



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

MARÍA DEL CARMEN CAROLINA REDUCINDO SALDIVAR

DIRECTORA: MTRA. ALICIA MIGONI RODRÍGUEZ

REVISORA: CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ



CIUDAD UNIVERSITARIA

NOVIEMBRE 2011



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.



UNAM-245
2011

M-

TPs.

Dedicado con gran admiración, respeto y amor...

*A quienes siempre han luchado juntos,
en las buenas y en las malas: mi familia.
Tía Carmen, Tomasita, Miguel y mi madre,
Irene Zaldívar*

*A mi abuelita María (q.e.p.d.)
Por ser el más grande ejemplo de amor,
Esfuerzo y rectitud en la vida, que tus
enseñanzas perduren generación
tras generación como hasta ahora.*

*A más grande amor de mi vida,
Alondra Fichel, por ser la luzcita en mi camino,
por tus besos, tu fuerza, tu belleza.
Te amo mi vida*

Agradecimientos...

A la Universidad Nacional Autónoma de México

Este informe lo hago a manera de agradecimiento a esta Institución que me ha preparado académica, artística y deportivamente de forma gratuita, encontrando en cada una de las actividades que ofrece elementos que me enriquecen como profesionista, como ciudadana y como ser humano.

Maestra Alicia Migoni Rodríguez.

Por la confianza, amistad y enseñanzas desde hace ya más de diez años. Por su paciencia, empeño y motivación para la realización del presente trabajo.

Equipo Femenil de baloncesto de la Facultad de Psicología.

Por darme la confianza de participar en este torneo. Por el compromiso en el programa de psicología del deporte.

Esme, Chave, Pau Rendón, Pau García, Susana, Wendo, Montse, Sarahí, Lau, Chío, Angye, Clau, Mich y Salvador.

Salvador Pérez Cabello y Profesora Conchita Conde.

Por su interés y compromiso en el desarrollo de la Psicología del Deporte y por ayudarme a confiar en mi misma como una profesional.

Margarita Licona.

Por todo lo que hemos sido, hecho y vivido ¡y lo que nos falta! Por los turnos en las noches de estudio, por las veladas catárticas, por estar en las buenas, en las malas y en las demás ¡te quiero, loca!

Esmeralda y Rodrigo

Que junto con Marga, estuvieron a mi lado apoyando la realización de este informe.

A mis queridos primos Rosy e Ivan.

¡Los amo por todo!

A la banda de la prepa: Los de iniciación y bachillerato, los de teatro, los de danza. A los amigos de la fac: Compañeros de clases, los del 9, Cacahuatl, basquet, actividades deportivas, los de la huelga. A la familia Contreras Vázquez, Elga, Mariana, Lucero, Temo, Rodrigo, Robert, a mi querido Mich y a todos aquellos que han dejado un aprendizaje en mi vida y que luchan día a día por un futuro mejor haciendo un poquito más de lo que les toca.

INDICE

Índice	1
Resumen	3
Contexto de la Institución:	
El deporte en la Universidad Nacional Autónoma de México	5
Colores representativos	5
El escudo deportivo	6
La porra deportiva: ¡Goya!	6
El himno deportivo universitario	7
Organización deportiva	8
El baloncesto en la Facultad de Psicología de la UNAM	10
Objetivos del programa "Psicología del Deporte y Rendimiento Deportivo"	12
Objetivo del Informe Profesional de Servicio Social (IPSS)	13
Antecedentes de la psicología del deporte	15
Estados Unidos	16
Unión Soviética	17
Países de Europa del Este	17
Países latinos	18
Cuba	20
México	21
Soporte teórico	24

Funciones de la psicología del deporte	24
Elaboración de un plan de entrenamiento	27
El entrenamiento psicológico	29
Descripción de las actividades realizadas en el servicio social	33
Primer mes	33
• Equipo femenino de baloncesto de la facultad de psicología UNAM	
• Detección de necesidades	
• Instrumento de evaluación psicológica utilizado	
• Programa de intervención psicológica para el desarrollo de habilidades competitivas en el Equipo Femenil de Baloncesto de la Facultad de Psicología de la UNAM.	
Segundo mes	51
Tercer mes	52
Cuarto mes	54
Quinto mes	55
Sexto mes	56
Resultados	58
Limitaciones y sugerencias	63
Referencias	66
Anexos	71

RESUMEN

El programa de servicio social se llevó a cabo en la Facultad de Psicología de la UNAM, trabajando específicamente con el equipo representativo de baloncesto rama femenil. Se desarrolló un programa de entrenamiento psicológico el cual se aplicó durante el torneo Interfacultades 2008, con el propósito de aumentar el rendimiento deportivo del equipo.

Se desarrollaron habilidades como el control de estrés, el aumento de la atención, concentración y comunicación, se trabajó el autoconocimiento y aceptación corporal, de sus capacidades y potencialidades en el baloncesto. También se les enseñó a las deportistas a planear sus metas deportivas de forma realista y positiva.

Para ello se utilizaron técnicas de imaginación, visualización guiadas, de respiración con diferentes finalidades (principalmente dirigidas hacia la relajación, control del dolor, la concentración y la activación); actividades físicas encaminadas hacia el desarrollo de la coordinación psicomotriz, el equilibrio, el tono muscular, la percepción y el dominio del espacio; se manejaron también técnicas para la cohesión entre los miembros del equipo.

Por medio del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Hernández y García, 1995) se obtuvo el perfil psicológico competitivo inicial de las jugadoras para poder planear y estructurar objetivamente el programa de desarrollo de habilidades Psicológicas competitivas, ya que esta escala ordinal permite obtener este perfil en siete factores que son: La autoconfianza, afrontamiento negativo, afrontamiento positivo, control visuoimaginativo, nivel motivacional, control actitudinal y control

atencional. Se aplicó también el Cuestionario de Preferencias Instruccionales (Aladro, P. 2003) con el fin de obtener información auxiliar para la dinámica de entrenamiento.

Los resultados fueron satisfactorios en diferentes aspectos, las jugadoras lograron potenciar sus habilidades psicológicas que les ayudaron a aprovechar mejor los entrenamientos técnico-tácticos y mejorar su rendimiento deportivo. Se cumplió la meta más importante trazada por el equipo, ya que consiguieron tres victorias en dicho torneo así como la calificación a la segunda ronda.

Palabras clave: Entrenamiento psicológico, baloncesto, deporte.

CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN: EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

El término cultura designa, el conjunto total de las prácticas humanas: Económicas, políticas, científicas, jurídicas, religiosas, discursivas, comunicativas, sociales en general; dentro de éstas se encuentran las prácticas deportivas pues, como indica Garzarelli (2006) "el deporte está presente en todas las sociedades y un síntoma de mala salud social, es la ausencia de deporte en su seno".

Como se establece en la Ley Orgánica de la Universidad Nacional Autónoma de México, la UNAM tiene como fines el impartir educación superior para formar profesionistas, investigadores, profesores universitarios y técnicos útiles a la sociedad; organizar y realizar investigaciones y extender con la mayor amplitud posible los beneficios de la cultura. (Vasconcelos J.1945)

La UNAM también cuenta con una muy extensa tradición e identidad deportiva donde se incluyen un escudo deportivo, un himno, una porra, colores propios y un gran repertorio de resultados a nivel nacional e internacional tanto en la categoría individual como institucional.

Colores representativos

El Azul y Oro son los colores del deporte universitario y fueron usados por primera vez en los años 50 por el equipo de fútbol americano, los cuales copiaron de la Universidad de Notre Dame. (Universitarios, 2009)

El escudo deportivo.

El escudo deportivo es el logotipo del deporte universitario que está representado por un Puma que fue creado por Manuel Andrade Rodríguez, este puma reúne en una sola expresión dos elementos son la U, y un signo, con la cara del puma estilizada.

Así, el símbolo del deporte en la UNAM constituyó una forma constante, que pudiera ser retenida por la gente, que fuera moderna y que se pudiera reproducir con facilidad.

Porra deportiva: ¡GOYA!

Se cuenta que en la década de los 40, llegó a la Preparatoria muchacho llamado Luis Rodríguez, quien negociaba con los encargados de los cines aledaños a la Preparatoria el acceso de algunos estudiantes que en vez de ir a clases, se organizaban para ir a las funciones. Los cines en cuestión eran el Río, el Venus y el más cercano a la preparatoria, el *Cine Goya*. Entonces, cuando los muchachos buscaban irse de "pinta" al cine, gritaban ¡GOYA! Fue así que surgió la porra universitaria, que hoy en día corean todos los universitarios que dice:

¡GOYA! ¡GOYA!

¡CACHUN, CACHUN, RA, RA!

¡CACHUN, CACHUN, RA, RA!

¡GOYA!

¡¡UNIVERSIDAD!!

El himno deportivo universitario.

El himno fue creado en 1940 por un grupo de universitarios integrado por Ernesto "Agapito" Navas, Luís Pérez Rubio, Alfonso De Garay, Gloria Vicens, Ángel Vidal, Fernando Guadarrama que unidos al talento de Ismael "Tío" Valdez, lograron la música y la letra. Entonado por primera vez en los patios de la Escuela Nacional Preparatoria, desde entonces, antes del inicio de las confrontaciones deportivas, los Pumas de la UNAM cantan al unísono:

¡Oh Universidad!
Escucha con qué ardor
Entonan hoy tus hijos
Este himno en tu honor
Al darte la victoria
Honramos tus laureles
Conservando tu historia
Que es toda tradición
Unidos venceremos

Y el triunfo alcanzaremos
Luchando con tesón
Por ti Universidad

Universitarios,
¡Cemos siempre airoso
El pendón victorioso

*De la Universidad
Por su azul y oro
Lucharemos sin cesar
Cubriendo así de gloria
Su nombre inmortal
¡¡México, Pumas, Universidad!!*

Organización deportiva.

La dependencia que regula las actividades deportivas en nuestra universidad es la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR), tiene como misión y objetivos contribuir a la formación integral de los alumnos y al desarrollo de la comunidad universitaria a través de la cultura física, deportiva y recreativa; la cual debe apoyar y favorecer el tránsito exitoso de los alumnos por su institución y desarrollar valores como la honradez, la lealtad, el autocuidado, la disciplina, la superación personal; el trabajo en equipo, el respeto y el sentido de identidad con su escuela, con su Universidad y con su país; así como propiciar el interés de toda la comunidad por mantener la salud, procurar una mejor calidad de vida mediante la práctica cotidiana del ejercicio y el uso del tiempo libre de manera sana y divertida.

(<http://www.radiounam.unam.mx/site/memoriaunam2009/PDF/15.3-DGADyR.pdf>).

Las dos modalidades posibles para la práctica del deporte en la UNAM son el deporte recreativo y competitivo, éste último de carácter representativo a nivel nacional e internacional (ver tabla1).

La promoción de la práctica del deporte de carácter competitivo, tiene como objetivo propiciar, la formación del carácter del universitario y que el deporte sea elemento de orgullo e identidad institucional.

La universidad realiza torneos y competencias internas en las que los deportistas son elegidos por los entrenadores de los equipos representativos para conformar las selecciones de los niveles medio superior y superior que representarán a nuestra institución en las justas deportivas nacionales cada año.

Los principales torneos son el Torneo de la Bata y el Torneo Interfacultades. En ellos los equipos participantes compiten bajo el sistema de *round robin* —todos contra todos— en tres deportes de conjunto, ambas ramas (baloncesto, fútbol rápido y voleibol de sala) donde pasan los primeros cuatro lugares de cada grupo a cuartos de final, de éstos avanzarán cuatro equipos a semifinales y así se obtiene a los dos finalistas que competirán por el campeonato.

En cuanto a los deportes individuales (natación, tenis de mesa, atletismo y ajedrez) el ganador sale del reglamento estipulado para cada una de estas disciplinas.

Tabla 1. Deportes que ofrece la UNAM en sus diferentes instalaciones deportivas

<i>Deportes individuales</i>	<i>Deportes de conjunto</i>	<i>Individual y de conjunto</i>
Acondicionamiento físico	Baile y Danza Deportiva	Boliche
Ajedrez	Baloncesto	Canotaje
Atletismo	Béisbo	Clavados
Boxeo	Fútbol americano	Frontón
Buceo	Fútbol asociación	Remo
Ciclismo	Fútbol rápido	Squash
Fisicoculturismo	Hand ball	Tenis
Deporte adaptado	Hockey	Tenis de mesa
Esgrima	Polo acuático	
Gimnasia	Porras y grupo de animación	
Judo	Tocho bandera	
Karate do	Voleibol de playa	
Levantamiento de pesas	Voleibol de sala	
Lucha		
Montañismo		
Nado con aletas		
Natación		
Taekwon do		
Tiro con arco		
Triatlón		

El baloncesto en la facultad de Psicología de la UNAM.

El baloncesto es un deporte de equipo de cinco jugadores, que consiste en introducir un balón en un aro que defiende el equipo contrario, evitando a su vez, que el otro equipo obtenga el balón o anote. El balón puede ser lanzado, pasado o rebotado en cualquier dirección ayudándose sólo con las manos.

Este deporte fue creado en 1891 por James Naismith, quien era profesor de educación física en el *Springfield College* de Massachusetts y a quien se le sugirió crear una actividad física que se pudiera realizar dentro del gimnasio durante el invierno. Inicialmente una canasta de duraznos fue el primer cesto empleado para

jugar Baloncesto además de una escalera para sacar el balón cuando se producía una anotación.

La actividad del Equipo femenino de baloncesto de la Facultad de Psicología se encuentra entre las actividades del deporte competitivo, teniendo dos principales torneos internos en el año, el "torneo de la Bata" y el "Interfacultades". El periodo en que se realizó la presente intervención correspondió al del torneo Interfacultades 2008 como competencia principal.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL “PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y RENDIMIENTO DEPORTIVO”

Este programa, desarrollado en la coordinación de actividades deportivas de la Facultad de Psicología de la UNAM tiene como objetivo el implementar un programa de entrenamiento psicológico que incremente el rendimiento de los atletas universitarios. El presente trabajo se enfoca particularmente en del equipo Femenil de Baloncesto de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Dentro de mis objetivos al realizar el servicio social en este programa, se encuentran la adquisición de mayor experiencia en las habilidades aprendidas durante el estudio de la carrera en Psicología (como la entrevista, la planeación y desarrollo de programas educativos; la aplicación, calificación e interpretación de pruebas psicológicas, la intervención psicológica individual y grupal, la investigación documental), obtener, aportar y generar investigación respecto a ésta joven área de la psicología, sobre todo en nuestro país. Por otra parte, apoyar profesionalmente al equipo representativo de baloncesto de ésta Facultad para su superación deportiva a través de un programa de intervención psicológica que se basó en el conocimiento, concientización y control del propio cuerpo y su relación con el medio.

OBJETIVO DEL INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL

Una de las actividades complementarias a mi preparación universitaria fue el atletismo durante más de diez años considerándola una parte muy importante en la formación de mi personalidad y mi carácter.

Como deportista y estudiante de psicología, pude darme cuenta que muchos aspectos de carácter psicológico podían favorecer mi desempeño en la pista durante los entrenamientos y en competencia. Mis entrenadores aplicaban algunas estrategias de motivación que aprovechaba y disfrutaba.

Atraída por la dualidad "psicología-deporte" desde estudiante de la carrera asistí a talleres y cursos de psicología del deporte que me permitieron elegir la realización de mi servicio social en el programa que hoy sustenta éste informe, con seguridad y determinación. Entre éstos cursos puedo mencionar el Sistema de Capacitación y Certificación de Entrenadores Deportivos (SICCED, Comisión Nacional del Deporte, niveles 1 y 2), Curso introductorio a la Psicología del Deporte (UNAM), Primer encuentro multidisciplinario de investigación en el deporte (UNAM), Estrés, deporte y trabajo (UNAM) y el Diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva (Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia).

El deporte universitario me ha llenado de grandes satisfacciones (carácter, salud, amigos, viajes, anécdotas) permitiéndome experimentar el "ponerme la camiseta puma", el hecho mismo de ganarse el derecho a usarla requería de grandes esfuerzos año con año y el sabor inigualable de darle a mi *Alma Mater* la satisfacción áurea en varias ocasiones.

Este informe, en lo personal, va más allá de agradecer o devolver un poco de lo mucho recibido, es también una manera de rendir un pequeño tributo a todos los que me han apoyado para ser la profesionista que soy: La UNAM, mis maestros, entrenadores, compañeros, contrincantes, familia.

Es una gran satisfacción para mí que con las herramientas que durante mi formación como psicóloga me brindó la UNAM pude contribuir en el área que tanto me ha unido a la Institución misma: El deporte.

ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Desde el origen y el desarrollo de la humanidad también han ido cambiando muchas de sus actividades cotidianas en calidad y significado hasta convertirse en actividades específicas como el arte o el deporte. Pierre de Frédy, Barón de Coubertain, tuvo inquietudes humanistas desde su juventud y en uno de sus viajes por Inglaterra conoció los principios del *Cristianismo Muscular* que buscaba la perfección espiritual a través del deporte. Para él, la reunión deportiva con atletas de diferentes países era una manifestación pedagógica internacional que celebraba los modelos educativos de cada país en su búsqueda por la liberación del hombre. Por esa razón, en los inicios de los juegos olímpicos se daba tanta importancia a la cultura. Su lema fue *Mens fervida in corpore lacertoso* (Mente cultivada en cuerpo entrenado). (Calva, 2008)

El deporte también es un valioso colaborador de la salud reduciendo riesgos de obesidad, manteniendo el organismo fuerte y ágil, también puede contribuir psicológicamente a fortalecer y optimizar aspectos como la autoestima, el autoconcepto, sistema de valores, favoreciendo una adaptación plena dentro de su familia y de su medio ambiente.

En sus inicios, los trabajos sobre la psicología del deporte se enfocaban en el estudio del aprendizaje motor, factores de personalidad o el autocontrol. Estados Unidos, la desaparecida Unión Soviética, Francia, Inglaterra, Canadá, Australia, España y Cuba son los países donde la Psicología del Deporte se ha desarrollado con más fuerza, cabe destacar que muchos de estos países se han ubicado en los

primeros lugares del medallero Olímpico en casi todas las ediciones de los Juegos Modernos (Gran Libro de las Olimpiadas 2008).

Historia de la Psicología del deporte

En Estados Unidos.

Los primeros trabajos realizados en este país fueron de carácter teórico, queriendo explicar la influencia social y psicológica del deporte. En 1895 G.W. Fitz estudia el tiempo de reacción midiendo velocidad y precisión de respuesta. En 1914 Cummins estudia el valor del deporte sobre la reacción, atención y sugestibilidad; Triplett trata de determinar los rasgos de personalidad que desarrollaba el deporte y su generalización en otras áreas de la vida (López y García, 1997).

Hacia la primera mitad del siglo XX los estudios relacionados con el binomio psicología-deporte estaban basados fundamentalmente en obtener explicaciones de las influencias o beneficios del deporte sobre aspectos psicológicos del ser humano, salvo los estudios de Coleman Robert Grifit, quien es considerado el padre de la Psicología del Deporte en estados Unidos. Este autor fundó en 1925 el primer laboratorio de Psicología del deporte en su país donde estudió las habilidades psicomotrices, de aprendizaje y personalidad relacionadas con el deporte. Sus investigaciones dieron pie a muchos trabajos centrados ahora en función de la actividad deportiva.

Hasta el comienzo de la segunda mitad del siglo XX se enfatiza el objetivo de las investigaciones psicológicas en beneficio del rendimiento deportivo, sobre todo durante la época de los 80's.

En la Unión Soviética.

El desarrollo de la Psicología del deporte en la ex U.R.S.S. se desarrolló de manera más rápida que en Estados Unidos. En un inicio (1901-1929) también se dirigían los estudios psicológicos a la influencia del deporte y la actividad física en rasgos de personalidad, psicomotricidad, desarrollo, entre otros.

En 1930 se crea el Instituto Central de Cultura Física de Moscú, considerado el primer intento multidisciplinario en la ciencia del deporte a nivel mundial. En este centro se investigaron las peculiaridades de la percepción, atención, memoria y reacciones en relación con las características del tipo de deporte. Los datos psicológicos eran correlacionados con los datos fisiológicos, bioquímicos y médicos de los mismos deportistas (Valdés Casal, 1996).

A partir de los inicios de los 60's el tema de estudio más importante en este país lo constituyó la preparación psicológica de los deportistas para la competencia en función de una observación sistemática de las demandas psicológicas de cada situación deportiva y de las necesidades específicas de cada deportista (López y García, 1997).

Psicología del deporte en países de Europa del Este.

En la República Democrática Alemana, en colaboración con la Unión Soviética, se crea el Instituto de Cultura Física de Leipzig en 1950, sus áreas de estudio eran: El

aprendizaje motor, la relación entre la activación fisiológica y la preparación para la competencia, y la evaluación de los deportistas mediante técnicas de observación. Al inicio de los 70's el interés de los psicólogos se enfocó en la preparación psicológica para adaptarse a condiciones extremas de entrenamiento o competencia, la utilización de pruebas específicas y de observación al momento de evaluar a los deportistas y la evaluación de la dinámica de grupo y del rendimiento de equipos deportivos (López y García, 1997).

En Checoslovaquia se impartieron las materias de bases psicológicas de la actividad física y del deporte en las facultades de educación física en las universidades de Praga y Bratislava respectivamente y en 1954 se creó la Sociedad Nacional de Psicólogos del Deporte en Praga (López y García, 1997).

Psicología del deporte en países latinos.

Los primeros Psicólogos que realizaron estudios sobre el deporte estaban vinculados a centros de investigación de medicina del deporte. En Italia los trabajos se centraban en la evaluación de la personalidad del deportista y el tratamiento clínico de sus patologías (Antonelli, 1960, citado en López y García), mientras que en Francia los primeros estudios relevantes versaban sobre evaluaciones médico-psicológicas o motivaciones deportivas específicas a deportistas (Bonet, Digo y Missenard, 1965, citado por López y García, 1997).

La década de los 70's fue el período en el que la psicología del Deporte empezó a tener pleno reconocimiento como disciplina dentro de las ciencias del deporte, tanto en Norte América como en la mayoría de los países occidentales. Surgen críticas a

los primeros trabajos sobre personalidad y deporte de carácter conceptual, metodológico e interpretativo y se comienza a enfocar en la preparación psicológica del deportista (por ejemplo en la U.R.S.S las necesidades específicas de cada deportista, las demandas psicológicas de cada deporte y de la competencia).

En 1979 Martens empezó a llamar la atención sobre la necesidad de incluir aspectos cognitivos y sociales dentro del limitado marco teórico que la Psicología del Deporte había tenido hasta ese momento. Este enfoque cognitivo logró superar la fase de simple evaluación de la personalidad del deportista, proporcionando nuevas técnicas para su preparación psicológica (Cruz 1997, citado por López y García).

Martens también proponía cambiar la metodología de investigación de laboratorio por una investigación de campo. Además Thomas (1980) y Riera (1983) señalaron la necesidad de conectar la investigación básica y la aplicada, la de laboratorio y de campo, por ser todas ellas más complementarias que excluyentes (López y García, 1997).

En la década de los 80's se presentaron notorios cambios en lo que respecta a los aspectos teóricos, metodológicos y aplicados. A partir de que la psicología del Deporte adquiere un título y aplicación formal como ciencia que brinda conocimientos útiles a las necesidades de los deportistas de alto rendimiento a nivel mundial. La actividad profesional del psicólogo del deporte no se desplaza del deporte a la psicología si no de la psicología al rendimiento deportivo.

La Psicología del deporte en Cuba

La manifestación de la Psicología del Deporte en Cuba, ocurre en la década de los 60. Se fundó en ese período la Escuela Superior de Educación Física "Manuel Fajardo" con la asesoría de especialistas soviéticos, entre los que se destacaron V. Petrovich, L. Radchenko y V. Medviedev. En la década del 70 se fundó el Instituto de Medicina del Deporte, los primeros trabajos sobre la materia fueron publicados por O. Martínez, y Leonel Russell. (1968). En esa época y como resultado de cooperación entre Cuba y la URSS asistieron un conjunto de colaboradores especialistas en Psicología del deporte entre los que se destacaban L. N. Radchenko, (1973) y V. Medviedev.

