

720904



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
PSICOLÓGICA EN EQUIPOS DE  
BALONCESTO**

**INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL**

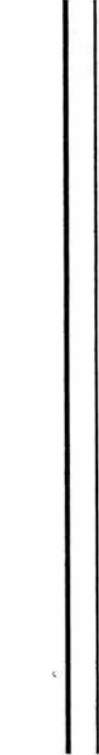
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

**ESMERALDA CONCEPCIÓN VALERIO GUZMÁN**

DIRECTORA: LIC. CONCEPCIÓN CONDE ALVAREZ  
REVISORA: LIC. BLANCA REGUERO REZA



**FACULTAD  
DE PSICOLOGÍA**

MÉXICO, D. F. JUNIO 2012



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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



*Dedicado con cariño...*

*A mi Mamá Felipa Guzmán Vázquez*

*La persona que esta presente en mis pensamientos, porque llevo conmigo una promesa, porque desearía que estuvieras orgullosa de mí y simplemente porque quisiera que estés en este y en todo momento, extraño tu sencillez y ternura, te quiero mucho ma'.*

*A mi Padre Isaac Efrén Valerio Fernández*

*Porque admiro tu inteligencia, tu ímpetu y creatividad en el trabajo, además por enseñarme que si uno se enfrenta a algo, no puede pensar en el fracaso.*

*Ambos son imprescindibles en mi vida.*



## **AGRADECIMIENTOS:**

*A mis padres por su esfuerzo, cariño, comprensión, y apoyo en todos los aspectos, a Sara, Blanca, Lupe, José, sobrinos y a los demás integrantes de la familia que me han ayudado, los quiero mucho.*

*A mis sinodales:*

*Dr. Fructuoso Ayala Guerrero*

*Dra. Rocío Avendaño Sandoval*

*Dr. Pablo Valderrama Iturbe*

*Lic. Concepción Conde Alvarez, por abrir un espacio en su programa de servicio social a las personas que nos encontramos interesadas en la psicología del deporte.*

*Lic. Blanca Reguero Reza por su conocimiento, franqueza y valiosa ayuda en las cuestiones administrativas, porque a pesar de ser filósofa siempre mantuvo interés en mi trabajo. Y porque aprecie en ella un compromiso único hacia sus alumnos, hacia la universidad, eso me motivo a no flaquear ante las cuestiones adversas, además me hacia recordar a todos los profesores que admiro y a los cuales también agradezco sus enseñanzas.*

*A los equipos de baloncesto de la Facultad de Medicina de la UNAM, a Fanny, Marianita, Salvador y Claudia por el apoyo que me dieron durante el servicio social.*

*A todos los amigos que han estado para aprender, disfrutar, respaldarnos, gracias por su cariño, especialmente:*

*Areli y Fiorela por su amistad excepcional a lo largo de la carrera, fue muy divertida su compañía, gracias por estar cuando mas las necesite, son "otro nivel".*

**Laura Ivonne**

*Por saber que cuando así lo desee puedo contar contigo, por nuestras pláticas, afecto, por la energía que me das, la confianza, porque es un placer conocer tus cualidades, principalmente tu sinceridad, rectitud y nobleza, sencillamente me enorgullece ser tu amiga y considerada en tu familia, gracias también a tu mamá por recibirme en su casa con tanto aprecio.*

**Amanda**

*Por tu amistad, por nuestras aventuras, por contagiarme tu alegría aunque nos encontremos en momentos poco favorables por tu disposición y cariño.*

**Vilma**

*Por los casi doce años de amistad, por todo el apoyo, estima, por estar pendiente de cómo nos encontramos, por hacerme participe en tus momentos especiales, por el afecto de tu familia que siempre me recibe con las puertas abiertas.*

**Christian**

*Por inspirar a superarme en busca de la excelencia en mi ejecución, trascender y enfrentarme con seguridad.*

**A Salvador**

*Por ser mi primer entrenador y adentrarme al mundo del deporte, por enseñarme a diferenciar nuestro rol en los diferentes ámbitos en los que nos desempeñamos, a no agachar la cabeza cuando cometemos un error, por tu amistad, por tu asesoría en este trabajo y porque siempre que lo necesite me ayudaste a resolver mis dudas, por mostrarme que la convicción es fundamental para lograr nuestros objetivos, te estimo mucho chavo.*

**A Martin**

*Porque a pesar de la distancia siempre te encuentras presente, por tu firmeza, respaldo y seguridad, por invitarme a tu mundo, por cambiar mi panorama y con ello arriesgarme a descubrir cosas hermosas, por tu optimismo y paciencia, porque al caminar a tu lado logro comprender lo bella que puede ser la vida, por hacerme soñar, por tu amistad, confianza y amor leal y total. Por ser el impulso en mi vida, y ya parte de mí estructura.*

*Al equipo de basket de psicología (femenil y varonil) por darme una bonita ilusión, por hacerme comprender que gracias al esfuerzo, dedicación y practica nos podemos sorprender de nuestros logros, gracias a los amigos que de ahí se desprenden.*

*“Para un equipo que esta hecho a base de coraje y trabajo, donde nadie es mayor ni menor*

*Para un equipo que paso a paso levanta el rostro en señal de fortaleza*

*Para un equipo que demuestra que la convivencia es la base del compañerismo*

*Para un equipo que enseña que a pesar de todo sigue siendo eso:*

### **EQUIPO**

*Somos psicología*

*Andamos armados,*

*Con un balón entre manos,*

*Jugamos como hermanos.*

*Enfréntate, a mí,*

*Y te sorprenderás.*

*¿Qué tenemos para dar?*

*Solo un gran juego para hoy...*

*Somos: PSICOLOGIA!!!!”*

*(Ricardo Ramos)*

*A los que fueron mis entrenadores:*

*L.E.D. Salvador Pérez Cabello*

*Lic. Carolina Reducindo Saldivar (ejemplo a seguir como deportista, psicóloga y bailarina)*

*Lic. Carlos Torres López*

*L.E.D. Fanny Marisol Pérez Cabello*

***A los extraordinarios amigos del Club de Teatro de psicología, por dejarme ver su alegría, espontaneidad, creatividad, y porque cada uno sabe el lugar que ocupa en nuestro escenario, esencialmente mi amigo Giovanni.***

***Al teatro, por saber que el arte y la psicología no están peleados y aunados al deporte...***

***Finalmente a la Universidad Nacional Autónoma de México, por todo lo que encontramos en ella, por la oportunidad gigante que nos proporciona, por su respaldo y riqueza.***

## Índice

<b>RESUMEN</b>	<b>1</b>
<b>1. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL</b>	<b>2</b>
1.1 Contexto de la institución y del programa donde se realizó el Servicio Social	2
1.2 Descripción de los objetivos del Programa de Servicio Social	5
<b>2. DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL</b>	<b>6</b>
2.1 Universo de trabajo y muestra	7
2.2 Instrumentos de Intervención	7
2.3 Descripción del Programa de Intervención Psicológica	8
▪ Actividades primer periodo del 27 de Mayo al 27 de Junio	
▪ Actividades segundo periodo del 27 de Junio al 27 de Julio	
▪ Actividades tercer periodo del 27 de Julio al 30 de Agosto	
▪ Actividades cuarto periodo del 30 de Agosto al 10 de Diciembre	
<b>3. OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL</b>	<b>17</b>
<b>4. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO</b>	<b>18</b>
4.1 Psicología del Deporte	18
4.2 Metodología de la Intervención Psicológica	19
4.3 Habilidades y destrezas psicológicas	25
4.4 El papel de psicólogo como asesor	36
4.5 El perfil del deportista	37
4.6 Rendimiento Deportivo	39
4.7 Clasificación de los deportes	39
4.8 Componentes del entrenamiento Deportivo	42
4.9 Análisis del baloncesto	44

<b>5. RESULTADOS OBTENIDOS</b>	<b>47</b>
5.1 Respuestas de la entrevista inicial a deportistas	47
5.2 Resultados del Inventario de rendimiento psicológico (LOEHR)	65
5.3 Resultados de observaciones	72
5.3.1 Observaciones previas a la Intervención Psicológica	72
5.3.2 Observaciones posteriores a la Intervención Psicológica	78
5.4 Resultados del Torneo Interfacultades	81
5.5 Resultados del cuestionario de evaluación al programa de Intervención Psicológica	82
<b>6. RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS</b>	<b>88</b>
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	



## RESUMEN

Este proyecto se llevó a cabo en la Facultad de Medicina de la UNAM, trabajando específicamente con los estudiantes del equipo representativo de baloncesto tanto varonil como femenino. Se trabajó con ellos desde la perspectiva de Psicología del Deporte.

Se planeó una intervención psicológica a la par del entrenamiento físico que es implementado por el entrenador deportivo. La estructura que fue desarrollada en el programa de Intervención Psicológica, se compone de tres fases: fase educativa, fase adquisitiva y fase práctica y dentro de las fases mencionadas, el programa de Intervención también constó de cuatro etapas para su proceso, las cuales son: diagnóstico, planificación, intervención y evaluación de los resultados.

Dicho programa se fundamentó en el enfoque cognitivo conductual con el objetivo de proporcionar técnicas y herramientas, basadas en el control del pensamiento, reforzamiento, visualización, entre otras, para beneficiar el rendimiento de los deportistas, "entendiendo el rendimiento como el producto o provecho que da alguien a algo" (Viadé, 2003:55) este producto se pudo observar de diversas maneras, siendo la más notable conseguir el cuarto lugar del Torneo Interfacultades 2010, en el caso del equipo femenino y el equipo varonil una clasificación para cuartos de final, durante el mismo torneo.

**Palabras clave:** psicología del deporte, rendimiento, entrenamiento deportivo.

## **1. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL**

### **1.1 Contexto de la institución y del Programa donde se realizó el Servicio Social**

Facultad de Psicología

“Por su historia la Facultad de Psicología nació siendo Facultad, ya que al separarse de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM se reconoció que entre sus planes de estudios existía uno de doctorado, que en nuestro sistema universitario es requisito indispensable para que una escuela sea reconocida como una Facultad.

“Asimismo, los profesores fundadores de la Facultad de Psicología de la UNAM son los iniciadores de la profesión en nuestro país, así como del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología (CNEIP), organización en la que participan la mayoría de las escuelas y facultades de Psicología en el país

“En la actualidad, la Facultad de Psicología forma el mayor número de licenciados, maestros y doctores en psicología en el país y, además, cuenta entre su personal académico con el mayor número de psicólogos pertenecientes al Sistema Nacional de Investigadores, por lo que contribuye con el porcentaje mayoritario de la producción científica en psicología que se realiza en nuestro país.

“El Colegio de Psicología fue originalmente parte de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, y fue donde se elaboró el primer plan de estudios que se impartió desde el año de 1938. El 27 de febrero de 1973, tras el esfuerzo de un grupo de psicólogos mexicanos que lucharon inicialmente por incluir a la psicología dentro de los estudios de bachillerato y posteriormente por incorporar su enseñanza en los estudios superiores, el Colegio de Psicología se transformó en la actual Facultad de Psicología, logrando además crear sus programas de maestrías y doctorados propios. Los planes de estudios de



psicología han tenido muchos cambios a lo largo del tiempo, siendo los más importantes los establecidos en 1960, 1967 y 1971.

