionalmente por las ciencias deportivas generándose la especialización hoy reconocida como Psicología del Deporte. Esta se ocupa principalmente de dos aspectos fundamentales: los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que co-determinan la práctica de determinados deportes y las consecuencias estructurales psico-sociales de tales prácticas.

En este amplio espectro, el psicólogo del deporte elegirá como objeto de su estudio, la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración , percepción , etc.(Garzarelli, 2007).

Para desempeñar eficazmente su papel, el psicólogo deportivo debe reconocer su lugar y su aportación dentro de la constelación de coaches, entrenadores, deportistas, asesores médicos, científicos del deporte y organizaciones deportivas. El psicólogo deportivo no tendrá un canal directo de comunicación con el atleta, su implicación con el atleta es más indirecta. Con objeto de que tal sistema funcione eficazmente, es necesario que el psicólogo

deportivo mantenga un estrecho contacto con el campo práctico del deporte así como otras ramas de las ciencias deportivas. (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

El principal supuesto de la psicología del deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la preparación psicológica del deportista. Dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia (Díaz, 2006).

Desde que fue posible la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte, nunca se ha considerado tan necesaria como lo es en la actualidad. Ya hace algunos años que en otras disciplinas científicas relacionadas con el mundo del deporte se incluían en un proceso de evolución y descubrimiento de nuevos conocimientos, como la preparación física, el desarrollo de la tecnología en el material deportivo, la nutrición, etc. Pero no se consideraba necesario dar importancia a las ventajas que podía ofrecer el empleo de técnicas psicológicas para la mejora del rendimiento.

Actualmente, la importancia de la preparación psicológica para conseguir un rendimiento óptimo se tiene cada vez más en cuenta. El motivo puede ser que las otras disciplinas científicas aplicadas al deporte ya han llegado a un conocimiento muy detallado de casi todas las variables que afectan al rendimiento, y saben cómo las deben de manipular según los objetivos establecidos.

Las perspectivas actuales de la psicología del deporte son buenas y desafiantes. Basa su opinión en dos hechos de ámbito mundial: por un lado, ha aumentado la demanda de asesoramiento psicológico por parte de entrenadores, deportistas y directivos, y por el otro ha aumentado y mejorado el número de trabajos de investigación aplicados a este campo (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

Así como cada parte específica de la ciencia estudia fenómenos determinados, la psicología del deporte tiene tareas claras a cumplir que se convierten, muchas veces en sus objetivos de investigación y aplicación real. La tarea fundamental de la psicología del deporte consiste en dar fundamentos científicos de los métodos empleados en el entrenamiento deportivo y contribuir con ello a la utilización eficaz de dichos métodos (Krivenko, 1990; citado en Larios 2006). Con lo cual se espera un mejor desarrollo del deportista y desempeño del sistema deportivo.

Actualmente todos los deportes cuentan con un sistema bien organizado con el cual depende mucho de la victoria o del fracaso del deportista, de esta manera nos podemos percatar de la importancia del psicólogo del deporte ya que sin sus fundamentos teóricos Y prácticos sería imposible desarrollar en el deportista un sentido de triunfo y logro al máximo. El triunfo o el fracaso en un deportista deben estar bien trabajados por el psicólogo ya que es vital para el deportista entender que una derrota no es el fin de la carrera, sino que por el contrario es una meta por superar en la próxima competencia.

Hasta aquí hemos hablado de definiciones de psicología del deporte, de una breve historia o de los acontecimientos que marcaron el inicio de esta disciplina, además de mencionar la labor que desempeña el psicólogo del deporte, pero nos falta saber más a fondo sobre la intervención o los métodos que utiliza para lograr en el deportista un desarrollo exitoso en sus actividades, el cual lo deje satisfecho con su actuación. En el siguiente capítulo trabajaremos con algunas estrategias para mejorar el rendimiento deportivo, las cuales utilizan los psicólogos del deporte ante situaciones de competencia, logrando así estados de tranquilidad y de confianza en el deportista.

CAPÍTULO 4

INTERVENCIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO.

En el capítulo anterior mencionamos algunas definiciones de psicología del deporte, además de una breve historia de los inicios de esta disciplina, no dejando de lado las intervenciones tan importantes que han tenido varios psicólogos ante esta problemática que demanda la sociedad deportiva.

En este capítulo haremos una revisión de la intervención que tiene el psicólogo en el ámbito deportivo, mencionando algunas estrategias que se utilizan para mejorar resultados en competencias de alto rendimiento.

En la actualidad los deportistas de élite están aprendiendo a mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores. Científicos deportivos como especialistas en nutrición deportiva, biomecánicos deportivos, farmacólogos deportivos y psicólogos deportivos han realizado numerosas investigaciones para mejorar el rendimiento deportivo.

Los deportistas tienen que hacer frente a desafíos hasta ahora desconocidos: La competición es más difícil, las marcas son más altas y las presiones sociales más grandes; la preparación física es potenciada al máximo y las diferencias entre los competidores son prácticamente inexistentes. De ahí que el componente psicológico sea ahora más importante que en el pasado. Las diferencias en capacidades de concentración, autoconfianza, auto motivación y autodirección psicológica son críticas a la hora de ganar o perder. El atleta para ser el mejor, necesita utilizar mejor su inteligencia, aprender a manejar sus temores, acabar con las distracciones, el estrés, los errores y adquirir habilidades mentales que pueden ser utilizadas en el deporte y en todas las actividades de la vida (González, 1992 citado en Cervelló, 2007).

El principal supuesto de la psicología del deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la preparación psicológica del deportista. Dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de

entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia (Díaz, 2006).

La intervención de la psicología del deporte en el área del entrenamiento involucra acciones tendientes a proporcionar una preparación psicológica a los deportistas mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y a las peculiaridades de cada deportista. Ayuda a identificar a los entrenadores y deportistas los factores ambientales que influyen en el comportamiento: se enseñan las destrezas psicológicas que hagan más eficaz el entrenamiento (Vargas y Blanco, 2008).

La psicología aplicada al deporte ha experimentado un creciente interés desde comienzos de la década de 1970. La presión social, política y económica ejercida sobre el deportista de alta competición ha sido una de las causas del reconocimiento de la importancia de la psicología deportiva. Los deportistas y entrenadores buscan una ventaja ganadora y piden a la Psicología una ventaja mental sobre los oponentes, para hacer al deportista, todavía mejor.

Las presiones sobre el deportista, son excesivas, en ocasiones pueden tener consecuencias negativas. La Psicología deportiva intenta prevenir o minimizar los traumas físicos y emocionales derivados del propósito de excelencia que está implícito en toda la filosofía del deporte de alta competición (González, 1992 citado en Cervelló, 2007).

Los psicólogos deportivos están utilizando la hipnosis, los test psicométricos, el biofeedback, la modificación de conducta y otras técnicas para incrementar el rendimiento, controlar el estrés y aumentar la resistencia al esfuerzo; debido a los resultados que son avalados por los propios deportistas. Los objetivos de la psicología deportiva se dirigen allí donde haya un ser humano practicante del deporte, ya sea un deportista infantil como de élite, de un deportista con limitaciones físicas o sensoriales o de un deportista excepcionalmente dotado físicamente (González, 1992 citado en Cervelló, 2007).

Cuando la psicología del deporte se aplica en el área de la competencia, la intervención va dirigida al control de los factores emocionales que puedan influir en contra del

rendimiento de cada deportista. Puede ser trabajando desde el manejo del estrés y la tensión emocional, hasta el afrontamiento del dolor y el control de la ansiedad.

A continuación mencionaremos algunas estrategias que utilizan los psicólogos en los deportistas con el fin de mejorar sus resultados.

4.1 Estrategias psicológicas que utilizan los deportistas.

En este capítulo se aborda uno de los temas de notable interés para los deportistas y entrenadores, consistente en las intervenciones que realiza el psicólogo con el propósito de resolver los problemas que ocurren en el proceso que tienen los deportistas antes y después de las competencias y durante los entrenamientos de máxima intensidad o volumen.

Las intervenciones psicológicas se definen como las acciones que desempeña el psicólogo, entrenador u otro especialista con el propósito que el deportista adquiera y desarrolle habilidades psicológicas para enfrentar el estrés en competencias y entrenamiento y, además, perfeccione sus capacidades en el deporte. Esencialmente, las intervenciones tienen como objetivo:

- 1. La mejora sistemática y planificada de las capacidades psíquicas implicadas en los rendimientos.
- 2. La reestructuración de las valoraciones y percepciones bajo cuya influencia el deportista no puede mantener un ajuste adecuado entre su potencial y las exigencias de la actividad y las condiciones de su realización.
- 3. La estabilización del comportamiento en la competición.
- 4. La optimización y activación de los procesos de recuperación psicológica para poder movilizar sus recursos personales en las competencias y entrenamientos.
- 5. La preparación para reorganizar sus recursos psicológicos y ampliar el abanico de posibilidades mediante el afrontamiento de situaciones nuevas e imprevistas. (González, 1992 citado en Cervelló, 2007).

La importancia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo es evidente, ya que el conseguir ejecuciones plenas en movimientos clave, supone poner todo tanto física como mentalmente. Los grandes campeones además de tener cualidades físicas excepcionales que los diferencian de los demás, han desarrollado habilidades psicológicas

que les permiten obtener el máximo rendimiento. La mayor parte de los deportistas y entrenadores, afirman que al menos el 40 y 90 por ciento del éxito en el mundo del deporte se debe a los factores mentales. (Guillen, 2007).

Es de gran importancia mencionar que las características psicológicas de los deportistas en momentos de máxima ejecución son de mucha importancia para nuestro estudio, una serie de condiciones mentales y físicas son las que los deportistas deben poseer durante momentos de gran rendimiento, tenemos entonces que deben estar:

- Relajados mentalmente.
- Relajados físicamente.
- Confiado-Optimista.

Estas características son las que de alguna manera el deportista trata de mantener ante una actuación de gran nivel. Guillen, (2007) menciona una serie de características en las cuales el deportista de alto rendimiento debe estar desarrollando ante competencias de alto rendimiento, las cuales son:

- Mantenimiento de un mayor control personal; desarrollar la habilidad de mantener estable la ansiedad, miedo y estrés.
- Soportan mejor la ansiedad, antes como durante la competición.
- Poseen mayor autoconfianza, en competiciones como en entrenamientos; esto lo tendrá mejor preparado para tener una buena ejecución deportiva.
- Muestran un mayor nivel de aspiraciones; están preparados para lograr el éxito o asimilar la derrota.
- Poseen un gran nivel de concentración, evitando las distracciones, lo cual es vital para una buena ejecución.
- La atención suele estar focalizada ante la competición o tarea deportiva a realizar; aquí el deportista está plenamente concentrado.

- Los pensamientos son positivos y sobre la tarea deportiva, los deportistas se presentan con una mentalidad hacia el éxito.
- Tienen una mayor capacidad para enmendar los propios errores, están preparados mentalmente para asimilar la derrota.
- Están preparados para la derrota, tratando de superar los errores cometidos, y así analizarlos para mejorar en la próxima competencia.

Nos podemos percatar que con base en esto, es importante resaltar que las estrategias y/o técnicas se deben desarrollar para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo. En este sentido, la mayoría de los programas dirigidos a mejorar el rendimiento deportivo utilizan un conjunto de estrategias para desarrollar habilidades psicológicas de los deportistas: la relajación, determinación o establecimiento de objetivos, energetización, control de pensamiento o autocontrol, atención/concentración y visualización o imaginación. Cada una de estas estrategias las mencionaremos a continuación resaltando de qué manera son importantes para los deportistas y como han logrado tener una importante promoción en el ámbito deportivo, generando así una necesidad para los deportistas contar con un psicólogo deportivo.