Al principio de los años 70 se forma otro departamento de Psicología del Deporte en el Instituto de Medicina del Deporte.

En el plano teórico y metodológico los psicólogos del deporte en Cuba se apoyaron en el enfoque sociocultural desarrollado por L. S. Vigotski, y sus seguidores que a su vez fue enriquecido por un grupo de psicólogos cubanos (Ucha, 2007).

Una contribución fundamental para el auge de la psicología del deporte fue el propio desarrollo del deporte cubano. Así, la Psicología del Deporte en Cuba emerge en el empeño por el desarrollo y consolidación del movimiento deportivo cubano como una fuerza más que contribuye a asegurar el proceso pedagógico y educativo del deportista y sus resultados en entrenamiento y competencia.

Un hito importante en este sentido es la participación de psicólogos en el Campeonato Mundial de Boxeo del año 1974. Y posteriormente en los Juegos Panamericanos y del Caribe de México 1975.

Los temas fundamentales que han caracterizado a la Psicología del Deporte en Cuba se relacionan con:

- Motivación y Deporte.
- Autocontrol de las emociones.
- Estrés.
- Procesos cognitivos estratégicos.
- Factores psicosociales en los equipos deportivos.
- Psicofisiología y Deporte.
- Control psicológico del entrenamiento.

Entre los logros de las investigaciones realizadas se encuentran:

El hallazgo de las regularidades psicológicas de diferentes formaciones motivación como la autovaloración, la orientación de la personalidad y el grado de aspiración en la regulación del comportamiento en competencias, la identificación de determinados moduladores de la respuesta de estrés del deportista durante la competencia y el registro de variables psicológicas mediadoras de la respuesta a las cargas de entrenamiento (Ucha 2007).

La Psicología del Deporte en México.

En nuestro país existen profesionales que han ejercido la Psicología del deporte desde los años 70's. El primer Encuentro Nacional de Psicología del Deporte fue

celebrado en 1997, los temas se relacionaron con la metodología de las Intervenciones. El 1er Congreso Nacional de la Sociedad de Psicología del Deporte fue realizado en mayo de 1998, el cual contribuyó a la consolidación de la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte. Ésta sociedad realiza anualmente el Congreso de Psicología del Deporte y Actividad Física. Esta agrupación mantiene una importante red de comunicación entre los psicólogos deportivos del país, difusión de opciones de formación de psicólogos del deporte, congresos diplomados, etc., nacional e internacionalmente.

(<http://www.psidafi.com.mx>)

Por su parte, el Instituto de Desarrollo Deportivo para Especialistas de Alta Competencia (IDDEAC) ofrece un Diplomado en Entrenamiento de Alta Competencia Deportiva en el que se incluye el entrenamiento de la orientación Psicológica dentro del eje de las ciencias aplicadas al deporte así como un curso de Psicología dirigido a atletas y entrenadores. (<http://www.iddeac.com/programas>)

El instituto de investigaciones antropológicas de la UNAM realizó en el 2009 el 1er Encuentro multidisciplinario de investigación en el deporte y como respuesta a la participación de deportistas, entrenadores y especialistas en el deporte se creó el Seminario permanente de investigación en el deporte que sesiona el último miércoles de cada mes. (<http://www.iaa.unam.mx/investigación/sem.php?pag=2>)

De acuerdo a lo anterior, es evidente que la Psicología del Deporte es una rama de estudio en expansión en nuestro país. En un principio, los especialistas en psicología del deporte eran formados en el extranjero principalmente, pero en la actualidad se

han creado ya varias opciones para la formación de Psicólogos del Deporte como Licenciaturas (Instituto del Occidente, Universidad del Futbol), Diplomados (Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, Universidad del Futbol, Asociación Mexiquense de Psicología Del Deporte y la Actividad Física) y Posgrados (ITESO-UA Madrid, Universidad Regiomontana, Universidad Autónoma de Yucatán, Universidad Nacional de Educación a Distancia).

Actualmente existen psicólogos deportivos trabajando en los centros de desarrollo de talentos deportivos en distintos estados de la República Mexicana, en la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), el Comité Olímpico Mexicano (COM) y en el deporte profesional sobre todo en fútbol y béisbol.

SOPORTE TEÓRICO

Como ya se dijo anteriormente, el desarrollo de la psicología del deporte se ha caracterizado por la realización de investigación y aplicación del conocimiento principalmente en temas como la evaluación de la personalidad, el perfil del deportista, la motivación, el autocontrol de las emociones y el estrés, los procesos cognitivos estratégicos y los factores psicosociales en los equipos deportivos. Todos estos temas de estudio van dirigidos al desarrollo del rendimiento deportivo. A continuación revisaremos la manera en la que la psicología del deporte lleva a cabo esta labor.

Funciones de la psicología del deporte

El Psicólogo del deporte Hiram Valdés Casal (1996) considera el quehacer de un psicólogo del deporte en cuatro áreas de desempeño en la búsqueda del rendimiento deportivo: frente a los deportistas, con los entrenadores, el equipo multidisciplinario, árbitros, jueces y frente a las instituciones de las cuales depende el deporte.

Directamente frente a los deportistas:

La enseñanza de habilidades psicológicas básicas: entre ellas el relajamiento, la utilización de la respiración tanto con fines sedativos como activadores, la concentración de la atención pues dotan al deportista de medios para combatir la ansiedad y pueden ser base para la utilización de otros procesos psicológicos como la imaginación tanto con fines de práctica mental, como de aprendizaje táctico o de control emocional.

Trabajo educativo-preventivo y psicohigiene: realización de charlas informativas sobre diversos temas como las drogas, la conducta social, la importancia de una adecuada relación trabajo-descanso, la importancia del desarrollo integral de la personalidad y otros.

Psicodiagnóstico: tanto en relación con los atletas individuales a nivel psicofisiológico, del desarrollo personal y social como a nivel del equipo y su engarce con el equipo de trabajo multidisciplinario

La aplicación de elementos de psicoterapia: este es un aspecto que generalmente está presente en el trabajo atlético tanto por factores asociados al deporte y al rendimiento como por factores de carácter personal.

En relación con los entrenadores y el equipo multidisciplinario Valdés considera importantes tareas del psicólogo del deporte como:

Enseñanza de técnicas de autocontrol emocional en condiciones de estrés competitivo, pero también para que sepan dominarse en momentos difíciles del entrenamiento

Asesoramiento al equipo multidisciplinario en relación con:

- Las características psicológicas desde el punto de vista psicofisiológico, social y aspectos de la personalidad de los atletas.
- La implantación de formas de trabajo, evaluación y discusión colectivas, tanto en el equipo multidisciplinario como una unidad técnica, como en el equipo deportivo

- Aspectos de orden social que se ubican más allá del colectivo deportivo y que pueden influir en el entrenamiento y la competencia (Entre ellos los periodistas, prensa, la relación con los árbitros y jueces, las autoridades deportivas y los aficionados).

Desde el punto de vista de los árbitros, y jueces se puede plantear

Preparación psicológica de los árbitros y jueces: en relación con ellos se pueden aclarar los fundamentos psicológicos de su actuación; entre otros los errores de la apreciación, los aspectos técnicos, morales y económicos que hacen presionante este trabajo, la incidencia de sus decisiones en los atletas y también aportarles una serie de recursos para su control emocional en competiciones. No sólo lo agradecería el deporte sino -muy posiblemente- también la salud de estas personas

Desde el punto de vista de las instituciones en las cuales se desarrolla el deporte el trabajo del Psicólogo del Deporte puede ser útil de la siguiente manera

Asesorando a los directivos sobre modificaciones en la forma de trabajo de vida de los deportistas y su repercusión en el plano psicológico. El psicólogo actúa como un medio de enlace especializado y calificado entre los directivos y el atleta, no como psicólogo institucional.

Para Garzarelli (2001) el conjunto de actividades que un Psicólogo del Deporte realiza específicamente abarca dos áreas preferenciales:

El área teórica y el área práctica, ésta última subdividida en:

- a) lo individual

- b) lo grupal
- c) lo institucional

En el área práctica sus funciones son las siguientes:

- a) evaluación y diagnóstico
- b) planificación y asesoramiento
- c) intervención
- d) educación y/o formación
- e) investigación

Elaboración de un plan de entrenamiento.

El entrenamiento deportivo se fundamenta en el principio de organización cíclica con objetivos precisos y metas secuenciadas de desempeño en unidades llamadas macrociclos que pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, en el nivel de rendimiento del atleta, el número y tipo de competencias a realizar, etc.

Un macrociclo de entrenamiento deportivo está usualmente dividido en tres fases:

La Pretemporada. Cuyo objetivo principal es preparar a los atletas para las próximas competencias. Esta preparación incluye la preparación física, la preparación psicológica y el desarrollo de habilidades.

La Temporada Competitiva. Es la etapa en la que se llevan a cabo la competencia o competencias principales y su meta primordial es estabilizar el rendimiento de los atletas.

La Post-temporada. Es la etapa posterior al periodo competitivo La meta de esta fase es asegurar la consolidación y reestructuración funcional y morfológica. En esta fase los atletas aún se recuperan de la temporada competitiva física y emocionalmente, por lo que, tanto la intensidad como el volumen son bajos. (SICCED 1997). Su duración varía en función de cada deporte.

A su vez, algunas de estas fases se dividen en subfases específicas como se observa en la tabla1.

Tabla 2. Estructuración de un macrociclo deportivo y sus partes.

MACROCICLO												
Fases del entrenamiento	PREPARATORIA					COMPETITIVA				TRANSITORIA		
Sub-fases	Prep. General		Prep. específica			Pre-Competi-tiva		Competi-tiva		Recuperación		
Mesociclos	semanas	semana	Sem.	sem	sem	semanas		sem	semanas		semanas	
Microciclos (sesiones)												

El entrenamiento psicológico.

La preparación general del deportista es un proceso pedagógico cuyo principal objetivo es el rendimiento del atleta. Valdés explica dicho proceso entendido en la dialéctica instrucción-educación, donde la instrucción se refiere a la enseñanza y aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas y la educación se refiere al desarrollo de las cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento atlético y a la vez lo trascienden.

El entrenamiento psicológico "es el intento de dirigir los procesos psicológicos en función del rendimiento deportivo" (Valdés, 1996). Si se pretende que el atleta se comunique eficazmente con sus compañeros o entrenador durante una jugada se usan los canales cognitivos: pensamiento y lenguaje (verbal o corporal); si se busca modificar su técnica será imprescindible desarrollar los canales senso-perceptuales para permitir un mejor conocimiento, control y eficacia de los movimientos corporales; y definitivamente intervendrán los procesos emocionales cuando se intente motivarle.

Al hablar de la psicología del deporte nos estamos refiriendo a la aplicación en el campo deportivo de las teorías y métodos de la Psicología que permiten la solución del principal problema de éste campo: el rendimiento.

Podemos afirmar que la Psicología del Deporte tiene una visión necesariamente humanista ya que los hombres y las mujeres no solo aprenden y actúan en consecuencia a una situación, sino que su conducta va dirigida hacia un fin, no solo de sobrevivencia, sino de búsqueda de actividades placenteras, lúdicas o

recreativas. En este caso, el deportista ve en el logro deportivo su autorealización y su desarrollo personal.

Para la psicología cognitiva el aprendizaje va más allá de la asociación automática estímulo-respuesta, sino mantiene que existe un paso entre ellos: el pensamiento.

La cognición comprende procesos perceptuales, memoria, planificación, evaluación, organización y el pensamiento propiamente dicho. El cibernético David Gelernter afirma que "las emociones son una forma de pensamiento, no son otro modo de pensar ni una habilidad cognitiva especial, sin embargo son fundamentales para el pensamiento, para él las emociones son inseparables del pensamiento y están vinculadas a los estados corporales. A través de una serie de experimentos en pacientes con daño en el lóbulo frontal, Antonio Damasio demostró que cuando las emociones y el cuerpo se disocian de la cognición no hay conducta racional ni aprendizaje. Desarrolló su teoría que sostiene que las emociones aportan los criterios esenciales sobre los cuales se basan las decisiones racionales que tomamos al enfrentar la vida. Damasio supone que las emociones informan al proceso del pensamiento acerca de la dirección correcta de la conducta de acuerdo con la supervivencia o los riesgos sociales. (Hannanford, 2008)

La psicología de la Gestalt también hace sus aportaciones a la psicología del deporte ya que explica que el ser total es más que la suma de sus partes, reuniendo todos los aspectos experienciales, sensoriales, afectivos, cognitivos de la personalidad como un todo bien integrado. Para Fritz y Laura Pearls, la división que muchos psicólogos hacen de mente y cuerpo es arbitraria y equivocada. Ellos creían fuertemente en la sabiduría del organismo y pensaban que la persona sana y

madura era capaz de apoyarse y regularse. Fritz opina que nuestro cuerpo (postura, respiración, movimientos) es una representación directa de lo que somos (Frager y Fandiman, 2001).

Sandrock (2006) define a la sensación como "el proceso de recibir estímulos del ambiente externo" y a la *percepción* como "el proceso de organizar e interpretar la información sensorial para darle significado". Estos procesos son inseparables ya que el cerebro percibe de forma automática la información que recibe de los órganos sensoriales, de esta manera la sensopercepción es un sistema de procesamiento de información unificado al todo en el cuerpo y cerebro. La percepción es una forma de memoria pues solo se puede tener acceso a las leyes de la percepción si se supone que el ambiente forma parte del pasado (Leyton, 1999, citado por moran, 2007).

Como podemos observar la Psicología del Deporte se apoya en numerosas áreas y teorías de la psicología aplicando sus técnicas para optimizar el logro de los atletas desde su formación.

Uno de los principales obstáculos con los que se encuentra la investigación y aplicación de la psicología del deporte es la falta de recursos económicos invertidos en ello y no sólo a la psicología sino a muchas de las otras ciencias aplicadas al deporte. Otro problema, es que los propios entrenadores encuentran intrusiva la actividad del psicólogo y no la conciben dentro de sus programas de entrenamiento o no lo hacen de manera sincronizada (De los Fayos Ruiz y Torrecilla, 1997). Esto se debe quizás porque no han aprendido a trabajar en equipo o de manera interdisciplinaria.

El deporte de alto rendimiento es el que se estructura multidisciplinariamente, cuenta con metodólogo, entrenador, médico, fisiatra, psicólogo, nutriólogo, instalaciones y equipo especializados como es el caso del Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM) o el Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR), y por supuesto la UNAM, con la subdirección de medicina del deporte donde se brinda atención multidisciplinaria a los integrantes de las selecciones representativas de la institución.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL

Las actividades realizadas dentro del equipo se enfocaron en la observación, diagnóstico e intervención mediante un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas de las atletas que intervienen en el rendimiento deportivo como lo fueron la concentración, atención, relajación, control de la activación, visualización, somatopercepción, motivación, metas, control del estrés y dinámica grupal. Esta intervención tuvo como objetivo contribuir con el entrenamiento técnico táctico en la obtención de las metas planteadas por el mismo equipo de la Facultad de Psicología de la UNAM: Ganar.

Primer mes

Inmersión en el contexto de la psicología del deporte.

De la literatura especializada se obtuvo información acerca de la historia y desarrollo de la psicología del deporte, los diferentes enfoques sobre el papel del psicólogo en el deporte y sus actividades a realizar, los principales aspectos psicológicos que se manifiestan en el deporte (individuales, grupales, en masa, sociales, culturales, psicofisiológicos, de autocontrol), así como de la metodología para la observación de la práctica deportiva, los instrumentos psicológicos más utilizados en el deporte o en deportistas y casos de intervención psicológica en diferentes momentos del ciclo competitivo. Así también, se revisaron textos referentes a los componentes, planeación y elaboración del entrenamiento técnico-táctico y la elaboración de programas de entrenamiento psicológico congruentes al entrenamiento técnico-táctico.

El coordinador de Actividades Deportivas proporcionó el cronograma de actividades, el macrociclo del entrenamiento deportivo y la explicación de las partes que lo conforman así como los objetivos por escrito de cada jugadora para la temporada 2008.

Equipo femenino de baloncesto de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Integrantes

El Equipo Femenil de Baloncesto de la Facultad de Psicología estaba conformado por doce estudiantes de entre 19 y 22 años de edad, de 3° a 9° semestres de la Carrera de Psicología, todas las jugadoras contaban con al menos, un año de antigüedad en el equipo representativo de la facultad y tenían un promedio de práctica de 6.5 hrs. a la semana.

Antecedentes

Como antecedente del equipo el entrenador reporto que, a pesar de tener buenos elementos no habían conseguido ganar un solo partido del torneo "Interfacultades" de la UNAM hasta el 2007. Se presentaba deserción de las jugadoras a lo largo del torneo terminándolo solo cinco elementos. La diferencia de puntos en un partido perdido llego a ser de 20 o más.

Metas deportivas del equipo.

Debido a la trayectoria deportiva del equipo, su principal objetivo como equipo para esta temporada 2008 era ganar por lo menos uno de los cinco partidos de la primera ronda en el torneo Interfacultades de la UNAM.

Como metas individuales las jugadoras expresaron su necesidad de mejorar en aspectos como "controlar mis nervios", "tenerme más confianza", "mejorar mis actitudes negativas", "comunicarme más con mis compañeras en la cancha", "tener más control de mis emociones", "ser mejor en entrenamientos y partidos", "mejorar mi coordinación" y mejorar en aspectos específicamente técnicos (bote del balón, coladas, corregir acarreo, ataque y defensa, entre otros).

Detección de necesidades.

A la par de la investigación documental se realizaron las primeras observaciones del desempeño del equipo durante los entrenamientos y la primera aplicación del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva, logrando la detección de algunos de los aspectos que se trabajarían determinando una línea base y sus expectativas de intervención.

A las jugadoras les era difícil corregir una posición o colocación durante la ejecución del movimiento. No había una visualización de cada deportista respecto a la cancha, tácticas de juego y a las compañeras, no utilizaban su visión periférica propositivamente, por eso se consideró de suma importancia el desarrollo de las habilidades somatoperceptuales.

Inicialmente no contaban con técnicas que les permitieran un autodomínio de los niveles de estrés y recuperación, por lo que se consideró conveniente entrenar la relajación autodirigida en las jugadoras.

Se observó que las jugadoras no lograban mantener la atención en las indicaciones del entrenador ya que a pesar de que se escuchaban las instrucciones los ejercicios no se realizaban correctamente, incluso después de muchas repeticiones. Habían demasiados errores durante la práctica. Se les dificultaba discriminar entre los estímulos que interactúan durante la práctica, por ejemplo: se atendía el balón pero no se observaba a los compañeros o el espacio. Debido a este aspecto se desarrolló también la habilidad de *atención*.

Existía el interés en la práctica del deporte sin embargo no demostraban un amplio compromiso en la asistencia constante y la puntualidad a los entrenamientos por lo tanto se consideró trabajar la motivación extrínseca e intrínseca como una herramienta que favoreciera el compromiso y la disposición al trabajo con el equipo de baloncesto.

Observaciones generales.

Comenzaban la práctica con muy poca activación en general (fisiológica, psicológica), no se observaban corporal ni mentalmente preparadas para la práctica deportiva, durante la práctica va en ascenso, pero es ya en la última parte del entrenamiento cuando se encontraban en un nivel óptimo de activación reduciendo así el aprovechamiento total de la práctica.

Se percibió un buen ambiente entre las jugadoras, el entrenador y entre compañeras. A pesar de esto se pudo apreciar una falta de confianza frente a la figura de autoridad que representaba el entrenador, por ejemplo no preguntaban cuando las instrucciones no eran claras o no se comprendió el ejercicio, incluso para

reportarle una lesión al entrenador. Esto se convertía en un agente estresor donde las jugadoras se observaban muy contenidas corporalmente, sus movimientos eran muy rígidos, poco fluidos llegando a caer en el agotamiento y la desesperación ante errores consecutivos.

El entrenador tenía un estilo rígido pues no facilitaba que las deportistas expresaran sus dudas o comentarios, con un tono de voz imponente durante el entrenamiento y solía haber poca comunicación verbal entre él y las atletas durante la práctica.

Las jugadoras no utilizaban uniformes ni equipo adecuado, tampoco llevaban atención ni seguimiento médico de las lesiones.

Después de realizar las observaciones y determinar las habilidades a potenciar o desarrollar en las jugadoras, se realizó la búsqueda bibliográfica relacionada con el desarrollo de estas habilidades psicológicas en el contexto competitivo específicamente.

Los objetivos expresados por escrito de las integrantes del equipo, estaban dirigidos a no cometer errores. La única meta trazada era ganar por lo menos uno de cinco partidos de primera ronda en el Torneo Interfacultades 2009, ya que nunca habían ganado un juego en las emisiones anteriores de dicho torneo. El programa de entrenamiento de habilidades psicológicas propuso enseñar a las jugadoras el planteamiento de objetivos de manera positiva y realista.

Se presentó al entrenador la propuesta del programa de intervención psicológica para el desarrollo de habilidades psicológicas competitivas en el equipo Femenil de

Baloncesto de la Facultad de Psicología, considerándose concentración, atención, control de la activación y del estrés, motivación, establecimiento de metas, prevención de lesiones, estilo de entrenamiento, somatopercepción, dinámica intragrupal y relajación.

Instrumento de evaluación Psicológica

Los instrumentos de evaluación que puede utilizar un psicólogo del deporte son múltiples y variados, algunos son de uso común en la psicología clínica y otros son específicamente creados para el deporte. En el caso particular del equipo Femenil de Baloncesto se consideró utilizar el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) elaborado por Antonio Hernández Mendo y Francisco García (España, 1995), el cual está basado en una escala construida por J. Loehr en 1990 denominada Psychological Performance Inventori (PPI). Este inventario es una escala ordinal que, según Hernández, facilita la construcción de un perfil de puntos débiles y puntos fuertes del atleta. A partir de estos datos podemos planificar "sobre qué aspectos va a incidir más intensamente la intervención y el entrenamiento psicológico" (Hernández, 2001).

El IPED consta de 42 ítems que distribuidos en siete factores:

Autoconfianza AC: Grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea. Esta certeza vendrá determinada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales así como las experiencias en imaginaria. Mantiene una estrecha relación con el concepto de autoeficacia.

Control de afrontamiento negativo *CAN*: Dominio sobre las actividades que lo individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas.

Control atencional *CAT*: Grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción.

Control visuoimaginativo *CVI*: Dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivas que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente.

Nivel motivacional *NM*: Nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración.

Control de afrontamiento positivo *CAP*: Dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables.

Control actitudinal *CACT*: Dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa.

Se aplicó al equipo el IPED ya que se consideró un instrumento que abarca gran número de las necesidades observadas en las primeras sesiones con el equipo, de modo que los resultados obtenidos darían la línea base para poder planear y estructurar objetivamente el programa de desarrollo de habilidades Psicológicas competitivas del presente trabajo (Anexos 3 y 4)

Se acordó con el entrenador que el momento más propicio para realizar las sesiones de entrenamiento psicológico serían principalmente en el calentamiento considerando que el tiempo de entrenamiento técnico táctico ya era limitado debido al horario de clases de cada jugadora y sería muy difícil agregar un día más o restar un día de la práctica semanal; el programa de desarrollo de habilidades psicológicas se estructuró con técnicas que podían realizarse con ejercicios físicos útiles en este segmento del entrenamiento, además se había observado que no había un orden establecido para la realización del calentamiento lo cual generaba mucha dispersión de las jugadoras, sin olvidar los riesgos de lesionarse.

Se realizó el plan de Entrenamiento Psicológico, considerando el Macro ciclo de Entrenamiento Deportivo (técnico-táctico) como lo indica la tabla 3. (ver también anexos 5 y 6)

Tabla 3. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES COMPETITIVAS EN EL EQUIPO FEMENIL DE BALONCESTO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNAM.

TEMPORADA DEPORTIVA JULIO- DICIEMBRE 2008			
FASES	SUBFASES	MACROCICLO TÉCNICO TÁCTICO	MACROCICLO PSICOLÓGICO
PRETEMPORADA		Planificación del programa general de entrenamiento	Propuesta del programa de entrenamiento psicológico
	GENERAL	Preparación física general	Introducción a las habilidades psicológicas
	ESPECÍFICA	Preparación física específica	Entrenamiento específico de dichas habilidades.
TEMPORADA COMPETITIVA	PRECOMPETITIVA	Preparación precompetitiva, encuentros amistosos, simulación de competencias.	Entrenamiento de estrategias competitivas
	COMPETITIVA PRINCIPAL	Periodo competitivo	Aplicación de las estrategias psicológicas competitivas
POSTEMPORADA			Término del ciclo competitivo de algunas atletas

Programa de intervención psicológica para el desarrollo de habilidades competitivas en el equipo femenino de baloncesto de la Facultad de Psicología de la UNAM.

El hecho de conocer nuestro cuerpo implica no sólo saber sus características particulares y cómo es a simple vista sino también, en qué posición y lugar respecto al espacio se encuentra y como se mueve, cómo se siente, conocer sus capacidades y así estar realmente al mando de lo que puede hacer.

A partir de un conjunto de sensaciones codificadas e interpretadas es posible evocar las sensaciones, sentimientos y acciones más adecuadas. A través del entrenamiento sensorial se obtiene un mayor dominio no sólo corporal y esquemático sino también funcional y dinámico.

Es por eso que el programa preparado y aplicado estratégicamente para el equipo femenino de baloncesto contiene gran cantidad de ejercicios relacionados con la visualización de movimientos, la evocación de sensaciones positivas y de autoconfianza que les servirán para desarrollar habilidades como la somatopercepción, la relajación, concentración, atención, motivación, establecimiento de metas, control de la activación y el estrés así como la cohesión de equipo, con las que enfrentarán situaciones estresantes en competencia o entrenamientos, podrán hacer más eficiente el tiempo de entrenamiento reduciendo aquel invertido en corregir errores, elevar la autoconfianza en sus capacidades y las del equipo en sí.

Habilidades a desarrollar.

Somatopercepción.

Definición Conceptual

La concientización corporal, es sentir nuestro cuerpo en su totalidad y específicamente en el manejo del espacio. Nos permite saber constantemente todo acerca de nuestra postura física y nos proporciona la retroalimentación necesaria para movernos y mantener el equilibrio. (Hannaford 2008). La somatopercepción es un sistema de procesamiento de información que recibe estímulos del ambiente y que la organiza e interpreta para darle significado. El desarrollo de la somatopercepción es de suma importancia ya que el baloncesto es un deporte que requiere la ejecución de movimientos del deportista no solo respecto a una distancia determinada, sino a una serie de factores más complejos como la manipulación de un objeto, en este caso el balón, y acciones de defensa, ataque e interacción con los compañeros de equipo.

Definición Operacional.

Que las jugadoras de baloncesto de la facultad de Psicología tengan una mejor percepción, dominio y manejo del espacio, de su ubicación corporal en él y respectiva organización de la anticipación y planeación de la respuesta ante el contrario y sus compañeras, la posición de su propio cuerpo y el momento de realización de sus movimientos y estrategias deportivas.

Relajación.

Definición Conceptual

Elemento que contribuye a la planeación de la dosificación del esfuerzo, al conocimiento del control corporal y por otro con la Salud, tanto física como psíquica, en cuanto a que favorece el cuidado corporal, facilitando capacidades de atención y concentración y contribuye a la salud mental del individuo, puesto que propicia la desinhibición y la liberación de tensiones (Mendo, 2001).

Definición Operacional.

Que las jugadoras de baloncesto, mediante las técnicas que les brinda el programa de intervención psicológica, puedan controlar sus sensaciones y pensamientos negativos durante entrenamientos y partidos, además, después de éstos logren llegar a un verdadero estado de reposo y descanso físico y mental para su recuperación y asimilación de los resultados y en su caso, disfrutar el éxito obtenido.

Concentración.

Definición Conceptual.

Es la capacidad para mantener la atención en un estímulo seleccionado durante un período de tiempo determinado. No es únicamente una cuestión de cantidad de trabajo y esfuerzo, sino de cantidad y calidad. En los deportes de equipo, el período de concentración va unido a situaciones críticas, dura muy poco tiempo y no siempre son todos los jugadores los que se tienen que concentrar. Es la capacidad para mantener la atención sobre lo que el deportista quiere necesita

de la práctica y entrenamiento en tareas que, a su vez requieren concentración.

Mendelsohn, 2000.

Definición Operacional:

Que las jugadoras dirijan con eficiencia todos sus sentidos involucrados hacia el partido poniendo atención desde su calentamiento hasta terminar el mismo.

Atención.

Definición Conceptual.

"Es un proceso mental por el que se selecciona estímulos determinados percibidos por los sentidos. Es selectiva, limitada y fluctuante" (Mendelsohn, 2000).

Definición Operacional

Que las jugadoras realicen sus movimientos técnico-tácticos eficientemente sin perder de vista el desempeño de sus compañeras y así como del equipo contrario.

Motivación.

Definición Conceptual.

Es un conjunto de factores de tipo personal, social y ambiental que en interacción determinan la elección de una actividad deportiva u otra, la intensidad con que se practica esa actividad, la persistencia en la misma y el rendimiento ofrecido. Tiene que ver con un componente de energía o intensidad del impulso y con un componente de direccionalidad del mismo. (Valdés Casal, 2000)

Definición operacional.

Que las jugadoras de baloncesto identifiquen los factores positivos que las llevan a la práctica de su deporte y lo realicen con mayor interés y disfrute.

Establecimiento de Metas.

Definición Conceptual.

Todo atleta desea con su actividad, obtener no solo el placer que por sí solo ofrece, sino metas personales mucho más intrínsecas. Éstas deberán ser específicas, operativas y acorde con la realidad (Valdés, 2000).

Definición Operacional.

Que las deportistas aprendan a plantear y cumplir sus objetivos de forma realista, individualmente, paso a paso, obteniendo la satisfacción personal ya sea de logro, pertenencia, sensaciones o autodirección, y grupalmente encaminados hacia una misma meta en común: ganar el partido.

Control de la activación y el estrés.

Activación.

Definición Conceptual.

“Poner a disposición del comportamiento una mayor o menor cantidad de energía. Energía y emoción poseen un mismo factor regulador: la motivación. Para que toda la energía, producto del metabolismo de los alimentos produzca un movimiento conductual, el hombre necesitara moverse en una dirección y, de acuerdo con el

acicate de su necesidad pondrá mayor o menor cantidad de energía en función del movimiento" (Casal 1996).

Definición Operacional

Lograr que las atletas apliquen la energía requerida desde el comienzo del partido o el entrenamiento, en el aquí y ahora.

Estrés.

Definición Conceptual.

Es una respuesta inespecífica del organismo a cualquier exigencia y su proceso de reacción consta de tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. (Papalia, 1996)

Definición Operacional.

Que las atletas sean capaces de regular su activación, pensamientos y sentimientos hasta alcanzar el punto óptimo para lograr una ejecución deportiva de alta calidad.

Desarrollo de habilidades para la interacción grupal.

Dinámica de grupo.

Definición Conceptual.

Las actitudes y sentimientos que presentan los integrantes de un grupo ante la un problema o actividad al que deben enfrentar o dar solución.

Definición Operacional:

Que exista armonía en la relación entre los miembros del equipo, que se apoyen y motiven mutuamente y así aumente la satisfacción de cada uno de los componentes del equipo para obtener el máximo rendimiento deportivo.

Trabajo con el entrenador.

- Estilo de entrenamiento
- Manejo individual y colectivo de los atletas (exposición, identificación de diferencias individuales, recuperación de lesiones)
- Retroalimentación positiva continua.
- Dirigir la motivación como proceso intrínseco

Rehabilitación de lesiones.

Que el deportista enfrente la lesión con una vivencia positiva, en la que se exprese de un modo nuevo el enfoque del problema de la lesión pues es una situación muy probable pero que se debe superar poniendo toda la voluntad hacia su cuidado y recuperación.

En cada una de las habilidades a desarrollar se tomaron en cuenta aspectos específicos como se muestra en la tabla 4.

Tabla 4. Componentes de las habilidades a desarrollar

<p>SOMATOPERCEPCIÓN</p>	<p>Equilibrio Tensión, relajación y alargamiento muscular Visualización interna Flujo de energía Desarrollo sensorial audición, tacto, visión periférica Conciencia espacio temporal</p>
<p>RELAJACIÓN</p>	<p>Técnicas psicológicas de concentración, activación, control de estrés, visualización y conciencia corporal. Post-entrenamiento Precompetitiva</p>
<p>CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN</p>	<p>Mapas mentales (la ubicación en el espacio individual, de las compañeras y las contrincantes. Visualización de la jugada) Dirección del pensamiento Toma de decisiones</p>
<p>MOTIVACIÓN</p>	<p>La motivación como proceso intrínseco Visualización de triunfo y situaciones deportivas placenteras Interpretación de los resultados en forma positiva</p>
<p>METAS</p>	<p>Establecimiento de metas realistas y de un sistema que les permita llegar a ellas paso a paso.</p>

Continuación tabla 4.

CONTROL DE ACTIVACIÓN Y ESTRÉS	Técnicas de activación óptima y afrontación de estrés Durante el entrenamiento Durante la competencia Preferencias instruccionales.
DINÁMICA DE GRUPO	Cohesión de grupo Confianza Responsabilidad Integración de nuevos elementos Toma de decisiones Asertividad Establecimiento de metas, enfocadas al dominio de la ejecución más que al resultado
ESTILO DE ENTRENAMIENTO	Estilo de entrenamiento y preferencias instruccionales. Manejo individual y colectivo de los atletas (exposición, identificación de diferencias individuales, recuperación de lesiones) Retroalimentación positiva continua. La motivación como proceso intrínseco
PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES	Seguridad en el deporte (implementos, vestuario, calentamiento) Alimentación Atención médica inmediata de una lesión Control médico Constancia en el entrenamiento

Los objetivos de este mes fueron lograr que las jugadoras conocieran y reconocieran su cuerpo, distinguiendo las diferencias en el tono muscular (diferencia entre contracción y alargamiento muscular por ejemplo) diferentes sensaciones cenestésicas en diferentes estados de ánimo, destacando aquellos positivos y agradables. Aprendieran a dirigir su concentración en algún objeto específico. Propiciar que las jugadoras asistieran a los entrenamientos puntualmente integrándose más como un equipo.

Se utilizaron técnicas de visualización e imaginería dirigidas, de privación sensorial, de respiración dirigida para indicar la relajación y la concentración.

Segundo mes.

Este mes, los objetivos fueron fortalecer la habilidad del dominio corporal y la ubicación individual dentro del espacio de juego; que las jugadoras concienticen la importancia de cada una de las etapas de la sesión de entrenamiento y del cuidado de su cuerpo dentro y fuera del contexto deportivo; aprender a evocar de forma vívida momentos y sensaciones positivas; recordar situaciones y sensaciones negativas en el contexto deportivo y reinterpretarlos o reformularlos a su forma positiva ("boté mal el balón" por "puedo mejorar mi bote del balón"). Desarrollar la concentración dirigida a una actividad compleja. Otro objetivo este mes fue reforzar el compromiso de las jugadoras a la asistencia puntual a los entrenamientos. Abrir canales de comunicación positiva entre el entrenador y las deportistas.

Para el desarrollo de la sensopercepción corporal y control emocional se continuó utilizando las técnicas de visualización, imaginería y respiración dirigidas. En dominio de espacio se recurrió al uso de movimientos en el espacio con una trayectoria

específica en congruencia con los desplazamientos de las compañeras realizando movimientos complejos con el balón (coreografías). Se instauró una relación de roles en los que diferentes jugadoras se harían cargo de una responsabilidad diferente en cada juego con la finalidad de fortalecer la responsabilidad y el compromiso por tratarse de aspectos que afectan a todo el equipo (anexo 7). También se dieron al entrenador algunas sugerencias sobre estrategias de enseñanza para una mejor comunicación con sus deportistas y una mejor comprensión y asimilación de la información.

Se realizó un taller dirigido a las atletas y al entrenador sobre los aspectos básicos para la práctica deportiva donde se abordaron los temas: *Por qué hacemos deporte, alimentación e hidratación, y prevención y tratamiento de lesiones.*

Como actividad adicional a la intervención en el equipo deportivo asignado, los prestadores de servicio social realizaríamos la planeación de un taller vivencial de psicología del deporte. Este mes se llevó a cabo la primera sesión en la que cada Psicólogo comentó a grandes rasgos el contenido de sus propios programas con la finalidad de buscar similitudes y complementos que pudieran incluirse en el contenido de dicho taller.

Tercer mes

El objetivo principal durante este mes fue promover en las deportistas la autodirección de las diferentes técnicas aprendidas, así como desarrollar habilidades emocionales, socioafectivas y conocer los diferentes aspectos motivacionales para realizar la práctica del baloncesto, encontrar las cualidades individuales vistas

primero a través de los otros y después, reconociéndolas en sí mismas; destacar los mejores momentos, experiencias, sensaciones positivas e importancia de pertenecer al equipo Femenil de Baloncesto de la Facultad de Psicología de la UNAM, reforzar la cohesión de los miembros del equipo. Insistir en el compromiso de integrarse puntualmente a los entrenamientos.

Hacia la segunda mitad de éste mes se realizó la aplicación de las habilidades desarrolladas durante los partidos amistosos en el periodo precompetitivo de la temporada.

Entre las técnicas utilizadas para estos objetivos estuvieron la reflexión en espejo observando las cualidades de la compañera y reconociendo aquellas que le eran atribuidas recíprocamente; el análisis de los motivos que las llevan a la práctica del baloncesto; técnicas grupales en las que cada miembro del equipo se siente apoyado por todos los demás y con el compromiso de apoyar a los otros. Se continuaron utilizando técnicas de visualización (ahora en situaciones específicas de carácter técnico-táctico y de carácter emocional), de respiración (además de los ejercicios para relajación y concentración, se enseñó la técnica de respiración para la activación psicológica - ver anexo 8)

Dio inicio el Torneo Interfacultades, obteniendo el equipo su primer triunfo y con ello, el cumplimiento del principal objetivo de la temporada así que se trabajó con el replanteamiento de objetivos para continuar en el torneo.

Cuarto mes.

Los objetivos del mes fueron el fortalecimiento de la psicomotricidad y la coordinación en las jugadoras; reforzar el conocimiento y dominio corporal en acciones propias del baloncesto; verificar que las jugadoras utilicen las técnicas de concentración y/o relajación de forma autodirigida; que las jugadoras reconozcan y valoren la importancia y utilidad de las habilidades psicológicas hasta ahora adquiridas; encontrar un punto medio entre la forma de enseñar del entrenador y la manera más eficiente que cada jugadora de baloncesto considera para aprender; reforzar la confianza entre las jugadoras.

Se trabajó con técnicas para el desarrollo de la sensopercepción como visión periférica, el equilibrio, la flexoelasticidad y la coordinación psicomotriz. Se realizaron dinámicas para mejorar la confianza y la cooperación entre el equipo, se instruyó a las jugadoras a evocar sensaciones positivas y recurrir al auto diálogo positivo en momentos que consideraran necesarios.

Debido a las inquietudes externadas por las jugadoras y las observaciones hechas en entrenamientos y partidos, también se utilizó el cuestionario de preferencias instruccionales de la Mtra. Piedad Aladro (Anexo 8) con la finalidad de obtener información útil para lograr una relación pedagógica más adecuada entre el las jugadoras de baloncesto y su entrenador.

Respecto a la elaboración del taller vivencial de Psicología del deporte quedaron establecidos los objetivos y la introducción del taller, se categorizaron las habilidades

que cada Psicólogo desarrollaba en su intervención y se discutieron las técnicas y ejercicios más efectivos y adecuados para su posible utilización en el taller.

Quinto mes

Además de llevarse a cabo la segunda mitad de los partidos del torneo Interfacultades, durante este mes se realizaron torneos internos calendarizados ya en las actividades deportivas de la facultad de Psicología el torneo de *Tercias* y el torneo de *Quintas de baloncesto*. Estas actividades convocan a los alumnos de la facultad de Psicología en general, pero solamente participaron las integrantes del equipo representativo. Los torneos internos coincidieron además con la temporada de exámenes finales de la Facultad, así que la preparación psicológica y técnico-táctica se enfrentó principalmente a tres problemas: la suspensión de sesiones de entrenamientos para la realización de dichos torneos, inasistencia de las jugadoras para presentar sus exámenes y rupturas en la cohesión del equipo causadas por competir entre ellas mismas.

Se hizo énfasis en el trabajo con técnicas de confianza y cohesión de equipo; se trabajó la motivación desde la perspectiva de logro, enfocando las metas de cada partido a realizar un cierto puntaje tomando en cuenta la cantidad de puntos del juego previo, o la cantidad de encestes de cada jugadora en los entrenamientos. Otra estrategia adoptada por las jugadoras fue la consigna de que por cada canasta que algún equipo contrario les anotara, se esforzarían por anotarles dos más.

Se concluyó la primera etapa del torneo Interfacultades y el equipo de baloncesto de Psicología consiguió su calificación a la siguiente ronda.

Se realizó, en conjunto con los demás Psicólogos del deporte del programa de servicio social, la estructura del taller "Psicología del Deporte aplicada" en cinco módulos, se definieron las habilidades que se incluirían en cada uno de ellos y se desarrolló la carta descriptiva de las primeras dos sesiones del primer módulo del taller.

Sexto mes

Se llevó a cabo una sesión de reflexión y análisis, cuantitativos y cualitativos donde las jugadoras valoraron sus objetivos individuales y grupales, qué se propusieron, qué hicieron para lograrlo, qué se puede mejorar. Para concluir la temporada se realizó un partido amistoso contra la Vocacional #7 del Instituto Politécnico Nacional, con el que se dio por terminada la temporada, el Macro ciclo de entrenamiento y la intervención psicológica.

Finalmente se entregó al Entrenador y Coordinador de Actividades Deportivas de la Facultad de Psicología de la UNAM, las planeaciones y observaciones de cada una de las sesiones de intervención y trabajo documental, así como una propuesta de mejora al cronograma del programa "Psicología del Deporte y Rendimiento Deportivo".

Se concluyó la planeación del taller "*Psicología del Deporte Aplicada*" conformado en cinco módulos (ver tabla 5) y se hizo la carta descriptiva del primer módulo titulado "*Autocontrol*".

Este taller fue elaborado con la participación de los Psicólogos prestadores de Servicio social en los equipos de fútbol femenino de la Facultad de Psicología, karate

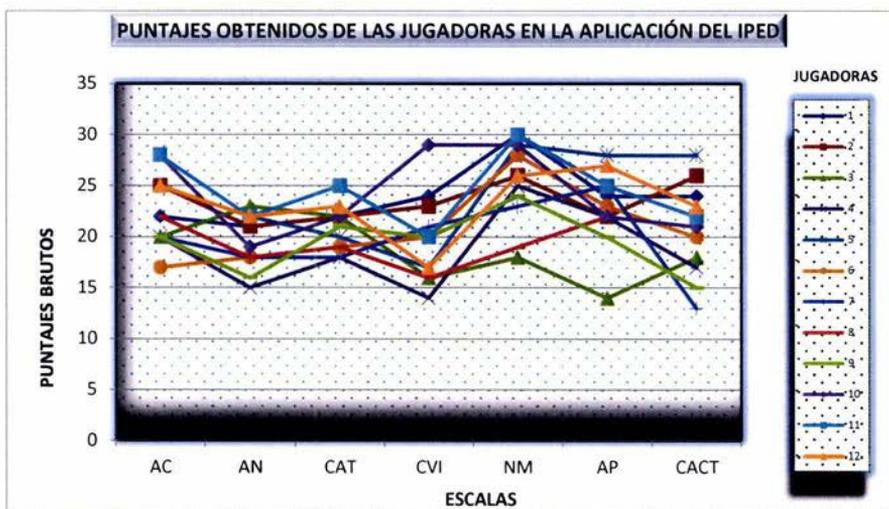
ENP #5, la Selección Nacional de baloncesto sobre silla de ruedas Femenil, el equipo femenino de baloncesto de la Facultad de Psicología y de la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas de la Facultad de Psicología.

Tabla 5. Contenido del taller "Psicología del deporte aplicada"

Psicología del deporte aplicada				
Autocontrol	Autocontrol II	Dinámica grupal	Aspectos cognitivos del deporte	Entrenamiento psicomotor
Activación Atención Concentración Control emocional Toma de decisiones	Manejo de estrés Manejo de tiempo Relajación Visualización Autoestima	Cohesión de grupo Comunicación Liderazgo Trabajo en equipo	Establecimiento de metas Estilos de entrenamiento Motivación Prevención, cuidados y rehabilitación de lesiones Autoconfianza autoestima	Somato-percepción Tiempo de reacción

RESULTADOS

Se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva para obtener información sobre las áreas psicológicas que requerían mayor atención y poder estructurar el plan de entrenamiento psicológico.



Graf. 1 Puntajes obtenidos por las jugadoras en las diferentes escalas. AC: autoconfianza, AN: afrontamiento negativo, CAT: control atencional, CVI: control visuoimaginativo, NM: nivel motivacional, AP: afrontamiento positivo, CACT: control actitudinal.

Autoconfianza: En esta escala las jugadoras obtuvieron puntajes heterogéneos entre 17 y 28 puntos, lo cual indica que no estaban del todo seguras de su desempeño personal en la práctica del baloncesto.

Tomando en cuenta esta heterogeneidad se incluyó en el plan de entrenamiento psicológico el desarrollo de la confianza primero entre los miembros del equipo y después dirigirlo hacia la autoconfianza como parte de la cohesión del grupo.

Afrontamiento negativo: El rango de los puntajes obtenidos en esta escala es de 15 a 25 puntos. Esto nos indica que las deportistas presentaban dificultades para afrontar y resolver las situaciones adversas que se llegaban a presentar durante el entrenamiento o partido. Debido a esto, el programa buscó el desarrollo de las habilidades que les permitan mantener la concentración y la atención para solucionar o enfrentar dichas situaciones o bien, para no engancharse en ellas y continuar el juego o práctica de manera favorable en el *aquí y ahora*.

Control atencional: El rango de calificaciones de esta escala está entre los 18 y los 25 puntos, lo que sugiere que a las jugadoras en general se les dificultaba concentrarse en diferentes aspectos durante el juego o reaccionar rápida y correctamente durante la ejecución deportiva. Se trabajó especialmente el desarrollo de la atención y la concentración ya que estos aspectos son de suma importancia en el desempeño de cualquier deportista.

Control visuoimaginativo: Los puntajes en esta escala también son muy variados: entre 14 y 30 puntos, de lo cual podemos inferir que las jugadoras no tenían mucha conciencia corporal (posiciones corporales, sensaciones) de modo que les fuera posible evocar de forma clara y precisa alguna acción en ausencia de los estímulos reales que los producen. Durante la intervención psicológica se les enseñaron técnicas de relajación, visualización y Somatopercepción como herramientas para incrementar su conciencia y dominio corporal y emocional.

Nivel motivacional: Se observan puntajes entre 18 y 30 puntos, podemos decir que en su mayoría, las jugadoras tenían clara la razón que las llevaba y las mantuvo en

la práctica del baloncesto y la satisfacción que les produce. Se instruyó a las jugadoras en las diferentes formas de plantear metas deportivas de manera realista individual y conjuntamente. Se buscó el desarrollo de la motivación tanto extrínseca como intrínseca.

Afrontamiento positivo: En esta escala los puntajes varían entre los 14 y los 28 puntos. Estas calificaciones nos indican que las situaciones favorables quizás no son del todo interpretadas correctamente. Pudiera ser que las jugadoras se *confiaron demasiado* o por el contrario, interpretadas como *casualidades*. Podemos relacionarlas con la escala de autoconfianza. Se trabajaron ejercicios de retroalimentación de modo que las jugadoras pudieran comparar sus resultados obtenidos cada partido o en algunas prácticas tomando en cuenta su desempeño individual y grupal conforme avanzaba la temporada.

Control actitudinal: Nuevamente observamos la diversidad en los puntajes que van desde los 15 hasta los 28 puntos. No todas las jugadoras poseen o han desarrollado la disposición para la acción y para la clasificación de objetos, personas y conductas de su entorno y sobre su grado de reacción ante estos.

Al término de la temporada se pudo observar que las jugadoras lograron potenciar sus habilidades psicológicas que les ayudaron a aprovechar mejor los entrenamientos técnico-tácticos y mejorar su rendimiento deportivo:

- El hecho de sistematizar el calentamiento les permitió una mayor integración grupal en entrenamientos y partidos así como una activación previa al trabajo

específico en los mismos aumentando su concentración, estado de alerta y disminuyendo importantemente los riesgos de una lesión.

- Durante los entrenamientos las jugadoras corregían con mayor facilidad y rapidez posiciones corporales y en el espacio indicadas por el entrenador como levantar más los brazos, bajar la cadera, etc.
- En cuanto a la concentración y atención se refiere, se observó que las jugadoras podían manejar con mayor facilidad el balón sin descuidar la posición de sus compañeras o de sus contrincantes, disminuyendo por ejemplo, el robo de balones en contra.
- Las jugadoras podían aplicar las técnicas de relajación individualmente según lo requiriera cada una ya fuera para el control de la ansiedad, el estrés competitivo o el control del dolor si ocurría una lesión.
- También se logró un aumento en la comunicación de los elementos del equipo durante los partidos y entrenamientos (entrenador-atletas; atleta-atleta; atleta-entrenador; entrenador-psicóloga) volviendo los entrenamientos más ágiles y disminuyendo los tiempos muertos durante éstos ocasionados por la rigidez del entrenador o la inseguridad de las atletas para expresar dudas o sugerencias. También se observó que, a diferencia con las temporadas anteriores y a pesar de que no se reunían todas en los entrenamientos, no hubo deserción de jugadoras en el transcurso del torneo y terminó con los 12 elementos que comenzó el equipo.
- Se cumplió la meta más importante trazada por el equipo, ya que, al terminar su participación en el torneo "Interfacultades 2008" el Equipo Femenil de

Baloncesto de la Facultad de Psicología no solo consiguió ganar un partido en el torneo, consiguió incrementar el número de puntos a su favor paulatinamente en cada juego incluso en los juegos perdidos, la diferencia llegó a ser de 5 o hasta de 1 punto solamente. Y como mayor logro el equipo obtuvo el avance a la segunda ronda por primera vez con tres partidos ganados.

Como testimonio algunas de las jugadoras comentaron que les había sido de utilidad las técnicas aprendidas por muy extrañas que parecieran ya que *"siempre nos dicen que nos concentremos o nos relajemos, pero no nos dicen cómo"*.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS.

Considero que el programa de "Psicología del Deporte y Rendimiento Deportivo" representa un gran acierto para el desarrollo de ésta disciplina en nuestra institución. A pesar de haber un considerable número de estudios realizados en este campo por alumnos e investigadores de la UNAM, dicho programa permite la demostración tangible del trabajo del psicólogo deportivo en los resultados de los equipos de esta institución, pudiendo así abrir el camino de ésta disciplina en los diferentes niveles del deporte y, por qué no, la creación futura de un Departamento de Psicología del Deporte en la Facultad de Psicología de la UNAM.

Limitaciones:

Algunos factores que intervinieron en el trabajo fueron:

- La inconsistencia en la asistencia de las deportistas a las prácticas debido a múltiples causas como los exámenes o el trabajo, pocas veces se reunían todas en un entrenamiento,
- La inclusión de torneos internos que propiciaron en ciertos momentos rupturas en la cohesión del equipo respecto al objetivo general
- Temporada de lluvias y frío extremo, ya que el entrenamiento se realizaba al aire libre.
- Falta de retroalimentación a la psicóloga por parte del entrenador que deriva en una cohesión deficiente del equipo técnico.

Sugerencias:

- El modelo de intervención debe ser flexible ante las situaciones que se presenten durante el Macro ciclo, ya que pueden alterar de manera importante la intervención, incluso puede suceder que variables que en un principio no se hubiesen considerado prioritarias tengan un gran peso en el desarrollo eficiente del trabajo por ejemplo la temporada de lluvias que puede interrumpir los entrenamientos si no se cuenta con un área techada.
- Se sugiere definir la fecha de ingreso de los prestadores del servicio al programa en un periodo intersemestral que corresponda con la post-temporada de los equipos, para que durante este tiempo se realice la búsqueda bibliográfica, la revisión de los antecedentes del equipo y el inicio de la intervención coincida con el periodo de preparación general del Macro ciclo.
- Trabajar desde el primer momento la cohesión de grupo para la contención de sus elementos. Otra sugerencia es trabajar arduamente con la comunicación e integración entre todos los miembros del equipo: entrenador, psicólogo, médico y atletas.
- Definir desde la planificación, el enfoque metodológico en el que se basará el programa de su intervención y de ésta manera poder elegir la prueba o batería más adecuada a sus necesidades y controlar el mayor número de variables.
- La realización de una medición previa a la intervención psicológica y una posterior, de modo que los resultados sean comparables de una manera más objetiva y clara.

- Tener el mayor conocimiento posible de las tareas de los demás profesionistas del equipo multidisciplinario: Entrenador, médico, nutriólogo, metodólogo, etc. Así mismo, que conozca su lenguaje técnico de modo que esta relación multidisciplinaria sea más eficiente en tiempo y contenido. El psicólogo puede utilizar por ejemplo, las técnicas de relajación durante una sesión de fisioterapia para enseñar al atleta el control del dolor.
- Contar con un área determinada para desempeñar su trabajo libre de ruido o algún otro distractor pues el trabajo en las canchas donde además entrenan otros equipos o se realizan otro tipo de actividades simultaneas al entrenamiento del equipo que se atiende generan un mayor número de variables que afectan los resultados de la intervención.
- Seleccionar elementos cuantificables como la eficacia de un jugador en tiros libres, de tres, coladas, etc. De modo que sea posible obtener datos que puedan ser tratados estadísticamente dando resultados significativos derivados de la intervención psicológica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alter, M. (1994). **“Sport Stretch, estiramientos para deportistas”** Edit. Gymnos. España.
- Buceta, J. (2004). **“Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes”**. Dynkinson. España.
- Eberspacher, H. (1995) **“Entrenamiento mental, un manual para entrenadores y deportistas”** Edit. INDE S.A. España
- Garcés de los Fayos Ruiz Enrique J, Jiménez Torrecilla G. **“EL PAPEL PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE”**. En **“Manual de Psicología del Deporte”**.
- Hannaford, C. (2008). **“Aprender moviendo el cuerpo”** Edit. PAX. México .
- Jara Vera Pedro **“PROCESOS MOTIVACIONALES Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS”**. En **“Manual de psicología del deporte”**.
- Garcès, E (1997) **“Manual de Psicología del deporte”** Edit. Grupo Algama. España
- Morán Martínez Concepción “PERCEPCIÓN”. En: Santrock **“Introducción a la psicología organizacional”** Ed Mc Graw Hill.
- Pérez Cabello Salvador, 2007. **“Objetivos generales del plan de trabajo”**
Coord. De Actividades Deportivas, Facultad de Psicología UNAM. Inédito.

CONADE1999. (SICCED) **“Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos. Manual para el entrenador”** Niveles 1y2. México D.F.

Valdés, H. (1996). **“La preparación psicológica del deportista”** Edit. INDE Publicaciones. España.

Calva, Al. (2008) **“Gran libro de las olimpiadas”** Ed. Televisa, México D.F.

2006 “REGLAS ACTUALIZADAS DEL BASQUET BOL” Editores Mexicanos unidos EMO.

“REVISTA UNIVERSITARIOS” Suplemento Mensual, Reforma, Marzo 2009.

Ugalde, M. (2000) **“La administración del deporte en la UNAM”** México, Facultad de Derecho. Asesor Noguereñ Consuegra Pedro.

Chávez Posadas Javier **“¡GOYA! LA TRADICIÓN DEL DEPORTE UNIVERSITARIO”** ENEP Aragón. Tesis de Licenciatura, Periodismo.

Rodríguez, Alejandro (2006) **“DE SANGRE AZUL Y PIEL DORADA: EL DEPORTE EN LA UNAM Y ALGUNOS DE SUS PROTAGONISTAS”** Tesis de licenciatura Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM. México.

Garzarelli J. **“PSICOLOGÍA DEL DEPORTE”** <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/index/.shtml> (Cuba)

González L. 2001. **“IMPORTANCIA DEL STRESS COMO OBJETO DE ESTUDIO EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE”** <http://www.efdeportes.com/efd36/stress2.htm>

Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 36 - Mayo de 2001 (Cuba)

González Carballido Luis Gustavo 2001 (Cuba). **“UNA APROXIMACIÓN PRÁCTICA A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE”** Instituto de Medicina del Depórte, Cuba.

<http://www.efdeportes.com/efd35/psd.htm> Año 7, N°35 Abril 2001

González Carballido Luis Gustavo 2001 (Cuba). **“ENFRENTAMIENTO AL ESTRÉS COMPETITIVO EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO”**

<http://www.efdeportes.com/efd32/stress.htm> Año 6 N°32 Marzo 2001.

González Rodríguez Misael S (Cuba). **“LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA Y LOS PROCESOS SENSORIOPERCEPTUALES: UNA REFLEXIÓN NECESARIA”**

<http://www.efdeportes.com/efd31/senso.htm> Año 6, N° 31 Febrero 2001

Hernández Mendo Antonio (Universidad de Málaga, España). **“HIPNOSIS: UNA ESTRATEGIA CIENTÍFICA DE INTERVENCIÓN EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE”**.

<http://www.efdeportes.com/efd35/hipnos.htm> Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 35 - Abril de 2001

Hernández Mendo Antonio (España). **“LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL ATLETISMO”** <http://www.efdeportes.com/efd34/atl.htm> Año 7 N° 34 Abril 2001.

Marchena, Solórzano, Dueñas (Universidad de las Ciencias Informáticas (Cuba). **“LA PREPARACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE DANZA DE LAS ESCUELAS DE ARTE”**

<http://www.efdeportes.com> Año 13 N° 122 Julio 2008

Mendelsohn, Darío C (Argentina). **“LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE”**

<http://www.efdeportes.com/efd17a/lesion.htm> año 6 N° 32 Marzo 2001

Mendelsohn, Darío (Argentina) **“TEST DE TOULOUSE-PIERON APLICADO A JUGADORES DE FUTBOL PROFESIONAL CLUB EL PRORVENIR, AÑOS 1996/98”** <http://www.efdeportes.com/efd18a/toulouse.htm> revista digital | Buenos Aires | Año 5 - N° 18 - Febrero 2000

Reina Gómez, Álvaro (España) **“PROBLEMAS DE PROPIOCEPCIÓN: ¿CONSECUENCIA O CAUSANTES DE LOS ESGUINCES DE TOBILLO? APLICACIÓN AL BALLETO CLÁSICO”**, <http://www.efdeportes.com/efd62/ballet.htm>

Año 9 N° 62 Julio 2003.

Tarantino Ruiz Francisco **“PROPIOCEPCIÓN: UNA INTRODUCCIÓN TEÓRICA”**

http://www.efisioterapia.net/articulos/leer.php?id_texto=92

Valdés Casal Hiram (Cuba). **“ENERGÍA, MOTIVACIÓN, EMOCIÓN, ACTIVACIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS COMO CONCEPTOS COMPLEMENTARIOS”**

<http://www.efdeportes.com/efd21/activ.htm> Año 5 N° 21 Mayo 2000

Vasconcelos José (1940) **“LEY ORGÁNICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO”** <http://www.unam.mx/acercaunam/identidad>.

Veloso Pérez Eduardo, Alvarez Castellanos Alfredo (Cuba) **“ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO”**

ENCOMPETENCIA <http://www.efdeportes.com/efd32/psicolog.htm>

Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 32 - Marzo de 2001

Universidad Nacional Autónoma de México **“Acerca de la UNAM”**

<http://www.unam.mx/acercaunam/es/identidad/goya.html>

ANEXOS

Anexo 1: hoja de identificación. Para obtener los principales datos de las integrantes del equipo.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

NOMBRE: _____

EDAD: _____

TELEFONO: _____

CORREO ELECTRONICO: _____

CARRERA: _____

SEMESTRE: _____

DEPORTE. _____

POSICION: _____

¿CUANTO TIEMPO LLEVAS PRACTICANDO ESTE DEPORTE?

¿CUANTAS HORAS A LA SEMANA LE DEDICAS A TU PRACTICA

DEPORTIVA? _____

ADEMÁS DE ESTE DEPORTE ¿REALIZAS ALGUNA OTRA ACTIVIDAD

DEPORTIVA? _____

APLICADOR: _____

FECHA: _____

GRACIAS.

ELABORÓ: CAROLINA REDUCINDO

Anexo 2: Formato para la planeación diaria de sesiones con el equipo Femenil de baloncesto de la Facultad de Psicología de la UNAM



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



Equipo	PSICOLOGIA	Deporte	BALONCESTO	Categoría	SUPERIOR
Rama	FEMENIL	Macro ciclo		Periodo	
Etapas		Mesociclo		Tipo Microciclo	
Microciclo núm.		Sesión número		Duración sesión	
Volumen		Intensidad		Fecha	
OBJETIVO					
PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		DESC.	METODOS
INICIAL		PLAN	REAL		
PRINCIPAL		PLAN	REAL		
FINAL		PLAN	REAL		
ANÁLISIS DE LA SESIÓN					
PSICÓLOGO	Psicóloga Carolina ReducindoSaldivar				
NOMBRE, FIRMA DEL RESPONSABLE DE LA INSTITUCIÓN	L. E. D. SALVADOR PÉREZ CABELLO				SELLO

Anexo 3: Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva

INVENTARIO PSICOLÓGICO DE EJECUCIÓN DEPORTIVA

NOMBRE: _____ EDAD: _____

FECHA _____

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que se presenta cada una de ellas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

<i>Casi siempre</i>					<i>Casi nunca</i>		
5	4	3	2	1			
Afirmaciones			5 casi siempre	4	3	2	1 casi nunca
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias							
2. Me enfado y frustro durante la competencia.							
3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competencia.							
4. Antes de la competencia, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.							
5. Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competencia							
6. Puedo mantener emociones positivas durante la competencia.							

7. Durante la competencia pienso positivamente					
8. Creo en mi mismo como deportista					
9. Me pongo nervioso durante la competencia					
10. En los momentos críticos de la competencia me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12. Entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista					
13. Disfruto durante la competencia, aún con dificultades.					
14. Durante la competencia mantengo autoconversaciones de carácter negativo					
15. Pierdo mi confianza fácilmente					
16. Los errores durante la competencia me hacen sentir y pensar negativamente.					
17. Controlo mis emociones y recupero la concentración fácilmente.					
18. Visualizo fácilmente las actividades de mi deporte.					
19. Yo soy mi mejor elemento de motivación.					
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competencia, tiendo a derrumbarme emocionalmente.					
21. Empleo todo mi esfuerzo durante la competencia, pase ase.					
22. Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.					
23. Durante la competencia siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.					
24. Me tomo descansos durante la competencia.					

25. Antes de la competencia, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.					
26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial para alcanzar la cumbre como deportista.					
27. Entreno con una intensidad alta y positiva.					
28. Controlo mi pensamiento transformo estados de humor negativos en positivos					
29. Soy un competidor mentalmente tenaz.					
30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.					
31. Durante la competencia pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.					
32. Durante la competencia utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor					
33. Estoy aburrido y agotado.					
34. Las situaciones difíciles son un reto y me inspiran					
35. Mi entrenador diría que tengo una buena actitud.					
36. La imagen que proyecto es de ser un luchador.					
37. Puedo permanecer tranquilo durante la competencia pese a que aparezcan problemas perturbadores					
38. Pierdo la concentración fácilmente.					
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.					
40. Al despertar por las mañanas me siento motivado en relación a los entrenamientos y competencias.					
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino					

de disfrute y realización.					
42. Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.					

Anexo 4: hoja de construcción de perfil psicológico competitivo

Normas de Corrección

Anotar la puntuación de las respuestas dadas a cada ítem o afirmación en la casilla correspondiente y después suma las puntuaciones por columnas. Llevar éste total por factores a la rejilla inferior y construir el perfil psicológico.

Rejilla de puntajes

	AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP	CACT
	1.	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35
	36	37	38	39	40	41	42
TOTAL							

Rejilla para la construcción del perfil
(Donde el nivel óptimo es un puntaje de 30)

PC	AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP	CACT
32							
31							
30							
29							
28							
27							
26							
25							
24							
23							
22							
21							
20							
19							
18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							



Anexo 6: macrociclo de entrenamiento psicológico

PERIODO																														
ETAPA	ETAPA GENERAL				ETAPA ESPECIAL				COMPETITIVA				HAB. GENERAL			E. ESPECIAL			COMPETITIVO								HAB. ESPECIAL			
MESO	B. DESARR				B. EST				COMPETITIVA				HAB. B. DESA			B. ESTAB														
T. MICRO	CH	O	CH	O	R	CH	O	R	C	C	C	C	R	CH	O	CH	CH	R	O	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	R
MES	JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE					
MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
DÍAS	2_6	9_13	16_20	23_27	30_4	7_11	14_18	21_25	28_1	4_8	11_15	18_22	25_29	1_5	8_12	15_19	22_26	29_3	6_10	13_17	20_24	27_31	3_7	10_14	17_21	24_28	1_5	8_12		
TEST										X																				
CONCENTRACION Y ATENCIÓN										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
CONTROL DE LA ACTIV. Y DEL STRESS													X		X		X		X		X			X		X		X		
MOTIVACION											X	X		X		X		X		X		X		X		X		X		
ESTABLECIMIENTO DE METAS													X			X		X		X		X		X		X		X		
PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES											X	X	X	X																
ESTILO DE ENTRENAMIENTO											X		X			X				X		X				X			X	
DINAMICA INTRAGRUPAL											X	X	X		X		X		X		X			X		X		X	X	
HAB. SOMATOPERCEPTUALES							X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
RELAJACION											X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Anexo 7: Herramienta para asignar los diferentes roles organizativos de las jugadoras del equipo femenino de Baloncesto de la facultad de psicología durante el torneo Interfacultades 2008.

RELACIÓN DE ROLES A DESEMPEÑAR	JUGADORAS ENCARGADAS				
	PARTIDO	PARTIDO	PARTIDO	PARTIDO	PARTIDO
	VS	VS	VS	VS	VS
1. BALONERA					
2. BOTIQUIN					
3. CALENTAMIENTO					
4. CALENTAMIENTO					
5. DIRECTORIO					
6. BITÁCORA					

Tomado y modificado de Buceta, J. 2004 "Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes"

Anexo 8: técnicas de respiración enseñadas al equipo femenino de Baloncesto de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Técnica 1: *Zazen Susokunan*

Inspirar/espírar por la nariz contando al mismo tiempo tanto en la espiración como en la inspiración. Durante 15' sirve de **relajación**. Puede producir hiperventilación. El ritmo de respiración es 4" inspirar /8" espirar.

Técnica 2: *Zazen Zuisokaka*

Es la misma técnica que la anterior con la diferencia que solo se cuenta en la espiración. Cualitativamente es más profunda. Tiene efectos sobre la **atención y la concentración**.

Técnica 3: *Técnica Amarillo-Azul*

Cuando se inspira visualizar en amarillo, cuando se espír en azul. Es importante no obsesionarse, es necesario tener la intención de visualizar. Realizando dos sesiones diarias durante 7 días hay un incremento de la **atención-concentración** en un 60%. El tiempo de realización del ejercicio oscila entre 10' a 15'. No tiene efecto relajante

Técnica 4: *Técnica de Regulación*

Esta técnica tiene como objetivo principal **incrementar la capacidad respiratoria**, además podemos conseguir, de forma colateral, una **mejora de la autorregulación**. Esta técnica se estructura en tres fases y tres o cuatro ritmos (inspirar, contener o retener y espír). En la primera fase se inspira en 4", se retiene durante 16" y se espír durante 8" (esquemáticamente 4:16:8). Podemos

sustituir el tiempo por un conteo mental. Es muy importante realizar una buena contención. El ejercicio ser armónico (se contabiliza el tiempo de forma homogénea). En la segunda fase, se incorpora una fase de apnea: inspirar (4" o conteo), retener (16" o conteo), espirar (8" o conteo) y apnea (4" o conteo). Esta segunda fase, esquemáticamente, se representaría: 4:16:8:4. En la tercera fase se aumenta el tiempo de apnea: inspirar (4" o conteo), retener (16" o conteo), espirar (8" o conteo) y apnea (16" o conteo). Esquemáticamente: 4:16:8:16. A esta fase se accede con mucha práctica. Para que las sesiones sean fisiológicamente eficaces se deben de realizar durante un mínimo de 15' diarios.

Técnica 5: Técnicas basadas en el pulso

Esta técnica tiene dos efectos contrapuestos, dependiendo de cómo se estructuren los ritmos, o bien como relajante o depresor de la actividad o bien como activador. Para llevar a cabo esta técnica deberemos tomarnos el pulso (en la muñeca -en la vena radial- o en el pecho o en el cuello -en la vena subclavia-). Al igual que en la técnica anterior consta de cuatro ritmos: inspiración, retención, expiración y apnea. Cuando se utiliza como depresor de la activación o como **relajante/calmante**, el ejercicio debe realizarse de la siguiente manera: inspirar durante 3 pulsos, retener durante 1 pulso, espirar durante 12 pulsos y apnea 1 pulso. Para usar esta técnica como **activador** se invierten las duraciones de la inspiración y la expiración, esto es: inspirar durante 12 pulsos, retener durante 1 pulso, espirar durante 3 pulsos y retener durante 1 pulso. Se pueden combinar los dos procedimientos para potenciar una de ellas, para lo cual utilizaremos primero

uno de los procedimientos y después el procedimiento que queremos potenciar.

De esta manera obtendremos un efecto mayor y más rápido.

(Tomado de "La psicología del deporte en atletismo", Hernández, 2001)

Anexo 9: Cuestionario de preferencias instruccionales

Nombre: _____ Fecha: _____

Edad: _____ sexo: hombre mujer

Escuela: _____ grado: _____

PREGUNTAS DE EXPLORACIÓN SOBRE LAS PREFERENCIAS INSTRUCCIONALES EN LOS ALUMNOS DE NIVEL MEDIO Y MEDIO SUPERIOR

Instrucciones: Selecciona la mejor opción para ti colocando una "X" en el paréntesis correspondiente a tu preferencia.

1. ¿Qué método de enseñanza prefieres para aprender mejor?

- Método expositivo de alumnos ()
- Método expositivo del maestro ()
- Método expositivo con preguntas a los alumnos ()
- Método por descubrimiento (ejemplos, principios) ()
- Método Aprender haciendo ()
- Dinámicas grupales ()
- Combinación de métodos de enseñanza ()

¿Cuáles? _____

Otros _____

¿Por qué? _____

2. ¿Con qué estilo de profesor aprendes mejor?

- Maestro autoritario ()
- Maestro directivo y flexible ()
- Maestro bien informado que no utiliza técnicas de enseñanza ()
- Maestro que favorece el aprendizaje libre con dirección instruccional ()
- Maestro que no considera el ritmo de aprendizaje de los alumnos ()
- Maestro que se interesa en el aprendizaje académico y en los sentimientos de los alumnos ()
- Combinación de estilos ()

¿Cuáles? _____

Otros _____

¿Por qué? _____

3. ¿Cuántos maestros tuviste a lo largo de tu vida académica con las características que elegiste? _____

ELABORÓ: PIEDAD ALADRO LUBEL, 2003.