“El plan de estudios de 1960, que se inició junto con la profesionalización de la carrera en el país, no difería de la orientación clínica y especulativa que tenía los planes anteriores; en 1967 se implantó el plan de estudios de la Universidad Veracruzana, donde por primera vez en la Facultad se enfatizaron aspectos metodológicos con el propósito de hacer a la psicología una ciencia empírica. Esta propuesta fue abandonada poco tiempo después al carecer de las condiciones necesarias para su aplicación, lo que ocasionó protestas estudiantiles (Díaz Guerrero, 1976, Urbina, 1989). En 1971 se estableció el plan de estudios más longevo de la facultad, el cual consistió en un tronco básico a cursarse durante los primeros seis semestres de la carrera y seis áreas de semi-especialización, que se cursaban en los últimos tres semestres.

“En 2008, se aprobó la modificación al plan de estudios 1971, por lo que no existe ya ingreso a ese plan de estudios sino al nuevo. El actual Plan de Estudios (Plan 2008), contempla para la formación de los alumnos, tres Áreas de Formación. La primera de ellas, el Área de Formación General (AFG) abarca del primero al cuarto semestre, incluyendo 22 asignaturas obligatorias organizadas en torno a tradiciones psicológicas, contenidos histórico-filosóficos, metodológicos e integradores, representa el 47% de los créditos establecidos en el Plan de Estudios.

“El Área de Formación Contextual (AFC) se conforma de 8 asignaturas obligatorias, las cuales se cursan del primero al octavo semestre, y tiene una representación de poco más del 10% del total de créditos de la licenciatura.

“El Área de Formación Profesional (AFP) representada del 5° al 8° semestre, está integrada por seis campos de conocimiento, en torno a los cuales se organizan las asignaturas tanto de la fase Sustantiva (del 5° al 7° semestre) como de la fase Terminal (8° semestre).

Los Campos de Conocimiento son:

1. Ciencias Cognitivas y del Comportamiento
2. Procesos Psicosociales y Culturales
3. Psicología Clínica y de la Salud
4. Psicología de la Educación
5. Psicología Organizacional
6. Psicobiología y Neurociencias

“Las asignaturas que cada Campo de Conocimiento ofrece al alumnado son de carácter optativo, lo que permite desarrollar distintas rutas curriculares, en las que el estudiante deberá completar el 43% de los créditos restantes de la Licenciatura. Los alumnos pueden titularse del Plan 2008 mediante Tesis, Tesina, Examen General de Conocimientos, Reporte de Servicio Social, Reporte de Prácticas Profesionales, por ingreso a la Especialización en Psicología”. (UNAM, 2011).

El programa de servicio social fue registrado a través de la Facultad de Psicología, Nivel Profesional bajo el nombre de Investigación Multidisciplinaria para la intervención en comunidades, realizándose en la Facultad de Psicología de la UNAM en colaboración con la Facultad de Medicina (Equipo representativo de baloncesto).

Justificación del programa de servicio social

“En la actual crisis nacional, el egresado universitario afronta una serie de realidades laborales en las que no ha obtenido experiencia de intervención, de ahí que se sugiera, como la línea de acción, el servicio social como primera experiencia de trabajo grupal para la propuesta de soluciones en la problemática nacional.

“Este programa tiene como principio de organización grupal la perspectiva multidisciplinaria, en la que los prestadores de servicio social son profesionales y pueden adquirir experiencia laboral en la toma de decisiones con diferentes perfiles profesionales. La postura multidisciplinaria propone una noción directa –los individuos están influenciados por lo que sucede a su alrededor, los mismos individuos, a su vez, influyen en lo que sucede a su alrededor. Por lo que se facilita:

- Tomar decisiones en grupo.
- Interactuar con profesionistas de diferentes carreras y con autoridades.
- Identificación de un problema, las alternativas de solución y la implementación de una de las soluciones.
- Siempre con la colaboración de todos los perfiles participantes”. (Conde 2010)

## **1.2 Descripción de los objetivos del Programa de Servicio Social**

Objetivo general del programa de Servicio Social:

“Sistematizar y proponer una metodología para conformar y fundamentar la posibilidad de las estrategias de la Psicología del Deporte para mejorar el desarrollo de diversas habilidades en el deporte y la vida cotidiana.

Objetivos específicos del programa de Servicio Social:

-Identificar, jerarquizar, diagnosticar y evaluar problemas a nivel grupal e individual

-Identificar, seleccionar y adaptar instrumentos y técnicas de obtención de información para el diagnóstico, intervención y evaluación de problemas.

-Diseñar, adaptar, organizar y administrar programas en la intervención de diferentes centros.

-Identificar y seleccionar técnicas y procedimientos adecuados para la intervención profesional, fundamentando las elecciones.

- Evaluar la eficacia de los programas de intervención.
- Modificar la intervención con base en los resultados de la evaluación, a fin de lograr metas y objetivos programáticos.
- Colaborar en la organización, integración y funcionamiento de una institución oficial.
- Evaluar la eficacia general de su acción profesional". (Conde, 2010)

## **2. DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL**

Para favorecer el desarrollo de los deportistas ya sean de alto rendimiento o no, es necesario que exista un equipo multidisciplinario conformado por entrenador, preparador físico, médico, nutriólogo, entre otros, para trabajar en conjunto las capacidades tanto técnicas, tácticas, físicas y psicológicas, estas últimas a su vez considerarlas como indispensables para la preparación del deportista. Ya que en muchas ocasiones, las habilidades psicológicas se desarrollan de manera empírica en los atletas o simplemente se tiene un desconocimiento por parte de entrenadores y deportistas acerca de las mismas, por lo que se sabe poco acerca del trabajo que un psicólogo deportivo puede realizar para maximizar el rendimiento, más aun cuando no hablamos de deportistas de élite.

Es por ello que el objetivo del presente trabajo fue crear un programa de intervención psicológica que, de acuerdo a las necesidades, pueda favorecer el rendimiento deportivo de los estudiantes de los equipos representativos de baloncesto de la facultad de Medicina, creando conciencia de actitudes o conductas que afectan su desempeño y proporcionando técnicas psicológicas para el aprendizaje de habilidades que puedan contribuir a su desarrollo. Dicho programa fue implementado a la par del entrenamiento físico, que llevó a cabo el entrenador Deportivo



## **2.1 Universo de trabajo y muestra**

El estudio se realizó con población universitaria. La muestra fue de grupo intencional. Constó en 14 hombres y 11 mujeres de entre 18 y 22 años de edad, que participaron en el estudio de manera voluntaria. Los participantes fueron integrantes del equipo representativo de la Facultad de Medicina de la UNAM.

El escenario de trabajo en el que se llevó a cabo la intervención fueron las canchas de baloncesto ubicadas en la Facultad de Medicina, así como el frontón cerrado pertenecientes a la UNAM.

Por otra parte hay que mencionar que el equipo de baloncesto entrenaba 3 días a la semana, dos horas cada sesión, pero no todos los integrantes del equipo podían asistir a dichos entrenamientos de manera continua.

Además de que una característica importante como antecedente es que el trabajo psicológico con el equipo de baloncesto comenzó en el Torneo Interfacultades 2009, a pesar de que la mayoría de los integrantes o participantes eran diferentes, la entrenadora se mantuvo en ambos torneos.

## **2.2 Instrumentos de Intervención**

-Entrevista semi-estructurada dirigida a los estudiantes del equipo representativo de baloncesto de la Facultad de Medicina UNAM. (Anexo 1) Basada en la entrevista elaborada por la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) y en el Informe Profesional de Servicio Social denominado Programa de Intervención Psicológica en el Pabellón de gimnasia del Centro Nacional de Desarrollo de talentos y alto rendimiento.

-Esta entrevista inicial sirvió de apoyo para conocer las características generales y datos deportivos que fueron relevantes para la intervención.

-Inventario de Rendimiento Psicológica LOEHR (Anexo 2)

Este cuestionario, que se compone por 42 items con una escala tipo Lickert, elaborado por James E. Loehr, en el año de 1987, permitió evaluar algunos

factores que intervienen en el rendimiento psicológico. Dichos factores son: autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual y de la imagen, nivel motivacional, energía positiva y control de la actitud. Con los resultados obtenidos se tuvo una aproximación de las habilidades que los estudiantes requerían fortalecer.

-Cuadro de Estado Ideal de Rendimiento, que ayudo a identificar el estado de cada uno de los deportistas y monitorearlo durante el entrenamiento. (Anexo 3)

-Cuestionario de Frases deportivas (Anexo 4)

Este cuestionario consta de 25 reactivos en los cuales se formula el inicio de una frase y deberá ser completada por la persona a la que se le aplica, proporcionando descripciones sobre algunos aspectos relacionados con su actividad deportiva, basándose en sus propias vivencias.

-Cuestionario de evaluación del programa de intervención psicológica (Anexo 5). Basado en el Formulario de evaluación del asesor en psicología del deporte, (adaptado de Partington y Orlik 1987, citado en Weinberg y Gould 1996)

### **2.3 Descripción del Programa de Intervención Psicológica**

Es importante mencionar que el periodo de entrenamiento en el que se encontraba el equipo (según el modelo de Matveyev) es el precompetitivo, tomando en consideración este aspecto, se inició con una fase de diagnóstico seguida de la intervención y para los siguientes periodos del entrenamiento (competitivo y transitorio) se continuó con las fases de intervención y evaluación.

Para facilitar el desarrollo del procedimiento se dividieron las actividades en cuatro periodos en los cuales se describen cada una de las actividades realizadas.

➤ **Actividades primer periodo del 27 de Mayo al 27 de Junio**

1. Observación de campo a la entrenadora y deportistas durante los entrenamientos y juegos de práctica
2. Explicación de la Psicología del Deporte y Programa de Intervención al equipo de Baloncesto y entrega de una presentación de power point a la entrenadora del mismo.
3. La realización de una entrevista inicial a los jugadores que sirvió de apoyo para conocer las características generales y datos deportivos de los estudiantes.(Anexo 1)
4. Se les pidió a los jugadores que escribieran sus objetivos a largo plazo, individuales y del equipo, esto para conocer que aspectos les eran relevantes, así como saber cuales eran sus intereses y expectativas en cuanto a la práctica deportiva.
5. Se les entregó parte del reglamento de baloncesto con la finalidad de comprender mejor el deporte, ya que en las observaciones de campo se pudo apreciar que existía desconocimiento de este por parte de algunos jugadores y esto repercutía en su desempeño.
6. Se realizaron ejercicios de visualización (Anexo 6 )
7. Se realizaron ejercicios para el aprendizaje del mantenimiento de la atención. (Anexo 7)

➤ **Actividades segundo periodo del 27 de Junio al 27 de Julio**

En este periodo se enfoco a la etapa de intervención (en cuanto al plan de preparación psicológica) las actividades que se llevaron a cabo al respecto fueron las siguientes:

-Se realizó un campamento en donde se llevaron a cabo algunas dinámicas, dirigidas por la entrenadora Fanny Marisol Pérez Cabello, la psicóloga Claudia P. Hernández Esquivel, el preparador físico Salvador Pérez Cabello, y la psicóloga Esmeralda C. Valerio Guzmán.

Descripción de las actividades en el campamento:

La primera actividad consistió en formar dos grupos equitativos en cuanto a hombres y mujeres y algunas características tanto físicas como de personalidad (introvertidos-extrovertidos), a cada uno de ellos se les asignó tareas específicas, todo esto con el objetivo de apreciar la manera en que se organizaban, quien tomaba el rol de líder, como era la comunicación y colaboración entre ellos.

Posteriormente se les pidió que cada uno escribiera 5 defectos y 5 cualidades de su persona en un papel y este se entregaría a la entrenadora, quien en voz alta, mencionaría cada uno de los defectos y cualidades. Los participantes formando una línea y manteniéndose con los ojos cerrados, al escuchar los adjetivos mencionarían a quien de sus compañeros presentes le atribuirían esa característica, la persona que era nombrada daría un paso hacia atrás, si era una cualidad y un paso hacia delante si era un defecto, al finalizar abrirían los ojos rápidamente para observar la posición en la que habían quedado. Esta actividad tenía como objetivo que los participantes se dieran cuenta de la forma en que sus compañeros los perciben y si se relacionaba con su propia descripción, además de poder reconocer algunas características de su personalidad.

Otra actividad consistió en presionar a los participantes con ejercicio físico (15 minutos) y mantenerlos posteriormente observando el río (1 minuto) imaginando que así como corría el agua, de igual manera se irían los defectos, problemas, malestares, dolor físico, emocional (aspectos negativos en general), posteriormente cerrarían los ojos y se mantendrían en una posición básica de baloncesto o llamada también posición fundamental (5 minutos) en este tiempo recibían estímulos auditivos positivos y negativos (por ejemplo se les decía que era un excelente jugador o que era pésimo) esto con el objetivo de provocar confusión en cuanto a sus emociones, enseguida se les pidió que observaran (1 minuto) el punto mas alto del río, imaginando que ahí se encontraban sus metas y objetivos, inmediatamente se les volvió a indicar que se colocaran en posición fundamental (5 minutos) y al finalizar emitieran un grito imaginando que con ello su cuerpo se liberaría de todos los factores negativos



(pensamientos, emociones, sensaciones) esta actividad estuvo enfocada principalmente a aspectos de motivación y emoción de los deportistas.

Otra de las actividades titulada "pase de energía" (5 minutos) la cual tenía como objetivo mantener el contacto visual (que es muy importante en el baloncesto, ya que a partir de ello se puede comunicar algún movimiento o indicación) y discriminar entre los estímulos nuestro propio nombre. Esta actividad consistía en imaginar que teníamos la oportunidad de dar un pase de energía a un compañero (colocados en círculo) y este compañero que la recibía, inmediatamente lo daría a otra persona, el pase tenía que ser mencionando el nombre del compañero al que iba dirigida y dando una palmada señalándolo y así mismo manteniendo contacto visual.

Otra actividad realizada fue caminar en la oscuridad (20 minutos), en esta, el Preparador Físico dio un recorrido cuando la luz era escasa, dando la indicación de mantener el silencio y atención a sus instrucciones. El objetivo de esta práctica era la percepción de las sensaciones, observar el comportamiento de los deportistas ante las indicaciones y a lo largo de la caminata su expresión y reacciones ante los estímulos que se presentaban.

-En base a todo lo observado se hicieron algunas recomendaciones a los deportistas y se tomaron en cuenta algunos aspectos para planificar las futuras sesiones de entrenamiento psicológico.

-Observación de la conducta de los deportistas durante los entrenamientos

-Las actividades en este periodo estuvieron enfocadas a contribuir la motivación de los deportistas, mejorar la cohesión de grupo y el planteamiento de objetivos individuales y de equipo a corto plazo.

-Elaboración del Plan de Entrenamiento Psicológico, (Anexo 8)

NOTAS: Debido al periodo de vacaciones los integrantes del equipo de baloncesto no asistían a los entrenamientos y en ocasiones sólo se presentaban dos o tres de ellos, por otra parte se integraron algunas personas al equipo.

➤ **Actividades tercer periodo del 27 de Julio al 30 de Agosto**

En este periodo se continuó con la etapa de Intervención de las habilidades y destrezas psicológicas.

Días	Actividades	Parte de entrenamiento y Duración
Viernes 30 de Julio Sábado 31 de Julio Miércoles 4 de Agosto Viernes 6 de Agosto	-Reforzamiento Positivo	A lo largo del entrenamiento
Sábado 7 de Agosto	-Ejercicio de relajación y visualización -Entrega de cuestionario de Rendimiento Deportivo LOEHR	Final del Entrenamiento 20 minutos
Miércoles 11 de agosto	-Técnicas de respiración -Ejercicios de visión periférica	Inicio del Entrenamiento 15 minutos
Viernes 13 de Agosto	-Ejercicio de concentración con balón	Inicio del Entrenamiento 15 minutos
Sábado 14 de Agosto Miércoles 18 Viernes 20 de Agosto	Reforzamiento Positivo -Tareas específicas para algunos deportistas	A lo largo del entrenamiento
Sábado 21 de Agosto	Técnica de Relajación progresiva de Jacobson -Ejercicio de concentración con balón -Breve explicación sobre el tema de control de las emociones	Final del Entrenamiento 20 minutos
Miércoles 25 de Agosto	-Ejercicio para abordar el tema de conciencia corporal	Inicio del Entrenamiento 20 minutos
Sábado 28 de Agosto	-Explicación sobre la psicología del deporte y las actividades que realiza -Entrega de resultados del inventario de Rendimiento Deportivo	Final del Entrenamiento 20 minutos

NOTAS: Se dio nuevamente una breve explicación acerca de lo que es la Psicología del Deporte, ya que se incluyeron nuevos integrantes, así mismo se les pidió su colaboración y retroalimentación para las actividades que posteriormente se llevarían a cabo.

### ➤ **Actividades del cuarto periodo del 30 de Agosto al 10 de Diciembre**

El periodo comprende la etapa de competencia que inicio el 25 de Septiembre al 27 de Noviembre y posteriormente continuo con el periodo de transición según el modelo de Matveyev.

Las actividades fueron:

-Observaciones durante las competencias, observación de la conducta de la entrenadora y jugadores, su interacción con los integrantes del equipo.

-Actividades previas a las competencias, tales como ejercicios de concentración, visualización, control de pensamientos, relajación y control de las emociones.

-Planteamiento de objetivos individuales para cada competencia, de acuerdo a las observaciones y el desempeño en competencias anteriores.

- Ejercicio de Percepción Individual y Grupal (solo para el equipo Femenil). Este ejercicio consistió en que después de un partido de práctica y dando la indicación de que observarían el juego de sus compañeras, escribieron en un papel características favorables y adversas de ellas mismas como jugadoras, posteriormente cada una escribiría características favorables que hayan observado de todas sus compañeras, incluso durante juegos pasados, posteriormente contrastarían sus propios adjetivos con los escritos por todas sus compañeras. Este ejercicio se llevo a cabo debido a que se observo que a pesar de que el equipo tenía una buena relación (compañerismo, respeto) no conocía del todo las características como jugadoras, incluso no reconocían sus propias habilidades.

-Actividades durante la competencia tales como facilitar la utilización oportuna de las técnicas psicológicas aprendidas, como control de las emociones, o técnicas de respiración según las necesidades del deportista. La colaboración del psicólogo en este periodo es más pasiva o enfocada a la observación y asesoramiento, debido que en esta fase ya debieron ser aprendidas por el deportista.

-Retroalimentación de su ejecución durante las competencias o partidos de practica.

-Al finalizar el periodo competitivo se dio retroalimentación de su desempeño a lo largo de los entrenamientos y torneo.

-En el periodo de transición se tuvo como objetivo evaluar el desempeño de todos los integrantes del equipo, llevar a cavo algunos juegos de práctica que tendrían como finalidad relajarse después de las competencias y contribuir para que no haya abandono por parte de los estudiantes de la actividad deportiva.

-Finalmente se entrego un formulario de evaluación al Psicólogo Deportivo, esto con el objetivo de conocer su opinión respecto a la labor de este y los factores que consideraron importantes, saber desde su punto de vista las contribuciones que pudo tener el programa de entrenamiento psicológico tanto al equipo como de manera individual, haciendo también sugerencias para mejorarlo.

-Comparar expectativas contra los resultados obtenidos tanto del trabajo psicológico así como del rendimiento en general y los aspectos específicos que requirieron el trabajo psicológico.

-Por otra parte se tuvo un registro de días y horas de los entrenamientos por cuatro meses, a continuación se presenta este registro en la siguiente tabla, así como las tablas 2 y 3 que indican que pruebas fueron aplicadas tanto a hombres como a mujeres, ya que por el motivo mencionado sobre la constancia en los entrenamientos no fue posible aplicar todas las pruebas a todos los integrantes de los equipos.



HOMBRES	TOTAL DE DIAS QUE ENTRENO	TOTAL DE HORAS QUE ENTRENO		MUJERES	TOTAL DE DIAS QUE ENTRENO	TOTAL DE HORAS QUE ENTRENO
A	18	40		A	17	40
B	14	34		B	12	33
C	13	33		C	12	27
D	13	32		D	9	26
E	11	25		E	10	24
F	10	22		F	10	23
G	8	18		G	9	21
H	7	16		H	7	18
I	6	13		I	6	14
J	6	12		J	6	12
K	3	9		K	4	10
L	4	8				
M	3	7				
N	3	6				

Tabla 1. Registro de días y horas de entrenamiento de hombres y mujeres del 2 de Junio al 2 de Octubre 2010

#### Pruebas realizadas a Mujeres

Mujeres	Entrevista Inicial	Loehr	Rendimiento Ideal	Frases Deportivas	Evaluación Final
A	X	X	X	X	X
B	X	X	X	X	X
C	X	X	----	----	----
D	X	----	----	X	X
E	X	----	----	----	----
F	X	----	----	----	----
G	Solo se tienen algunos datos	----	----	----	X
H	X	X	X	----	X
I	X	X		X	X
J	X	X	X	X	----
K	Solo se tienen algunos datos	----	X	X	X

Tabla 2. Pruebas realizadas a Mujeres donde X indica que se aplicó.

Pruebas realizadas a Hombres

Hombres	Entrevista Inicial	Loehr	Rendimiento Ideal	Evaluación Final
A	X	X	----	X
B	X	X	X	----
C	Solo se tienen algunos datos	X	----	X
D	X	---	----	X
E	X	X	----	X
F	X	X	----	X
G	X	---	----	----
H	X	X	X	----
I	X	X	X	X
J	Solo se tienen algunos datos	---	---	---
K	----	X	----	---
L	----	---	X	---
M	X	X	----	X
N	X	X	----	X

Tabla 3 Pruebas realizadas a Hombres donde X indica que se aplicó.

### 3. OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL

Dar a conocer el trabajo que un psicólogo deportivo puede realizar para contribuir al desarrollo, principalmente de los atletas, sean de alto rendimiento o no. Así como mostrar una forma de intervención psicológica que se adapta al Entrenamiento Deportivo y a las necesidades de los usuarios.

Aportar conocimiento, no sólo a psicólogos del deporte, sino a todas las personas involucradas en el ámbito, informando acerca de factores psicológicos implicados en el desarrollo del entrenamiento o formación del atleta y como estos factores se relacionan con otros, sean físicos, metodológicos etcétera, obteniendo como resultado la necesidad de tener una visión multidisciplinaria para abordar cuestiones relacionadas al deporte.

Por otra parte enfatizar la importancia de que como psicólogos, no podemos tener una visión cerrada, ya que "La Psicología del deporte" no le pertenece a un área específica (clínica, laboral, social etc.), sino que mas bien requiere de la integración de nuestros conocimientos tanto psicológicos, como deportivos. Recordando que nuestro enfoque será un filtro para poder atender de una mejor manera las necesidades que como psicólogos deportivos se nos exija, mas no para observar todo a partir de dicho filtro.

Por ultimo contribuir con sugerencias y recomendaciones a las personas que se encuentren realizando su servicio social o les interese trabajar en el ámbito del deporte todo esto a partir de la experiencia, inquietudes, limitaciones, resultados y observaciones que obtuve del servicio social. Así como mejorar mi propia labor como psicóloga.

## 4. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO

### 4.1 Psicología del Deporte

Existen diversas definiciones de la psicología del deporte, coincidiendo en varios puntos la mayoría, sin embargo para fines del presente trabajo se tomó la siguiente descripción: "La psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física... La mayoría de los estudios de psicología del deporte y el ejercicio físico apuntan a dos objetivos:

- a) Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos, y
- b) La comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal" (Weinberg y Gould, 1996: 8).

Esta definición abarca las relaciones de las personas involucradas en el deporte, deportista, entrenador, árbitros, preparador físico entre otros, además de delimitar un contexto en el que se estudian estas relaciones y a la vez es bidireccional en cuanto a que no solo nos habla acerca de la influencia que puede tener la psicología o destrezas psicológicas en el sujeto que practica deporte, sino también de cómo esta actividad influye o puede tener participación en el comportamiento de las personas.

Así como existen diferentes definiciones, también podemos encontrar enfoques en psicología del deporte, el programa de intervención que se llevo a cabo fue basado en la orientación o enfoque cognitivo conductual, que tiene como características:

-El sujeto puede ser activo o pasivo en la adquisición de las habilidades psicológicas.



-Podemos describir el aprendizaje de dichas habilidades, conducta o relaciones del sujeto en base a estímulo-respuesta y reforzamiento, sin dejar a un lado los procesos cognitivos que están involucrados.

-Por otra parte, no solo está enfocado en el sujeto sino en sus interacciones con el ambiente, como estos influyen en el sujeto.

Como ya se mencionó uno de los objetivos del programa fue proporcionar técnicas y herramientas para el aprendizaje de habilidades psicológicas o la modificación de la conducta (por ejemplo: ansiedad durante la competición), en beneficio del deportista al contribuir a su desarrollo y rendimiento deportivo, esto se hizo por medio del pensamiento, de la misma conducta, de las emociones y del ambiente.

Aclarando que el hecho de hablar de modificación de la conducta no nos estamos refiriendo a que hay algún problema con la conducta del deportista, o que lo primero que se desea es eliminar una conducta, si no que nos enfocaremos a potenciar las habilidades que el deportista tiene o lograr que las adquiera de acuerdo a los objetivos que persiga.

#### **4.2 Metodología de la Intervención Psicológica**

La estructura que fue implementada en el programa de Intervención Psicológica en el equipo de baloncesto representativo de la facultad de Medicina, se compone de tres fases: educativa, adquisitiva y práctica que a continuación se describen.

FASE EDUCATIVA	Los participantes comprenden la importancia de aprender el Entrenamiento de las destrezas psicológicas y el modo en que las destrezas afectan a la ejecución.
FASE ADQUISITIVA	Se adaptan estrategias específicas a las necesidades y capacidades únicas de cada competidor.
FASE PRÁCTICA	contiene tres objetivos principales: -Automatizar las destrezas mediante sobre aprendizaje -Enseñar a las personas a integrar sistemáticamente las destrezas psicológicas en sus ejecuciones. -Aplicar las destrezas aprendidas a la competición real.

Tabla 4 (Weinberg y Gould, 1996).

## Fase educativa

Generalmente el orden que sigue el entrenamiento es comenzando con la fase educativa, puesto que quizá los participantes no tengan conocimiento acerca de lo que, en este caso, el psicólogo deportivo llevará a cabo, tampoco acerca de cómo influyen las habilidades psicológicas en la actividad deportiva, ya que pueden tener ideas erróneas como pensar que el psicólogo estará con ellos para darles “ánimos” o “terapia” en el momento que se encuentren desmoralizados.

Por otra parte consideran que dichas habilidades son adquiridas únicamente por la experiencia deportiva, o que son cualidades o defectos que los deportistas tienen de manera innata, por lo que no se pueden modificar, como la ansiedad, la agresividad, la concentración.

Es por ello que la fase educativa es de suma importancia, ya que se despejaron todas las inquietudes que el deportista pueda tener respecto a las actividades que se llevaran a cabo, lo que es una habilidad psicológica, como esta puede influir en la práctica de su deporte, cuales son los métodos para aprender dichas habilidades o potenciarlas, además de lograr la participación de los deportistas en dicho programa, ya que en este, por lo general, el deportista se encuentra activo, realizando tareas, contestando test, recibiendo retroalimentación, manifestando sus necesidades, por lo que lograr tener su confianza y colaboración en esta fase es lo indispensable.

Por otra parte la fase educativa puede retomarse a lo largo del entrenamiento, al implementar alguna técnica o hablar de algún tema en particular que requiere de la comprensión de los participantes. Hay que resaltar que además de que no hay un tiempo específico para llevar a cabo esta fase, lo importante es lograr los objetivos y adaptarse a los requerimientos tanto de deportistas, entrenador, médico etc., así como a otras actividades y tiempo que se dedique al entrenamiento.

## Fase adquisitiva

En esta, el psicólogo define los métodos, estrategias y técnicas que llevara a cabo para el aprendizaje de las habilidades psicológicas. Si bien el psicólogo puede desarrollar un plan de entrenamiento psicológico general para un equipo deportivo, también puede adaptar técnicas específicas para cada participante de acuerdo a sus necesidades.

Para ello puede tener sesiones con todo el equipo, dividirlo por grupos pequeños o tener sesiones individuales, esto no afectará el plan de trabajo, ya que tiene la característica de ajustarse a diversos factores que pueden surgir a lo largo de la preparación del deportista. Dichos factores pueden ser desde tener una lesión, o una baja en el equipo, hasta el cambio repentino de la calendarización de una competición importante.

## Fase práctica

Podemos decir que el objetivo que se persigue es que el deportista logre automatizar las habilidades psicológicas ya que se pretende dotarlo de estrategias que puede utilizar en el momento que lo requiera, ya sea durante el entrenamiento, competencia o incluso otros ámbitos de su vida.

Evitando que el deportista establezca una relación de dependencia en el psicólogo ya que puede suceder aquí que el deportista este acostumbrado a la presencia del psicólogo quien dará las indicaciones para un ejercicio de visualización, por mencionar un ejemplo.

Sin embargo algo que hay que resaltar es que así como la velocidad, la resistencia, la técnica de juego, las habilidades psicológicas requieren de entrenamiento para que logren desarrollarse y ser aprendidas por el deportista, el papel del psicólogo es mostrar las estrategias y guiar al deportista para lograr el objetivo, no pretender que el psicólogo se encuentre en todo momento ya que resulta innecesario, costoso, o simplemente habrá lugares o momentos en los que no se le permita el acceso.

Por lo anterior mencionado el objetivo final del programa de entrenamiento psicológico es que los participantes se apropien de las estrategias y adquieran o desarrollen habilidades psicológicas que pueden beneficiar su rendimiento, incluso, como ya se menciono, influir en su beneficio en otros ámbitos diferentes al deportivo.

Por otra parte la manera en la que logren integrar todo su conocimiento, será de manera sistemática, lo importante es lograr complementar todos estos elementos y aplicarlos durante la competencia, en donde cubriendo con estos aspectos (técnico, táctico, psicológico) se espera un mejor resultado en el desempeño del deportista, que se puede observar en diferentes aspectos como un incremento en sus tiros encestandos, una mejor actitud durante la competencia, o el hecho de ganar una competencia.

Dentro de las fases mencionadas, el programa de Intervención psicológica también consta de cuatro etapas para su desarrollo, las cuales son: diagnóstico, planificación, intervención y evaluación de los resultados.

Diagnóstico	Puede recurrir a la observación de campo, entrevistas y/o cuestionarios objetivos.
Planificación	Enfocada a la calendarización de las actividades y los métodos que han de ser utilizados.
Intervención	Durante esta fase se lleva a cabo la enseñanza concreta de los métodos psicológicos.
Evaluación	La valoración o comprobación del cumplimiento de los objetivos planteados en el programa de intervención psicológica.

Tabla 5 (Elaborado en base a Cox, 2004)

#### Diagnóstico

Hay que recordar que no podemos planificar una intervención psicológica si no tenemos conocimiento de las necesidades que el equipo o el deportista tenga, por lo que el diagnóstico es lo primordial para implementar el programa, para ello podemos recurrir a la entrevista que puede ser tanto a deportistas,



entrenador, preparador físico, médico, o personas relacionadas, de acuerdo a la información que deseemos obtener.

La entrevista tratará de abarcar toda la información que nos sea relevante para comprender aspiraciones del deportista, expectativas, hábitos, percepción e interacciones, así como elementos que nos llevara a enriquecernos de información valiosa.

Por otra parte en cuanto a las observaciones de campo durante entrenamientos o competencias, puede ser que en principio no nos enfoquemos en conductas o interacciones particulares, sino que las primeras observaciones nos brinden un panorama general de lo que ocurre en el ámbito en el que se desarrollan los entrenamientos o competencias, aunque posteriormente debemos delimitar que, quien, y como observar, recurriendo a diferentes tipos de registros.

Cabe mencionar que la observación no solo se utiliza en la etapa de diagnóstico, ya que podemos enfocarnos a la observación después de poner en marcha el programa de intervención o durante el mismo, para con ello, indicamos las posibles modificaciones que se pueden hacer, si es necesario, o simplemente hacer comparaciones y comprobar el progreso del programa.

En cuanto al uso de cuestionarios objetivos para abordar el diagnóstico, podemos decir que, son una herramienta útil, nos brindan información de alguna característica particular, por ejemplo podemos utilizar cuestionarios que evalúen el rendimiento psicológico del deportista o algo mas específico, el estado de ánimo, el nivel de ansiedad, motivación, entre muchos aspectos más.

La manera en que emplearemos dichos métodos no tiene un orden estricto, aunque podemos considerar la observación de campo como el primer paso, la entrevista o entrevistas a continuación y por ultimo los test o cuestionarios. Esto debido a que la misma observación nos puede indicar acerca de los aspectos que se deben indagar en la entrevista y la entrevista, con mayor profundidad, nos puede indicar que aspectos del deportista requieren de mayor investigación.

Como ya se menciona no hay un orden riguroso, sin embargo al existir cuestionarios que evalúen una gran cantidad de aspectos, no sería lo más favorable saturar con todos ellos a los deportistas, sino más bien tratar de que sean los más óptimos para nuestro diagnóstico.

#### Planificación

Estará basada en los resultados obtenidos en el diagnóstico, el psicólogo debe tener claro cuáles son las fortalezas y debilidades de los deportistas, con ello se enfocará a elegir los métodos, técnicas y estrategias utilizadas para conseguir los resultados esperados, así como a la organización y calendarización de las actividades de acuerdo al cronograma o macrociclo de entrenamiento que lleva a cabo el entrenador deportivo.

#### La intervención

Se refiere a la puesta en marcha del programa elaborado por el psicólogo, este se enfocará a la enseñanza de las destrezas psicológicas, dichas destrezas requieren ser entrenadas por el deportista para hacer uso de ellas en el momento que las requiera sin necesidad de que el psicólogo se encuentre dando instrucciones, se puede decir que el objetivo de la intervención es lograr automatizar las habilidades psicológicas.

#### Evaluación de los resultados

Se refiere a la valoración o comprobación del cumplimiento de los objetivos planteados en el programa de intervención psicológica. Aunque pareciera que la evaluación se lleva a cabo al final del entrenamiento, en realidad podemos utilizar la evaluación durante la intervención, al finalizar una fase de entrenamiento o al inicio, después de cada competencia o periodo de preparación física.

Debido a que el rendimiento no es algo que se mantenga constante, la evaluación del proceso tendrá un papel importante dentro del programa de intervención psicológica, pues podemos darnos cuenta con ello si los métodos utilizados son los adecuados o habrá que implementar un cambio.

### 4.3 Habilidades y destrezas psicológicas

“Vealy, en 1998 aclaró que los métodos psicológicos se refieren a las prácticas que conducen a la habilidad psicológica. En cambio, las habilidades psicológicas se refieren a características del deportista, adquiridas o innatas, que tornan posible o probable que tenga éxito en el deporte”. (citado en Cox, 2004:328).

A continuación se describen los factores, utilizados en el programa de intervención psicológica. Estos son:

- Motivación
- Planteamiento de objetivos
- Cohesión de grupo
- Atención y concentración
- Visualización
- Relajación
- Solución de problemas y Reestructuración cognitiva
- Reforzamiento social

#### La motivación en el deporte

La “energía” que nos proporciona nuestro cuerpo para realizar alguna actividad como el hecho de practicar un deporte, asistir a la escuela, al trabajo y toda acción que llevemos a cabo es fundamental para entender el por qué de nuestras decisiones para realizar una actividad o no, mantenernos en ella o desertar. Al mencionar dicha “energía” nos estamos refiriendo a la motivación, no en su totalidad puesto que aun con toda la información obtenida de investigaciones, consensos entre definiciones etc. no logramos tener un constructo que abarque toda la complejidad de dicha palabra.

Sin embargo en el ámbito del deporte nos enfocaremos a una de las clasificaciones más útiles de la motivación que es: motivación interna y motivación externa, "decimos que la motivación es interna cuando se practica el deporte por el placer inherente al mismo, mientras que la motivación externa hace referencia a incentivos extrínsecos al deporte. Por otra parte la clasificación en motivaciones internas y externas no es excluyente" (Lorenzo, 1997:118).

Así mismo lo que interesa en determinado momento al psicólogo del deporte son los motivos por el cual las personas practican el deporte, Goldstein y Krasner en 1991 proporcionaron un listado de cerca de cien motivos por los que los deportistas se han comprometido a participar en los deportes.

Muchas veces se tiene la idea de que el psicólogo esta o estará con un equipo deportivo para motivarlos, ya que algunos entrenadores, aficionados o incluso los mismos deportistas suelen tener afirmaciones como: "no tienen motivación", "necesitan algo que los motive", "no tengo la motivación suficiente para...".

Sin embargo mas que motivarlos, el psicólogo trabaja con las motivaciones que cada deportista tenga, ya sea interna o externa, ya sea por razones de estatus o sentirse especial, entre otras, puesto que no es como tener una solución inyectable que pueda portar ni el psicólogo, ni el entrenador, ni nada ajeno al propio sujeto.

Es por eso que el aspecto primordial que ha de conocer el psicólogo es esa "energía" o motivaciones que mueve a la persona para practicar la actividad deportiva, si no tuviéramos este conocimiento podríamos ofrecer al deportista un campeonato mundial, siendo que su verdadero interés es la liberación emocional, por mencionar un ejemplo.



## Planteamiento de Objetivos

Basándonos en la información anterior podemos también decir que el hecho de conocer las motivaciones de los atletas, nos ayudara a plantear los objetivos, estos “son las metas que debe alcanzar el equipo y cada deportista individualmente, a lo largo de la temporada. Por tanto, señalan el rumbo que debe seguir el trabajo del entrenador... un buen planteamiento de objetivos señala hacia donde deben dirigirse todos los esfuerzos, ayuda a potenciar la motivación, la autoconfianza y la concentración de los entrenadores y los deportistas, y permite evaluar el progreso deportivo y las medidas que deberían adoptarse cuando éste no responda a las expectativas” (Buceta, 2004:127).

Los objetivos deben ser bien definidos, verosímiles entre el tiempo, las expectativas y posibilidades, el hecho de plantearnos objetivos parece algo muy sencillo, y lo es, si se toman en cuenta estos aspectos puesto que todos los deportistas o personas en general deseamos ganar cuando nos encontramos en una competencia. Pero el cómo, en cuanto tiempo, cuales serán las inversiones, son características que solemos olvidar al mencionar nuestros objetivos y mucho mas al intentar llevarlos a cavo, puede que el hecho de no tener claridad en estos aspectos nos lleve a sentirnos frustrados por un fracaso, poco aptos para realizar una actividad o con baja autoestima.

### Cohesión de grupo

La motivación y el planteamiento de objetivos están muy ligados a otro aspecto fundamental, la cohesión de grupo, en primera instancia “Carron, Brawler y Widmeyer, en 1997 definen la cohesión como: proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a estar juntos y permanecer unidos en la procura de objetivos instrumentales y/o por la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros por su parte Carron y Hausenblas, 1998 destacan cuatro dimensiones de la cohesión:

“-Multidimensional: hace referencia a los numerosos factores que pueden hacer que un grupo permanezca unido ante diferentes metas, pudiendo variar dentro del mismo grupo o de un grupo a otro (por ejemplo, en un mismo equipo pude

apreciarse una alta cohesión hacia la tarea, como ganar un partido, pero baja cohesión social, no les gusta pasar tiempo con los compañeros de equipo fuera del entrenamiento).

“-Dinámica: la cohesión del grupo puede cambiar a lo largo del tiempo, por lo que los factores que son importantes en un principio pueden no serlo posteriormente

“-Instrumental: significa que todos los grupos se forman con un propósito instrumental, por motivos orientados hacia la tarea, hacia un objetivo o hacia la consecución de algo.

“-Afectiva: las relaciones sociales entre los miembros del grupo pueden estar presentes desde su formación y pueden evolucionar a lo largo del tiempo. En equipos enfocados hacia el alto rendimiento, suelen ser tres factores los que configuran la cohesión social: tarea de los miembros, las interacciones sociales y la comunicación” (citado en Dosil, 2004: 248-250).

En el caso del baloncesto, deporte en donde fue implementado el programa de intervención psicológica, puede decirse que el conocer como es la cohesión del grupo es importante ya que podemos deducir que entre mayor sea la cohesión, el rendimiento dentro de el entrenamiento y competencias se verá beneficiado, y esto principalmente porque es un deporte de equipo que requiere de tener objetivos en común, buena comunicación, confianza en los compañeros, por mencionar algunas.

Sin embargo hay que tomar en cuenta que en los deportes individuales este factor (cohesión grupal) también es importante, pues aunque en las competencias sea un enfrentamiento individual, hay interacción con su entrenador, otros especialistas y compañeros, si no durante la competencia si en los entrenamientos y formación.

## Atención y Concentración.

Otro factor importante en el ámbito deportivo, es el término atención que “procede del latín *tendere ad*, que quiere decir tender hacia. Así contextualizando, hace referencia al proceso por el cual el sujeto se dirige hacia algo.

“La atención es un factor capital para la realización de gran número de tareas perceptivo-motrices, entrenable y sujeta a un aprendizaje.

“Por otra parte se define concentración como <la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando los demás. Lo específico de la concentración es que se trata de dirigir la totalidad de la atención y no sólo una parte de ella a la tarea que estamos ejecutando>” (Lorenzo, Gil y Martín, 2001:133)

Es decir, la diferencia entre la atención y la concentración es que mientras que la primera es el proceso por el cual se perciben varios estímulos, la concentración está focalizada en un solo punto en particular.

### Estilos atencionales

“En psicología del deporte es de gran relevancia la teoría de estilos atencionales propuesta por Nideffer, en donde nos habla de cuatro estilos atencionales que responden a una clasificación basada en dos dimensiones: la amplitud y la dirección.

La amplitud se refiere a la cantidad de información que es capaz de atender un sujeto en un momento determinado. Esta dimensión posee dos categorías: reducida (se centra en un número limitado de estímulos) y amplia (centrada en un gran número de estímulos). Se trata de dos categorías excluyentes y complementarias entre sí, y su uso estará en función de las demandas ambientales.

“La amplitud está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.

“Por su parte, la dirección se refiere a la capacidad del deportista para dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera de sí mismo. También posee dos categorías: interna (dentro de sí mismo, como por ejemplo las pulsaciones) y externa (fuera de uno mismo, como por ejemplo el público).

"De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración, correspondientes a cuatro modos diferentes de focalizar la atención.

Estilo atencional	Definición	Características:
Atención amplia-externa (evaluación)	Centrada en estímulos fuera del propio deportista <es un foco atencional utilizado para evaluar rápidamente una situación>	Lectura rápida del medio; valoración de información externa válida para el juego; contraataques.
Atención reducida-externa (actuación)	Atención focalizada en un estímulo concreto del entorno. Se trata de un tipo de atención que resulta <eficaz para reaccionar a estímulos externos presentes simultáneamente en el entorno; su empleo inadecuado se manifiesta en problemas en la percepción y manejo de toda la información>	Centrarse en el objeto o situación deportiva para dar la respuesta deportiva.
Atención amplia-interna (análisis)	En este tipo de atención el deportista se fija en sus propias vivencias, sentimientos, sensaciones (dolor, fatiga, etc.) y, en general, estados físicos y psíquicos. Se habla de una atención <útil para analizar, planificar y suprimir los errores repetitivos, provocando su mal uso ejecuciones basadas en análisis parciales de la información>	Planificar esquemas o estrategias de juego; revisar información pasada; tomar decisiones sobre la actuación siguiente.
Atención reducida-interna (preparación)	Dirigida hacia si mismo, el deportista se concentra mentalmente en la acción de juego eficaz. Resulta <apropiada para el repaso mental y sistemático de una situación de ejecución y/o para el control de niveles de tensión propios, pudiendo surgir dificultades debidas a la falta de flexibilidad para ajustarse a las demandas que requiere cada situación>	Revisar las propias variables fisiológicas; repasar mentalmente un determinado movimiento deportivo; centrarse mentalmente.

Tabla 6 Focos atencionales (citado en Mora y cols, 2000: 85-95).



Tomando en cuenta que la atención es entrenable y sujeta a un aprendizaje, lo que se tiene como objetivo es identificar cuales son las demandas de cada deporte, o en este caso del baloncesto, enfocándose a la discriminación de estímulos que no sean relevantes y entrenando a los atletas para focalizar la atención en los estímulos pertinentes de acuerdo a la actividad que realicen o incluso diferentes momentos de ella, como entrenamientos, competencias o dentro de la misma competencia las diferentes situaciones que demandaran exigencias variadas.

## Visualización

Existen diversas formas en que podemos entrenar la atención, una de esas formas es la visualización, otro factor importante para la elaboración del programa. La visualización además "...ha sido aplicada para el mejoramiento y aprendizaje de tácticas y estrategias individuales y colectivas; así como para la recuperación de una lesión al acelerar el proceso de recuperación de la zona lesionada. También se ha aplicado para mejorar destrezas psicológicas como la concentración, la atención y la autoconfianza; para el control del estrés, la reducción de la ansiedad y el establecimiento de metas, entre otras.

De igual manera se ha implementado para incrementar la percepción, para controlar respuestas emocionales que puedan influir en el funcionamiento fisiológico, tales como: tasa cardiaca, frecuencia respiratoria, sudoración, temperatura, salivación etcétera". (citado en Magos, 2001: 23)

Podemos definir la visualización como "una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios en la conducta (Mckay, Davis y Fanning). En líneas generales la visualización consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que quisiéramos estar con la mayor precisión posible de tal modo que esas vivencias mentales funcionen a modo de ensayos repetidos de la realidad futura." (Mora y cols. 2000:117).

La visualización es una habilidad y a la vez una técnica que no solo los deportistas sino toda la gente muy frecuentemente realiza de manera empírica,



así lo podemos ver en el teatro, o al imaginarnos como realizaremos determinada tarea, por ejemplo, los deportistas pueden imaginar el momento de la competencia, el enfrentamiento con sus oponentes, se imaginan así mismos ganando el trofeo e infinidad de situaciones.

El hecho de que para los psicólogos sea importante ayudar a desarrollar esta habilidad, aun cuando los deportistas ya hagan uso de ella, es porque ésta tendrá una dirección específica, es decir, no solo visualizaremos el momento del triunfo en el que queremos estar, sino una situación concreta que intentamos mejorar, una técnica específica que nos ayudara a ser más conscientes de nuestro cuerpo y movimientos, la visualización de una situación difícil para prever las consecuencias de una decisión, imaginarnos una situación que haga emerger las emociones deseadas, para ayudarnos a tener mayor control de lo que sentimos y pensamos.

Podemos así decir que la visualización es una herramienta que tanto de manera empírica como experimental proporciona diversos beneficios y que es importante la dirección que se le de a esta.

Algunas de las tentativas que soportan con investigación las razones por las cuales la práctica mental mejora el rendimiento deportivo son: "La del aprendizaje simbólico, la psiconeuromuscular, la del ajuste de la atención-arousal, la bioinformacional, la del flujo sanguíneo de regiones cerebrales, la del modelamiento, la de la organización de la memoria, la de la atención selectiva, la de la motivación, la coleccionista, la del insight, entre otras (Grouios, 1992). Aunque las más estudiadas han sido las primeras cuatro". (Magos, 2001: 19).

## Relajación

Es un método utilizado tanto para la reducción de la ansiedad cognitiva como de la ansiedad somática. Existen diversas técnicas de relajación, una técnica sencilla e importante es el control de la respiración u otra un poco más compleja y muy importante por su aplicación en el ámbito del deporte es la técnica de relajación muscular progresiva.

“Esta técnica fue desarrollada por Jacobson en 1938, basándose en sus observaciones de que los pacientes estresados a menudo presentaban tensión muscular en la cara, el cuello o la espalda y que aquellos con mayor tensión tenían una recuperación más lenta. Pensaba que la recuperación podría acelerarse si se ayudaba a los sujetos a reducir la tensión; sin embargo, la reducción no se lograba pidiendo simplemente a los pacientes que fuesen conscientes de su tensión y trataran de relajarse.

“Por ello, desarrolló una técnica que supone realizar la contracción isométrica máxima de un grupo muscular específico y a continuación su relajación al máximo. El realizar dicho ciclo de contracción-relajación, lleva a una disfunción del grado de tensión muscular con respecto a la inicial. Los ciclos progresan, de ahí la denominación de relajación muscular progresiva, desde un grupo de músculos hasta otro hasta que se consigue tener relajados prácticamente todos los grupos musculares importantes”. (Márquez, 2004: 151).

Esta técnica como ya se menciona es muy utilizada en el ámbito deportivo y puede variar el tiempo o la forma de su aplicación de acuerdo a los objetivos o combinarse con otras estrategias como, la respiración diafragmática o la ya mencionada visualización, siempre cumpliendo con el objetivo de lograr de manera consciente una relajación muscular.

“Por otra parte algunos consejos de la relajación in situ y estos son: Configuremos situaciones estresantes en los entrenamientos. Practicar bajo una presión simulada puede ser una buena preparación para las situaciones de presión reales. A medida que estamos más acostumbrados a actuar bajo presión, esta nos afectará de manera menos negativa.

“Permanezcamos centrados en el presente. Por lo general, pensar en lo que acaba de pasar o en lo que podrá ocurrir solo aumenta la ansiedad. Seguro que preocuparnos por una bola que acabamos de fallar no nos ayudará a evitar el mismo error la próxima vez. De hecho, la preocupación nos vuelve más ansiosos e incrementa las posibilidades de desacierto. Del mismo modo, pensar en lo que puede pasar en el próximo golpe o punto solo eleva la presión y la ansiedad.

Plan de juego. Un análisis previo al juego puede proporcionar a los lanzadores una idea de los mejores lanzamientos a utilizar..." (Weinberg y Gould, 1996:315). Todo esto está muy relacionado con la reestructuración cognitiva o la solución de problemas, estrategias que son utilizadas para contribuir en la reducción de la ansiedad cognitiva, el estrés así como aumentar la autoconfianza, mantener el control de la activación entre otras.

#### Solución de problemas y reestructuración cognitiva

"Solución de problemas es una técnica que se centra en identificar la disponibilidad de alternativas de respuesta que puedan ser eficaces para responder a la situación problemática y en incrementar la probabilidad de elegir la respuesta más adecuada entre las posibles" (D´Zurilla y Golfried, 1971, citado en Márquez, 2004).

"Mientras que la reestructuración cognitiva es un componente importante del tratamiento de la ansiedad, ya que permite a los individuos realizar una interpretación diferente de los estados de activación que están experimentando y así reducir su ansiedad cognitiva.

"La interpretación que el deportista hace de la realidad mediatiza su conocimiento, sus emociones y su conducta. El sujeto convierte los hechos en conocimiento a través de su esquema mental y de su forma de pensar, y la respuesta recibida del exterior confirma o refuta dicho conocimiento, reforzando o perturbando el esquema mental". (Mora y cols, 2000).

Sin embargo, si la interpretación de la realidad se forma a partir de errores de pensamiento, se obtendrá un conocimiento deformado que puede llevar a emociones negativas y un comportamiento desadaptado.

En este caso el enfoque de la intervención debe basarse en modificar la forma de interpretar las situaciones y los pensamientos irracionales del sujeto. "La técnica de reestructuración cognitiva se desarrolla en cuatro fases:



- a) Ayudar al deportista a reconocer que sus percepciones o ideas (cogniciones) son mediadoras de su actividad emocional, se han convertido en modelos habituales de pensamiento y ocurren sin que él sea consciente.
- b) A partir de ese punto debe ayudársele a identificar las ideas subyacentes y a reconocer su naturaleza perjudicial
- c) Intentar ir sustituyendo esas ideas por cogniciones que eviten o contrasten la ansiedad
- d) Entrenar al deportista en la práctica de esas nuevas formas de pensar y en su aplicación en aquellas situaciones que sean de utilidad. (Golfried y Golfried, 1975, citado en Márquez, 2004: 154)

### Reforzamiento social

Otra de las estrategias psicológicas más eficaces y de mayor utilidad, "consiste en reforzar las conductas apropiadas de los deportistas, con el fin de desarrollarlas y consolidarlas como conductas habituales.

"Investigaciones científicas en diferentes contextos, han mostrado que este procedimiento, denominado reforzamiento social, contribuye, poderosamente, al aprendizaje y la consolidación de conductas habituales.

"El entrenador debe utilizar el reconocimiento, la aprobación y los elogios de manera generosa, sin escatimarlos ni dosificarlos. No se trata de que el entrenador se pase el entrenamiento diciendo: ¡bien, muy bien, estupendo, muy bien...! sino de que lo haga como consecuencia de conductas concretas que merezcan ser reforzadas; y además, de forma que los chicos perciban la relación entre el comentario favorable y la conducta propia que ha merecido tal comentario." (Buceta, 2004: 191-195).

El reforzamiento social brinda al deportista mayor confianza en sus ejecuciones, una mayor seguridad de su actuación y consciencia de sus movimientos, ya que en ocasiones no logra observar que parte de su técnica esta evolucionando o si sus movimientos son los adecuados, puesto que el entrenador o persona que esta fungiendo como observador y preparador no da un indicador de ello.

El reforzamiento también cumple con algunas necesidades como la aprobación de sus compañeros o entrenador a quien debe "conquistar" con su desempeño ya que es una de las personas que de acuerdo a sus ejecuciones tomara decisiones importantes como incluirlo en una competición de mayor relevancia, darle mayor tiempo de juego exigiendo así mismo desarrollar sus capacidades.

#### **4.4 El papel del psicólogo como asesor**

El psicólogo es el encargado por ejemplo, de dirigir un ejercicio para el mejoramiento de la atención, el control de las emociones, entre otras, sin embargo hay que recordar que la psicología del deporte es una rama poco explorada por lo que no es muy común que se tenga al alcance a un psicólogo para cada equipo deportivo.

El entrenador por otra parte, se suele considerar como la columna vertebral del equipo, ya que tiene una influencia poderosa en sus atletas y es un eje primordial para su formación, por lo que generalmente es quien realiza estas actividades cubriendo las necesidades que se presenten, psicológicas o de cualquier otro tipo, es por ello que algo importante que se debe tener en cuenta es que el psicólogo no actúa solamente como una agente directo de cambio, sino que puede ser un agente indirecto, trabajando como asesor de otros especialistas.

"Es también misión del psicólogo asesorar a los diversos especialistas sobre la mejor manera de influir en las relaciones de otro participante del deporte. Sugerir a un entrenador el modo adecuado de tratar a un deportista, o proponer cambios en el reglamento que disminuyan las interacciones agresivas, son ejemplos de esta faceta profesional. El papel del psicólogo sigue siendo indirecto, ya que recurre a otro profesional, a otra persona o entidad para intentar solventar los diferentes problemas de relación.

"A diferencia de la función de formador, el papel como asesor es mas activo y sobre aspectos mas concretos. Ahora, identifica un problema, recoge datos sobre él e informa a quien competa solucionarlo, proponiendo el cambio que considera idóneo para conseguirlo, su trabajo acaba ahí, ya que es su



interlocutor quien ha de valorar su informe y actuar en consecuencia, si lo cree conveniente.

"Mientras que los problemas que el psicólogo deportivo ha de tratar directamente son los generados espacial y temporalmente en la actividad deportiva". (Riera, 1985: 75; 77).

Como se mencionó el entrenador es la columna vertebral de un equipo, así que el hecho de que el psicólogo proporcione o asesore a este en cuanto al desarrollo de sus deportistas en aspectos como la manera de mejorar la cohesión grupal, la comunicación o el desarrollo de la visualización, concentración entre otros, contribuirá a que los mismos entrenadores, por su papel como educadores dentro de su disciplina, sean los mas indicados y cada vez mas aptos para transmitir la información a sus atletas como lo es una sana convivencia y fomentar la disciplina, control de actitudes en un ámbito de competencia etc., claro que sin olvidar que hay áreas o problemáticas específicas que no podrá resolver y que competen a otros profesionistas, ya sean psicólogos, nutriólogos, médicos, metodólogos, fisioterapeutas etc.

#### **4.5 El perfil del deportista**

"La evaluación de los deportistas en relación a su preparación mental tendrá como parámetros la comparación de sus respectivos perfiles psicológicos, determinados en el diagnostico realizado a principios de la temporada, con el perfil que el psicólogo del deporte estableció como expectativa, el cual deberá contener, de acuerdo con Garfield y Lorenzo, entre otros autores, los siguientes puntos:

"-Relajado mentalmente; que se describe como vivencia o sentimiento de calma interior, pérdida de miedo, ausencia de temor a fracasar y control del estrés de forma que no interfiera en su rendimiento.

"-Relajado físicamente; que es una ausencia de tensión muscular excesiva y sensación de que los músculos responden de manera fluida, rápida y precisa a los requerimientos de la mente.

"-Competitividad; En el que interviene el entusiasmo y gusto por competir, como si se participara en un juego que divierte. La actuación se convierte en algo excitante y placentero, en lugar de una actividad donde lo que destaca es el temor a fracasar.

"-Seguro y confiado; es la sensación de confianza en si mismo y seguridad, con expectativas de autoeficacia y pensamientos positivos y sentimiento de tener todo el tiempo del mundo para ejecutar su ejercicio o actuación

"-Sentimiento de encontrarse con un control total; se entiende como la vivencia de actuar bajo un completo control al competir

"-Pleno de energía; Se refiere al sentimiento de estar activado y preparado para el mayor esfuerzo, pero al mismo tiempo, capaz de hacerlo sin tener que esforzarse. Así mismo, a la convicción del extraordinario esfuerzo de la actuación, pero sin acusar los efectos negativos del esfuerzo y la fatiga.

"-Concentrado en el presente; se refiere a la atención focalizada solamente en lo que tiene que hacer para competir perfectamente; con ausencia de distractores.

"-Conciencia extraordinaria; es la capacidad incrementada de percepción de sus propias capacidades y la habilidad para anticiparse a las acciones de los propios competidores y actuar en consecuencia.

"-Inmersión completa en la actuación; se entiende como la certidumbre de acceso a las reservas de las propias fuerzas que se hallan disponibles; la sensación de poder actuar al máximo de sus posibilidades; el sentimiento de estar protegido de cualquier interferencia que deteriore el rendimiento y sentirse "poseído" por un control completo". (citado en Belmonte, 2008: 53 y 54)

#### **4.6 Rendimiento Deportivo**

"Según el diccionario, rendimiento es -el producto o provecho que da alguien o algo-, pero en deporte este concepto adopta con frecuencia una connotación de gran esfuerzo, de elite, de alto rendimiento, y asusta. Esto no debería ser así. Cualquier persona puede mejorar su rendimiento sin necesidad de hacer un esfuerzo excesivo. Sencillamente, uno puede rendir más si mejora con respecto a sí mismo sin necesidad de ganar ninguna competición." (Viadé, 2003: 55).

Al hablar de rendimiento solemos hacer comparaciones entre los deportistas o crear expectativas sobre su ejecución, por lo que algo que es importante mencionar es que la valoración del rendimiento es particular de acuerdo al trabajo realizado y a los objetivos marcados, y por otra parte tener en cuenta que el rendimiento no es algo que se mantiene de manera constante, sino que es relativo y tiene relación con otros factores como por ejemplo el periodo o fase de entrenamiento. Por otra parte, no necesitamos que los deportistas sean de élite o alto rendimiento para considerar el aspecto de rendimiento, ya que también podemos potenciarlo cuando es deporte de iniciación, recreación etc.

#### **4.7 Clasificación de los deportes**

"La organización del deporte se realiza básicamente en dos sentidos: por el número de personas que lo practican, que puede ser individual y/o colectivo y por el fin que persigue, que puede ser de alto rendimiento, educativo o formativo recreativo. Respecto al nivel de desempeño, el deporte se encuentra organizado por el deporte federado (de alto rendimiento), deporte estudiantil (educativo formativo) y deporte para todos (recreativo)" (Matveyev, 1983, citado en Rodríguez, 2006: 21). En cuanto a la clasificación de los deportes se tienen cinco categorías en las que se da una breve descripción de las características psicológicas relacionadas al deporte, estas características no son estrictas pero nos ayudan a tener una aproximación de los aspectos psicológicos más relevantes para determinado deporte.

CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES	CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
Fuerza y fuerza rápida	Control emocional, capacidad coordinativa, velocidad de reacción, concentración de atención.
Combate	El valor, la decisión y tenacidad son los indicadores esenciales de la voluntad que deben desarrollar los deportistas; predomina la información visual; expresión de la flexibilidad del pensamiento táctico, etc.
Resistencia	Desarrollo de cualidades volitivas (perseverancia) que estimule la práctica sistemática del deporte, adecuada motivación; adecuados mecanismos de recuperación psicofísicas; alta tolerancia a la frustración, etc.
Juegos con pelota	Gran expresión del pensamiento táctico (capacidad para evaluar rápidamente la situación y tomar una decisión), manifiesta expresión de la concentración y distribución de la atención, coordinación psicomotriz, cohesión grupal, adecuado control emocional, capacidad de carga psíquica.
Coordinación y arte competitivo	Predominan reacciones psicomotoras, creatividad, alto nivel de concentración, alta motivación, gran desarrollo volitivo (perseverancia).

Tabla 7 (elaborado en base a Vargas 1998 y Cruz 1992 citado en Belmonte 2008: 41)

"Por otra parte también los deportes pueden separarse en cuatro categorías:

1. Deportes sin cooperación ni oposición. En estos los deportes, el rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa. El deportista puede o no utilizar instrumentos o maquinas (arcos, esquís etc.), pero lo característico de estos deportes es que las ejecuciones de contrincantes y compañeros, aunque presentes en el campo psicológico del deportista, no forman parte de la interacción entre el deportista y los objetos con los que interactúa, barras de equilibrio, listones etc. la



puntuación conseguida por sus contrincantes puede ser un factor que le favorezca o le perjudique, pero la interacción básica se establece entre el deportista y los objetos.

"2. Deportes con cooperación pero sin oposición. En estos el deportista, objetos y compañeros forman parte de la interacción. La cooperación puede establecerse entre personas o animales, caballos, por ejemplo, y para alcanzar un buen rendimiento es necesaria una gran compenetración entre ellos, la natación sincronizada, patinaje por pareja, son ejemplos de este tipo. Las acciones de los contrarios tampoco forman parte de la relación. Estos deportes se diferencian del grupo anterior en que, en ellos, el deportista ha de establecer un total acoplamiento con la compañía para poder interactuar con los objetos.

"3. Deportes con oposición y sin cooperación. En estos, el deportista, los objetos y contrincantes forman parte de la interacción. Las carreras atléticas, hípcas, el tenis individual etcétera, están incluidos en este grupo. Estos deportes se diferencian de los anteriores en que las acciones del contrario forman parte de la interacción y tienen una influencia decisiva en el rendimiento.

"4. Deportes con oposición y colaboración. En estos, los deportistas, objetos, contrincantes y compañeros forman parte de la interacción. Aquí, el rendimiento depende del enfrentamiento entre dos cooperaciones.

"Consideraciones de índole general:

- 1) En todas las categorías anteriores, el deportista siempre interactúa con objetos.
- 2) La inclusión de un deporte en una categoría no implica que en todas sus interacciones participen los mismos elementos.
- 3) Las fronteras entre las categorías no son siempre nítidas, ya que cada categoría podría subdividirse en relación a múltiples criterios.



4) Dado que las posibilidades de interacción humana son ilimitadas, todo intento de clasificación de los deportes será necesariamente parcial; por tanto, la utilidad de la taxonomía sólo puede evaluarse en función de criterios teóricos y prácticos” (Riera 1985: 90-92).

#### **4.8 Componentes del entrenamiento Deportivo**

“Matveyev, entiende por entrenamiento deportivo en el sentido estricto de la palabra; la preparación física, técnica, intelectual, psíquica y moral del deportista auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física.

“Harre y colaboradores plantean: El entrenamiento deportivo es el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento y la disposición del mismo” (citado en Alzaga, 1998: 11)

Los estudiantes de la UNAM que compiten en los equipos representativos de Baloncesto corresponden, por su nivel, al deporte competitivo, por lo que es necesario llevar a cabo un entrenamiento que se conoce como macrociclo de entrenamiento y las etapas principales de este, según el modelo de Matveyev (1983) están comprendidas en: el periodo preparatorio, el periodo competitivo y un periodo de transición.

“El periodo preparatorio comprende dos subperiodos: el general, que tiene como objetivo el logro del desarrollo de los componentes básicos del rendimiento, técnicas básicas y destrezas generales: y el especial, en el que se perfeccionan dichas técnicas y tácticas básicas, y se desarrollan las destrezas específicas del deporte.

“El periodo competitivo esta integrado por tres subperiodos: el precompetitivo, cuyo objetivo es el entrenamiento específico e intenso para preparar la competición: el competitivo, en el que se maximiza el rendimiento del deportista, produciendo situaciones próximas a la competición; y el de

descarga, que esta orientado a recuperar fuerza física en los días previos a la competición, para rendir al máximo en ella.

El periodo transitorio tiene como subperiodo la regeneración, que persigue como objetivo el descanso activo del deportista después de la competencia, para conservar un nivel de rendimiento y evitar el agotamiento físico y psicológico". (Rodríguez, 2006:44)

Estos periodos también son descritos por Platonov, teniendo básicamente la misma descripción de ellos, además de que Platonov nos menciona que la duración de los periodos y las etapas de la preparación dentro de los límites de un macrociclo está determinada por una gran cantidad de factores diferentes.

"Algunos de éstos factores están relacionados con la especificidad de la modalidad deportiva. Otros están relacionados con la etapa de la preparación plurianual, regularidades de perfeccionamiento de diferentes cualidades y capacidades, y aspectos de la preparación que garanticen el nivel de los logros en un deporte concreto. Los terceros están relacionados con las particularidades morfofuncionales de los deportistas, sus recursos adaptativos, singularidades de la preparación en los macrociclos anteriores, calendario deportivo individual determinado por la cantidad y el nivel de las competiciones y duración de la etapa de las competiciones importantes. Los cuartos están relacionados con la organización del entrenamiento, condiciones climáticas y nivel material-técnico (maquinas de musculación, medios para recuperación, alimentación especial etc.)

Así toda esta diversidad de factores condiciona la orientación del contenido del proceso de entrenamiento y, en consecuencia, la estructura de los microciclos, periodos y etapas, y las estructuras más pequeñas del proceso de entrenamiento. Por lo que la división en periodos y etapas ayuda a planificar el proceso de entrenamiento según sus objetivos y el tiempo". (Platonov, 2001: 440)

#### 4.9 Análisis del Baloncesto

El análisis del deporte es importante debido a que en base a ello se podrá planificar los métodos psicológicos para la preparación mental del deportista, puesto que deben ser congruentes con el entrenamiento físico, técnico y táctico que lleva a cabo el entrenador.

“El baloncesto es un deporte espectacular, rápido, dinámico y, sobre todo, de fácil acceso para la población (su práctica está extendida por todo el mundo). Se define como un deporte “con cooperación y “con oposición”. Lo que implica un contacto directo con los compañeros de juego. El equipo fundamenta la práctica y se convierte en un grupo que dirige su trabajo hacia objetivos comunes. Los individuos que lo conforman deben estar preparados a nivel físico, técnico/táctico y psicológico”. (Dosil, 2004:133)

Es un deporte de equipo, en el que dos conjuntos de cinco jugadores intentan anotar puntos, también llamados canastas, introduciendo un balón en un aro colocado a tres metros y este cuelga de una red, lo que le da un aspecto de cesto o canasta. Se intenta llegar a ella corriendo y botando el balón con una mano.

El partido se estructura en cuatro tiempos de 10 minutos cada uno, (con descansos de dos minutos entre el primer y segundo tiempo y el tercer y cuarto tiempo) y de 15 minutos (entre el segundo y el tercer tiempo): esto implica un juego más rápido.

El número de jugadores de un equipo de baloncesto es de doce. Las características físicas, técnicas/tácticas y psicológicas varían según la posición de juego a la que nos estemos refiriendo. En un partido juegan cinco contra cinco en las siguientes posiciones.

Posición 1: Base o botador, normalmente el jugador más bajo del equipo, y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego el encargado de llevar el orden del equipo y el “brazo” del entrenador dentro del campo. Esa posición exige una buena visión del juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior, tomando decisiones



en situaciones complicadas y optando por una u otra jugada dependiendo del momento (es el jugador que suele “marcar” la jugada ensayada en los entrenamientos). Se encarga de subir el balón y distribuirlo. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapan las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como 1 en la terminología empleada por los entrenadores.

Posición 2: Escolta: Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Ayuda al base a subir la pelota, lo “escolta”. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta, o buen “penetrador”. Conocidos como 2 en la terminología empleada por los entrenadores.

Posición 3. Alero: Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. La característica fundamental es la de “buen tirador”, es decir, tiene facilidad para encestar desde cualquier posición y asimismo saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Su altura y posición le exigen ayudar en los rebotes. Suelen tener el rol de líder anotador, que se convierte, en ocasiones, en “líder” del equipo (persona de referencia para el resto de compañeros). Conocidos como 3 en la terminología empleada por los entrenadores.

Posición 4: Ala-Pivot, son los denominados “falsos pivots”, con morfología fuerte, gran altura y buen tiro. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pivot para impedir el juego interior del equipo contrario, la ayuda en el rebote es fundamental. Conocidos como 4 en la terminología empleada por los entrenadores.

Posición 5: Pivots: suelen ser los mas altos y fuertes del equipo. Anotan debajo de la canasta por lo que el pivot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Suelen tener un tiro exterior un tanto deficitario (aunque esta premisa está cambiando en los últimos tiempos). Se valora enormemente su carácter intimidatorio, los rebotes impedir el juego interior del equipo contrario y los tapones en defensa. Conocidos como 5 en la terminología empleada por los entrenadores.

Posición 6: comodín: se define como aquel jugador con cualidades para estar en varias posiciones. Cada vez aparecen más jugadores con estas características. (Descripción basada en Dósil, 2004)

El trabajo psicológico con un equipo de baloncesto implica una adaptación al trabajo físico. Por ello, con ayuda del entrenador se deberán establecer los objetivos deportivos para cada uno de los periodos en los que se divide la temporada.

Tomando en cuenta la clasificación de los deportes descritas anteriormente, además de ser un deporte con oposición y colaboración también podemos apreciar las características que adquiere al ser un juego de pelota: gran expresión del pensamiento táctico (capacidad para evaluar rápidamente la situación y tomar una decisión), manifiesta expresión de la concentración y distribución de la atención, coordinación psicomotriz, cohesión grupal, adecuado control emocional, capacidad de carga psíquica, pudiendo ser mas específicos de acuerdo a la posición de los jugadores.



## 5. RESULTADOS OBTENIDOS

### 5.1 Respuestas de la entrevista inicial a Deportistas

<b>Sujetos = 19 Hombres y Mujeres</b>	
A	K
B	L
C	M
D	N
E	Ñ
F	O
G	P
H	Q
I	R
J	
<b>Edad:</b> entre 18 y 22 años	
<b>Estado Civil:</b> todos los integrantes respondieron que solteros	
Su promedio escolar oscila entre 7.5 y 9.0 desde primero hasta quinto año de la carrera, la mayoría son de segundo año.	



Gráfica 1. Solo dos personas viven solas y las demás con algún miembro de su familia, madre y hermanos o ambos padres y hermanos o solo madre.

### ¿Algún familiar ha practicado deporte?



Gráfica 2. Solo cuatro dicen que ningún miembro de su familia ha practicado algún deporte, los demás mencionan que padre y madre o padre y hermanos o solo hermanos, o madre y hermanos o toda la familia incluyendo abuelos

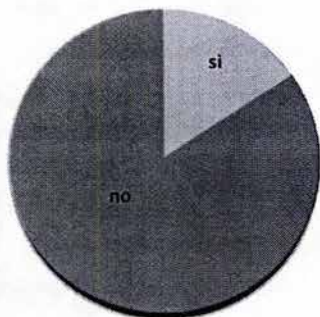
### Salud

### ¿Existe alguna enfermedad hereditaria en tu familia?



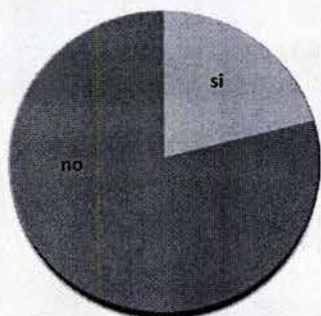
Gráfica 3. Solo siete personas mencionan que si existe alguna enfermedad hereditaria en su familia, sin embargo ninguno padece dicha enfermedad

**¿Padece alguna enfermedad?**



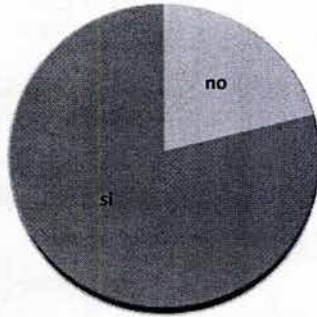
Grafica 4: Solo tres personas padecen alguna enfermedad, sin embargo no les impide la práctica de baloncesto

**¿Has tenido dificultad para concentrarte ultimamente?**



Gráfica 5. Siete personas mencionan que si han tenido dificultades para concentrarse, las causas mencionadas son: falta de atención, motivos escolares, depresión, la carga de trabajo, y estrés.

**¿Consideras que duermes bien?**



Gráfica 6. Solo cuatro personas consideran que duermen mal, la mayoría de las personas duermen de 5 a 8 horas, las personas que mencionaron que no, también mencionan que varia mucho las horas que duermen pero siendo menor a 5 horas al día. Solo cinco personas mencionan que toman siestas durante el día, solo una de estas 5 pertenece al grupo de las personas que respondieron que duermen mal.

**¿Te levantas con energía para enfrentar la mañana?**



Gráfica 7. Siete personas respondieron que amanecían cansados, cinco con energía y los demás variaba

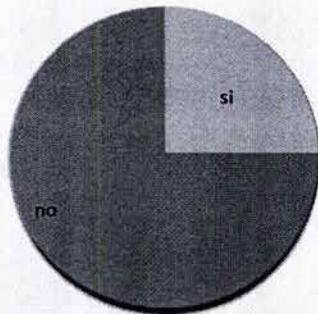


**¿Cuántas veces comes al día?**



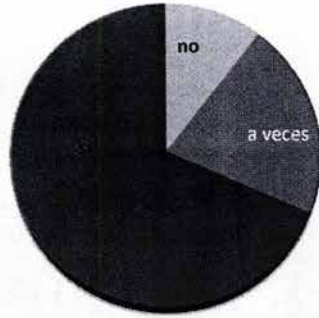
Gráfica 8. Siete personas respondieron que 3, tres personas que 2, una persona que 4, dos personas que 5, seis personas respondieron que varia las veces que comen al día

**¿Tienes horarios específicos para tus comidas?**



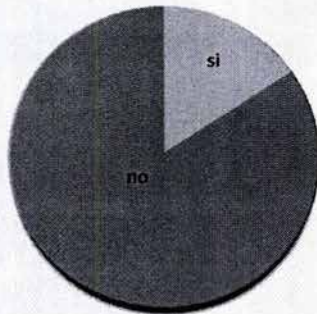
Gráfica 9. Solo cinco personas tienen horarios específicos para sus comidas

**¿Comes algo entre comidas?**



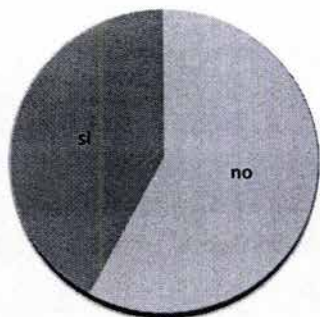
Gráfica 10. Solo dos personas mencionan que no comen algo entre comidas, cuatro a veces y trece mencionan que sí

**¿Fumas?**



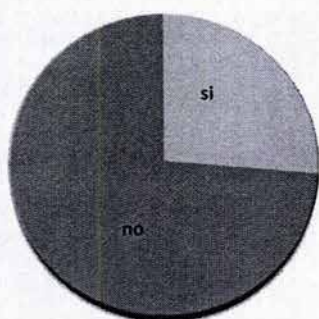
Gráfica 11. Solo tres personas fuman, cada semana aproximadamente

**¿Consumes bebidas alcohólicas?**



Gráfica 12. