



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Importancia del trabajo psicológico en el entrenamiento con pesas en el ámbito deportivo"

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
ERICK FERNANDO GUTIÉRREZ CALDERÓN

Director: **Lic. Marco Vinicio Velasco del Valle**

Dictaminadores: **Mtro. Ángel Francisco García Pacheco**

Lic. José Esteban Vaquero Cázares



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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



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.

RESUMEN

A lo largo del tiempo el ser humano ha procurado el cuidado del cuerpo mediante las actividades físicas deportivas. En la actualidad el deporte constituye uno de los pasatiempos mundiales de mayor importancia, conformándose como un fenómeno social y cultural creciente, y que ha influenciado los usos y costumbres de las poblaciones en sectores como la educación, la salud y el sector político. Su importancia es tan clara que inclusive en el escenario de los medios de comunicación, los deportes han consolidado una sección inamovible de su programación de difusión masiva. Esta situación ha traído consigo el interés de estudiosos de las Ciencias del Deporte como: Biólogos y Fisiólogos del Ejercicio, Biomecánicos, Kinesiólogos y por supuesto Psicólogos que mediante un trabajo interdisciplinario aportan su conocimiento científico a las necesidades de los deportistas. El Psicólogo Deportivo interviene en solucionar aspectos concretos del comportamiento del deportista, ajustando sus métodos a las peculiaridades de cada uno de ellos. De esta manera la participación psicológica en los entrenamientos deportivos actualmente es esencial para la consecución de mejores resultados en el desempeño de los atletas de cualquier disciplina deportiva, sin embargo, en este trabajo haremos principal énfasis en el Levantamiento de Pesas, disciplina que actualmente es practicada tanto por atletas fieles a la Halterófila, como por atletas de otras disciplinas que la asumen como un ejercicio de complementación.

Desde un panorama general, en esta y en otras disciplinas deportivas, los cambios psicológicos derivados de un entrenamiento, generan en el atleta un tipo de personalidad capaz de reaccionar favorablemente a las demandas competitivas mostrando, sin embargo, necesidades que a lo largo del desarrollo del aprendizaje deportivo suceden en el deportista como limitantes para un buen desempeño. Con afán de conocer un panorama explicativo acerca de estas particulares psicológicas brotadas en los atletas a lo largo de su carrera deportiva, el objetivo de este trabajo es: *identificar el rol del psicólogo en el entrenamiento con pesas de los practicantes de diferentes disciplinas deportivas y su eficacia desde una perspectiva cognitivo conductual mediante una contrastación bibliográfica de los últimos diez años.*

ÍNDICE

Introducción	<i>1</i>
Capítulo 1. Antecedentes e Historia de la Psicología del Deporte	<i>4</i>
1.1 Primeros Estudios Psicológicos en el Deporte	<i>5</i>
1.2 Consolidación de la Psicología del Deporte	<i>9</i>
1.3 Psicología del Deporte en México	<i>11</i>
1.4 Antecedentes de la Psicología del Deporte desde el Enfoque Cognitivo Conductual	<i>15</i>
Capítulo 2. Concepciones Teóricas en la Psicología en el Deporte	<i>18</i>
2.1 Concepción Teórica Humanista	<i>18</i>
2.2 Concepción Teórica Psicofisiológica	<i>21</i>
2.3 Concepción Teórica Conductual	<i>22</i>
2.4 Concepción Teórica Cognitivo Conductual	<i>23</i>
2.5 Clasificación de los Deportes	<i>24</i>
Capítulo 3. Estrategias de Intervención y Participación del Psicólogo en los Deportes Individuales de Oposición Indirecta	<i>29</i>
3.1 Historia de los Deportes Individuales de Oposición Indirecta	<i>41</i>
3.2 Avances Psicológicos en los Deportes Individuales de Oposición Indirecta	<i>44</i>
3.3 Levantamiento de Pesas y Psicología del Deporte	<i>48</i>

Capítulo 4. Importancia Psicológica en el Entrenamiento con Pesas como Disciplina Individual y en su Uso como Ejercicio Complementario en Diferentes Deportes	51
4.1 Relevancia del Entrenamiento con Pesas en Diferentes Disciplinas Deportivas	52
4.2 Antecedentes Psicológicos en el Entrenamiento con Pesas	56
4.3 Papel del Psicólogo en el Entrenamiento de un Levantador de Pesas	62
4.4 Avances Psicológicos Dentro del Trabajo Interdisciplinario con Practicantes de Levantamiento de Pesas	64
Conclusiones	69
Bibliografía	72

INTRODUCCIÓN

Para lograr la excelencia y perfeccionar el rendimiento deportivo es fundamental maximizar todos los recursos disponibles, tanto físicos y técnicos como los intelectuales. De esta manera rebasar los propios límites como objetivos, crecer las capacidades y afanarse a la cumbre de una disciplina, encuentran su apoyo primordial en esos recursos e incrementan las posibilidades reales de consecución. Es bien sabido en la jerga deportiva que un factor substancial para ganar una competición, es lo que la mayoría llama "control mental", que para nosotros es el manejo adecuado de los comportamientos privados (formas de pensar) que tienen lugar en el atleta antes, durante y después de una actividad deportiva.

Factores psicológicos como el estrés, ansiedad, falta de confianza y características de la personalidad han sido implicados en los resultados del desempeño de los deportistas, por lo que cada vez un número creciente de Psicólogos se han sumado a la labor de participar en el trabajo interdisciplinario con los deportistas de la mano de Médicos de Deporte, Entrenadores, Biólogos, Fisiólogos, entre otros, inmersos en las ciencias del deporte. Los psicólogos involucrados en este campo de aplicación advierten la existencia de diferentes modelos teóricos y métodos de trabajo en la Psicología que pueden auxiliar en la evaluación de los comportamientos privados que tienen lugar en el deportista, sin embargo, hacia la actualidad estos psicólogos destacan una preferencia sobre las teorías psicológicas, aquellas basadas fundamentalmente en enfoques cognitivos conductuales.

La aplicación de estos enfoques son ajustables a las exigencias particulares de cada deporte, sin importar si se trata de un deporte colectivo en donde la actividad involucre a un grupo de personas con fines comunes para alcanzar un objetivo común y competir constructivamente, o si se trata de un deporte individual en el que el deportista realiza una ejecución el solo, para superar un objetivo medible por el tiempo, la distancia, una ejecución técnica o precisión y control. En cualquier modalidad el Psicólogo trabaja para dotar al deportista de los conocimientos y capacidades necesarios para solucionar con efectividad las situaciones que surgen en la competencia. La afirmación anterior soporta en alguna medida el enfoque temático de este trabajo que se relaciona esencialmente con un deporte individual que más allá de ser aislado de otras disciplinas atléticas, resulta un complemento a ellas, o es

también una disciplina única que merece toda la atención y entrega del practicante de acuerdo a sus objetivos. Este trabajo intenta descifrar un panorama sobre la colaboración del Psicólogo en el entrenamiento de atletas que levantan pesas.

Sabemos que para los atletas que entrenan con pesas, el adiestramiento psicológico se cumple a diario en el entrenamiento, en las competencias y en las pruebas de control, por lo que el papel del Psicólogo es auxiliar al entrenador para favorecer la motivación, la reducción del estrés en los atletas, la autoconfianza, la atención y la cohesión en equipo, y del mismo modo trabajar con el practicante para arraigar en él estas características.

Para acercarnos a nuestro objetivo: *Identificar el rol del psicólogo en el entrenamiento con pesas de los practicantes de diferentes disciplinas deportivas y su eficacia desde una perspectiva cognitivo conductual mediante una contrastación bibliográfica de los últimos diez años*; este trabajo fue desarrollado en cuatro capítulos que buscaron cubrir de manera progresiva desde la Psicología Deportiva fundamental hasta su practica específica en la disciplina que nos ocupa, las pesas, pasando por su historia y desarrollando algunos métodos de aplicación desde diferentes concepciones teóricas.

En el primer capítulo encontraremos antecedentes e historia de la Psicología Deportiva. Se menciona las primeras participaciones de la Psicología en el ámbito deportivo hasta el momento de su consolidación como especialidad dentro de las ciencias del deporte, su posterior concepción en el contexto Mexicano y sus antecedentes bajo el enfoque cognitivo conductual.

En el segundo capítulo se nombran las principales concepciones teóricas desde las cuales existen antecedentes y practicas de la Psicología Deportiva: Humanista, Psicofisiológica, Conductual y Cognitivo Conductual. Se explican fundamentos propios de cada una de estas concepciones teóricas y se traza una preliminar sobre la clasificación de los deportes.

Para el tercer capítulo se mocionan algunas estrategias de intervención de la Psicología en los deportes individuales, igualmente, desde cada una de las diferentes concepciones teóricas; Humanista, Conductual y Cognitivo Conductual. Se extiende la historia de los deportes individuales para posteriormente encontrar su correspondencia con la Psicología del Deporte.

Finalmente, en el cuarto capítulo, se aborda de lleno la relación entre la participación del Psicólogo en el entrenamiento con pesas y los avances posibles que derivan de este trabajo, para después resaltar el papel que juega el entrenamiento con pesas en otras disciplinas atléticas, y nuevamente el papel funcional que cumple el Psicólogo dentro del trabajo interdisciplinario para la consecución de mejoras en las habilidades deportivas de los atletas que echan mano del entrenamiento con pesas.

Para finalizar, se escribe una conclusión sobre las impresiones surgidas del agudo acercamiento teórico a la Psicología Deportiva, su importancia para el crecimiento ventajoso de un atleta completo y de un atleta levantador de pesas, así como su relación con la enseñanza de una formación general dentro de la carrera de Psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, U.N.A.M.

Para comprender este trabajo es importante considerar que el entrenamiento con pesas se caracteriza por ser un deporte de fuerza máxima cuyo objetivo es levantar la mayor cantidad de peso posible, distribuido equitativamente en discos que se fijan en los extremos de una barra metálica que suele variar en su tamaño. A esta práctica se han adecuado más herramientas con peso tales como mancuernas y aparatos de ejercicio que favorecen un entrenamiento completo y con ello optimizan el modelamiento y fortalecimiento de los músculos del cuerpo del atleta. Según sea el tipo de participación en el ejercicio con pesas de un atleta, este puede caer en diferentes alusiones que lo clasifican en un método deportivo específico; halterófilo, atleta de fuerza, levantador de potencia, pesista, culturista, fisicoculturista, entre otros, son algunos de los nombres que pueden catalogar a un deportista inmerso en este ámbito.

Debido a la gran variación entre particulares de cada método, para fines prácticos de este trabajo, durante todo su desarrollo, al atleta que entrena con pesas se le referirá como "*Levantador de pesas*", para de esta manera consolidar un discurso inclusivo de todos los participantes de esta disciplina en sus diferentes modalidades. Así mismo, en citas textuales específicas se respetará el vocabulario utilizado por el autor para ilustrar su enfoque.

1.

ANTECEDENTES E HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

A lo largo del tiempo el ser humano a procurado el cultivo del cuerpo y la actividad física como parte de su desarrollo integral atribuyéndole un efecto positivo. Hacia el siglo XX el deporte se ha convertido en uno de los fenómenos culturales más distintivos ocupando un espacio importante en todos los ámbitos de la sociedad en su totalidad. Actualmente constituye uno de los pasatiempos mundiales de mayor importancia, manifestando un aumento revelador de participantes y una cobertura significativa en el tiempo y espacio que le otorgan los medios masivos de comunicación, así como un crecimiento impresionante de la industria deportiva. Del mismo modo, ha alcanzado un papel predominante en las políticas gubernamentales tanto educativas como de salud. Esta transformación del deporte ha ido a la par de un desarrollo inusitado de conocimientos entorno a él. Iriarte (2011).

En este tenor es importante resaltar también el crecimiento en cantidad y variedad de deportes populares y no populares que se practican alrededor del mundo, siendo esto una razón justificada para el incremento del número de técnicos y profesionales destinados a la enseñanza y a la obtención de mejores resultados.

Dado que el deporte representa un lenguaje universal, de fácil interpretación desde cualquiera de las diferentes culturas su repercusión social es enorme... se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas, biológicas y psicológicas. Riera (1985).

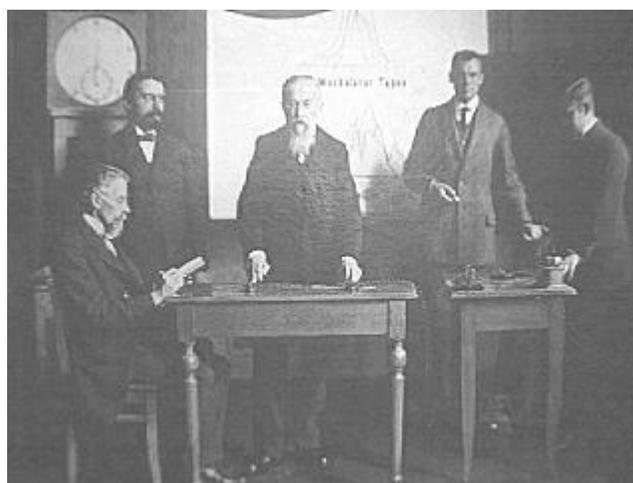
En respuesta a la demanda de especialistas que cumplan el propósito de mejorar el rendimiento de los deportistas en un contexto multidisciplinario, un número creciente de psicólogos se está interesando en los efectos de las cogniciones que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva. De esta forma, según Feltz, 1989; Gill, 1986; Morgan, 1989 en Cruz, J. 1997 **ahora podemos hablar de Psicología del Deporte, como una subdisciplina dentro de las Ciencias del Deporte, compartiendo escenario con la Biología y Fisiología del Ejercicio, la Biomecánica, la Kinesiología, y**

otras áreas del conocimiento científico aplicadas al deporte y que han sido sin duda protagonistas principales del crecimiento deportivo de las últimas tres décadas.

Esta subdisciplina recientemente considerada dentro de las Ciencias del Deporte ha evolucionado de manera firme a la par de todas las demás ciencias aplicadas en este ámbito, y en un trabajo interdisciplinario han propiciado el surgimiento de las bases del entendimiento de la metodología del entrenamiento y sus diversas estrategias. Con base en lo anterior, la progresión perpetua del deporte como un lenguaje cosmopolita de fácil entendimiento, aun entre culturas diferentes, refleja un producto social importante que se ha convertido en un aspecto interesante digno de ser estudiado desde la perspectiva psicológica.

1.1 Primeros Estudios Psicológicos en el Deporte

A finales del siglo XIX y principios del XX es posible ubicar los precedentes para establecer las bases científicas de la Psicología como ciencia experimental aplicada en el entorno de actividades físicas que posteriormente se emplearían para optimizar el rendimiento de los sujetos



Wundt y sus colaboradores en la Universidad de Leipzig, donde fundaría el primer Laboratorio de Psicología Experimental. (Recuperada de estudiarpico.blogspot.com).

que practican deporte. **En Europa, al buscar los orígenes de la Psicología del Deporte en la Psicología experimental podemos aludir su comienzo en el laboratorio de Wundt en la Universidad de Leipzig.** Su laboratorio fue el escenario ocupado mayormente para estudiar los tiempos de reacción como una respuesta motriz, como parte de una técnica experimental para evaluar con precisión diferentes procesos mentales.

Los primero trabajos que incumben a la psicología y el deporte unificados en el ámbito de las ciencias experimentales pueden distinguirse entre de dos tipos: ensayos teóricos y estudios experimentales sobre tiempo de reacción y aprendizaje motor. Sin embargo, la mayor parte de los autores coinciden en puntualizar los eventos que han hecho historia en la

psicología del deporte, aunque difieren en la publicación de los periodos según la importancia que conceden a otros acontecimientos secundarios referidos a los países de origen y las posturas teóricas.

Cruz y Riera en 1991 en el libro *Psicología del deporte: Aplicaciones y Perspectivas*, hablan de cuatro periodos que pueden desplegar la historia de esta disciplina:

- a) El primer periodo lo refiere como el de los Precursores, en el ubica a los autores que hicieron intentos aislados por comprender los factores psicológicos en la practica del deporte y el ejercicio físico.
- b) El segundo periodo comprende la formación de la especialidad de la Psicología del Deporte caracterizada por la formulación de diferentes concepciones teóricas y de investigación específicas en este campo.
- c) En la tercer periodo, tras la Segunda Guerra Mundial, la Psicología del Deporte vislumbra un crecimiento a partir de aportaciones sistémicas mayormente relacionadas con el aprendizaje motor, la evaluación y la personalidad.
- d) Esta ultima fase hace referencia a una consolidación de la Psicología del Deporte a partir del año 1965 hasta la actualidad, con la aparición de estudios dedicados a la investigación, la evaluación y a la intervención.

Por otra parte otros autores delimitan para el sentido del proceso de la Psicología aplicada al deporte, dos líneas históricas paralelas: la evolución de la psicología del deporte en América del norte frente a la que ha habido en Europa del Este. En Europa a comienzos de este siglo, la divulgación de trabajos de carácter fundamentalmente teórico, fue en su mayoría acerca de las tensiones precompetitivas que experimentan los atletas, sus intereses y motivación, bajo conceptos como; poder mental, autodisciplina, resistencia, tenacidad, determinación, entre otros. En libros como el de Lesgaft se señala, por una parte, la necesidad de elaborar desde una perspectiva científica las bases de la actividad física y, por otra parte, se describen los beneficios de la educación física en el desarrollo mental infantil. A su vez Pierre de Coubertin analiza el deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional. Cruz (1997).

Mientras que en Estados Unidos, de acuerdo con Davis, Huss y Becker (1995) en Cruz (1997), se llevaron a cabo una serie de estudios empíricos sobre tiempo de reacción, aprendizaje motor y efectos de la práctica deportiva en variables de personalidad, destacando a los aspectos psicológicos para el aprendizaje de la técnica en cada deporte, para el desarrollo del carácter, la personalidad y también, para optimizar el rendimiento competitivo.

En el libro Psicología del deporte de Cruz (1997) se nombran a partir de registros asentados en Konzag (1990) y Vanek, M. y Cratty, B. J. (1970) los principales estudios relacionados con la Psicología del Deporte elaborados entre los años 1879 y 1919, publicados en Europa y que son los siguientes:

- 1901 Lesgaft escribió su *Guía de la educación física de los niños en edad escolar*.
- 1901 Jusserand publicó un libro sobre Psicología del Fútbol.
- 1912 Barth escribió su obra *El poder mental y la formación del carácter a través del ejercicio físico*.
- 1913 Benary finalizó su tesis doctoral sobre “La teoría Psicológica del Deporte”.
- 1913 De Coubertin publicó sus *Ensayos sobre Psicología del Deporte*.

Del mismo modo presenta un listado de los principales trabajos relacionados con Psicología del Deporte elaborados en Estados Unidos entre los años 1879 y 1919, con base en registros hallados en Davis, Huss y Becker (1995).

- 1895 Fitz utiliza un aparato de tiempo de reacción para predecir la habilidad deportiva.
- 1898 Triplett estudia los efectos de la presencia de otros competidores en el rendimiento de los ciclistas y en una situación de laboratorio.
- 1898-1900 Davies encuentra que la fuerza ganada levantando peso con un solo brazo se transfiere al otro brazo.
- 1900 Scripture investiga los efectos de práctica deportiva en características de personalidad de niños de un reformatorio.
- 1903 Patrik analiza diferentes teorías sobre el juego para explicar la motivación de los numerosos espectadores de los partidos de fútbol americano.

- 1903 Krohn destaca el valor de Psicología en la preparación del profesor de Educación Física.
- 1911 Starch realiza experimentos sobre diferentes métodos de aprendizaje de tareas motrices.
- 1914 Cummins estudia los efectos de la práctica del baloncesto en las relaciones motrices y la atención.
- 1916 Murphy Comprueba la eficacia de diferentes tipos de practica distribuida en el aprendizaje de un lanzamiento de jabalina.

En la antigua Unión Soviética, a comienzos de los años veinte, se fundaron los Institutos de Cultura Física. En cada uno de Ellos se creo un Departamento de Psicología de la Educación Física y las Actividades Deportivas. Así, Rudik realizo en Moscú en el año de 1925 experimentos sobre tipos de reacción, y Puni en el año de 1929, estudio la influencia de la participación en un deporte de alto rendimiento. Cruz (1997).