4.1.1 Técnicas de relajación.

Todas las técnicas de relajación buscan encontrar, de un modo u otro, sensaciones de bienestar mediante la reducción de la tensión muscular. La relajación muscular, además de producir sensaciones subjetivas de bienestar, también reduce la actividad del musculo, y por lo tanto de todos los mecanismos fisiológicos necesarios para mantener esta actividad muscular, como la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea, respiratoria, el grado de transpiración cutánea, etc.(Viadé, 2003).

La relajación es una técnica frecuentemente utilizada en psicología, ya que puede ser muy útil en situaciones de la vida cotidiana, por su simplicidad y su facilidad con la que se puede realizar. En el campo del deporte, los psicólogos la han utilizado fundamentalmente para la reducción del nivel general de activación del deportista, sobre todo cuando ese nivel de activación está perjudicando el rendimiento del deportista (Guillen, 2007). La aplicación

de la relajación dentro del contexto deportivo, tiene su inicio desde el periodo que se puede considerar como el de la cristalización de la Psicología del Deporte, durante los años 40, en donde se destacan trabajos de Alexander Puni y Peter Rudik en la Unión Soviética y Coleman Griffith en los Estados Unidos (Hanin, 1980).

Las técnicas de relajación se han utilizado mucho para reducir los altos niveles de estrés y el dolor crónico. La utilización de las técnicas de relajación permite al cliente ejercer control sobre las respuestas corporales a la tensión y la ansiedad, el dolor o fomentar la salud.

En la actualidad, dentro de los distintos enfoques científicos de la psicología del deporte, la habilidad para relajarse se considera como necesaria para garantizar el resultado deportivo óptimo del atleta.

Actualmente, se considera la relajación como una herramienta de gran utilidad para el deportista, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad (Weinberg y Gould, 2006).

Las técnicas o procedimientos de relajación más utilizados en el plano deportivo son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento Autogeno de Shultz. La técnica de relajación progresiva se centra en la relajación de los músculos para pasar a transmitir la relajación a la mente, esta técnica puede ser la mas indicada en los deportistas y es la más útil en los deportes. Por su parte el entrenamiento Autógeno de Schultz, consiste en la relajación a través de imágenes o ideas para posteriormente incidir en los músculos (Guillen, 2007).

4.1.2 Relajación Progresiva.

La técnica de relajación progresiva de Jacobson (percepción de la tensión y la distensión) se basa en que las respuestas del organismo a la ansiedad generan pensamientos y actos que comportan tensión muscular y al mismo tiempo se percibe un aumento de la sensación

subjetiva de ansiedad, lo cual aumenta aun más la misma tensión. Para empezar a dominar este tipo de relajación, es necesario realizar 15 minutos diarios de entrenamiento durante 15 días. Los ejercicios se basan en identificar los músculos o grupos musculares más tensos y relajarlos progresivamente, para lo cual es necesario que se procure diferenciar la sensación de tensión y relajación antes y después del ejercicio (Viadé, 2003)

La mayoría de personas desconoce cuáles de sus músculos están tensos de una forma crónica. La relajación progresiva proporciona el modo de identificar estos músculos o grupos de músculos y de distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda. Se trabajarán cuatro grupos principales de músculos:

1. Músculos de la mano, antebrazo y bíceps.
2. Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros; también de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se prestará especial atención a la cabeza ya que desde el punto de vista emocional la mayoría de músculos importantes están situados en esta región.
3. Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
4. Músculos de los muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Cada músculo o grupo de músculos se tensa de 5 a 7 segundos y luego se relaja de 20 a 30 segundos aproximadamente.

Hay que repetir el proceso por lo menos una vez.

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos del sueño por la facilidad con que induce un reposo muscular intenso a través del cual sucede de forma espontánea la inmersión en el sueño.

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado (González, 1992; citado en Cervelló, 2007).

4.1.3 *Entrenamiento Autógeno de Shultz*

El entrenamiento autógeno es una técnica de relajación basada en la autosugestión. Esta técnica fue desarrollada a partir de la hipnosis por el psiquiatra berlinés Johannes Heinrich Schultz, quien la presentó por primera vez el 30 de abril de 1927 y la publicó en su libro «El entrenamiento autógeno» en 1932. Hoy en día es un método muy extendido y reconocido en la lucha contra el estrés y los trastornos psicósomáticos (Mora, García y Toro, 1995).

Schultz estableció que lo único que hay que hacer es relajarse, no distraerse, ponerse cómodo y concentrarse pasivamente en formas verbales que sugieran calor y pesadez en los brazos y en las piernas. Y combino esta idea con algunas técnicas de yoga. Esta técnica está basada en una actitud pasiva. Los expertos recomiendan que mientras se hacen los diferentes ejercicios se tenga una actitud de concentración pasiva, es decir, que el sujeto deje que tengan lugar respuestas físicas, mentales o emocionales sin provocarlas. En este caso, la concentración pasiva no significa que el sujeto caiga en letargo o se duerma; significa que debe poner atención en lo que pasa, pero no analizarlo. En cada ejercicio hay que repetir mentalmente una palabra mientras la mente se concentra en una parte determinada del cuerpo, con lo que se consigue una relación verbal estable y silenciosa (Guillen 2007).

Quien se acerca al entrenamiento autógeno puede imitar la actitud característica de la hipnosis teniendo presente que ésta consiste en una relación de dos personas y el training autógeno es una relación consigo mismo. Es decir quién lleva a cabo el entrenamiento debe asumir una actitud receptiva frente a la propia corporalidad manteniéndose en carácter de espectador pasivo de sí mismo. Bien entrenado puede sumergirse en un estado de total introspección anulando estímulos externos y fenómenos mentales depresivos lo que favorece la liberación de inconsciente.

El objetivo del entrenamiento es la relajación completa, dominio de las funciones físicas y el efecto positivo sobre actitudes psíquicas y que al avanzar logra que el practicante se libere en su interior y se sumerja hasta que todas las funciones físicas coincidan en forma armónica.

El entrenamiento autógeno consta de un grado inferior y uno superior. En el primer nivel ayuda a aquellos que sufren de estrés, nerviosismos, trastornos del sueño y molestias orgánicas de origen psíquico las que son tratadas con ideas fuerzas y mediante visualizaciones orientadas. En el segundo nivel el entrenamiento ofrece la oportunidad a quien lo practique de conocerse mejor así mismo y establecer contacto con aquellas partes de la personalidad que lo influyen y de cuya existencia no es consciente pudiendo evitar penurias físicas y mentales (Lorenzo, 1992; citado en Balaguer, Castilla y Duda, 2009).

4.1.4 Estrategia de Establecimiento de Objetivos o Metas.

Se entiende como establecimiento de objetivos o metas el logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo límite especificado o de la calidad de sus habilidades. Por un lado hace referencia al logro de determinadas metas en cada deporte específico. Esto quiere decir que estas metas el deportista logra entenderlas como un establecimiento que debe lograr (Guillen, 2007).

La importancia del establecimiento de metas radica en que es un elemento que se centra sobre el comportamiento y puede llegar a convertirse en una motivación, la cual se incrementa si además la persona recibe retroalimentación del cursar de su conducta para alcanzar tales metas. La meta se constituye en un reforzador que mantiene elevada la motivación.

En el centro de la teoría del establecimiento de metas se encuentra la idea de la acción con propósito. La gente elige las metas que se relacionan con la satisfacción de sus necesidades; la aspiración y la búsqueda de metas son parte central del proceso de la vida misma. La acción consciente y auto-dirigida es la responsable de casi todo lo que la gente hace; esta búsqueda incita el proceso motivacional (Giscafré, 2010).

Las metas realistas pero desafiantes para cada atleta son importantes para la motivación del atleta en el entrenamiento y durante la competición. Lograr metas en la práctica por medio de la repetición en escenarios similares al ambiente de competición infunde confianza. La confianza deportiva en los atletas hace divertida la participación y es esencial

para la motivación del atleta. Establecer metas es un esfuerzo conjunto entre atletas y entrenadores. Las características principales del establecimiento de metas son:

1. Las metas necesitan ser estructuradas como a corto plazo, plazo intermedio y largo plazo.
2. Las metas necesitan ser vistas como peldaños para el éxito.
3. Las metas deben ser aceptadas por el atleta.
4. Las metas necesitan variar en dificultad — desde fácilmente alcanzables hasta desafiantes.
5. Las metas deben ser mensurables.
6. Las metas necesitan ser usadas para establecer el plan de entrenamiento y competición del atleta (Viadé, 2003).

Queda claro que el deportista es una de las personas que tienen más presente la creación de metas, las cuales son objetivos y medidas utilizados para dirigir esfuerzos y evaluar los procesos para identificar el grado de avance o mejora obtenidos.

El establecimiento de metas personales en los deportistas es el espejo en el que ellos evalúan el mejoramiento, el óptimo desempeño y sobretodo la mejora que van teniendo a través de sus entrenamientos.

4.1.5 Estrategia de Atención y Concentración.

La atención y la concentración son de suma importancia en el deporte, por ello uno de los mayores problemas de los deportistas es la falta de concentración. Cuando hablamos de atención estamos hablando de la capacidad de centrar la atención en determinados estímulos a los que deseamos atender, un ejemplo puede ser visualizándose logrando una buena marca o teniendo excelentes resultados, mientras que cuando hablamos de concentración lo estamos haciendo del hecho de mantener constantemente la atención en esos estímulos predeterminados.

Por lo tanto, la atención puede definirse como toda atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando y eliminando todo lo demás (Guillen, 2007). La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos

centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento...) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración. Existen dos tipos de atención:

- Involuntaria, es decir aquella en la que no ponemos intención. Por ejemplo, un sonido fuerte, una voz conocida, una luz.
- Voluntaria, que requiere una elección y como tal un esfuerzo para salvar el conflicto de atracción que ejercen otros estímulos en diverso sentido. Este tipo de atención es indispensable para obtener rendimiento al estudiar (Viadé,2003).

Podemos definir la concentración como el control y dirección total de la atención y no solo una parte de ella, a la tarea que estamos ejecutando (Guillen, 2007). La concentración es el mantenimiento prolongado de la atención. Para aumentar la capacidad de atención hay que trabajar sobre cinco puntos:

- 1.-Ejercitar la voluntad y el interés por el estudio, esto es, estar motivado hacia él.
- 2.-Tratar adecuadamente los asuntos personales
- 3.-Entusiasmarse uno mismo con lo que está haciendo
- 4.-Procurar mantenerse físicamente en forma y sin tensiones a la hora de estudiar.
- 5.-Hacer ejercicios específicos para mejorar la atención (Viadé, 2003).

La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea esta a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de elite.

La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el

abuqueo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión, tal y como es la competición.

4.1.5 Biofeedback

Las técnicas de biofeedback permiten que un sujeto, mediante instrumentos electrónicos que generan señales auditivas o visuales, tenga consciencia de cambios fisiológicos y biológicos que normalmente no son conscientes (ritmo cardíaco, presión arterial, conductancia de la piel, velocidad del pulso) Con estas técnicas el paciente puede modificar sus propios estados orgánicos y provocar su normal funcionamiento. El objetivo del BF es conseguir en el sujeto un control voluntario, sin el uso de instrumentos, de sus propios estados biológicos. Parece que éstas técnicas han dado buenos resultados en el tratamiento de problemas como la impotencia, trastornos gastrointestinales (diarreas, incontinencias), epilepsia, ansiedad, insomnio, hipertensión y cefaleas (González, 1992 citado en Cervelló, 2007).

La Biorretroalimentación o mejor conocida como biofeedback es una técnica que sirve para potencializar los aprendizajes de unas habilidades determinadas. La técnica consiste en presentar las variaciones de una señal electrofisiológica, relacionada con la capacidad para mejorar, en forma de estímulos que indiquen al sujeto la dirección del aprendizaje que lleva a cabo y el nivel que ha alcanzado (Viadé, 2003).

La primera de estas potenciales aplicaciones del biofeedback en el deporte se refiere a la mejora del proceso de entrenamiento del deportista, utilizando estrategias de biofeedback en el proceso de adiestramiento de éste o adquisición o aprendizaje del patrón de respuesta motora óptimo y, además, de aquellas otras habilidades o aptitudes que contribuyen a una buena ejecución deportiva.

Así, las principales aplicaciones del biofeedback referidas al entrenamiento físico podrían dividirse en dos grandes grupos: uno, inespecíficos actuaciones sobre aspectos no directamente relacionados con la ejecución motora pero que son básicos cuidar porque

contribuyen de una forma inespecífica al buen desarrollo de la misma, y, dos; específicos, actuaciones referidas ahora al propio proceso de aprendizaje de las finas destrezas motoras que constituyen las aptitudes deportivas.

INESPECÍFICOS

Mejora en la concentración/atención
Niveles adecuados de alerta/activación
Autorregulación de parámetros fisiológicos

ESPECÍFICOS

Fuerza/potencia muscular
Ajuste fino musculatura agonista/antagonista
Control de musculatura no actuante
Flexibilidad
Entrenamiento en patrón de movimiento ideal
Cinematografía
Telemetría
Ergonomía
Entrenamiento en percepción de esfuerzo.

4.1.6 *Mejoramiento de la autoestima.*

El deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso que atenta contra su ego (yo), lo que podrá generar mucha rabia, enojo, frustración e incluso burnout (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva que puede ocasionar el abandono de la misma). Una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía pero, también, sus defectos, se quiere tal y como es, aceptando sus virtudes y defectos, sin que esto signifique que no trate de superarlos. Por esto, el deportista debe tener la capacidad de

separar su vida personal, llámese amical, familiar, de pareja, etc., de la deportiva. Muchos deportistas ante una derrota sienten que no valen nada en ningún aspecto de su vida y esto no tiene asidero en la realidad. Sienten mucha presión por los amigos, familiares, etc., sienten que los han decepcionado y a sí mismos también. Un deportista con una adecuada autoestima sabrá equilibrar las cosas y verlas desde su justa medida, sin engrandecer las victorias y derrotas. Poniendo las cosas en el lugar adecuado, esto significa que su valor como persona no se ve afectado por resultados deportivos, estos se pueden dar o no dar, pero si se hizo lo que se tiene que hacer y se dio el máximo esfuerzo, no hay nada que tenga que reprocharse, se debe seguir por ese camino, hasta que el *fruto madure* y caiga (Romero, 2005).

Si definimos la AUTOESTIMA como el quererse y respetarse a sí mismos, como el amor propio de cada quien, la pregunta es: ¿Cómo podríamos entender o relacionar el deporte con la autoestima?. Existen varias formas de relacionar la autoestima con el deporte, los cuales veremos a continuación a través de dos perspectivas (individual y social):

1. PERSPECTIVA INDIVIDUAL: Diremos que la autoestima se fortalece, alimenta y fomenta a través del deporte, el cual se realiza para y por satisfacción personal. Por ejemplo:

- El niño que aprende a dominar su cuerpo (capacidades motrices) a través del deporte genera seguridad y confianza, satisfacción y consiguientemente se fortalece la autoestima.
- Cuando se gana o se alcanza éxitos deportivos se alimenta intensamente el amor propio del deportista.
- Al alcanzar metas o superar desafíos deportivos, sean cuales fueran, se contribuye a alimentar el autoestima.
- Al ser aceptado o al sentirse como parte de una institución “ganadora”, es decir que haya alcanzado logros deportivos o que esté por alcanzar los mismos, se fortalece el amor propio del deportista, entrenador y demás.

2. PERSPECTIVA SOCIAL: La “autoestima social” se puede simplificar en el amor

propio de una sociedad, expresada por medio de un patrón general y común de pensamiento y comportamiento de la misma.

Si mencionamos el pesimismo, “derrotismo” (sentirse derrotado antes de...) desconfianza, como manifestaciones de nuestra sociedad, quizás podríamos determinar que el Autoestima Social del Perú, es un elemento venido a menos.

Consideremos que el Deporte Internacional de Competencia (alto rendimiento) por medio de los resultados positivos contribuye a que una sociedad empiece a creer y confiar que sus capacidades son únicas e importantes. El deporte de Alto Rendimiento es un “Termómetro Socio-deportivo” que diagnostica y compara entre sociedades, el grado de desarrollo de capacidades bio-psico-sociales. El deporte exige lo mejor y lo máximo de cada quien (deportista, entrenador, institución deportiva y sociedad en general).

Así el deporte contribuye a fortalecer la autoestima social, sin lugar a dudas contribuye en la autoestima de un individuo, esté o no en el deporte competitivo, pero además contribuye en el autoestima social a través de la suma de individuos satisfechos por el deporte o por la obtención de resultados positivos de índole internacional. (Rivera, 2008).

En este trabajo propusimos un acercamiento a la utilización de destrezas psicológicas en el deporte. Aunque tradicionalmente los programas de entrenamiento se centran casi por completo en los aspectos físicos, en la actualidad se va tomando conciencia de la importancia de la preparación psicológica. Desde la psicología del deporte se están realizando significativos avances a la hora de esclarecer los factores psicológicos que favorecen el rendimiento deportivo, lo que ha supuesto que los entrenadores vayan teniendo en cuenta de modo gradual estos hallazgos. Queda, sin embargo, mucho camino por recorrer hasta que los conocimientos psicológicos cristalicen definitivamente en el ámbito deportivo.

Definitivamente cada vez se ha ido desarrollando mas en el ámbito deportivo la utilización de la psicología, y es que a lo largo de los años y con las experiencias que han tenido los deportistas que han llevado a cabo la utilización de la psicología, se ha podido lograr que se difunda de manera positiva que esta área de estudio tiende a generar en el deportista la habilidad y destrezas necesarias para encontrar el éxito deportivo. Es

importante resaltar que a medida que se lleva a la práctica la psicología del deporte son más los deportistas que demandan esta nueva forma de acercarse al éxito y con la cual el deportista sea con el éxito y con la derrota, aprende a estar preparado para cualquier resultado.

Es evidente que en el deporte se busca un beneficio personal así como la conquista paulatina de mejores resultados. En este sentido, la psicología, de forma gradual y no sin pocas dificultades, va realizando aportaciones significativas para optimizar el rendimiento. Nos propusimos conocer el significado y el alcance de la preparación psicológica en el deporte. Sobre este particular Valdés (1996; citado en Nava, 2009) escribe: *“La preparación psicológica es el intento de dirigir los procesos psicológicos en función del rendimiento deportivo, pero se realiza además utilizando éstos como medios de intervención.”*

Según se desprende de la definición anotada, la preparación psicológica es intervención sistemática e intencional encaminada a mejorar el rendimiento de los deportistas. Esta acción ejercida sobre los procesos psicológicos (cognitivos, afectivos y motivacionales) del deportista permite obtener resultados más positivos.

Los programas de destrezas psicológicas varían considerablemente según se trate de un deporte u otro, de la personalidad del deportista, del momento del entrenamiento, de la fase de la temporada, del tipo de competición, etc. La valoración de todos estos aspectos determinará qué destrezas han de trabajarse y los procedimientos a seguir, mas es obvio que la complejidad de la tarea demanda una intervención profesional, rigurosa y sistemática.

Las destrezas psicológicas no sólo contribuyen a mejorar el rendimiento de los deportistas, sino que favorecen la autorrealización personal. En niños y adultos pueden facilitar el saludable desarrollo psicológico y aun físico. En las respuestas de los entrenadores comprobábamos su pretensión de generar un buen ambiente y de promover actitudes y valores positivos. Ciertamente, los planes de destrezas psicológicas bien utilizados son muy eficaces.

CONCLUSIONES

Actualmente muchos de nosotros llevamos una vida muy acelerada, en la cual no podemos realizar alguna actividad física (por el escaso tiempo que tenemos debido al trabajo), por lo que debemos considerar que la creciente tecnología ha desarrollado en nosotros una cultura envuelta en la mercadotecnia y vicios en los cuales no nos percatamos que estamos dentro. En general podemos decir que bajo la creciente situación que vive nuestro país nos vemos limitados a llevar una vida saludable practicando una actividad física, y es que gracias a la demanda de tiempo en el trabajo, llevamos una vida sedentaria y monótona, en donde apenas tenemos tiempo para atender nuestras cuestiones personales, generando así en nosotros un malestar que llamamos enfermedad, esto debido a la falta de actividades que nos hagan sentir satisfechos, estables, tranquilos, pero sobre todo sanos. A la conclusión que llegamos es que muchos de nosotros no tenemos tiempo de practicar una actividad que nos haga sentir activos y dinámicos. Mi opinión coincide con la idea que plantea Dosil (2006) en la cual se menciona que para prevenir las dolencias de la vida moderna (stress, ansiedad, tensión, etc.) debemos practicar deportes, ya que el hábito de hacer ejercicio proporciona en las personas mejoría en su salud física y mental. Entendemos entonces que está en nuestras manos el mantener nuestra vida saludable, mostrando la importancia que le damos a nuestro cuerpo y en especial al cuidado de nuestra salud.

Después de entender esto podemos decir que nuestra vida por sí sola no va a mantener nuestra salud, debemos considerar alternativas que nos ayuden a buscar esa tranquilidad que nuestro cuerpo necesita, a no padecer enfermedades y a sentirnos mentalmente sanos.

Logramos entender que realizar alguna actividad física o practicar un deporte es causa de una mejora en nuestra salud, primeramente porque al realizar una de estas actividades favorecemos en muchos aspectos de nuestra salud, desde enfermedades cardiovasculares hasta obesidad entre otras; y en segundo lugar porque existe una mejora psicológica donde la confianza, el autocontrol, la satisfacción sexual y el estado emocional mejoraran al estar envueltos en una práctica deportiva. Entendemos que practicar un deporte es una alternativa

para mejorar nuestra calidad de vida, tranquilidad y armonía para convivir con nuestra familia y con la sociedad que nos rodea. Esto concuerda con lo que dice Cantón (2010) de que con la actividad física se prolonga la vida y el organismo se protege contra el desarrollo de enfermedades como la hipertensión, la obesidad y enfermedades mentales como la depresión entre otras y además mejora nuestra convivencia con nuestra sociedad.. Por lo tanto concluimos que practicar deporte o actividades físicas es de suma importancia para nuestra calidad de vida, ya que los beneficios son cada vez más sorprendentes.

Es importante considerar que el deporte y la psicología son dos temas importantes que debemos conocer por separados, empezando por entender que el deporte es considerado ya no como un ocio, sino como alternativa para mejorar la problemática que tenemos como seres humanos (depresión, ansiedad, estrés, etc.) y si nos damos cuenta la psicología se encarga de tratar asuntos relacionados con el comportamiento, la calidad humana, el beneficio para adaptarse mejor a su ambiente, entre otros. Por lo tanto podemos considerar que al conjuntar las dos disciplinas y aplicarlas tendremos buenos resultados. Retomando lo que dice Pérez, Cruz y Roca (2006), la psicología del deporte puede definirse como la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica y el rendimiento deportivo, así como de los efectos psicológicos que se derivan. Concluimos entonces que dentro de la psicología del deporte se investigan las causas y los efectos de los procesos psíquicos que se presentan en el ser humano antes y después de la práctica de actividad física o deportiva.

El psicólogo juega un papel muy importante en el ámbito deportivo ya que estudia los factores que influyen en su rendimiento, y es quien determina como trabajar con los factores que están presentes en nuestra vida. Logra desarrollar en el deportista cualidades que lo hacen diferente de los demás competidores.

Ahora bien, el tema de este trabajo es la Psicología del Deporte: una alternativa para deportistas de alto rendimiento y al hacer la revisión bibliográfica para entender la función de la psicología, el deporte y la forma en la que beneficia a nuestra salud, nos percatamos de la importancia que actualmente tiene para nosotros el realizar alguna actividad físico-

deportiva, ya que gracias a esta práctica encontramos una mejoría en nuestra salud y en nuestro estado mental.

Debemos considerar la importante tarea que tiene el psicólogo del deporte, ya que sin él, el deportista no lograría identificar y mejorar por si solo las cualidades que tiene y sobretodo no estarían mentalmente listos para enfrentarse ante competencias de alto nivel. Debemos ver que la psicología del deporte no solo apunta a deportistas de alto rendimiento sino que a todas aquellas personas que realizan un ejercicio físico. Coincidimos con la idea de Guillen (2007) en la que el psicólogo del deporte examina aquellos factores psicológicos y los efectos que estos causan en la iniciación y en el desarrollo deportivo que realizan. Por lo tanto concluimos que la participación del psicólogo deportivo es de suma importancia ya que los resultados que se han obtenido después de su trabajo son sorprendentes y además que en la actualidad la importancia de la preparación psicológica se tiene más en cuenta debido al conocimiento de las variables que afectan el rendimiento deportivo y a la manipulación que se tiene según los objetivos establecidos a los que se desea llegar.

La importancia de la preparación psicológica para conseguir buenos resultados son tomados cada vez más en cuenta, un ejemplo que tenemos es que se ha incrementado el asesoramiento psicológico. Al igual que Garzarelli (2007), coincidimos en que queda claro que la tarea fundamental de la psicología del deporte es dar elementos científicos que se puedan emplear en la actividad deportiva y desarrollar en el deportista un sentido de triunfo y logro al máximo, esto claro sin olvidar que existe la contraparte que es el fracaso, y con la cual se desarrollará la habilidad de enfrentar situaciones de este tipo.

Identificamos que es vital para el deportista entender que la derrota no es el fin de la carrera, sino una meta por superar en la próxima competencia y donde el psicólogo del deporte tendrá que manejar adecuadamente para liberar el pensamiento de derrota que se adquirió en competencias pasadas.

La intervención de la psicología del deporte proporciona una preparación que logra mejorar el rendimiento deportivo, son técnicas que van más allá del entrenamiento común de cada deporte. El trabajo va dirigido al control de factores emocionales y sociales que

pueden influir en el rendimiento del deportista. Se trabaja desde el manejo del estrés y la tensión emocional, hasta el afrontamiento del dolor y la ansiedad. En este caso podemos concluir al igual que Ruíz, Sánchez y Duran (2006), en que los objetivos de la psicología de deporte están dirigidos a mejorar resultados y minimizar problemas psicológicos, pero sobretodo a controlar estrés, autocontrol además de quedar satisfecho con el trabajo realizado, sean los resultados que sean.

La intervención que tiene la psicología en el deporte tiene resultados favorables, sobretodo porque entendemos porque se presenta el éxito y el fracaso. En general, al igual que Vargas y Blanco (2008), coincidimos en que la intervención de la psicología del deporte en el área de entrenamiento involucra técnicas y estrategias que ayudan a identificar los factores ambientales que influyen en el comportamiento, y así lograr la mejoría en el desarrollo deportivo. Concluimos que la buena aplicación de las técnicas y estrategia nos ayudaran a reducir pensamientos, angustias, stress, pero sobretodo mejorara el nivel de tensión que se presenta en competencias y así poder desarrollar la actividad deportiva con naturalidad y sin miedo.

Definitivamente cada vez se ha ido aplicando en el ámbito deportivo la utilización de la psicología, en este sentido se van realizando aportaciones a esta ciencia, las cuales son significativas para optimizar el rendimiento. Lo que intentamos decir es que si se utilizan correctamente las intervenciones psicológicas arrojará resultados que el deportista difícilmente logrará sin la ayuda profesional, o bien las personas no lograrán encontrar en la actividad física un estado de satisfacción que le permita formar en su vida actitudes y valores positivos y por lo tanto entenderán que el deporte es parte de nuestra vida y que sin este, la vida sedentaria nos envolverá y enfermará.

BIBLIOGRAFIA

- Argumosa, Z.A y Cervantes, H.F. (1997) Algunas aportaciones de la psicología a la actividad deportiva. México. UNAM. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- Balaguer, I., Castilla, I., Duda, J. (2009) Análisis de las propiedades Psicométricas de la Versión Española del cuestionario de clima en el deporte. Universidad Autónoma de Barcelona. Vol. 18 No. 1
- Benson, N. C. (2007) Psicología para todos. Editorial Paidós.
- Cantón, E. (2010) Un paso más en la consolidación profesional de la Psicología del Deporte: creación de la División de Psicología del Deporte y el Ejercicio. Universidad de Valencia. Enrique.Canton@uv.es
- Cauas, E. R (2007) La intervención de la Psicología del Deporte según la ley del deporte chilena. Rev. Dig. www.efdeportes.com año 10 No. 86.
- Cauas (2009) “La Ansiedad durante el Juego”. www.psicología deportiva.cl
- Cervelló, F. (2007) Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 9 No. 12.
- Champion, R. (1996) Psicología del Aprendizaje y de la Activación de lo aprendido. México. Ed. Limusa.
- Chavalier, R., Laferrig, S. y Bergeron, Y. (1982) Condicionamiento físico. España: Ed. Hispano-Europea.
- Cervelló, F. (2007) Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 9 No. 12.
- Coon, D. (2006) Psicología. Edit. Thomson. México.
- Cox, R. (2009) “Psicología del Deporte”. Editorial Medico-Panamericana.
- Devis, J. y Peiró, C. (1993) La actividad Física y la promoción de la salud en niños, niñas y jóvenes. Revista Psicológica del Deporte. Pp.71-82.
- Díaz, E. (2006) Manual de Psicología aplicada al deporte. Instituto Nacional del Deporte. Santiago de Chile.

- Dosil, J. (2005) Veinte Claves para afrontar el Futuro de la Psicología del Deporte en España. Editorial Síntesis. Madrid, España.
- Dosil, J. (2006) Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid. Mc Graw Hill.
- Dunning, E. (2007) El Fenómeno Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Escarti, A. (2005) Responsabilidad personal y social a través de la educación física. Revista de Psicología General y Aplicada N. 48. Vol. 2.
- Ezquerro, M. (2008) Intervención Psicológica en el deporte: Revisión crítica y nuevas perspectivas. Facultad de CC de la Educación Física y del Deporte. Universidad de Coruña. España.
- García, T., Cervello, E. y Jiménez, R. (2005) Implicación Motivacional de jugadores jóvenes y la satisfacción en competición. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 14 No. 1. Universidad Autónoma de Barcelona.
- García. U. (2007) Psicología del Deporte: Enfoque Cubano. Buenos Aires Cubadeportes S.A.
- Garzarelli, J. (2007) Psicología del Deporte. Universidad del Salvador, Argentina. jorgegarzarelli@hotmail.com
- Giscafré, N. (2010) El apoyo psicológico en las diferentes etapas del deportistas. Rev. Electrónica de psicología www.psicologiadeportiva.cl
- González, R. J. (2005) Psicología y salud en México. UNAM. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- Guillen, F. Álvarez, M. (2007) Motivos de Participación deportiva en Natación Competitiva en niños y jóvenes. Cuaderno de Psicología del Deporte. Madrid. Vol.7 No. 2
- Higashida H.,B.Y. (2005) Educación para la salud. Mc Graw Hill. México D.F.
- Huffman, K. (2008) Psicología en Acción. Limusa Wiley.
- Juárez, C. (2000) Titulo de la tesis: Proceso de Relación Entrenador-Gimnasta México. UNAM. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- Larios, M. (2006) La depresión como un proceso construido en el individuo. UNAM Campus Iztacala, Edo de Méx.

- López, A. (2006) El Juego: análisis y revisión bibliográfica. Universidad del país vasco. Servicio Editorial.
- López, M. (2000) Título de la Tesis: El aprovechamiento de la relación Entrenador-Gimnasta para la formación de esfuerzos volutivos a través de la programación lingüística. México. UNAM. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- Madrigal, M. (2009) Historia de la Psicología clínica en Mexico: compromiso social y retos actuales. México. UNAM. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- Márquez, S. (1995) “Beneficios Psicológicos de la actividad Física”. En: Revista de Psicología General y Aplicada. 48, 1 pág. 185- 206.
- Mata, G. (2006) Deportes en Internet: ¿Una buena opción? México. UNAM. Tesis para obtener el grado de Lic. en ciencias de la comunicación.
- Mora, J. A., Garcia, R. y Toro, B. (1995) Estrategias Cognitivas en deportistas Profesionales. Universidad de Málaga.
- Morilla, C.M.; Pérez, C.E. (2001) Entrenamiento de la Atención y Concentración: Una Propuesta de Fútbol. Rev. Digital Buenos Aires No. 51 Agosto de 2002.
- Nava, V. P.(2009) Psicología del Deporte en México. México. UNAM. Iztacala. Tesis para obtener el grado de Lic. En Psicología.
- OMS (2007) Preparación de los profesionales de la atención de la salud para el siglo XXI: El reto de las enfermedades crónicas. Ginebra, Suiza, 2007.
- Organización Panamericana de la Salud. (2002) Salud en las Américas. Publicación Científica y Técnica.
- Riera, J. (2005) Habilidades en el Deporte. INDE Publicaciones. España.
- Riera, J. y Cruz, J. (1991) citado en Dosil, J. (2005) Veinte Claves para afrontar el Futuro de la Psicología del Deporte en España. Editorial Síntesis. Madrid, España.
- Rivera, M.F. (2008) Psicología Deportiva: Autoestima Deportiva. franzrivera@hotmail.com
- Romero, D.N. (2005) La Importancia de la fortaleza mental en los deportes. Rev. Digital www.efdeportes.com Buenos Aires. Año 10 No. 90.

- Ruiz, J. y Barquin, R. (2006) Análisis de las Diferencias de Personalidad en el deporte del Judo a nivel competitivo en función de las variables sexo y categoría. Universidad Autónoma de Madrid. España. Vol.5 No. 1 y 2.
- Ruiz, L., Sánchez, M. y Duran, J. (2006) Los Expertos del Deporte. Universidad de Murcia Madrid. Vol. 22 No. 1.
- Shaw, D y Gorely, T. (2006) Deporte y Ejercicio Psicológico. BIOS Scientific Publishers. USA.
- Thomas (1982) Psicología del Deporte. Barcelona. Hender Editorial.
- Vargas, J.E.; Blanco, R.R. (2008) La intervención Psicológica en el deporte organizado: un instrumento para la detección de necesidades. Vol. 4 No. 1 2008. Pág. 113-120.
- Viadé, S. A. (2003) Psicología del Rendimiento Deportivo. Editorial UOC Barcelona.
- Wayne, W. (2006) Psicología. Edit. Thomson. 6ª Edición.
- Weiberg y Gould (2006) Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.