Estos trabajos fueron eventuales y eran llevados a cabo sin un programa de investigación coordinado, hasta la fundación en 1930 del Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física en Moscú.

En Estados Unidos, la figura mas sobresaliente de la Psicología del Deporte en este periodo fue Coleman Griffith. En 1923, este psicólogo impartió en la Universidad de Illinois el que seria probablemente el Primer curso de Psicología del Deporte en Norte América: "Psychology of Athletics". Después de ser contratado en esta universidad, dirigió el Athletic Research Laboratory, primer laboratorio de Psicología del Deporte de Estados Unidos en donde las principales líneas de investigación giraban entorno a las habilidades motrices, el aprendizaje y en menor medida, a las variables de personalidad.



Dr. Coleman R. Griffith, (1920). Sentado en una bicicleta estática en la Facultad de Psicología de la Educación de la Universidad de Illinois. (Recuperada de expsychlab.com).

1.2 Consolidación de la Psicología del Deporte

Es en el año 1965 cuando un evento con alcance internacional con enfoque especializado impulsa el reconocimiento de la Psicología del Deporte. Con asistencia de 500 especialistas y la presencia de 230 comunicadores, se llevo a cabo el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma de la mano de Ferruccio Antonelli. Sin embargó en los registros del evento es posible denotar una gran dispersión conceptual y metodológica, pero esto no contuvo la generación de dos sucesos derivados importantes: la fundación de la *International Society of Sport Psychology* (ISSP), que ha fomentado las mayor oportunidad de intercambio de información entre Psicólogos del Deporte de diferentes países, y la publicación de la *International Journal of Sport Psychology*, primera revista dedicada enteramente a este tema.

En la década de 1970 se consolida esta especialidad en varios países, fundándose asociaciones nacionales y supranacionales como la *Federation Européenne de la Psychologie du Sport et des Activitiés Corporelles* (FEPSAC). Se inicia la publicación de boletines y nuevas revistas, algunas de las cuales alcanzan un reconocido prestigio y audiencia, como el *Journal of Sport Psychology*, editado en Chanpaing (Illinois) desde 1979, y se incrementan los encuentros entre psicólogos interesados en la actividad física y el deporte (Riera, 1985).

Un hecho que hay que resaltar es que hasta finales de los setenta, la mayor parte de la investigación sobre Psicología del Deporte se llevo a cabo en Facultades de Educación Física, pues todavía existían pocos investigadores formados y contratados profesionalmente por los departamentos de Psicología (Groves, Heekin y Banks, 1978 en Cruz, 1997). Esta situación pudo ser la causante de que nuevas orientaciones psicológicas, la conductual y la cognitiva, por ejemplo, llegaran a la Psicología del Deporte con un considerable retraso. También existía un desfase notable entre lo que el Psicólogo del Deporte investigaba y lo que el Deporte necesitaba. En Norteamérica lo Psicólogos del Deporte hacían estudios de laboratorio sobre tareas motrices simples y fáciles de medir, pero a las que los entrenadores veían escasas posibilidades de aplicación en su trabajo diario (Salmela, 1979 en Cruz, 1997).

Aunque los avances sólidos en conocimientos sobre la Psicología del Deporte se han impuesto con el paso del tiempo en el mejoramiento del rendimiento del deportista en su ambiente, en opinión de Riera (1985) la Psicología del Deporte ha tenido una evolución más lenta que otras especialidades psicológicas. Esto se debe probablemente a que en un principio se desarrolló en el ámbito pleno de la Educación Física y por ende ha estado alejada de los avances de la ciencia madre, la Psicología, sin lograr tampoco contactar profundamente con el resto de las ciencias del deporte.

Hacia la actualidad, y posterior a varias conveniencias adaptadas de la Psicología al Deporte, tras su consolidación existen varios juicios que intentan delimitar el rol y las funciones de un psicólogo inmerso en contextos deportivos. Boterril (1980), Denish y Hale (1981) en Riera (1985) afirman que el psicólogo del deporte ejerce clínicamente como terapeuta que ayuda a resolver los problemas de los atletas. Mientras que por otro lado Heyman (1982) en Riera (1985) reconoce que el rol de psicólogo deportivo no está todavía claro, afirmando que es pronto para encontrar una definición convincente. Sin embargo en este trabajo en concordancia con Riera (1997) partiremos de la idea fundamental que puntualiza que **el Psicólogo del Deporte tiene como objetivo solucionar aspectos concretos del comportamiento del deportista en la actividad física deportiva, ajustando sus métodos a las peculiaridades de cada uno de ellos mediante la investigación de las causas y los efectos del comportamiento privado que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.**

Según Pérez, G., Cruz, J. Y Roca, J. (1995) otra función del psicólogo del deporte como especialista en una ciencia básica debe ser la de investigador que proporciona nuevos conocimientos en alguna de las diferentes áreas de la práctica deportiva. Riera (1985) en su obra Introducción a la Psicología del Deporte propone cinco grandes áreas de la realidad deportiva en la que el psicólogo del deporte puede mantener un rol distinguido:

- El entrenamiento
- La competición
- El arbitraje o juicio deportivo
- Dirección de entidades deportivas
- Espectáculo deportivo

1.3 Psicología del Deporte en México

Para México su incursión al rubro de la psicología del deporte fue tardía y disminuida con respecto a los niveles conseguidos por países como Estados Unidos, España, Alemania, Rusia, Cuba, entre otros. Es a finales de 1970 cuando se inician trabajos aislados por Psicólogos interesados en apoyar y satisfacer las demandas tanto de los entrenadores como de los atletas, aprovechando conocimientos provenientes de la psicología general, principalmente de la Psicología del Trabajo y de la Organizacional básicamente para apoyar al atleta en su triunfo o en su derrota. Por este período el Doctor Cuevas Novelo, medico psicofisiólogo de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), realizo un número importante de mediciones a deportistas para concretar un cuadro psicodinámico de la personalidad, entre otros varios trabajos relacionados con el deporte.

De acuerdo con registros asentados en Heredia y García (1996), en diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la UNAM se llevo a cabo un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte, con la asistencia de maestros residentes de la mencionada facultad, la Subsecretaría del Deporte, la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), la Escuela Superior de Educación Física, la Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, y el Instituto Mexicano del Seguro Social.

La tendencia temática de este congreso giro alrededor de la Psicología y su relación con el Deporte con temas como:

- *La Psicología del Deporte: Una necesidad* por Jorge A. Ramírez
- *Actividades del Psicólogo en el área del deporte* por Laura García y C
- *Importancia de la Psicología en la formación de educación física* por Adela de la Torre L.
- *Problemática del deportista y motivación* por Joaquín Mendizábal
- *Aspectos Psicodinámicos del deporte* por Alberto Cuevas N.
- *Alternativas de la Psicología del Deporte en México* por David Oseguera

También se propusieron nuevas técnicas o métodos de instrucción; así como principios de evaluación en el entrenamiento mediante instrucciones programadas para eliminar la falta de tiempo y el número de personas por entrenar. Formación de líderes mediante la correcta y oportuna administración de consecuencias en la conducta de los seguidores y el seguimiento de éstos en las situaciones reales de entrenamiento. (Bermejo, 1986 en Heredia, *op. cit*).

EL 13 de diciembre de 1988 fue creada la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) por un decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación, como órgano descentralizado de la Secretaría de Educación Pública, con el principal objetivo de instituir la promoción y el fomento del deporte, y la cultura física a través del desarrollo y la ordenanza de políticas de estado que fomenten una afiliación intensiva de la población a las actividades físicas, recreativas y deportivas. La ética que avala la utilización del recurso presupuestal fue percibir este recurso no como un gasto, si no como una inversión para fortalecer el desarrollo social y humano, así como promover la igualdad de oportunidades para lograr la participación y excelencia deportiva.

A razón de esto, en la CONADE se enlistan distintas disciplinas científicas aplicadas al deporte de alto rendimiento para alcanzar sus metas y se convierte en el espacio fastuoso para la difusión y análisis de conocimiento deportivo de diferentes metodologías. En la década pasada, cuando se presentan avances elementales para el desarrollo y consolidación de la Psicología del Deporte en México, en el año de 1991, Cristina Fink convoca al Primer Encuentro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE, acogiendo a Psicólogos de diversas partes del País. Una segunda reunión Nacional de Psicólogos se consolido gracias a la Iniciativa de Claudia Rivas en 1997 en el Centro Ceremonial Otomí ubicado en el Estado de México.

Un año mas tarde, en 1998 con la participación de Psicólogos de España, Portugal, Estados Unidos, Cuba y México, la misma Claudia junto con un equipo basto de colaboradores organizaron el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México, dando pauta posteriormente para el inicio de la Maestría en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) en México con sesiones presenciales del Psicólogo español José Ma. Buceta.

Para el año 1999, Arturo Alva y Celestino Tobías Valencia, colegas de una maestría en San Luis Potosí organizaron un nuevo encuentro de ponentes de España, Cuba, Argentina, Estados Unidos y México en un Congreso Internacional. Posteriormente, en el 2000, de nueva cuanta a cargo de Claudia Rivas se llevo a cabo en Tercer Congreso Internacional en la Ciudad de México del 1 al 4 de noviembre. Después, organizado por La Asociación Mexicana de Psicología del Deporte (AMPD) se realiza el cuarto congreso llamado: Hacia la consolidación de la Psicología del Deporte en México.

Entre otros objetivos, la dirección de este congreso apuntaba a consolidar la Psicología del Deporte en México a través de su difusión y aplicación dentro del ámbito deportivo. De igual manera se busco promover la investigación y el desarrollo de profesionistas que tuvieran interés por el Entrenamiento Psicológico dentro del deporte de ocio, amateur y/o de alto rendimiento.

Según Sánchez J. (2003), la profesión de psicólogo se ofrece a lo largo y ancho del territorio nacional en muchas universidades públicas y privadas, sin embargo, no pasa lo mismo con los estudios de posgrado en psicología aplicada al deporte. Las opciones son limitadas, pero podemos decir que de las primordiales es la maestría en ciencias del deporte impartida en la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua y data desde septiembre de 1990, ofreciendo opciones para la Administración del Deporte, Biología del Deporte y Psicología del Deporte.

Existen diplomados en psicología del deporte que se ofertan en distintas universidades del país, tal y como Álvarez, L. (2012) apunta en su trabajo sobre la intervención Psicológica en corredores de medio fondo de alto rendimiento; actualmente la UNAM en su facultad de Psicología imparte el curso Teórico-Práctico de Psicología del Deporte. Con una participación de psicólogos nacionales e internacionales, de Cuba y España principalmente. De forma paralela, la Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte de la UNAM contempla una sección de Psicología dentro del programa de evaluación morfofuncional la cual se centra en los aspectos personológicos para el establecimiento de un perfil psicológico-deportivo. Así mismo el trabajo psicológico cumple una función de asesoramiento psicopedagógico a todos los equipos representativos de esta universidad, al igual que en la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) que en su Facultad de

Educación Física se involucra la participación del psicólogo para el trabajo con atletas universitarios, entrenadores y asistentes de los equipos representativos, además de ofrecer el servicio a atletas de alto rendimiento que compiten a nivel internacional.

Mientras que en México no existen leyes que regularicen el ejercicio de la psicología del deporte, el psicólogo bajo la Ley del Deporte en México puede desenvolverse en entidades publicas como la CONADE, el Comité Deportivo Olímpico Mexicano, los diferentes Institutos del Deporte en los 32 estados del país y en Federaciones y asociaciones deportivas, o bien, en la practica privada en lugares como clubes deportivos, consultorios o despachos privados.

Un aspecto importante en el deporte es que se ha olvidado utilizar la psicología para obtener mejores resultados en el desarrollo profesional de los atletas (García, C. 1998 en Sánchez, J. 2003), en México observamos que son pocos los equipos interdisciplinarios profesionales que hacen uso de esta herramienta, ya que no existe recurso humano para satisfacer las necesidades en este campo, en nuestro país existe conciencia de la necesidad del servicio profesional en psicología deportiva, pero no hay gente preparada en la materia (Sánchez, J. 2003).

Sin embargo, a pesar de ello, es innegable el progreso unificado de la visión psicológica en materia deportiva con la creciente participación de licenciados en Psicología de las distintas universidades mexicanas que eligen ejercer sus competencias en el ámbito deportivo. Su formación moderna muestra una inclinación influida por precedentes en el conocimiento y aplicación de técnicas fundadas en enfoques cognitivos conductuales. A continuación hablaremos de aquellos antecedentes que desde la Psicología cognitivo conductual abren un abanico de mejores oportunidades para la consecución del mejoramiento en el rendimiento y desempeño deportivo de los diferentes tipos de atletas.

1.4 Antecedentes de la Psicología del Deporte Desde el Enfoque Cognitivo Conductual

Como en todos los ámbitos en donde se echa mano de la psicología para evaluar las cogniciones que tienen lugar en el ser humano, existen diferentes modelos teóricos y métodos de trabajo. En materia de teorías psicológicas en las que se fundamenta la psicología del deporte en la actualidad, es pertinente decir que las que predominan son las basadas fundamentalmente en los enfoques cognitivos.

Estos nuevos enfoques de la Psicología -el cognitivo conductual, por ejemplo- llegaron a la Psicología del Deporte con notable retraso. El libro de Rushall y Siedentop (1972), *The development and Control of Behavior in Sport and Physical Education*, fue el primer manual que aplicó las técnicas derivadas de la Psicología del Aprendizaje a la Educación Física y el Deporte... Cratty (1983) es el primer autor de un manual de Psicología del Deporte con enfoque cognitivo llamado: *Psychology in Contemporary Sport*. Al año siguiente, Straub y Williams (1984), editaron uno de los manuales clásicos dentro de este enfoque: *Cognitive Sport Psychology*... A partir de 1975 ven la luz varios libros de orientación conductual sobre Psicología de Deporte como los de Dickinson (1976), Orlick y Botterill (1975), Presbie y Brown (1977) y Rushall (1979), (Cruz, 1997).

El modelo cognitivo es esencialmente psicológico en contraste con el modelo médico que predominaba en las teorías expuestas por el psicoanálisis o por el análisis existencial. Su enfoque psicoterapéutico partía de la psiquiatría y tenía como solo referente la patología (enfermedad). La depuración de conceptos como enfermedad y curación, extraídos del lenguaje médico, son sustituidos por conceptos como alteración de conducta, aprendizaje nocivo o modificación de conducta para instaurar que existen aprendizajes negativos en relación a determinados referentes que producen malestares negativos (Sánchez, 2003).

Los psicólogos cognitivos conductuales asumen que la conducta está influenciada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos): por el modo en como la persona interpreta el entorno. Enfatizan las cogniciones del deportista, la creencia de que el pensamiento es central en la determinación de la conducta (Weinberg y Gould, 1996 en Viadé, 2003).

Existen varios ámbitos en los que la psicología del deporte desde una visión cognitivo conductual ha participado a través de la investigación e intervención. Riera (1985) contempla cinco esferas:

- *Psicología del espectáculo deportivo.* Se dirige esencialmente a la investigación del comportamiento de los espectadores, seguidores y aficionados hasta periodistas del deporte y medios masivos de comunicación.
- *Psicología del Arbitraje y Juicios Deportivos.* En este ámbito las investigaciones se dirigen al estudio de una de las funciones más características del deporte como es el juzgar las ejecuciones de los atletas y la de arbitrar entre los deportistas.
- *Psicología de la Dirección de Entidades Deportivas.* Esta área es de vital importancia, ya que tiene que ver con las organizaciones, comités, federaciones nacionales e internacionales y asociaciones que determinan, reglamentan y supervisan el deporte.
- *Psicología del Entrenamiento Deportivo.* Entendiendo como entrenamiento deportivo un contexto de enseñanza-aprendizaje en donde el atleta se prepara para la competencia, el entrenamiento deportivo es el periodo anterior a la competencia en el que de una manera sistemática y programada los deportistas se preparan para competir bajo la dirección del entrenador.
- *La Psicología de la Competencia Deportiva.* Este ámbito es punto de partida de toda la actividad deportiva desde la Psicología pues es en la competición donde el atleta aplica lo aprendido en el entrenamiento y la efectividad en la preparación física: fuerza, velocidad, resistencia, su técnica y táctica, y desde luego la preparación psicológica.

Bajo la lupa de la perspectiva cognitivo conductual se han examinado las conductas motoras por expertos en muchos deportes y han notado que las habilidades motoras y cognitivas están enlazadas y que ambas son necesarias para el perfeccionamiento del desempeño. Algunas investigaciones desde este tenor fueron hechas por Martin y Hall (1995), en su trabajo titulado "*El uso de la imaginación para reforzar la motivación*", y por Van Gyn, Wenger y Gaul, (1990) en "*El efecto de la imaginación como método de mejora transferida del entrenamiento a la ejecución*".

Uno de los trabajos más importantes fue el realizado por el doctor Suinn (1976), quien desarrollo una técnica llamada "*Ensayo de la Conducta Visomotora*" bajo la filosofía de que las habilidades mejoran cuando son practicadas mentalmente y que la transferencia del entrenamiento es importante. Esta técnica involucra tres etapas: el entrenamiento en relajación muscular, usando una versión breve de la relajación progresiva de Jacobson, el ensayo imaginario y la practica imaginaria de una habilidad especifica. Su técnica fue empleada por él mismo con el equipo de esquiadores olímpicos de los Estados Unidos, con una nadadora y con un jugador de futbol americano obteniendo gran éxito. En México esta técnica fue utilizada con éxito por Peña (1995), en la ejecución del primer servicio en cuatro tenistas juveniles, y encontró una mejora de ejecución de todos los sujetos después de la intervención. (Álvarez, 2012).

Un aspecto importante sobre el Ensayo de la Conducta Visomotora, es que la identificación de las habilidades aptas inicia en el propio deportista, ya que es el principal experto en su propia experiencia, por lo que el autoconocimiento por parte del atleta sobre sus habilidades corporales y de concentración se convierten en un importante punto de partida para mejora la transferencia de las practicas mentales a los entrenamientos y viceversa. La efectividad de este entrenamiento propicio que otros autores como Gravel, Lemieux, y Ladouceur (1980) lo aplicaran con esquiadores, Noel (1980) en tenistas, Hall y Effmeyer (1983) en mujeres basquetbolistas, y Meacci y Price (1985) en golfistas. (Álvarez, et. al., 2005).

2.

CONCEPCIONES TEÓRICAS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Tal y como ya han considerado muchos científicos estudiosos de las ciencias del deporte, la Psicología del Deporte cabe considerarla como una disciplina científica que aborda el estudio del deporte desde una perspectiva comportamental (Abernety, 2005 en Cervello, 2010). La Psicología del Deporte ha venido desplegando un gran campo de conocimientos científicos alcanzado por ello un grado de madurez notable dentro de este rubro. En lo referente al campo de aplicación es posible subrayar dos prácticas fundamentales del Psicólogo especialista; la primera es la habilidad educativa, que refiere mayormente al asesoramiento a personas o grupos, y la segunda se trata de la habilidad clínica, que usualmente se relaciona con el manejo de patologías de origen cognitivo.

Por otro lado es importante puntar, tal y como ha hecho Cantón (2010) en su escrito; *La Psicología del Deporte como profesión especializada*, que lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término. Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas. De este modo, resulta necesario conocer la teoría y definir la metodología de la cual se habrá de echar mano para consolidar una intervención exitosa. A continuación se presentan las principales concepciones teóricas que han tenido lugar en el estudio y aplicación de la Psicología en el Deporte.

2.1 Concepción Teórica Humanista

La Psicología Deportiva de enfoque Humanista tiene como objetivo promover el crecimiento personal integral del deportista concibiéndolo como un ser humano para quién el deporte representa un aspecto importante de su vida y este contribuirá potencialmente a su desarrollo personal. Considera al Hombre como el valor más importante satisfecho por su dignidad, su bienestar, el respeto a sus derechos, a su personalidad y propugnan las relaciones

de solidaridad humana entre los hombres como el principal deber de los unos con los otros. En el deporte este es uno de los principios básicos que se refleja acertadamente en las palabras de Lenk. H y DArgent. R cuando expresan: "El Olimpismo es pues, un humanismo... y en el terreno de juego ha de valorarse no sólo la victoria contra el adversario sino también la superación progresiva del individuo" (Rivero y Rodríguez, 2002).



Foto del Proyecto de la Ciudad Universitaria de Madrid España, (1928). El 23 de diciembre de 1961 se crea el Instituto Nacional de Educación Física en la dependencia de la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes bajo el mando directivo del **Dr. José María Cagigal Gutiérrez** dentro de la Universidad Central de Madrid en los terrenos de su Ciudad Universitaria. (Recuperada de www.ucm.es).

Muchos consideran la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte ocurrido en Roma en el año 1965 como la fecha del inicio de la Psicología del Deporte como especialidad con identidad propia. Ya en ese congreso es posible encontrar contribuciones como la de J. Cagigal, por ejemplo, importante impulsor de la creación en Madrid del Primer Instituto Nacional de Educación Física en el año de 1961, quién concibe la Psicología del Deporte desde una perspectiva Humanista, al servicio del bienestar físico y personal del deportista, considerando la aplicación de la psicología al rendimiento deportivo como un aspecto secundario y entendiendo el deporte como una manifestación humana primordial, integral y de rango superior.

Cagigal (1960) afirma que la práctica deportiva ayuda de manera decisiva en el desarrollo de la personalidad del individuo. Bajo esta visión la actividad deportiva manifiesta los contenidos sociales de la persona, mostrando también aspectos de relaciones sociales entre los practicantes, haciendo énfasis en los recursos y habilidades con que cuenta el deportista para realizar su actividad física deportiva satisfactoriamente, ya sea de tipo recreativo, de especialización o de alto rendimiento.

Según Rivero y Rodríguez (2002), algunos aspectos relevantes considerados por los psicólogos con esta visión son el respeto al individuo con independencia de su estatus o deficiencia, relaciones de cooperación y fraternidad; comprensión y afecto, respeto a los derechos del hombre y a su personalidad, optimismo; confiar en sus posibilidades y la actitud afectuosa.

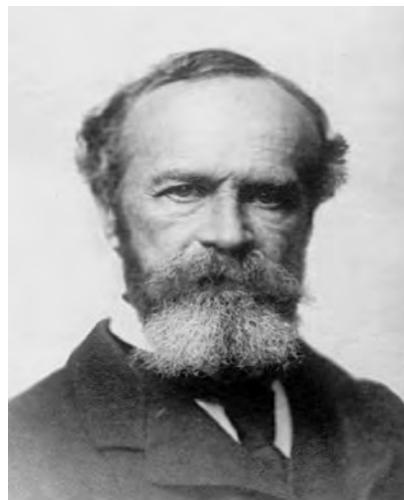
En este tenor, hablar de la actividad del Psicólogo del deporte desde una Concepción Teórica Humanista es ante todo hablar de ética, por los principios y el sentido versado de esta profesión. Estos aspectos éticos resultan de mayor importancia aún, porque no se trata de una labor académica o puramente de investigación, sino además de una labor asistencial, en contacto directo e intenso con personas en busca de un propósito determinado; y en la búsqueda de ese propósito (marca, medalla u otro), nunca puede olvidar que su labor debe contribuir esencialmente al desarrollo y enriquecimiento de la personalidad del atleta. El carácter humano debe apalejar a la comunicación entre el profesional de la Psicología y los individuos con los que trabaja, sin obviar las deficiencias y defectos que manifieste el deportista, llevándolo de forma tal que tome conciencia de la necesidad de superar sus propias deficiencias sin dañar su autoimagen, ni su autoestima y contribuir así a la superación de tales deficiencias.

Desde el humanismo se emplean varias técnicas para entrenar a los deportistas optimizando su control sobre estas y otras variables, dándole una ventaja sobre sus rivales deportivos que no estén preparados psicológicamente al momento en que ocurre la competencia. Los entrenamientos son dirigidos, por ejemplo, para manejar el estrés y la ansiedad, mantener una concentración adecuada, controlar su nivel de energía, su motivación, y su confianza en sí mismo, etc.

2.2 Concepción Teórica Psicofisiológica

La concepción Psicofisiológica, considera que el mejor método de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es el examen de los procesos fisiológicos cerebrales y la influencia que tienen en la actividad física (Weinberg y Gould, 1996, en Viadé, 2003). Este reconocimiento de la importancia de los factores fisiológicos en la práctica deportiva supone la inclusión de la Psicología entre las Ciencias del Deporte, ámbito interdisciplinario, como todos los campos aplicados, en el que se deben integrar necesariamente todas las inquietudes, intereses y aportaciones de Entrenadores, Preparadores Físicos, Fisioterapeutas, Psicólogos y Médicos. Desde los albores de la Psicología del Deporte han existido Fisiólogos y otros profesionales de la salud que han compartido sus inquietudes e intereses con los psicólogos en este campo del saber por entender que los aspectos anatómico-fisiológico se entrecruzan necesariamente con factores de naturaleza psicológica (Casis y Zumalabe, 2008).

La rama de la Psicología Fisiológica o Psicofisiología se desarrollo a partir de la Psicología. El primer texto de Psicología de esta índole fue escrito por Wilhelm Wundt a fines del siglo XIX, lleva el título de Principios de la Psicología Fisiológica (o Psicofisiología). En los últimos años con la gran cantidad de información en la Biología experimental, científicos de otras disciplinas han contribuido de manera importante en la investigación de la Psicología de la conducta. El resultado del esfuerzo unido de los Psicofisiólogos, los Fisiólogos y otros científicos neurológicos ha sido el descubrimiento de que la función final del sistema nervioso es la conducta. El sistema nervioso desarrolla otras funciones, como percibir estímulos y controlar los procesos fisiológicos internos, siendo el apoyo fundamental para el control de este sistema y conseguir informar al ser humano de lo que ocurre en su entorno, de modo que sus conductas se adapten y sean útiles: sería inútil la percepción sin la capacidad de actuar (Carlson, 1996).



Wilhelm Maximilian Wundt (16 de agosto de 1832 - 31 de agosto de 1920). Fisiólogo, Psicólogo y Filósofo. Autor del primer texto sobre Psicología Fisiológica: "*Principios de la Psicología Fisiológica*". (Recuperada de aldeagala.wordpress.com).

La historia moderna de la investigación de la Fisiología de la conducta fue escrita por los Psicólogos que combinaron los métodos experimentales de la Psicología con los de la Fisiología, y los aplicaron a aspectos que preocupan a todos los Psicólogos. Así se estudiaron los procesos de la percepción, el control de movimiento, el sueño y la vigilia, las conductas reproductivas, de ingestión, emocionales, de aprendizaje y de lenguaje.

Según Carlson (1996), el trabajo de Rene Descartes respecto a los papeles que desempeñan la mente y el cerebro en el control de la conducta proporcionan un buen punto de partida en la historia de la Psicología Fisiológica (o Psicofisiología). Descartes creía que el alma controlaba el movimiento de los músculos por medio de su influencia en el cuerpo pineal. Su modelo estimuló las observaciones que produjeron descubrimientos importantes. Por su parte, la Teoría de la Evolución de Darwin, basada en el concepto de la selección natural proporciona una importante contribución a la Psicofisiología moderna. La teoría afirma que es preciso comprender las funciones desarrolladas por un organismo o una parte del cuerpo, o por una conducta.

Estas visiones al pasar de los años se han consolidado como bases fundamentales para generar nuevos conocimientos sobre los procesos de desarrollo psicológico que favorece el adiestramiento motor y conductual en los individuos, provocando que el interés de la Psicofisiología sea acogido en ámbitos específicos como el deportivo, aplicando sus principios a la demanda de atletas y otros profesionales del deporte, además de ser considerado en instituciones gubernamentales del deporte y otros grupos sociales con intereses asociados.

2.3 Concepción Teórica Conductual

La Concepción Conductual considera que los principales determinantes de la conducta de un deportista proceden del entorno. Concede relativamente poca importancia a los pensamientos, la personalidad o las percepciones. En lugar de esto, el centro de atención se encuentra en la manera en que los factores de ambiente, especialmente el refuerzo y el castigo, influyen en la conducta (Weinberg y Gould, 1996 en Viadé, 2003). Se podría considerar que dentro de la Psicología conductual son dos modelos los que más han contribuido en cuanto a trabajos aplicados en el área deportiva: el análisis conductual aplicado surgido de los trabajos

de Skinner, y la aproximación cognoscitivo conductual basada en las aportaciones de autores Bandura, Mahoney y Wolpe, entre otros (Álvarez, et. al. 2005).

La mayoría de los trabajos que se han hecho sobre el análisis conductual están relacionados principalmente con el modelo operante Estimulo-Respuesta-Consecuencia, de donde se derivan programas experimentales con los que se trata de explicar la adquisición y la extinción de la conducta para, de esta manera lograr el control y manipulación experimental que garantice que los resultados sean lo más claros posibles. La relación entre las respuestas y lo que le sigue es temporal, sin importar si esta es o no causal. La principal contribución del conductismo se refiere al momento adecuado y bajo qué condiciones se refuerza la respuesta, mediante los programas y las formas de reforzamiento (González, 1992 en Álvarez, et. al. 2005).

2.4 Concepción Teórica Cognitivo Conductual

Los Psicólogos Cognitivos Conductuales asumen que la conducta está influenciada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos): por el modo en como la persona interpreta el entorno. Enfatizan las cogniciones del deportista, la creencia de que el pensamiento es central en la determinación de la conducta (Weinberg y Gould,1996 en Viadé, 2003).

Este modelo aporta la teoría de que las respuestas de la persona no están condicionadas solo por el entorno sino que muchos de los comportamientos externos también estarán justificados por los procesos de la actividad mental. Ello implica la capacidad de dar diferentes respuestas en función con las experiencias interactivas con el entorno. Según este modelo, aprender no consiste simplemente en responder a algún estímulo, sino que es mucho mas: es interpretar lo que se percibe, reflexionar sobre lo que se ha percibido, para luego poder expresar. Esta expresión dependerá mas de la interpretación que se haga del estímulo que de la esencia del propio estímulo (Viadé, 2003).

En este orden de ideas, las habilidades psicológicas que posee el deportista son conductas que aplicadas por él mismo, pueden contribuir a mejorar su entrenamiento y su desempeño en la competición. Debemos considerar entonces que los atletas participan en diversos entornos que les exigen diferentes tipos de respuestas ante las exigencias del tipo de deporte que practiquen; si este es individual o en equipo, su interpretación y modo de reacción será variada. En seguida conoceremos un panorama sobre la clasificación de los deportes en función del grado de variabilidad y complejidad de las relaciones del deportista con el medio, las cosas, las personas, las normas y los conceptos, que nos permita relacionar su importancia sobre la forma en la que el deportista hace una interpretación derivada en una conducta particular.

2.5 Clasificación de los Deportes

Existen modalidades deportivas cuya práctica, usualmente, se desarrolla individualmente mientras que otras suelen ser practicadas en equipo. La agrupación primera de las habilidades en el deporte, permite determinar las exigencias de cada modalidad deportiva en función del grado de variabilidad y complejidad de las relaciones del deportista con el medio, las cosas, las personas, las normas y los conceptos. Lógicamente, el entrenamiento, la preparación física y la preparación psicológica deberían ajustarse a las peculiaridades de cada actividad deportiva... Las personas que practican deporte, suelen diferenciarse en las aptitudes, en la personalidad, en los intereses, en sus objetivos... Riera (1997). De este modo estas aptitudes pueden considerarse junto con otras dentro de dos modalidades generales en las que se puede clasificar un deporte de acuerdo al nivel de pertenencia del deportista en una disciplina, sin afán de ser absolutos nos referiremos a los deportes con dinámicas Grupales y de Equipo, y a los deportes con dinámicas Individuales. A continuación se puntualizan las características propias de cada modalidad.

Modalidad de dinámicas de Grupo y de Equipo

Un equipo es un grupo conformado de varios individuos con diferentes interacciones, procesos y dinámicas entre ellos. En los deportes colectivos se precisa la cooperación y la integración, y además la ejecución de las tareas está sujeta, como en toda competición a la intervención del oponente. **Un grupo está sometido a movimientos internos en interrelación con la actividad o el rendimiento propio del grupo**, lo que desde este punto de vista significa, que todas las estructuras de equipo, tales como la jerarquía, roles, cohesión, cooperación, etc., se hallan sometidas a incertidumbres en el tiempo que también pueden traducirse en vaivenes en la eficacia del grupo. Cruz (1997).

El trabajo de equipo se organiza partiendo de algunos criterios fusionados que generan un amplio procedimiento de situaciones tácticas y estratégicas, de las cuales el mayor responsable es el entrenador. Este mecanismo en el deporte profesional toma matices interdisciplinarios en el que el entrenador trabaja en conjunto con especialistas Técnicos, Psicológicos y Físicos.

Las dinámicas propias de la actividad deportiva, dotan al equipo de características específicas que les genera una identidad presidida por el objetivo firme de la victoria sobre los demás equipos oponentes. Durante el proceso de conformación del equipo la proximidad física durante periodos de tiempo considerables en los entrenamientos, en el vestuario, las concentraciones, los desplazamientos y durante el propio juego pueden generar lazos que pueden significar el éxito o fracaso durante la ejecución práctica del deporte en cuestión. Algunas características más visibles de los equipos, es su apoyo en elementos como uniformes, sedes propias como los estadios, y en niveles profesionales o semiprofesionales, la posesión de patrocinadores, para consolidar una identidad propia que les distinga sobre el resto de los adversarios.

Según Casis y Zumalabe (2008) una característica importante de la versión colectiva del deporte es su capacidad de convocatoria, ya que muchas de sus variantes despiertan un gran interés social y genera una gran respuesta masiva del público, por esta razón los medios de comunicación entregan gran importancia a su difusión, convirtiendo ciertas vertientes del deporte colectivo en espectáculo atrayendo como resultado el interés de publicistas y otros profesionales ajenos al deporte.

Si un equipo es un conjunto de individualidades que actúan de forma coordinada, podríamos suponer que los mejores individuos conforman el mejor equipo. Ahora bien, la selección de las mejores individualidades no garantiza necesariamente la adecuada coordinación grupal. Todos conocemos equipos sin "*figuras*" con excelentes rendimientos y equipos con muchas "*estrellas*" cuyo rendimiento no ha sido el previsible.

Tal y como citan Casis y Zumalabe (2008) en su libro "*Fisiología y Psicología de la actividad física y el deporte*", diversos estudios indican que, por lo general, existe una correlación moderadamente positiva entre el rendimiento individual y el rendimiento colectivo (Comrey, 1953; Wiest, Porter y Griselli, 1961). Jones (1974) concluyo que la efectividad del grupo esta directamente relacionada con la efectividad individual. Gil (1979) revelo la existencia de una correlación moderadamente positiva entre el comportamiento del grupo y la combinación de la habilidad de sus componentes. Por lo general la investigación Psicológica realizada acerca del comportamiento individual y en equipo indica una relación positiva entre ambos en el rendimiento, pero los datos nos permiten poca capacidad de predecir el comportamiento de los equipos basándonos solamente en el rendimiento individual de sus miembros.

Carron (1988, 1990) en Cruz (1997) propuso un marco representacional de los grupos en el que existen diferentes tipos de *inputs* (*entradas o aportaciones*):

- Ambiente grupal.
- Las actitudes de los miembros. A partir de ellos se produce una serie de pasos casi secuenciales.
- La estructuración y cohesión del grupo.
- Los distintos procesos grupales (sobre todo mecanismos cooperativos).

Y como *outputs* (*salidas o emisiones*) se obtienen:

- El rendimiento grupal.
- El rendimiento de los distintos miembros considerados individualmente.

Los campos más estudiados sobre los grupos se deben dividir entre procesos intragrupales e intergrupales (Cartwright y Zander, 1968; Wiedmeyer et al., 1992 en Cruz 1997). Los primeros hacen referencia a la formación desarrollo, composición, tamaño, estructura, cohesión, cooperación, conformismo, motivación liderazgo o toma de decisiones. Entre los segundos se halla la naturaleza de los grupos, su evolución o ciclo vital, las interrelaciones entre grupos (como puede ser la competición entre equipos), entre grupos e individuos y otras instituciones y estructuras. Cruz (1997).

Modalidad de dinámicas individuales

Denominamos deportes individuales a aquellos en los que el rendimiento, el éxito o el fracaso dependen mayoritariamente del comportamiento del individuo en la competición. Por lo general en el momento de competir el deportista está apoyado, asesorado y alentado por sus preparadores en su entorno más próximo, pero lo definitorio del deporte individual es que la realización práctica de la competición es llevada a cabo individualmente, por lo que en el momento clave el deportista depende única y exclusivamente de sí mismo.

Domínguez (1995) en Casis y Zumalabe (2008) establece de acuerdo al número y la condición de los participantes, dos categorías: *oposición directa* y *oposición indirecta*. Son de ***oposición directa*** aquellos deportes que se desarrollan en función de un enfrentamiento individual, en los que únicamente intervienen dos participantes a la vez (judo, esgrima, karate, tenis, etc.). Dentro de esta categoría y dependiendo del tipo de contacto se distingue entre situaciones de enfrentamiento directo (deportes de combate) y situaciones de enfrentamiento indirecto, que incluyen aquellas modalidades deportivas en las que existe un elemento material mediador en la disputa (tenis, bádminton, pelota). En estas modalidades deportivas se da un predominio de los aspectos físico - técnicos sobre los factores de naturaleza táctico - estratégica. Esto no significa que en los deportes individuales de oposición directa no se puedan desarrollar planteamientos tácticos de cara a resolver situaciones específicas, si no que los aspectos más relacionados con la adecuación técnica de las cualidades físicas a una práctica concreta tendrán mayor incidencia en la determinación del resultado.

Por otro lado, son deportes de *oposición indirecta* aquellos en que la relación de oposición no queda fijada en un solo individuo, si no que se dispersa entre dos o mas oponentes. Se trata de modalidades deportivas en las que el triunfo se disputa individualmente pero en competición con otros individuos. **Se puede subdividir en deportes de oposición indirecta individual y modalidades de oposición indirecta de equipo.** En el primer caso, los participantes disputan el triunfo individualmente y por lo general las cuestiones táctico estratégicas se planean en territorio individual (ciertas especialidades atléticas, ciclismo, carreras a pie, carreras en moto, levantamiento de pesas, etc.). Básicamente los componentes físico técnicos determinan el resultado, y en un segundo plano quedaran los aspecto táctico, aunque en algunos casos, en pruebas de cierta duración, la planificación estratégica y el diseño de tácticas puede incidir de forma decisiva en el resultado.

Sin embargo en los deportes de oposición indirecta individual de equipos existen intereses y condicionantes colectivos, y los componentes estratégicos y tácticos tienen una gran incidencia de cara al resultado, sin olvidar que el trabajo colectivo se programa para conseguir la victoria individual del atleta mejor dotado de cada formación. El resultado es el fruto de un trabajo colectivo de todo el equipo, pero la victoria será siempre individual.

En ámbito del deporte individual cada modalidad puede albergar múltiples variantes y puede parecer que ciertas situaciones no son susceptibles de ser encuadradas en las categorías propuestas, ahora bien, analizando detenidamente cada caso particular, no será difícil integrarlos en alguna de ellas. Lo mas claro es que en todas las variantes del deporte individual el deportista, casi exclusivamente, depende de sus propias fuerzas para obtener un buen rendimiento en la competición (Casis y Zumalabe, 2008).

3.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y PARTICIPACIÓN DEL PSICÓLOGO EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES DE OPOSICIÓN INDIRECTA

Entre otros fines, la intervención psicológica en el ámbito del deporte de competición, puede contribuir a optimizar el funcionamiento de los deportistas en las sesiones de entrenamiento deportivo, favoreciendo el máximo aprovechamiento del tiempo de práctica. En este contexto, la incorporación de estrategias psicológicas al método habitual de entrenamiento, puede mejorar el rendimiento de los deportistas al incidir favorablemente, en su motivación y atención durante los ejercicios.

En palabras de Buceta (1999), el objetivo final del entrenamiento en el deporte de competición, es ampliar y poner a punto los recursos físicos, técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos de los deportistas para optimizar sus posibilidades de rendimiento en la competición. Con este propósito, el entrenamiento debe abarcar distintos cometidos. Por un lado:

- La planificación del entrenamiento.
- La adherencia de los deportistas.
- La evaluación del entrenamiento, de manera permanente.

Y por el otro:

- El aprendizaje de habilidades que deben adquirirse, perfeccionarse o eliminarse.
- El ensayo repetitivo de habilidades que se dominan pero deben practicarse con cierta frecuencia.
- La exposición y ensayo en las condiciones de la competición.
- La preparación específica de competiciones, alternándose complementariamente, en la medida que, en función de sus necesidades, cada entrenador decida.

Todos estos propósitos del entrenamiento deportivo, pueden beneficiarse del conocimiento psicológico, optimizando la metodología de trabajo de los entrenadores y el funcionamiento de los deportistas. Sin embargo como se ha resaltado anteriormente, de acuerdo al tipo de enfoque teórico psicológico del que se eche mano para intervenir en el ámbito deportivo o en cualquier otro, las dinámicas de aplicación pueden cambiar. Para ilustrar esta afirmación haremos antes un breve repaso de algunas estrategias empleadas en diferentes corrientes teóricas que pueden ser empleadas también en actividades físicas deportivas individuales de oposición indirecta, concentrándonos en las estrategias enseñadas desde el enfoque Cognitivo Conductual; orientación psicológica desde la cual se desarrolla la aproximación teórica de este trabajo. Y finalmente, en este capítulo se desarrollara la historia de los deportes individuales para posteriormente encontrar su correspondencia con la Psicología del Deporte.

Enfoque Humanista

En primer enfoque que trataremos es el Humanista. Esta posición ideológica de la psicología humanista coloca al ser humano y su experiencia en el centro de interés. El objetivo de este enfoque ya no es solamente el cambio de conducta como ocurre con la línea cognitivo conductual, ni la cura clínica como el caso del psicoanálisis, sino ayudar al desarrollo del potencial humano. La psicología humanista se interesa además por las relaciones humanas, su nivel de comunicación, por los sentimientos y emociones, la creatividad, la consecución de las necesidades básicas, la autorrealización y la realización de los más altos valores del ser humano. Dentro de este paradigma o modelo se hallan: la Gestalt, la Existencial, el Análisis Transaccional y la Logoterapia. Las formas de terapia acostumbran a ser breves y centradas en el usuario, con un trato democrático y no directivo (Fuentes, s. f.).

Para ayudar a dicho desarrollo del potencial humano es habitual que los psicólogos humanistas utilicen, entre otras maniobras, el "*Eye Movement Desensitization Reprocessing*" (EMDR) conocido también como Técnica de Desensibilización y Reprocesamiento a Través del Movimiento Ocular, o simplemente "*Terapia de Reprocesamiento*". Es una de las terapias de vanguardia con más estudios clínicos que respaldan su efectividad. Se fundamenta

principalmente en que todos los seres humanos tenemos una tendencia natural hacia la adaptación y el bienestar (Roca, 1989, en Álvarez, 2012).

El EMDR es un Modelo de Psicoterapia complejo, e integra elementos y componentes procedentes de distintos enfoques. Sin embargo, lo más llamativo del EMDR es la utilización de la **estimulación bilateral**, ya sea mediante movimientos oculares, sonidos o golpecitos (tapping), con los que se estimula un hemisferio cerebral por vez. Junto con conceptos teóricos provenientes de otras teorías psicológicas (procesamiento bioinformacional, psicología conductual, cognitiva o humanística, sistemas familiares y psicodinámica), el EMDR toma prestados de varios modelos términos y técnicas, que integra de una manera particular. Las investigaciones a las que ha sido sometido a lo largo de los últimos veinte años convierten a este modelo en uno de los tratamientos psicoterapéuticos que cuentan con mayores estudios de validación científica. En la actualidad el EMDR es, junto con la Exposición Prolongada (EP), tratamiento de primera elección por su eficacia en el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). De esta manera la técnica EMDR, ayuda a las personas a superar situaciones de vida difíciles, a través de la estimulación de ambos hemisferios cerebrales (Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares. s. f).

“Muchos de nosotros pensamos que el trauma consiste en los grandes acontecimientos que aparecen en los diarios. En el imaginario popular, se identifica como víctimas de un trauma a veteranos de guerra o a los supervivientes de una catástrofe natural o un ataque terrorista. Pero, por definición, trauma es cualquier hecho que haya tenido un efecto negativo duradero en una persona... Cuando alguien ve perturbada su paz de espíritu o bien nunca la ha tenido, se ve expuesto a serias consecuencias físicas y psicológicas, sea cual sea la causa. Al margen de los ‘disparadores’, por lo general las causas se encuentran en antiguas experiencias de la vida. A esas experiencias, las llamamos traumas”. (Shapiro, 2007).

Esta concepción del trauma permite aplicar el EMDR en casos en los cuales, según el DSM IV, no se cumplen los criterios específicos para el TEPT. Se han desarrollado protocolos especiales para el tratamiento de: duelo, traumas recientes, fobias (social y fobias específicas: a volar, alturas, agujas y otras), trastorno de pánico, otros trastornos de ansiedad, dolor crónico, abuso de sustancias, etc.

El trabajo con esta técnica es óptimo para ayudar al deportista a superar alguna experiencia difícil con la que se halla enfrentado, o dificultades actuales que afectan su rendimiento. Por ejemplo, un deportista que experimenta mucha ansiedad; alguien que sufrió una lesión y que cada vez que compite siente temor a lesionarse nuevamente. Otras veces sucede que un deportista pierde una competencia, y se siente incapaz de superarlo y seguir adelante; puede también tratarse de problemas personales que afectan su rendimiento. El trabajo con EMDR ayuda a desbloquear aquello que causa molestar permitiéndole al deportista retomar su nivel de rendimiento normal, y también permitiéndole conectarse con aspectos positivos de su personalidad y su rendimiento, para integrarlos y reforzarlos.

Enfoque Conductual

Por su parte, los Psicólogos que intervienen desde el enfoque Conductual, junto con los entrenadores deportivos y entrenadores físicos mantienen como objetivo constante modificar las acciones ya sea para mantenerlas o para extinguirlas de acuerdo a las demandas propias de la justa deportiva en cuestión. Generalmente el objetivo se orienta hacia la enseñanza del conjunto de habilidades técnicas y tácticas que los atletas requieren para cumplir las expectativas de la preparación atlética.

Recordemos que desde su aplicación general el Conductismo constituye una manera de estudiar lo psicológico desde la perspectiva de una ciencia de la conducta que permite medir y cuantificar, sin mentalismo (atribuciones dualistas extramateriales como el alma o la mente), ni reduccionismos (utilizar explicaciones tomadas de disciplinas como la neurología, la lógica, la sociología o el procesamiento de información). Esto no significa dejar de lado los procesos cognitivos como tantas veces se malinterpreta, sino considerarlos como "propiedades de la conducta en función". O sea, comportamientos sujetos a las mismas leyes que el comportamiento manifiesto, que involucran respuestas lingüísticas y sensoriales de tipo encubierto, las cuales, para ser investigadas, deben especificarse en términos del tipo de interacción, amplificarse mediante aparatos o acudir al autoinforme del individuo.

Considerando lo anterior; parece funcional en el ámbito del entrenamiento deportivo, un enfoque en el que a través de la detección propiedades de la conducta, este permita medirla y cuantificarla para tener registros sustanciales del incremento o decremento de esa conducta. De acuerdo con Williams, (1991); González, (1992); Gil y Delgado, (1994); Ruiz, (1994) y Sierra (1995), citados en Álvarez, (2012), para poder influir en la conducta del deportista el entrenador puede emplear los siguientes procedimientos conductuales básicos:

- **Control positivo.** Los programas conductuales de este tipo se diseñan para fortalecer o consolidar conductas deseables a través del reforzamiento de la ejecución. Para un deportista los refuerzos más comunes consisten generalmente en: a) premios tangibles como los trofeos, medallas, diplomas o las primas económicas o bien; b) no tangibles como las recompensas sociales, las felicitaciones de los entrenadores, el apoyo de los fanáticos que asisten al estadio, etc.... En otras ocasiones un excelente desempeño puede ser por sí mismo para un atleta cuyo objetivo principal no es solo romper marcas que otros atletas han establecido sino superar las propias, por ejemplo, meter un gol en un partido de fútbol, encestar un tiro de larga distancia en un partido de basquetbol, levantar mayor peso en disciplinas relacionadas con la musculación, etc.
- **Control aversivo.** Los programas conductuales aversivos tienen como objetivo eliminar ejecuciones no deseables de los deportistas utilizando principalmente el castigo o la crítica. En el contexto de actividad físico deportiva a este tipo de control se le conoce como la **aproximación negativa al entrenamiento deportivo**. Muchos entrenadores utilizan frecuentemente el control aversivo para eliminar aspectos técnicos y tácticos indeseables. A pesar de que exista evidencia empírica que demuestra que el control aversivo utilizado por los entrenadores efectivamente disminuye la probabilidad de que una conducta se vuelva a presentar, también se pueden desarrollar efectos colaterales indeseables que interfieran con los objetivos generales del entrenamiento. Por ejemplo, utilizando el control aversivo sobre la conducta de un basquetbolista que falla constantemente el tiro libre, llega el momento en que disminuye sus errores pero adicionalmente se genera miedo a fallar, lo cual puede interferir en el desempeño de otras acciones como botar el balón, mandar un pase, etc., generando un efecto contraproducente. En esta situación la competencia deportiva deja de ser un reto para convertirse en una amenaza para el deportista. Si durante los entrenamientos el control aversivo predomina como método de enseñanza de las acciones físico deportivas a la

larga se generan actitudes de hostilidad y agresividad que se demuestran con el constante rechazo del deportista hacia el trabajo del entrenador.

- **Retroalimentación.** Para que un entrenador este seguro de que haya transmitido adecuadamente la información que requieren sus atletas utiliza técnicas conductuales de retroalimentación. Se utiliza esta técnica para corregir expectativas equivocadas que los atletas reportan sobre la propia ejecución de un determinado movimiento. La retroalimentación debe proporcionar información acerca de las conductas específicas que deben realizarse, el nivel de precisión que se ha alcanzado en cada uno de los componentes de la habilidad y el nivel medio de precisión que se requiere para esa fase del entrenamiento. Otra función que puede cumplir esta técnica se presenta cuando la habilidad que se va a entrenar está descompuesta en movimientos de complejidad creciente, en cuyo caso la retroalimentación debe realizarse considerando el nivel alcanzado. La corrección y perfeccionamiento gradual de los movimientos requeridos para ejecutar hábilmente una técnica específica es importante para determinar áreas de fortaleza y debilidad.

Enfoque Cognitivo Conductual

El enfoque cognitivo conductual identifica una estrecha relación entre comportamiento y cognición. Pretende así, superar la visión asociacionista del estímulo-respuesta, por un proceso mental de significación y creación de reglas. Parte del supuesto que tanto los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales están interrelacionados, de modo que un cambio en uno de ellos afecta a los otros dos componentes. Esta lógica aplicada en escenarios deportivos a los atletas sugiere algunas técnicas para alcanzar el cometido de objetivos mediante el fortalecimiento del uso acertado de sus habilidades en las practicas deportivas. Algunas de esas técnicas empleadas por psicólogos cognitivos conductuales son las siguientes:

Establecimiento de objetivos. De acuerdo con Weinberg y Gould, (1996), el establecimiento de objetivos se trata de una técnica que pueden utilizar los entrenadores con múltiples propósitos, fundamentalmente; planificar el trabajo a realizar, aumentar la motivación, la autoconfianza y el estado de alerta de los deportistas, controlar su atención y

optimizar sus posibilidades de rendimiento en el entrenamiento y en la competición. Como habilidad psicológica permite que los propios deportistas puedan incidir en estas variables psicológicas, estableciendo objetivos de resultado y de realización correctamente relacionados (los objetivos de realización deben ser conductas propias que aumenten las posibilidades de lograr un determinado resultado). Se deben emplear *objetivos a largo, medio y corto plazo* que estén bien coordinados como eslabones que conduzcan progresivamente a la consecución de los objetivos a largo plazo. Así como *objetivos específicos y claramente definidos* que sean atractivos y desafiantes, pero que a la vez sean alcanzables; y *objetivos de realización* sobre los cometidos a llevar a cabo, para el entrenamiento y la competición inmediatos. Una vez establecidos los objetivos, es importante asegurarse de que el atleta tenga una adherencia al entrenamiento adecuada, ya que esto ayudara a que los objetivos se pueden cumplir en el tiempo estimado.

Adherencia al entrenamiento. Balaguer, (1994) menciona que la adherencia al entrenamiento, se refiere al grado de cumplimiento de los deportistas, en las tareas de todo tipo que conlleva el entrenamiento; incluyendo conductas que se pueden agrupar en:

- a) Asistencia y puntualidad a las diferentes actividades. Elementos esenciales para que el plan de entrenamiento pueda resultar eficaz.
- b) La realización de todo aquello que está incluido en el plan de preparación. No es suficiente asistir y ser puntual, sino que, además, es necesario trabajar cuantitativamente tal y como lo exige el plan.
- c) La aportación del esfuerzo físico y mental, necesarios para conseguir el máximo aprovechamiento. No basta con asistir, ser puntuales y realizar todo el plan, además es necesario trabajar cualitativamente de forma provechosa.
- d) El exceso de adherencia. Tanto el abuso cuantitativo (entrenar más horas o hacer más repeticiones de las programadas), como el abuso cualitativo (esforzarse más de lo requerido en cada momento y ejercicio concretos, realizar actividades o adherirse a medidas complementarias que no son las apropiadas).

Una adherencia deficiente o excesiva, impide que el plan de entrenamiento se realice como debería, deteriora sus objetivos; y por desgracia, se trata de un problema que se observa con cierta frecuencia en el contexto del deporte de competición. Los excesos de adherencia suelen estar relacionados con un elevado nivel de estrés, vinculada a la falta de control de la situación deportiva, o asociados a una motivación incontrolada. Contrariamente a lo que la lógica nos pueda llevar, un exceso en la adherencia en el atleta puede servirle para aumentar su percepción del control sobre las demandas deportivas y reducir el estrés provocadas por estas. En efecto positivo inmediato propician que las conductas de exceso de adherencia resulten benéficas, y gracias a ellas se consoliden como hábitos. Consecuentemente el deportista tendrá que utilizar este aprendizaje cada vez que perciba una falta de control y sufra ansiedad por este motivo. Sin embargo el efecto negativo también es posible, puede también producirse un deseo desproporcionado de rendir bien y responder a las expectativas de los demás y de él mismo, que empaña una perspectiva racional del entrenamiento y conduce al deportista a un comportamiento obsesivo perjudicial para su salud y rendimiento (Bueno, 2009).

La identificación de todos los elementos que pueden influir en la adherencia al entrenamiento, constituye el primer paso para prevenir o solucionar los problemas de falta de adherencia. Para ello, deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos: Balaguer, (1994).

- La identificación precisa de conductas relevantes de adherencia y no adherencia
- Las condiciones antecedentes que favorecen el riesgo de las conductas de no adherencia, o la presencia de conductas de adherencia
- Las circunstancias antecedentes concretas en cuya presencia se producen, habitualmente, las conductas de falta de adherencia
- Las consecuencias que proporcionan a los deportistas la adherencia y la no adherencia
- Los posibles modelos influyentes (personas significativas) que pueden hacer más probable la adherencia o la no adherencia
- La motivación básica y cotidiana de los deportistas por su actividad deportiva
- Las situaciones potencialmente estresantes que podrían proporcionar conductas de no adherencia, y la habilidad de los deportistas para controlarlas
- Las creencias y actitudes que podrían predisponer a los deportistas a la falta de adherencia
- Los recursos disponibles para solucionar y/o prevenir los problemas de adherencia existentes

La información mencionada anteriormente, se puede conseguir por medio de diferentes vías; reuniones individuales o con todo el grupo, observación directa, cuestionarios, entrevistas con los deportistas y con los entrenadores, y procedimientos de auto observación.

Después, la información recogida por estas vías, debe servir para realizar el análisis funcional de la falta de adherencia; especificándose las conductas concretas de no adherencia o exceso de ella y los criterios concretos para identificarlas sin ambigüedad; las circunstancias antecedentes que predisponen a la falta de adherencia o el exceso, es decir que aumentan el riesgo de no adherencia o exceso de ella y hacen a los deportistas más vulnerables; las circunstancias antecedentes que precipitan las conductas del tipo de adherencia, asociándose a su presencia; y las consecuencias del tipo de adherencia.

El exceso o falta de adherencia al entrenamiento pueden prevenirse mediante un protocolo de trabajo que incluya:

- Control de la motivación y el estrés
- Información y formación de los deportista para el autocontrol del propio entrenamiento
- Fortalecimiento de la percepción de control de la actividad deportiva
- Fortalecimiento de las conductas que favorecen la adherencia

Auto observación y Auto registro. Ezquerro (1996) citado en Álvarez (2012), menciona que el propósito de estas habilidades, es que los deportistas sean capaces de observar rigurosamente su propia conducta externa e interna, y registrar los datos observados, para que puedan ser analizados y comparados con otros datos auto observados en anteriores o futuras ocasiones.

La auto observación y el auto registro, requieren identificar en términos cuantificables las respuestas concretas que son objeto de observación y en ocasiones los estímulos antecedentes que las preceden, otras respuestas y estados psicológicos relacionados, y las consecuencias que provocan. En ausencia de estas habilidades, es muy difícil evaluar las conductas internas (pensamientos) de los deportistas y lograr que éstos aprendan a autorregularlas, es complicado que los deportistas aprendan a auto controlar las conductas deportivas relevantes, si no son capaces de observarlas y registrarlas. La auto observación y el auto registro de las experiencias propias, aumentan el nivel de alerta respecto a éstas,

facilitando así, la posibilidad de conocerlas mejor y auto controlarlas en la dirección que más convenga y así poder hacer una valoración objetiva de su rendimiento, lo que ayudara a saber si los objetivos planteados en un principio son los adecuados para el atleta (Ezquerro, 1996 en Álvarez, 2012).

Valoración objetiva del propio rendimiento. Evaluar el propio rendimiento de la manera más objetiva posible, es una habilidad esencial que permite mejorar el conocimiento de lo que se está haciendo, e impide que el deportista, realice una evaluación sesgada inapropiada que puede resultar muy perjudicial desde el punto de vista deportivo y psicológico. La evaluación incorrecta que hacen muchos deportistas, constituye una retroalimentación inadecuada, que dificulta establecer contingencias apropiadas entre las propias conductas y sus consecuencias, y entorpece, las acciones pertinentes para mejorar el rendimiento. Cruz (1997).

Algunos elementos de esta habilidad son:

1. La consideración del rendimiento con independencia de sus resultados.
2. La distinción entre la decisión y la ejecución.
3. La especificación de las conductas de rendimiento.
4. La consideración de todos los datos objetivos posibles.
5. La estimación de las expectativas previas realistas, como criterio para juzgar la bondad del rendimiento logrado.

Una vez que el atleta aprende a hacer una valoración objetiva de su rendimiento es importante intervenir con técnicas de relajación, ya que ayudaran al atleta a tener un mejor manejo de situaciones estresantes.

Auto aplicación de técnicas de relajación y respiración. La auto aplicación de técnicas de relajación y respiración, puede resultar muy útil para reducir el nivel de activación general, manejar situaciones estresantes, disminuir la activación en zonas del cuerpo específicas y facilitar la practica en imaginación. El dominio de estas técnicas, requiere un

proceso de entrenamiento para la adquisición de la habilidad y posteriormente, una fase de aplicación progresiva en la que el psicólogo deportivo debe orientar y supervisar al deportista. El trabajo del psicólogo deportivo en esta fase, consiste en entrenar a los deportistas para que dominen los ejercicios de relajación y respiración correspondientes; asumiendo que este entrenamiento no se limita a enseñarles las técnicas específicas, sino que incluye además, la utilización de estrategias que favorezcan la adherencia a la práctica regular, sin dejar de lado las habilidades atencionales que el atleta necesita desarrollar (Labrador, 1993 en Álvarez, 2012).

Concentración. La confianza que se sostiene en el resultado es precaria y tiene un pronóstico desfavorable. Si el objetivo central es el resultado, la concentración se cae porque intervienen múltiples variables que no se pueden controlar tales como: el contrincante, el árbitro, la suerte, etc. El deportista se vuelve demasiado inestable, vulnerable y como consecuencia, las derrotas se vuelven más frecuentes. Cuando el enfoque del atleta se centra en el resultado genera deportistas deprimidos e irritados frente a la adversidad. Y este tipo de quiebre psicológico no hace más que poner en evidencia la poca cantidad de futuro positivo que pueden considerar.

La concentración está en la entrega total en el deporte, donde el control es absoluto y, como una consecuencia, aparecerán los resultados. Aquí el deportista se mantiene concentrado y sumergido en su esquema del deporte. Se olvida de que hay un árbitro, no considera a los adversarios, ni a la tribuna, ni nada que le impida rendir al máximo. Un jugador cuya confianza superó el temor a perder, puede a cada instante de la competencia arriesgarlo todo pues se siente concentrado en lo que tiene que hacer y no busca excusas en terceros. No gana el que quiere ganar sino el que realmente cree que va a ganar.

Las convicciones representan los contenidos más estables de la mente mientras que las emociones son los contenidos más volátiles y están vinculadas a los cambiantes estados de ánimo. En la cognición de los jugadores no hay espacio ilimitado para que convivan ambas situaciones, en el mismo momento. Lo que hay de emociones, no hay de convicciones y viceversa. La característica fundamental del deportista inundado por emociones es que presenta un alto nivel de desconcentración, de distracción constante frente a estímulos

externos que limitan la puesta en juego de sus capacidades. Presenta cambios de ánimo muy bruscos y ciclos consecutivos de emoción muy alta, en donde el jugador se pone eufórico y luego se desploma anímicamente al recibir un punto en contra. Esto perturba el desempeño del deportista o del equipo. (Álvarez, 2012).

Visualización. Es una técnica que requiere del entrenamiento en imaginación. Cualquier imagen que provoque en el deportista una sensación de calma y relajación, es la que se debe utilizar (Harris, 1991). Muchos deportistas logran la relajación cerrando los ojos e imaginándose así mismos en un lugar relajante. El propio deportista es quien elige la escena imaginada de 10 a 20 minutos en cada sesión.

La visualización es una de las técnicas psicológicas más poderosas de la cual se dispone para mejorar las actuaciones deportivas. Su entrenamiento es una técnica que se programa cognitivamente para responder tal y como se desea. Imaginar es utilizar todos los sentidos para crear o recrear experiencia en el pensamiento (Loehr, 1982).

El entrenamiento en visualización también requiere de un entrenamiento en imaginación. Una explicación teórica de la imaginación la proporciona la teoría psiconeuromuscular que dice que los impulsos ocurren de forma similar en el cerebro y en los músculos, tanto cuando el atleta realiza su actividad como cuando la imagina. La evidencia científica sostiene, que el vivir los hechos en la imaginación, genera una tensión de los músculos similar a la producida por la verdadera ejecución física de un evento. Es lógico que el movimiento muscular es menor en la imaginación que en la actividad real, sin embargo durante la imaginación los atletas pueden fortalecer sus conducciones neurales para los movimientos relacionados con el deporte que practican. Es decir mediante la imaginación el atleta puede hacer creer a su cuerpo que están poniendo en práctica una destreza determinada (Valey, 1991, en Álvarez, 2012).

Las imágenes visualizadas serían de los procesos más centrales en el funcionamiento psicológico y permiten acceder a un gran número de procesos psicológicos. Estas imágenes tienen una percepción y acción anticipatoria con las siguientes características:

- Las imágenes son funcionalmente equivalentes de alguna manera a las sensaciones físicas en la activación de los procesos de información visual.
- La activación de imágenes mentales implica actividad emocional (Klinger, 1979).
- La visualización no es mágica y no reemplaza el trabajo físico y duro del entrenamiento, pero la practica física solo gana la mitad de la batalla. El pensamiento positivo gana la otra mitad (Loehr, 1982).

En definitiva el adiestramiento psicológico utilizado para prevenir y resolver problemas que rodean a la actividad física deportiva y que afectan una ejecución, incorpora una posibilidad alta de salud optima y mejor rendimiento del atleta y demás equipo técnico que puede contemplarse en su contexto deportivo. Las técnicas empleadas desde la Psicología para intervenir en el ámbito deportivo se desarrollan a través de la confianza y puesta en practica de los principales involucrados, su eficacia además de depender del profesionalismo del especialista en psicología también depende del trabajo físico, técnico y táctico-estratégico que asisten a los deportistas en la búsqueda del mejoramiento de sus posibilidades de rendimiento en la competición.

Ahora que conocemos varias estrategias de aplicación desde varios enfoques teóricos de la Psicología, principalmente el Cognitivo Conductual; conozcamos ahora uno de los diversos contextos en el que se puede intervenir con este conocimiento psicológico especializado. A continuación se expone un breve resumen de la historia de los deportes individuales.

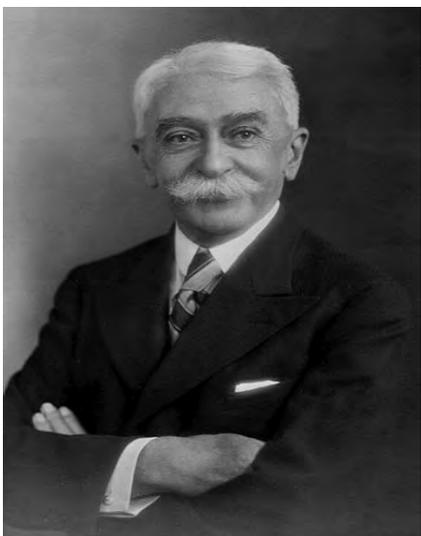
3.1 Historia de los Deportes Individuales de Oposición Indirecta

El origen de los deportes individuales se remonta al año 776 a. C. cuando se realizaron los primeros Juegos Olímpicos en Olimpia, Grecia. Inicialmente se trataba de un festival dedicado a Zeus dentro de un recinto religioso, en donde se convivía mediante pruebas deportivas, música y certámenes literarios para honrar a los dioses de la antigüedad, y desde entonces fueron ocurriendo cada cuatro años hasta el 393 a. C., fecha en que el emperador romano Teodosio decidió anularlos por su carácter pagano. En estas justas deportivas los Griegos convenían renunciar a la guerra para concentrarse con el objetivo de rendir culto a los

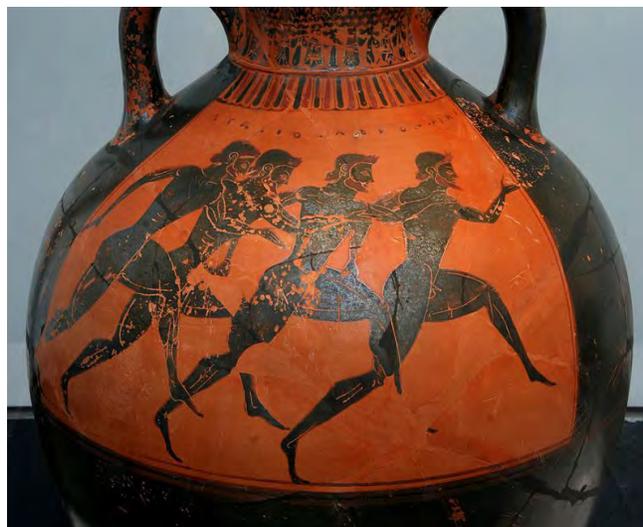
dioses del Olimpo midiendo sus fuerzas de manera física y reglamentada. Los participantes eran exclusivamente hombres libres que no hubieran cometido ningún crimen. Las mujeres no podían participar como deportistas, e incluso las mujeres casadas ni siquiera como espectadoras por que los atletas competían desnudos.

Después de muchos siglos en el olvido, los Juegos Olímpicos renacen en la era moderna con el impulso del Barón Pierre de Coubertin, que decidió restaurar

el espíritu de los antiguos Juegos, dándoles un carácter internacional, asentando una tendencia para la aclamación del deporte individual. Los actuales Juegos representan un evento esencial



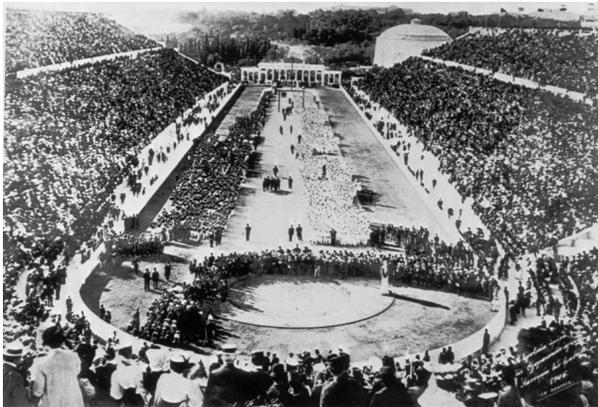
Pierre de Coubertin (1863 - 1937). Fue un pedagogo e historiador francés, y fundador de los Juegos Olímpicos modernos. (Recuperada de sp.beijing2008.cn).



Receptáculo artesanal de la Antigua Grecia en donde su diseño ilustra la carrera principal de velocidad mas antigua que se llevaba a cabo en los Juegos de Olimpia. (Recuperada de hannah-holmes.com).

tanto en el ámbito puramente deportivo como en el político, en el económico y, en menor medida, en el cultural. El barón de Coubertin fundó el Comité Olímpico Internacional (COI), institución encargada de la organización de los Juegos y de mantener la idea y contenidos originales.

Fue el 23 de junio de 1894 se creó el Comité Olímpico Internacional (COI), con sede en Lausana (Suiza), integrado por representantes de doce países: Austria-Bohemia, Argentina, Bélgica, Estados Unidos, Francia, Grecia, Gran Bretaña, Hungría, Italia, Nueva Zelanda, Rusia y Suecia. Finalmente, los primeros Juegos de la Era Moderna se celebraron en Atenas en 1896, año a partir del cual se irían repitiendo cada cuatro años en diferentes partes del mundo. CONADE (s. f.).



Fotografía tomada durante los primeros juegos olímpicos modernos en Atenas 1896. (Recuperada de www.flickr.com).

En palabras de Coubertin, del mismo modo en que se pensaba que la participación en los Juegos Olímpicos debía ser solo por atletas masculinos y no femeninos, igualmente no era partidario de incluir los deportes de equipo en el programa de los Juegos, igual que no fueron incluidos en la Grecia clásica. Coubertin creía que la glorificación del atleta individual es un medio, una buena estrategia para conseguir que se difunda el

deporte y sea practicado por todos, o una gran mayoría. El olimpismo, declara Coubertin en alguna ocasión, busca como objetivo primordial la extensión del deporte para todos (antes que el deporte de elite); lo que ocurre es que nunca conseguiríamos extender la practica deportiva sin grandes campeones: para que cien hagan deporte o modelen su cuerpo, bastantes han de entrenarse y algunos de ellos han de llegar a resultados sorprendentes, no hay otro camino, defiende Coubertin. Rodríguez, J. (2000).

Hoy por hoy, el deporte individual se considera como aquella actividad física que se practica de forma personal, entendiendo por practica de forma personal **la lucha del propio sujeto contra sus propias limitaciones**. A simple vista parece difícil encontrar un nexo de unión entre los deportes individuales, ya que las destrezas o habilidades específicas de cada uno de los deportes individuales son muy diferentes unas de otras. El agruparlos como deportes individuales es por que son actividades físicas que se producen en un entorno estable, es decir, el medio físico sobre el que se desarrollan no ofrece ningún cambio al que haya que adaptarse, no existe un contrario que cambia de posición, no existe un balón por el que haya que pugnar; todo lo contrario, existe un carril de atletismo, un carril de natación, o una fosa de saltos y todos estos entornos han de ser reglamentariamente iguales para todos los atletas y nadadores. Esto quiere decir que de acuerdo al mecanismo perceptivo y al mecanismo de decisión, estas actividades físicas no causan ningún tipo de estrés; sin embargo, con respecto al mecanismo de ejecución estas actividades tienen una gran exigencia, ya que la superación del record solicita al máximo nuestra capacidad de ejecución. (García, J. et. al., 1996).

Actualmente si usamos el Internet para buscar ¿cuales son los deportes individuales existentes en el mundo?, en el contenedor general de la herramienta de búsqueda de información en línea de "*es.wikipedia.org*", cuya función es organizar categorías más precisas; es posible encontrar 30 subcategorías que cumplen el afán de reducir la naturaleza amplia de cada deporte en términos ejecución, encontrando entre ellas deportes como: Acrobacias, Ajedrez, Atletismo, Biatlón, Boxeo, Halterofilia, Esgrima, Esquí, Gimnasia, Lucha, Luge, Deportes de motor, Natación, Parkour, Patinaje, Pentatlón moderno, Saltos, Skateboard, Skeleton, Snowboard, Strongman, Strongwoman, Taekwondo, Tiro con arco, Tiro deportivo, Tiro olímpico, Triatlón y Culturismo (levantamiento de pesas). Todos estos deportes individuales poseen características tácticas particulares que no separan aspectos psicológicos de su practica, y ahora que hemos definido la clasificación de los deportes individuales, conozcamos su correspondencia con la Psicología Deportiva.

3.2 Avances Psicológicos en los Deportes Individuales de Oposición Indirecta.

Haciendo un repaso, hasta comienzos de los sesenta las conclusiones realizadas por los psicólogos del deporte en opinión de Cruz (1991) son las siguientes “1) el atleta necesita un estado de activación óptimo para lograr el rendimiento máximo, pero dicho estado depende de cada deporte y es diferente para cada deportista; y 2) los tests psicomotores, para tener valor predictivo, han de evaluar respuestas que se utilicen en deportes concretos. Es decir, sólo cuando las situaciones de laboratorio se aproximen a las situaciones competitivas reales se obtendrán resultados con valor predictivo a partir de dichos test”. (Cruz, 1991, en Díaz, J, s. f.).

A partir de estas conclusiones sobre las necesidades psicológicas de los deportistas, aparecen los primeros acercamientos a temas de estudio relacionados con las motivaciones de los deportistas, un concepto genérico del poder mental, así como las tensiones previas de los mismos antes de la competición. De manera paralela a la ejecución de la preparación psicológica de los deportistas, como en la creación y desarrollo de los sistemas modernos de entrenamiento deportivo, aparecen modelos y teorías que con el tiempo se popularizarían llegando a ser actualmente referentes imprescindibles para la optimización en alto

rendimiento. Estas circunstancias hacen de los deportes individuales y de adversario, objeto de estudio e investigación en el ámbito psicológico de la mano de otras especialidades que cumplen su cuota para alcanzar medallas y otras euforias competitivas.

Por ejemplo, Cebeira en (1995) citado en Díaz, J, (s. f.), encontró resultados arrojados por un estudio con motivo de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles (1984), basado en el sistema de clasificación de los juegos deportivos de Parlebas (1981), (ver **Figura 1**), en el que se cuantificó el número de deportes Psicomotrices, en los que la acción motriz se produce en solitario (como en la natación o el atletismo) con respecto a los deportes Sociomotrices, donde la interacción motriz se desarrolla con oponentes y/o compañeros. De acuerdo con éste estudio, los deportes Psicomotrices realizados son 107, mientras que los Sociomotrices son 138, sumando un total de 245 pruebas deportivas, en 47% de ellas, el individuo compite sin interactuar motrizmente con compañeros o adversarios.

□

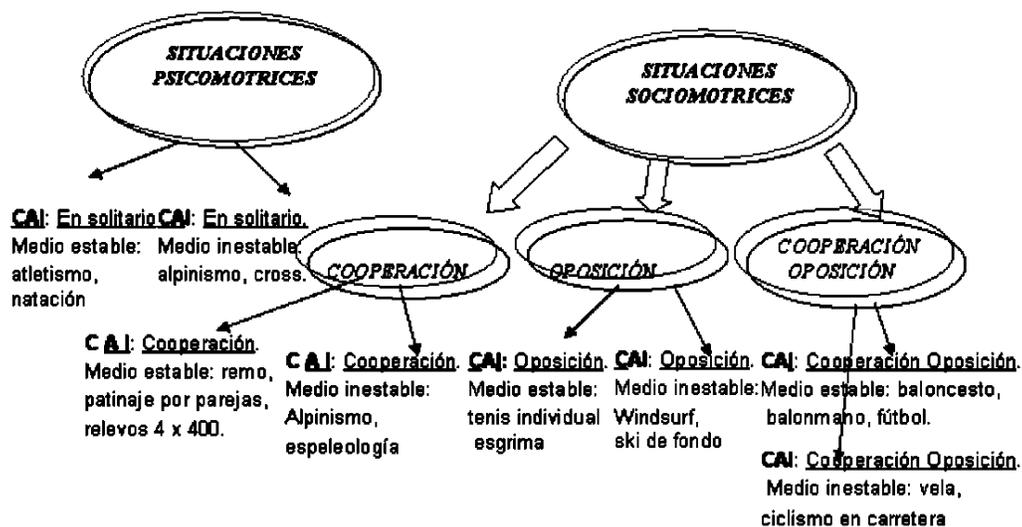


Figura 1. Clasificación de las situaciones motrices según Pierre Parlebas. (Recuperado de eva.universidad.edu.uy).

El sistema de clasificación de Pierre Parlebas (1981) es tomado actualmente como una referencia para clasificar a los distintos deportes considerando la incertidumbre como componente característico de los mismos. La presencia o ausencia de interacción práctica (motriz) con compañero/s, con adversarios y la incertidumbre que proviene del entorno, forman un conjunto de elementos que clasifican a los juegos deportivos en dos categorías fundamentalmente desde el ámbito psicológico; deportes sociomotrices o psicomotrices, (**ver Tabla 1**). Por lo tanto, las condiciones del entorno del competidor de este tipo de especialidades, son bastante estables por lo que una apropiada preparación psicológica y física incrementa las posibilidades de un buen resultado deportivo, en unas condiciones estandarizadas como una piscina, una pista de atletismo o un pabellón de gimnasia artística, etc.

Categorías	Incertidumbre	Ejemplos
1ª C A I. Coincide con los deportes individuales con medio fijo.	No existe incertidumbre	Atletismo, natación, gimnasia artística deportiva, etc.
2ª C A I. Coincide con los deportes individuales con medio poco estable o fijo.	la incertidumbre está en el medio	Esquí alpino, escalada, contrarreloj individual en ciclismo, etc.
3ª C A I	incertidumbre está en los compañeros	Patinaje parejas, gimnasia rítmica por equipos, etc.
4ª C A I	Incertidumbre en el compañero y el medio	Alpinismo, contrarreloj por equipos, etc.
5ª C A I	La incertidumbre está en el adversario	Lucha, tenis individual, etc.
6ª C A I	Incertidumbre en el adversario y el medio	Esquí de fondo, ciclismo individual, Cross, etc.
7ª C A I	Incertidumbre máxima	Juegos populares, triatlón, ciclismo, etc.
8ª C A I	Incertidumbre en compañeros y adversarios	Baloncesto, voleibol, tenis dobles, fútbol, etc.

Tabla 1. Sistema de Clasificación de Pierre Parlebas (1981) para clasificar a los distintos deportes considerando **la incertidumbre** como componente característico de los mismos. (www.efdeportes.com).

Las distintas estrategias cognitivas marcan como objetivo primordial la mejora del rendimiento deportivo, fundamentalmente orientado a que los deportistas sean capaces de resolver eficazmente los problemas que surgen en competición. De este modo para los deportistas individuales se ha trazado la tendencia de la auto aplicación de técnicas de relajación y respiración, control del pensamiento y auto habla, entre otras, debido a las continuas demandas del entrenamiento y la competición que podría llevarles a un estado de

sobre activación o exceso de adherencia que puede acabar por deteriorar su rendimiento e incluso afectar su salud.

Algunos otros trabajos que contemplan la diferencia de los deportes individuales con respecto a los grupales, buscan encontrar la relación entre la personalidad y el deporte; orientados principalmente a reconocer la influencia de la participación en un deporte sobre la personalidad y a predecir diferencias individuales en la participación en el deporte y el rendimiento deportivo. Por ejemplo, en el libro "Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones" (Bakker, Whithing y Van Der Brug, 1990) se menciona la hipótesis que **una persona con resultados elevados en agresión se encuentra inclinada para elegir para su tiempo libre los deportes combatiivos, los extrovertido optaran probablemente por deportes en equipo y los introvertidos por otros de carácter mas individual.**

Por medio de un organigrama, Sack en 1975, indica que en la comparación de atletas que practican el deporte en niveles diferentes (por ejemplo; recreativo frente a competitivo, atletas que participan a niveles regionales frente a los que intervienen a niveles nacionales), hay que tener principalmente en cuenta, respecto a eventuales diferencias de personalidad dos posibilidades distintas. En primer lugar esta la cuestión de selección: las personas con rasgos de personalidad específicos se sienten especialmente atraídas hacia una intensa participación en deportes competitivos (lo mismo es posible naturalmente en relación con determinados deportes, individuales o en equipo). En segundo lugar, puede que, como consecuencia de la participación en el deporte de un determinado nivel, se hagan evidentes cambios en la personalidad del atleta. (Bakker, Whithing y Van Der Brug, 1990). No obstante, hay que tener en consideración que aunque existen patrones preestablecidos de gestos técnicos deportivos en el atletismo, estos pueden ser también adaptados por sus ejecutantes atendiendo a su morfología o particularidades derivadas de su entrenamiento, así como también de sus habilidades motrices.

De este modo, de acuerdo con Knapp (1963) citado en Díaz, J. (s. f.), en cierto tipo de tareas motoras predominan patrones de tipo perceptivo, donde el sujeto debe adaptarse al continuo cambio en los estímulos provenientes del entorno (habilidades predominantemente perceptivas o abiertas) así “los practicantes deben aprender ambos, el patrón correcto y las formas correctas para responder a un entorno constantemente cambiante” (Drowatzsky, 1981 en Díaz, J. s. f.).

Las especialidades donde el atleta compite en deportes individuales, merecen ser analizadas independientemente debido a las circunstancias que las caracterizan, por un lado el entrenamiento y la competición se realizan en solitario, aun considerando el apoyo de un entrenador y/o especialistas varios, por otro, las elevadas exigencias técnicas y físicas que suelen ser inherentes a estas modalidades pueden ser circunstanciales, que cuando el atleta las alcanza hacen más complejo el explicar un mal resultado en la competición. Sirva como ejemplo el reto de comprender ¿qué está fallando en un atleta que levanta pesas?, cuando todas las valoraciones previas indican que puede levantar 105kg, tal y como ocurre en los entrenamientos. Sin embargo, en la competición el atleta sólo es capaz de levantar alrededor de 94kg, lo que puede provocar reacciones de incomprensión por parte del entrenador y el propio deportista. Estas circunstancias son comunes en los escenarios de competiciones, y parecería lógico afirmar que tienen su origen en algún problema que puede ser explicado desde la Psicología del Deporte.

3.3 Levantamiento de Pesas y Psicología del Deporte

El entrenamiento con pesas conocido generalmente bajo el termino fisicoculturismo, entendido en un sentido amplio, es una actividad física que durante los últimos años ha cobrado un auge inusitado entre la población y esto es factible constatarlo en la afluencia diaria a los gimnasios y en el número cada vez mayor de competidores en las pruebas oficiales. Es cierto que esta actividad física ha estado y está rodeada de muchos tópicos y “estigmas”, conllevando un cierto rechazo social. Sin embargo, su practica, el desarrollo de la habilidad en entrenamiento de fuerza, ha mostrado beneficios para la salud de aquellos que lo practican en condiciones adecuadas y supervisadas. (Jiménez, 2003).

Es importante distinguir que al hablar de levantamiento de pesas nos referimos a una disciplina que permite a las personas que aún no poseen fuerza para hacer ejercicios, los realicen con peso aun menor que el suyo propio. Por ejemplo; si una persona no puede realizar una lagartija levantando su propio peso, esta podría hacer repeticiones en un ejercicio equivalente a este como el press de banca plano, dosificando en una barra pesos relativos a lo necesario y posibilidades del sujeto, lo que quiere decir que el rango de posibilidades de

realizar ejercicios con pesas permite tanto a una persona novata como a un deportista profesional dedicado a la Halterofilia realizar levantamiento de pesas, dejando por en medio a practicantes de otras disciplinas que solo lo usan como complemento de sus entrenamientos deportivos.

En una síntesis escrita por Arbinaga y Caracuel (2005), señalan que en los últimos años, el Levantamiento de Pesas o Fisicoculturismo ha despertado un cierto interés desde la psicología por analizar aspectos relacionados principalmente con la imagen corporal y la dismorfia muscular (Pope, Katz y Hudson, 1993; Pope y Katz, 1994; Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips, 1997), el consumo de esteroides anabolizantes (Schwerin, Corcoran, Fisher, Patterson, Askew y Olrich, 1996; Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips, 1997) y la dependencia del ejercicio (Smith, Hale y Collins, 1998; Smith y Hale, 2004).

Por otro lado sólo se ha podido localizar un trabajo sobre estados de ánimo en fisicoculturistas competidores (Fuchs y Zaichkowsky, 1983) que ha puesto en evidencia un perfil en el Profile of Mood States que los autores relacionan con estados positivos de salud. Por lo que se refiere a nuestro contexto cultural los informes se han centrado en aspectos motivacionales (Arbinaga y García, 2002), conocimientos que presentan los estudiantes de magisterio sobre fisicoculturismo (Arbinaga, 2005), dependencia del deporte en fisicoculturistas (Arbinaga y Caracuel, 2004) y estados de ánimo en fisicoculturistas competidores (Arbinaga y Caracuel, 2005).

Es común escuchar entre los atletas practicantes del modelamiento del cuerpo mediante el entrenamiento con pesas, la importancia de la motivación para alcanzar metas y concretar record en pro de sus objetivos. Por lo general, a nivel cotidiano se entiende la motivación como una característica “interna” de la persona, algo que la persona “tiene” y que explica por qué se comporta como lo hace, es decir, por qué estudia con tanto ahínco, por qué le pone tanto entusiasmo a su trabajo y por qué entrena tantas horas para preparar una justa de atletismo, por poner un ejemplo.

No obstante, la motivación no es observable, es decir, no tiene existencia como una entidad “interna”, sino que debe inferirse precisamente de la conducta que manifiesta la persona, de lo que ésta hace o dice, pues será lo único que nos dé pistas de si existe o no motivación. Por tanto, la motivación la inferimos de ese ahínco, empeño, entusiasmo del que

hace gala cuando la persona se comporta ante situación particular con el fin de lograr determinadas consecuencias positivas. En este sentido, **la motivación no es lo que explica nuestro comportamiento, sino que es lo que describe las características de ese comportamiento.** (Rocha, M. 2011). En este sentido, la psicología se ha encargado de desarrollar este tema en relación con los deportes, su importancia y relevancia al momento de consolidar triunfos o fracasos.

En el Levantamiento de Pesas como un deporte individual, **la motivación mas recurrente es la intrínseca**, los practicantes realizan a menudo esta actividad sin que exista indicio alguno de una gratificación empatada con su conducta. La propia actividad constituye el premio; es también el objetivo en si mismo y no un medio para un fin específico mayormente en el plano amateur. A esto se le llama motivación intrínseca; a **la conducta intrínsecamente motivada cuyo valor radica en la propia conducta.** (Bakker, Whithing y Van Der Brug, 1990).

Es sencillo advertir que durante mucho tiempo, los criterios negativos sobre la práctica de los ejercicios con pesas y su aplicación como deporte auxiliar o complementario en otras disciplinas deportivas, han influido en decisiones por parte de los entrenadores y técnicos de no utilizar los mismos. Sin embargo, los avances logrados en el ámbito deportivo mediante las ciencias aplicadas al deporte y la propia práctica deportiva se encargaron de dar respuesta y mostraron las ventajas de los ejercicios con pesas sobre otros medios para el desarrollo de las distintas manifestaciones de la capacidad fuerza. Delgado (2005).

Igualmente es posible vislumbrar que son escasos los análisis que se han realizado sobre este deporte, al no encontrarse ningún informe cuando lo que se pretende es aportar datos sobre la descripción específica del acompañamiento psicológico que atletas fisicoculturistas reciben o debieran recibir de forma específica en asistencia su disciplina. Recordemos, sin embargo, como hemos visto ya anteriormente, que las estrategias de intervención para deportes individuales son aptas para ajustarse el sujeto practicante, mas allá de la actividad física deportiva, sin que esta limite la validez y eficacia de la técnica empleada.

4.

IMPORTANCIA PSICOLÓGICA EN EL ENTRENAMIENTO CON PESAS COMO DISCIPLINA INDIVIDUAL Y EN SU USO COMO EJERCICIO COMPLEMENTARIO EN DIFERENTES DEPORTES

En países cuyos resultados alcanzados en el ámbito del levantamiento de pesas han sido progresivos, se ha desarrollado una educación que rodea y concede a esta practica la posibilidad de generar el bienestar y salud de los que conforman su población. Un ejemplo cierto es el caso de Cuba, un lugar en donde este deporte paso a ser de una actividad apenas conocida a una practica ampliamente difundida y al alcance de todos. El prestigio por el levantamiento de pesas cubano ha dado lugar a solicitudes de técnica por parte de mas de 30 países de América, Asia, África y Europa.

Un desarrollo de esta índole, como el ocurrido en este país, ha generado el preciso desglose de objetivos generales y específicos de un sistema competitivo que se ocupa de la preparación de los que se interesan y desenvuelven en este deporte particular. Vislumbrando una nueva generación de levantadores de pesas, se hace énfasis en perfeccionar la organización de este deporte en todas sus instancias, elevar la eficiencia en la selección y la preparación de las reservas deportivas, aprovechar en forma optima la jornada de entrenamiento, conservar adecuadamente el equipamiento, mejorar el trabajo educativo y la formación integral de los deportistas. Para lograr resultados favorables en dichos objetivos se contempla, como ya se ha mencionado antes en este escrito, una intervención interdisciplinaria que abarca una preparación técnica, una preparación física general, una preparación física especial, una preparación intelectual, otra táctica y por ultimo otra psicológica (Cuervo, del Frade, Fernández, Valdez, González y Paz, 2007).

Al ser este un trabajo constituido desde un aspecto psicológico, será desde esta primicia desde la cual daremos seguimiento al tema que nos ocupa.

Luego entonces, dentro de este universo de actividades que envuelven al deportista durante su entrenamiento, la preparación psicológica del levantador se cumple en el entrenamiento diario, las competencias y pruebas de control y se cristaliza como la

predisposición óptima para participar en las competencias alcanzando elevados resultados deportivos. Este elemento se relaciona con los demás componentes de la preparación; en particular con la preparación táctica que consiste en dotar al deportista de los conocimientos y capacidades necesarios para solucionar con efectividad las situaciones que surgen en la competencia (Cuervo, et al. 2007). A continuación se ampliará el panorama de la intervención del Psicólogo en el ámbito de los levantadores de pesas.

4.1 Relevancia del Entrenamiento con Pesas en Diferentes Disciplinas Deportivas

El entrenamiento con pesas es una manera frecuente de ejercicio, en el cual se usa la fuerza de gravedad empleando discos, mancuernas, máquinas con polea y/o palancas que se oponen a la contracción muscular. Ejecutado adecuadamente, el entrenamiento con pesas puede proporcionar beneficios eficaces significativos, como: el aumento de tono muscular, el aumento de la masa muscular, la ayuda en la reducción de peso, y una mejora en la salud en general y del bienestar.

El entrenamiento con pesas es usado en varios deportes, como complemento al plan de entrenamiento. Por ejemplo: en el atletismo se utilizan las pesas para desarrollar la fuerza y la resistencia muscular, para corregir debilidades y desequilibrios musculares, para prevenir lesiones o recuperarse de ellas y para mejorar las técnicas y marcas prácticamente en todos los deportes desde el béisbol hasta la lucha.

No siempre ha sido así. En los años 50, el entrenamiento de las pesas era estrictamente para los culturistas, halterófilos y halterófilos olímpicos (además de un reducido contingente de pioneros centrados en el cuidado de la salud). Según Pearl y Moran (2003), el primero que utilizó pesas para otros



Dave Sime (nacido el 25 de julio 1936). Es un ex atleta estadounidense, corredor olímpico de 200m masculinos. Nunca ganó un título importante, pero se clasificó como uno de los seres humanos más rápidos de todos los tiempos rompiendo varios records durante la década de 1950. (Recuperada de historiatletismo.blogspot.com).

deportes fue Dave Sime, la estrella de las carreras en pista y campo través al principio de los años 50. Sime, el mejor esprinter de los equipos olímpicos de 1952 y 1956, demostró que por lo menos las pesas hacían mejorar sus las marcas. Igualmente, Billy Cannon, el mejor corredor de Futbol Americano de la LSU (Louisiana State University) en 1959, debía muchos de sus triunfos al entrenamiento con pesas. El y sus compañeros de equipo fueron pioneros en el uso de las pesas en el deporte.



Dr. William Abb "Billy" Cannon (nacido el 2 de agosto 1937). Miembro del salón de la fama de la Universidad Estatal de Louisiana en Baton Rouge en 2008, y uno de los jugadores de la "American Football League" más célebres. (Recuperada de http://en.wikipedia.org/wiki/Billy_Cannon).

Con el paso de los años esto se extendió como una ola cada vez mas grande entre entrenadores y deportistas que fueron descubriendo que el entrenamiento con pesas les dotaba de:

- Un complemento al entrenamiento tradicional
- Aumento de fuerza y tamaños que no podían conseguirse de otra manera
- Equilibrio en la fuerza de las diversas partes del cuerpo
- Prevención de lesiones
- Además constituía la vía mas rápida y mas segura para recuperarse de una lesión

La disposición psicológica de los atletas es sin duda muy importante para desarrollar aprobación y practica del entrenamiento complementario con pesas. La enseñanza a los jugadores para asumir un grado de cumplimiento aceptable en las rutinas deportivas en los años 50's y 60's a ciencia cierta corrían a cargo de entrenadores físicos con poca preparación en técnicas de intervención psicológica, pues recordemos que hasta finales de los 70's, la mayor parte de la investigación sobre Psicología del Deporte se llevo a cabo en Facultades de Educación Física. Sin embargo hacia la actualidad aquellas iniciativas pioneras por parte de atletas que emplearon el trabajo con pesas para el mejoramiento del rendimiento deportivo, como fue el caso del corredor Dave Sime y del jugador de Fooball Americano Billy Cannon, pueden ser mantenidas y desarrolladas en cualquier situación deportiva actual por un

Psicólogo mediante un trabajo de adherencia en los entrenadores y atletas que contemple desde el fortalecimiento de la autoconfianza hasta control del estrés y manejo de variables dependientes surgidas en alguna competición.

Hoy en día los entrenadores tienen a su alcance los servicios profesionales de otros especialistas en Ciencias del Deporte, inicialmente suelen poseer sus propios programas de entrenamiento con pesas y ejercicios de otra índole que favorezcan el desempeño deportivo del atleta, pero si algo rebasa sus conocimientos prácticos, tiene la posibilidad de consultar y trabajar con otros entrenadores o especialistas sobre los ejercicios y técnicas apropiadas para su deporte en específico.

Sigamos entonces con más ejemplos. La mayoría de atletas practican más de un deporte; un atleta escolar puede practicar fútbol, basketbol, carrera, etc. Un trabajador administrativo puede correr, jugar frontón y hacer levantamiento de pesas. En ambos casos a los practicantes podría denominárseles "atletas completos", pues estos son los que están preparados para las exigencias de cualquier actividad física, para ellos lo mejor es un programa de acondicionamiento general con pesas planificado para ejercitar todos los músculos y para desarrollar tanto la fuerza como la resistencia muscular.

Para un jugador de béisbol el programa de entrenamiento con pesas deberá estar diseñado para fortalecer y equilibrar todos los grupos musculares mayores del cuerpo consultando al monitor o entrenador sobre la variación de los ejercicios en el programa para vigorizar los puntos débiles particulares y/o corregir el desequilibrio muscular. En el caso de un jugador de baloncesto, este debe poseer explosividad y no pueden tener dolencias en las articulaciones, por lo que no se recomienda el uso de pesos pesados y debe fijarse el objetivo de reforzar los grupos musculares mayores y mantener el equilibrio muscular.

Otro ejemplo es el de un boxeador, tipo de deportista que necesita una forma física general inmejorable, debe llevar a cabo un programa con pesas diseñado para incrementar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia sin descuidar el aprendizaje táctico de la práctica del boxeo.

Así de esa forma, considerando las exigencias propias de cada deporte, se evalúan las habilidades del deportista y por medio de la implementación de programas de entrenamiento con pesas se busca mejorar aquellas insuficientes o en dado caso reforzar aquellas que sean mejorables. Cada uno de ellos tiene un enfoque distinto, pero el mensaje es el mismo; para ser

competitivo en la mayoría de los deportes, hoy en día, es obligatorio el entrenamiento con pesas; de igual manera es importante poseer una personalidad con carácter, temperamento e intelecto, así como el físico apropiado, ya que esto es determinante para la adaptación del deportista al ambiente. El ser competitivo puede ser un rasgo de la personalidad indicador de un ordenamiento de roles y normas, que mediante la influencia de conductas sobre las actividades en grupo obtenga los objetivos planteados y alcance el liderazgo. Autores como Antonelli (1982), definen el liderazgo como el proceso de influencia interpersonal orientado a la consecución de objetivos particulares que uno o mas miembros del grupo desarrollan respecto a los demás en virtud de cualidades polarizadoras. Es decir, es el proceso por el cual un individuo influye en otro para que realicen lo que el ha decidió.

Son muchos los factores que influyen en el desarrollo de la personalidad, y los deportes son un factor favorable para el control paulatino de las conductas de atleta. Algunos estudios realizados con adolescentes y preadolescentes acerca de las diferencias de la personalidad entre los que practican deporte y los que no lo practican indican superioridad de rasgos personales en los primeros, aunque algunos estudios demuestran que las diferencias son escasas. Los rasgos en que destacan los que practican deporte son: *liderazgo, dominio, seguridad personal, confianza en si mismos, extraversión, madurez emocional y equilibrio social*.

En alumnos universitarios que practican deporte se ha encontrado superioridad respecto al resto en los siguientes rasgos: *mayor conciencia y sentido de responsabilidad, mayor tolerancia y consideración hacia las necesidades de los demás, mayor capacidad de realización independiente y mayor rendimiento intelectual*. (Schendell, 1965; Taylor, Sallys y Needle, 1985; en Sánchez, s. f.).

Los atletas de alto nivel presentan los siguientes rasgos de personalidad: *mayor agresividad, mayor ambición y la necesidad psicológica de triunfar. Algo de introversión y dependencia, e incluso ciertas tendencias neuróticas. Sobre todo en los deportes individuales*. (Hendry, 1970, en Sanchez, s. f.).

Es importante entonces considerar que el comportamiento y trabajo del entrenador y demás equipo de apoyo, no solo afecta al entrenamiento, sino también afecta el desarrollo psicológico de la personalidad del atleta, por lo que es posible señalar un escenario de cambio en el conocimiento y ejecución de la psicología como un elemento importante en el

entrenamiento mediante el tipo de conducta instruccional que se le muestra a los atletas, y del mismo modo advertir la influencias de las características específicas del contexto diferente al deportivo que afectan directamente al atleta.

Evidentemente los diferentes deportes requieren distintas técnicas y por tanto, diferentes programas de entrenamiento para los tipos de atletas con características psicológicas particulares de su personalidad. Sin embargo, en respuesta a tal demanda, también existen varios elementos disponibles y principios generales concebidos en la Psicología que pueden y son aplicados en diferentes escenarios deportivos.

4.2 Antecedentes Psicológicos en el Entrenamiento con Pesas

El antecedente con mayor leyenda entre lo psicológico y la práctica de levantamiento de pesas lo menciona Pearl y Moran (2003) en su libro "La Musculación". En el relato que en el año de 1979, el Doctor Charles Garfield se reunió con un grupo de Fisiólogos y Psicólogos del Deporte soviéticos en Milán. Le comentaron los efectos fenomenales del **entrenamiento cognitivo intenso** en las marcas atléticas. Después de pasar unos días con los investigadores soviéticos, Garfield ya había aprendido suficiente teoría y quería ver resultados.

Después de un interrogatorio hecho por los soviéticos a Garfield en el gimnasio, encontraron que desde el último entrenamiento serio de Garfield hasta entonces habían pasado ocho años, que su mejor record en el press de banca plana era de 165kg y que en los entrenamientos esporádicos la marca que mantenía era de 125kg también en press de banca plana.

El que Garfield hubiera llegado a 165kg intrigaba a los soviéticos, y entonces le preguntaron; "¿cuanto tiempo tendría que entrenar para conseguirlo de nuevo?", a lo que el respondió; "- de diez a nueve meses". Luego los soviéticos le volvieron a preguntar; "¿podría intentarlo con 135kg ahora mismo?", Garfield accedió no muy convencido. Animado por los Rusos y para gran sorpresa suya, Garfield casi lo consiguió.

Entonces los doctores soviéticos pusieron manos a la obra. Consiguieron llevarlo a un estado de profunda relajación por un espacio de 40 minutos. Seguidamente añadieron 30kg a los 135kg que ya estaban colocados en la barra. Le dejaron verse cuando se acercaba a la barra, al acostarse en el banco y al realizar el levantamiento con gran seguridad. Le explicaron

que se imaginara cada fase del levantamiento: el sonido de las pesas entre chocando, su respiración, los ruidos del esfuerzo que normalmente hacía cuando ejecutaba el ejercicio.

Garfield se puso nervioso, seguro de que no podría hacerlo. Empezó a dudar si podría levantar nuevamente siquiera los 135kg. Pero los soviéticos le explicaron con gran tranquilidad que debía verse levantando los 165kg, que se mirara con detenimiento las manos, que viera las pesas, que imaginara como se sentirían los músculos cuando lo hubiera conseguido. A medida que iban hablando con él otra vez de todo el proceso, primero con la serie de imágenes y después del panorama global, empezó a aclararse la cabeza de Garfield. *"Las imágenes que tenía entonces grabadas en la cabeza empezaron a guiar mis movimientos físicos... El mundo que tenía a mi alrededor parecía que iba desvaneciéndose, dando paso a la seguridad en mi mismo, a la autoconfianza, y finalmente a la acción reflexionada. Entonces ¡levante el peso!"*.

Garfield había aprendido una lección importante sobre el poder del entrenamiento psicológico, lección que cada vez con mayor frecuencia es utilizado en el ámbito deportivo.

Partiendo de esta reseña de Pearl y Moran es posible advertir desde entonces un contexto de cambio en el conocimiento y ejecución de la psicología como un elemento importante en el entrenamiento de los atletas levantadores de pesas. Si recordamos que en la visión global de la Psicología del Deporte, esta ha de ocuparse de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, así como de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación, podemos percibir entonces que antes de la realización de una rutina el atleta incapaz de controlar la ansiedad y carente de un entrenamiento psicológico al respecto puede experimentar taquicardia, sensación de ahogo, temblores en las extremidades, transpiración, náusea, rigidez muscular, debilidad muscular, etc., que sin duda alguna afectan negativamente un resultado positivo en la justa deportiva.

Con antecedentes similares al de Garfield con los soviéticos en Milán en el años de 1979 y atinando con el paso de los años síntomas fisiológicos y cognitivos en los deportistas, obligatoriamente y como en muchas otras disciplinas de atletismo, en el sector deportivo del levantamiento de pesas la mayoría de los estudios actuales sobre el tema apuntan a dos objetivos particularmente: aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos, y comprender la forma en que la participación en el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

En el deporte la integridad es esencial. El deportista mejor preparado físicamente que se bloquea mentalmente fracasara. Hasta hace muy poco la integración de las cogniciones con comportamiento, tan cruciales para el éxito en la competición, no se habían tenido en cuenta en la mayoría de deportes. Hoy en día siguiendo la pauta de los Soviéticos y los Alemanes del Este que fueron pioneros en el entrenamiento psicológico, los deportistas trabajan tanto el plano cognitivo como el plano físico de sus disciplina. Existen estrategias y habilidades que el Psicólogo puede enseñar al atleta, que favorecen la abstracción de ideas constructivas, la disminución del estrés y favorecen la concentración. (Pearl y Moran, 2003).

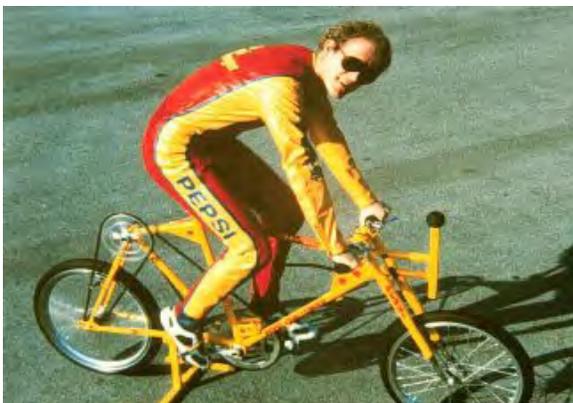
Por ejemplo: ***Acentuar lo positivo***. Nuevamente Bill Pearl (2003), a partir de su afirmación; ...*"La clave del éxito en todos los campos consiste en ensayar el éxito mas que en ensayar el fracaso"*. *Todos los atletas deben combatir las ideas negativas. Estas pueden ser originadas por experiencias negativas anteriores, por las ideas negativas de otros o por las propias dudas...* nos relata que un amigo de él llamado Dan, jugaba baloncesto en el equipo de la Navy. En un partido Dan se encontraba a punto de lanzar dos tiros libres y no quedaban mas que unos segundo para finalizar el juego. Su equipo perdía por un punto. Si él conseguía anotar los dos tiros libres ganaban. Para aumentar la presión sobre Dan, en entrenador del equipo contrario solicito tiempo muerto. Durante este lapsus, Dan comenzó a "ensayar el fracaso", pensando en el fallo. El entrenador de Dan se dio cuenta de su estado. "Oye, Dan -le dijo-, eres el mejor lanzador del equipo. Nadie puede hacerlo mejor que tu. Haz los dos lanzamientos, conviértete en la estrella y vámonos". El entrenador consiguió regularizar el pensamiento negativo de Dan y llevarlo al plano positivo, de modo que Dan encesto los dos tiros.

El libro *"The Athletes' Guide to Sport Psychology"* (Guía de Psicología Deportiva del Atleta), de Leisure Prees, (1984), se centra en el entrenamiento mental para las personas dedicadas al deporte y contiene una amplia lista de ideas negativas y su contraposición positiva (**ver Tabla 2**).

<i>Ideas negativas</i>	<i>Cambio a ideas positivas</i>
No puedo	Puedo. Lo he hecho muchas veces.
Estoy cansado, no puedo seguir	Ya casi he terminado, sé que puedo terminar. Ya he superado lo peor.
En vez de mejorar, lo hago peor	Tengo que fijarme unas metas diarias y evaluar regularmente mis progresos.
El esfuerzo es tan terrible que soy incapaz de hacer nada	El esfuerzo crea un reto mayor.
Realmente estoy nervioso y ansioso	La última vez que me sentí así conseguí mi mejor marca.
Creo que haré el ridículo	Si no afronto el reto y no me arriesgo, nunca sabré hasta dónde puedo llegar.
No quiero fracasar	¿Qué es realmente lo peor que me puede pasar? Perder. Si es así, trabajaré más duro para intentar evitarlo.
Creo que no estoy preparado	He practicado y entrenado duro para esta marca, estoy preparado para conseguirla.
Seré un perdedor otra vez. Nunca seré un vencedor	Puedo aprender de la derrota. Tengo que hablar con algún entrenador para que me ayude a mejorar unas cuantas cosas.
No hay derecho. Trabajo tan dura como... y en cambio no me sale tan bien	Puede que tenga que trabajar más duro para conseguir su mismo nivel. Estoy dispuesto a trabajar tan duro como sea preciso porque quiero triunfar.
Creo que nunca seré capaz de hacer esto.....	Esta vez voy a planteármelo a fondo y a prepararme mentalmente para conseguirlo.

Tabla 2. Listado del cambio de ideas **negativas por positivas** propuesto por Leisure Prees en su libro "Guía de Psicología Deportiva del Atleta" en 1984.

Concentración. En Julio de 1985, John Howard estableció el record mundial en bicicleta a 245 km/h (en carrera de persecución tras un coche. "Estaba completamente concentrado", dijo Howard, "*mi idea central era lo que tenia adelante en la carretera. Había un helicóptero a unos tres metros y ni me fijé en el. Podía haber explotado una bomba atómica a un kilometro y ni me habría enterado*" (Esquire. Mayo, 1986, en Pearl y Moran, 2003).



John Howard. (Nacido en 1947, Springfield, Missouri). Ciclista Olímpico. En 1985 alcanzó el record de velocidad máxima en 245 km/h en una bicicleta diseñada especialmente para él. (Posteriormente el record fue batido por Fred Rempelberg en 1995, en Boneville Salt Flats, Utah). (Recuperada de listas.20minutos.es).

Se consiguen las máximas marcas cuando uno enfoca una meta, ignorando lo que puede distraer a su alrededor. Se estrecha la Franja de atención y se centra en la tarea a cumplir: acertar el lanzamiento, recibir el pase, levantar el peso, etc. Es algo así como acertar la sintonía de una estación de radio; es preciso eliminar las interferencias. No es imprescindible concentrarse todo el tiempo. El atleta puede demorarse mentalmente de la misma forma que físicamente. Un corredor no se concentra en su forma cada vez que entrena, a menudo simplemente corre por el

placer de correr. Ocurre lo mismo en el levantamiento de pesas; no hace falta utilizar la **técnica de visualización** en cada repetición. Para mantener el poder de la concentración intensa, debe practicarse en momentos precisos y no todas las veces que se entrena. Una vez que se haya desarrollado la técnica, se reserva para los momento determinantes. (Pearl y Moran, 2003).

Imágenes. Las imágenes o visualizaciones, es la técnica que ayudo a Charles Garfield a levantar los 165k. Hoy en día la usan muchos atletas y se ha convertido en una técnica útil para conseguir los objetivos establecidos para mejorar su rendimiento. Bill Pearl en 1971, cuando se preparaba para el titulo de Mr. Universo, utilizo su propia versión de la técnica de imágenes. *"Tenia claro que Arnold Schwarzenegger seria mi principal rival, de manera que recogí las mejores fotos de Arnold y las fije en el espejo del baño. Cada mañana cuando me afeitaba, tenia a Arnold en Plena forma observándome. Cara a cara con él me decía: - conseguiré ganarle a este tío".* Y esta idea me acompañaba a todas partes, a la hora de comer me decía a mi mismo que el alimento que ingería me hacia mas fuerte, mas esbelto y menos propenso a las lesiones, y que aquello me haría vencer a Arnold. Cuando me iba a la cama, me concentraba en la idea de que el sueño me fortalecía, me convertía en mejor persona y mejor atleta; que aquel sueño profundo y relajante me ayudaría a vencer a Arnold. Al final Arnold se retiro de la competición y yo estaba en forma y gane el titulo. (Pearl y Moran, 2003).

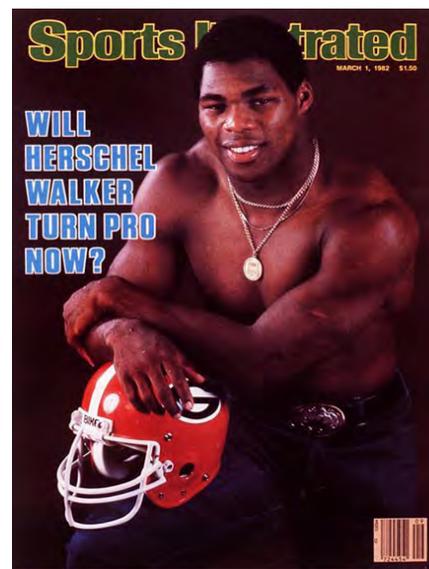


Bill Pearl y Arnold Schwarzenegger posando para la foto; Bill como Mr. Universe Professional y Arnold como Mr. Universe Amateur. (Recuperada de www.ambal.ru).

convierto en mi entrenador. ¡Adelante Herschell... levanta esas rodillas y agita esos brazos!". Y mas recientemente, Bruce Morris de la Universidad Marshal en Hungtington, West Virginia, el máximo record de la historia en básquet bol universitario. Morris comento: "*No veía mas que la línea de la pista, la canasta y el tablero. Parecía que todo estaba tan cerca... cuando lo conseguí no me parecía tan fuera del alcance*".

De esta manera podemos atestiguar que la preparación psicológica de los deportistas tiene un papel fundamental el análisis de la participación en competencias y pruebas de control, así como también en la consecución de nuevos records y mejorías en el entrenamiento interdisciplinario. Encontrar las causas de los éxitos y fracasos, así como establecer las medidas para superar las deficiencias detectadas, ayuda a estrechar los vínculos del atleta con su entrenador, compañeros y sobre todo con su deporte, brindándole la posibilidad de valorar apropiadamente sus propias posibilidades y elevar su capacidad de compromiso.

Herschell Walker, el gran corredor de Football Americano, utiliza la técnica de la visualización en sus entrenamientos, y en una entrevista que Terry Todd le hizo en 1982 para *Sport Slustrated* hablaba de la importancia de las imágenes. "Mi mente es como un general y mi cuerpo como un ejercicio. Mantengo mi cuerpo en forma y el hace lo que le ordeno. A veces incluso me siento como si ascendiera por encima de mi cuerpo y fuera capaz de mirar hacia abajo en el momento de sprint. Desde arriba me



Will Herschel Walker. Revista *Sports Illustrated*, año1982. (Recuperada de www.claremontshows.com).

4.3 Papel del Psicólogo en el Entrenamiento de un Levantador de Pesas.

Entre los 26 deportes, 36 disciplinas y alrededor de 300 competiciones, el levantamiento de pesas, forma parte de los Juegos Olímpicos. Es bajo esta referencia que junto con las demás disciplinas y deportes, los atletas de levantamiento de pesas, así como atletas de otras disciplinas pueden solicitar los servicios de entretenimiento psicológico. En México por ejemplo; tal y como sucede en el Comité Olímpico Mexicano, se trabajan los aspectos psicológicos no únicamente con atletas que levantan pesas y que entrenan en el interior de sus cedes, sino que también como era de esperarse, se presta el servicio psicológico a muchos deportistas de otras disciplinas y deportes olímpicos que visitan sus instalaciones ocasionalmente en concentraciones o que acuden exclusivamente para estos entrenamientos especiales.

Ahora, observando el número significativo de competencias y disciplinas existentes contempladas en los escenarios olímpicos, por razones de simplicidad continuaremos desarrollando este subtema al rededor del levantamiento de pesas como disciplina particular que nos ocupa.

Para estos atletas el adiestramiento psicológico se cumple a diario en el entrenamiento, en las competencias y en las pruebas de control. En esta preparación, como elemento táctico, es de gran valor la información que se ofrezca a los deportistas en una analogía de las condiciones de la competencia o de los objetivos a alcanzar según sea la modalidad de los practicantes. Del mismo modo resulta muy efectivo modelar las condiciones de ésta información en el entrenamiento, asemejándolas a las condiciones reales. En una competencia profesional la creación de condiciones tales como las del protocolo de la competencia y la contemplación de contrarios desconocidos (preferentemente de la misma categoría de peso), contribuyen a aumentar la tensión psicológica y mejoran la preparación de los atletas. Es importante que el entrenador, además de organizar y alentar las actividades competitivas, observe cuidadosamente el comportamiento de los atletas, atendiendo directamente a la disposición competitiva, la concentración en la tarea que se realiza, la capacidad de asimilar las críticas y correcciones durante la competencia, así como también las reacciones ante un resultado insatisfactorio (Cuervo, et al. 2007).

Sin embargo recordemos tal como señalan Font, J. Marí, J. y Pérez, G. (1992) en el programa de *"Entrenamiento Psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92"*, antes de avanzar hacia una metodología individualizada cualquier disciplina en particular, el Psicólogo Deportivo debe plantear un entrenamiento psicológico bajo un sistema de trabajo mediante el cual entrenara procesos cognitivos para afrontar con éxito las demandas específicas internas o externas, que el deportista percibe como estresantes, de una situación deportiva. Luego entonces es posible crear un sistema de trabajo que contemple:

- Conseguir que el deportista mejore sus procesos evaluativos de manera que sean lo mas adaptado posible a sus propias exigencias y a las de la situación.
- Conseguir que el deportista aprenda a organizar sus recursos de afrontamiento de un modo optimo.
- Hacer que el deportista mejore el nivel de eficacia de sus recursos o que aprenda otros nuevos.

Es importante insistir que las particularidades de una disciplina significan ajustes en el modelo de trabajo que permiten mayor probabilidad de éxito. Dicho de otro modo, como se propone en el Capitulo Tres de este escrito, los ajustes pueden ser respaldados por determinadas estrategias psicológicas, que bien empleadas, pueden ayudar al entrenador y al atleta a ser mas eficaces llevando a cabo sus respectivas tareas.

De este modo se cumple el papel del psicólogo en el entrenamiento de un levantador de pesas, es este especialista quien dota al entrenador de esas estrategias psicológicas para organizar y mejorar el funcionamiento de los atletas a su cargo, para obtener mayores beneficios de las sesiones de entrenamiento y propiciar que la actividad deportiva sea saludable y formativa, prevenir lesiones y evitar la deserción de los practicantes. También, en afinidad con Buceta, J., (2004), el papel del Psicólogo es auxiliar al entrenador de pesas a favorecer la motivación, la reducción del estrés en los atletas, la autoconfianza, la atención y la cohesión en equipo, y del mismo modo trabajar con el practicante para arraigar en él estas características. Por esto la intervención psicológica en asistencia a los entrenadores y trabajo con los deportistas hacen que esta sea un factor importante para una actitud trascendental de los entusiastas del entrenamiento con pesas en el mundo del deporte.

4.4 Avances Psicológicos Dentro del Trabajo Interdisciplinario con Practicantes de Levantamiento de Pesas.

En las últimas décadas, los grandes progresos metodológicos en la Halterofilia Mundial, son un importante tributo a la aplicación práctica de las ciencias del deporte y de la cultura física sistemática. La ex Unión Soviética, gracias a su vasta extensión territorial con una gama étnica diversa, es la mas grande cuna del estudio científico en la mayoría de disciplinas deportivas. El proceso de intercambio Cultural con países del bloque del Este como Alemania Oriental, Polonia, Rumania, Hungría y Bulgaria, así como Cuba, Corea del Norte y China, permitió la modernización y adaptación específica de estos conocimientos legados por la ex Unión Soviética a las particularidades de la población de los demás países.

Según Varillas (2008), en el ámbito deportivo moderno del levantamiento de pesas, observamos relevantes figuras, fuertes, veloces, resistentes y muy ágiles, quienes reciben entrenamientos especializados y rigurosos. Esto solo es posible gracias a condiciones particulares de los pesistas contemporáneos, y el propósito de los actuales entrenadores es encontrar atletas aptos para esta disciplina con características idóneas: fuertes y explosivos, rápidos y flexibles, ágiles y resistentes, perseverantes, voluntariosos e inteligentes, para otorgarles entre otros, un entrenamiento en procesos cognitivos que les permita afrontar con éxito las demandas específicas internas o externas propias del levantamiento de pesas.

En el levantamiento de pesas, la capacidad de producir una elevada fuerza es indispensable, para esto, no podemos pensar simplemente en desarrollarla a través de la hipertrofia muscular (aumento muscular), sino que debemos aprender y aprovechar la capacidad del sistema nervioso para activar a esos músculos y lograr una mejor ejecución del gesto técnico motor (Varillas, A. 2008).

En este aspecto los avances psicológicos han conducido hacia mejora de los resultados obtenidos por los deportistas poniendo en función en manejo y control de técnicas psicológicas que enfocan su cause a dos premisas que resaltan dentro del contexto del levantamiento de pesas: identificar las características en la personalidad de los atletas con mayor potencial para esta disciplina y cultivarse en el aprovechamiento del sistema nervioso.

El levantamiento de pesas, como muchas otras disciplinas es apta para ser practicada por cualquier interesado en ella. Sin embargo hablando en términos de élite en la disciplina, la psicología ha conseguido perfilar con base a las exigencias propias de este deporte, características en la personalidad de un atleta favorables para el éxito en una terna deportiva. Existen diferentes enfoques para explicar la personalidad mediante los procesos por los que se adquiere y modifica la conducta. En palabras de Sears, 1951 en Bandura y Walters, 1974, para explicar adecuadamente estos fenómenos sociales de aprendizaje basta contemplar escenarios de situaciones didácticas y de grupo en los que se adquieren y modifican las cogniciones y conductas humanas.

El levantador de pesas por lo general presenta un perfil en el desarrollo del aprendizaje muy interesante ya que se caracteriza por tener una concentración a la atención muy elevada, por lo que el atleta pasa a ser uno en si mismo y con el elemento en cuestión. En adición a esto, el levantador debe tener una visión tubular en el momento de la ejecución motriz ya que se encuentra dentro del reglamento competitivo, además debe manejar los elementos propioceptivos de manera armónica, sin embargo se debe referir a la autorregulación como una herramienta cognitiva para disminuir procesos de ansiedad, también las capacidades autoexhortativas se ponen de manifiesto ya que el atleta se va a enfrentar a él mismo, a su contrario y al público. La autoimagen y el auto concepto son elementos primordiales para la exitosa participación del mismo (López, J. 1998).

Según Riera (2005), todo aprendizaje supone la adquisición de nuevas formas de relacionarse. Lo que caracteriza al aprendizaje de las destrezas deportivas es que los aspectos perceptivo-motores de la relación son importantes pero no implica que sean los únicos. Por ello, en el contexto deportivo cuando en el aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas se refiera a la adquisición de nuevas acciones o habilidades, debe contemplarse también una perspectiva amplia que contiene elementos perceptivo-motores, fisiológicos y cognitivos. **El aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva conlleva la adaptación y el establecimiento de nuevas coordinaciones de movimientos en relación a las dinámicas deportivas particulares.** Es un proceso constante que a lo largo de la carrera deportiva se va consolidando un conocimiento mejorable con experiencias nuevas, mientras el entorno o su funcionalidad cambie.

En ocasiones un entrenador puede comentar que el aprendizaje en un deportista es negativo por que su técnica, la forma de relacionarse con los objetos y el medio deportivo, no le permitirá mejorar mas adelante. Igualmente, si la eficacia del deportista decrece en instructor suele indicar que su aprendizaje ha sido negativo. Antes estas afirmaciones debemos plantearnos una pregunta: ¿el deportista ha aprendido o no?, es decir, ¿ha encontrado una forma estable de relacionarse con el medio?. Si respondemos afirmativamente tendremos que concluir que, efectivamente, ha aprendido, con la independencia de la eficacia que consiga y de las consideraciones teóricas sobre la manera de ejecutar la destreza. (Riera, 2005).

El deportista puede aprender consideraciones de movimientos que teóricamente son menos eficaces, o a relacionarse con el entorno de forma no adecuada según algunos criterios previos. Es decir, en lugar de referirnos al aprendizaje como algo positivo o negativo, es preferible fijarnos si se ha producido o no una nueva y estable forma de relación. **Lo que puede ser negativo es la eficacia, pero no el aprendizaje.** (Riera, 2005).

Si pasamos por alto los cambios estructurales y del sistema nervioso, el proceso de aprendizaje es básicamente observable y consecuentemente, medible. El aprendizaje es un proceso personal que se relaciona globalmente con el entorno. (Riera, 2005).

Ahora bien, pasar por alto que el deportista además experimentar diferentes tipos de cogniciones, también experimenta reacciones fisiológicas seria un gran error practico en el entrenamiento psicológico de los atletas. Por eso, **desde la presencia de la Psicología en los entrenamientos interdisciplinarios de los levantadores de pesas, la contemplación del sistema nervioso como un factor importante en el desarrollo atlético es también un avance que el conocimiento Psicológico ha sumado al mundo de los culturistas.** Es sabido que el sistema nervioso es el rector y coordinador de todas las funciones conscientes e inconscientes del organismo. En conjunto con el cerebro, el órgano de las facultades intelectuales, abstraen dentro de sus principales funciones, las de controlar y regular las sensaciones recibidas para así elaborar las respuestas conscientes a dichas situaciones (Varillas, A. 2008).

Diferentes fisiólogos del deporte señalan que el entrenamiento provoca un ciclo de fatiga, recuperación y auto renovación que conduce a la llamada "**hipertrofia del trabajo**" o sobrecompensación. Cuatro factores interactúan en este proceso: *carga funcional*,

alimentación, descanso y el sistema nervioso. El lugar que le corresponde al trabajo cognitivo es esencial, mucho antes de que se movilicen las estructuras implicadas en la ejecución del movimiento, el deportista debe saber como actuar mediante un programa de entrenamiento psicológico que es confeccionado por medio del efecto educacional del entrenador. El deportista es entrenado para reflejar la realidad y lograr la regulación de sus acciones en función de los objetivos propuestos. Este reflejo no surge de la contemplación pasiva de las cosas y los fenómenos sino en la actividad donde tiene lugar el tránsito del objeto hacia su forma subjetiva, a la imagen y al mismo tiempo en la actividad se realiza el tránsito de lo subjetivo hacia sus resultados objetivos (Leontiev, A. 1979, en García, F. 1997).

El trabajo cognitivo al acompañar el trabajo físico, regulándolo, estructura también las funciones superiores del cerebro. Por tanto las desarrolla y perfecciona. Es mediante la propia actividad que se forman y desarrollan las habilidades intelectuales y las cualidades de la personalidad del deportista. Por tanto en el entrenamiento se ponen de manifiesto la unidad de lo psicológico y lo biológico. Hay un proceso mutuo de desarrollo, perfeccionamiento y estructuración de funciones.

El trabajo del psicólogo no debe concluir en la valoración de las características psicológicas del nivel de entrenamiento sino que debe extenderse a la solución de las insuficiencias y limitaciones que presenta el deportista mediante el empleo de los procedimientos de influencia psicológica que permitan el perfeccionamiento de las funciones o capacidades involucradas en la ejecución de los ejercicios o bien en el estado psicológico del deportista. En ocasiones tendrá que brindar una atención especial a las condiciones sociales en que se desenvuelve el entrenamiento, entre ellas las relaciones entrenador deportista.

El lugar de la psicología en el proceso de entrenamiento es resumido por Jan, E. (1982) en su escrito "*Lugar de la Psicología en la preparación de los entrenadores*", citado García (1997), de la siguiente forma.

1. La tarea inicial de la psicología del entrenamiento es el análisis de los factores psicológicos limitantes al proceso de entrenamiento. Por ejemplo, la influencia del temperamento en el proceso de desarrollo multilateral de la personalidad en interrelación con las cargas de entrenamiento. Se hace evidente la necesidad de correlacionar la intensidad y el volumen de las cargas en relación con las características temperamentales del deportista.

2. La segunda tarea consiste en la elaboración, sobre la base del diagnóstico, de los procedimientos de regulación de las cargas deportivas, brindando solución a los problemas psicopedagógicos del entrenamiento y facilitando al entrenador los medios para optimizar el proceso de adiestramiento.
3. La tercera tarea es la actividad directa del psicólogo regulando las insuficiencias de la interacción psicosocial entrenador deportista. Aquí se proveen y remueven los conflictos y dificultades en la esfera psicológica del deportista.

Todo esto conlleva que el proceso de entrenamiento sea imprescindible planificarlo y dirigirlo tomando en consideración las particularidades psicológicas del deportista, las condiciones de ejecución de las tareas y las respuestas obtenidas por el deportista en la actividad. Para lo cual se hace necesario el control psicológico del entrenamiento, este se define como un sistema de procedimientos que permiten evaluar el estado de las cualidades psicológicas que interactúan en la carga deportiva facilitando de esta manera la comparación de los resultados reales con los planificados, lo que posibilita la adopción a tiempo de acciones correctivas para modificar los objetivos de la actividad, o bien para superar las desviaciones, lo cual implica:

- a) El control debe ser integral, permitiendo simultáneamente la evaluación de las cualidades y particularidades mentales en su conjunto y de manera específica.
- b) Esta basado en el registro y evaluación de la actividad del deportista.
- c) Descansa en unos objetivos previamente establecidos.
- d) Es un elemento de retroalimentación al entrenador y deportista facilitando información para la planificación de las sesiones de entrenamiento.
- e) Lleva necesariamente a la acción transformadora o aseguradora de los procesos de dirección.

CONCLUSIONES

Una importante exigencia de este trabajo era revelar la menor o mayor participación del Psicólogo en el entrenamiento con pesas en el ámbito deportivo. Una vez analizado todo el contenido en su desarrollo en este escrito es posible señalar que existen dos particulares que sobresalen de la correspondencia entre la Psicología Deportiva y el entrenamiento en Levantamiento de Pesas. La primera apunta a que el entrenamiento con pesas como practica complementaria de otras disciplinas atléticas es bien concebida por todos los participantes de este contexto deportivo, desde los atletas, hasta los entrenadores, los Médicos Deportivos, los Fisiólogos y por los mismo Psicólogos. En este aspecto el trabajo interdisciplinario abarca como suma de un total fraccionado al entrenamiento con pesas, otorgándole un valor importante e incluso determinante en la consecución de objetivos deportivos. Los mismos Psicólogos especializados en el Deporte poseen un vasto conocimiento eficaz para intervenir a los atletas completos que en su formación física suman a una disciplina de atletismo particular el entrenamiento con pesas.

Hoy en día gracias a estos conocimientos transmitidos a los entrenadores, ellos poseen sus propios programas de entrenamiento con pesas o consultan a los entrenadores de esta especialidad sobre los ejercicios apropiados para su deporte en específico, el papel del Psicólogo es dotar al entrenador de estrategias psicológicas para organizar y mejorar el funcionamiento de los atletas a su cargo, obtener mayores beneficios de las sesiones de entrenamiento y propiciar que la actividad deportiva sea saludable y formativa, prevenir lesiones y evitar la deserción de los practicantes.

Sin embargo, a pesar del amplio terreno ganado por la Psicología en el ámbito deportivo; la segunda particular que surge apunta a que cuando la disciplina atlética es únicamente la de Levantamiento de Pesas (Halterofilia), o sea, no un corredor que entrena con pesas, no un futbolista que entrena con pesas, sino un atleta entregado a trabajar de lleno con pesas para modelar y fortalecer los músculos de su cuerpo, el material expuesto desde la perspectiva Psicológica es relativamente escaso en comparación con la información arrojada desde esta especialidad sobre otras disciplinas de atletismo.

Trastornos Psicológicos tales como vigorexia, fatiga crónica, ciclotimia, disminución de las funciones cognitivas, ataques de pánico y otros trastornos relacionados con la imagen corporal y los hábitos alimentarios se han convertido en los focos atrayentes de la visión psicológica sobre el entrenamiento con pesas durante mucho tiempo, dejando pasar la oportunidad de que a través del entrenamiento en el manejo adecuado de los comportamientos privados que tienen lugar en el atleta pudiese existir mayor información que contrarreste estos trastornos no de manera aislada de la practica deportiva del levantamiento de pesas como si se tratase de un paciente ordinario, sino como una posibilidad de regular estos malestares psicopatológicos y neurológicos por medio de los beneficios que ofrece este deporte.

En México el Psicólogo del Deporte ha comenzado a contemplarse como un eslabón importante en el desarrollo del atleta, los esfuerzos hecho por la CONADE o el Comité Olímpico Mexicano han impulsado en una escala nacional el trabajo interdisciplinario de diferentes especialistas con el afán de colocar el nivel de competencia de los atletas mexicanos al nivel de los países que en la actualidad son ya poseedores de una respetable tradición deportiva, como es el caso de Cuba, país que se ha tomado muy en serio el Levantamiento de Pesas distinguiendo en esta disciplina ventajas a nivel social, cultural y deportivo. Si bien, ahora conocemos que los primeros acercamientos psicológicos al ámbito deportivo ocurrieron a finales del siglo XIX y principios del XX en Europa del Este, la Antigua Unión Soviética y después Estados Unidos, el prestigio por el levantamiento de pesas cubano ha dado lugar a solicitudes de técnica por parte de mas de 30 países de Asia, África, América e inclusive la misma Europa. Esto es sin duda gracias a un esfuerzo conjunto de especialistas de las ciencias del deporte entre los cuales figuran los Psicólogos con una participación persistente y novedosa en relación con el pasado.

El ejemplo de Cuba nos deja ver por si solo el escenario que se advierte al inicio de este trabajo, la afición progresiva del deporte mundialmente es una oportunidad de estudio, desarrollo y aplicación de las ciencias del deporte y Cuba lo ha sabido crecer a través la disciplina de levantamiento de pesas que individualmente ha sido poco desarrollada por otros países.

Para México su incursión al rubro de la Psicología del Deporte fue tardía y disminuida con respecto a los niveles conseguidos por países como Estados Unidos, España, Alemania, Rusia, Cuba, entre otros. Sin embargo la tendencia apunta a una progresión fomentada a través de Maestrías y Diplomados impartidos en diferentes Universidades publicas o particulares y el impulso de congresos que consolidan el acercamiento entre los principales exponentes de la Psicología Deportiva y los profesionales entusiastas de esta.

Un hecho para reflexionar es que en México la profesión de Psicólogo se ofrece a lo largo y ancho del territorio nacional en muchas universidades privadas y públicas, entre ellas la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad que dota a los aspirantes a Psicólogos con una visión científica, tecnológica y humanística, inculcándole un elevado sentido de responsabilidad y capacidad para proponer soluciones pertinentes e innovadoras en las áreas de oportunidad y emergentes que sitúan la demanda social en el campo de esta disciplina. Para fines prácticos, esta estrategia puede parecer suficiente para que un Psicólogo egresado de la carrera en Psicología de esta universidad sea competente en cualquier campo de aplicación hasta que consolide su especialización en el ámbito deseado, sin embargo, los estudios de posgrado en psicología aplicada al deporte son limitados, por lo que un Psicólogo interesado y dispuesto a incursionar en este medio debe tener claro que su papel ademas de difundir y aplicar dentro del ámbito deportivo, bebe incluso promover la investigación y el desarrollo de profesionistas que tuvieran interés por el Entrenamiento Psicológico dentro del deporte amateur, de ocio y/o de alto rendimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J., Ceballos, O., García, C., Montalvo, J. y Torres, A. (2005). *La actividad física y la psicología en el deporte*. Universidad Autónoma de Nuevo León. Impreso en Monterrey.
- Álvarez, L. (2012). Intervención psicológica en corredores de medio fondo de alto rendimiento. Tesis de Licenciatura no publicada. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM. México.
- Antonelli, F. y Salvini, A. (1982). *Psicología del deporte*. Ed. Griñón. Valladolid.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. (2005). *Precompetición y ansiedad en Fisicoculturismo*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 14, núm. 2. Universitat de les Illes Balears. España.
- Bakker, Whithing y Van Der Brug, (1990). *Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones*. Consejo Superior de Deportes. Ediciones Morata. S. L. Madrid.
- Balaguer, I. (1994) *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros
- Bandura, A. y Walters, R. (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Alianza Editorial. Barcelona España.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Dykinson - Psicología. Madrid. España.
- Buceta, J. (1999). *Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo*. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 8, núm. 1. España.
- Bueno, R. (2009). *Psicología de Entrenamiento Deportivo*. Innovación y Experiencias Educativas, Revista Digital. No. 23. Granada.
- Cagigal, J. (1960). *Persona humana y deporte*. En Citius, Altius, Fortius, Tomo II, Fascículo 1, enero-marzo. COE, Madrid, pp. 5-24.
- Cantón, E. (2010). *La Psicología del Deporte como profesión especializada*. Papeles del Psicólogo, vol. 31, núm. 3, septiembre-diciembre, pp. 237-245. España. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

- Carlson, N. (1996). *Fundamentos de la Psicología Fisiológica*. Tercera Edición. Pearson Prentice Hall. México.
- Casis, L. y Zumalabe, J. (2008). *Fisiología y Psicología de la actividad física y el deporte*. Elsevier. España.
- Cervello, E. (2010). *La Psicología del Deporte en las Ciencias del Deporte*. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, vol. VI, núm. 21, Octubre. España. Editorial: Ramón Cantó Alcaraz.
- CONADE (s. f.). *Historia de los Juegos Olímpicos. Artículo 8*. Recuperado el 24 de Julio de 2013 de http://www.conade.gob.mx/biblioteca/Documentos/8_HistoriaOlimpicos.pdf
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid. Editorial Síntesis, S. A.
- Cruz, J. y Riera, J. (1991). *Psicología del deporte: Aplicaciones y Perspectivas*. Barcelona. Martínez Roca.
- Cuervo, C., del Frade, M., Fernández, F., González A., Paz E. y Valdez, R. (2007). *Programa de preparación del deportista. Levantamiento de pesas*. Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas. Cuba.
- Delgado, M. (2005). *Una reflexión sobre la utilización de los ejercicios con pesas en el ámbito deportivo*. *Efdeportes.com/Revista Digital*. Buenos Aires, 81
- Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares*. (s. f). En Wikipedia. Recuperado el 13 de Septiembre de 2013 a las 21:25 hrs., de http://es.wikipedia.org/wiki/Desensibilización_y_reprocesamiento_por_movimientos_oculares
- Díaz, J. (s. f.). *Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario*. Universidad de Málaga. España.
- Font, J. Marí, J. y Pérez, G. (1992). *CAR: Entrenamiento Psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92*. Departamento de Psicología del Deporte. Centro de Alto Rendimiento (CAR). Barcelona España.

- Fuentes, C. (s. f.). *¿Que es la Psicología Humanista?*. Barcelona. España. Recuperado el 13 de Septiembre de 2013 de <http://www.psicologosmaresme.com/escritos-de-interes/41-que-es-la-psicologia-humanista>
- García, F. (1997). *Psicología del deporte: Enfoque Cubano*. LYOC. Argentina.
- García, J. et. al. (1996). *Animación de actividades físicas y deportivas. Grado superior*. Ministerio de educación y cultura. Madrid España.
- Heredia, M. y García, F. (1996). *Curso Teórico Practico: Psicología del Deporte*. Facultad de Psicología. UNAM, México.
- Harris, D. (1991). *Técnicas de relajación y energetizacion para la relajación del arousal*. En Williams, J. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Iriarte, J. (18 de enero de 2011). *La importancia del deporte en la actualidad*. México. Recuperado el 21 de abril de 2013 de <http://juanfelipeiriarte.blogspot.mx/2011/01/la-importancia-de-las-ligas-mundiales.html>
- Jiménez, A. (2003). *Fuerza y salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de la fuerza y la salud*. Barcelona: Ergo.
- Loher, J. (1982) *La excelencia en los deportes*. México: Planeta
- López, J. (1998). *Fisiología del Ejercicio*. Editorial Panamericana. Madrid. España.
- Moran, G. y Pearl, B. (2003). *La musculación. Preparación para los deportes, acondicionamiento general, bodybuilding*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Pérez, G., Cruz, J. Y Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid. Alianza Editorial, S. A.
- Riera, J. (1997). *Habilidades, competencias y aptitudes en el deporte*. Ponencia al VI Congreso nacional de Psicología del deporte . Las Palmas de Gran Canaria
- Riera J. (1985). *Introducción a la psicología de deporte*. Barcelona. Ediciones Martínez Roca
- Riera, J. (2005). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Cuarta Edición. INDE Publicaciones. Barcelona. España.
- Rivero S. y Rodríguez I. (2002). *La profesionalidad del Psicólogo del Deporte*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Año 8, N° 49. Junio. Buenos Aires.

- Rocha, M. (2011, 5 de Junio). *La Motivación*. Psicología Conductual. Blog de Psicología e Intervención Psicológica. Recupero el 25 de Julio de 2013 de <http://psicologiadeconducta.blogspot.mx/2011/06/la-motivacion.html>
- Rodríguez, J. (2000). *Historia del deporte*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- Sánchez, J. (2003). *Perspectiva de la Psicología del Deporte: Propuesta didáctica para la preparación del deportista universitario de alto rendimiento*. Tesis de Maestría no publicada. Universidad Autónoma de Nuevo León. México.
- Sánchez, M. (s. f.). *Personalidad y deporte*. Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca. España. Obtenido el 15 de Septiembre del 2013, a las 23:04 de http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos/pdf/revista12/12_18.pdf
- Shapiro, F. (2007). *Una Terapia Innovadora para superar la Ansiedad, el Estrés y el Trauma*. SAPsi Editorial. España.
- Varillas, A. (2008). *Elaboración del proceso de selección deportiva en Halterofilia*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124
- Viadé, S. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona. Editorial UOC
- Weingberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de la Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona. Editorial Ariel
-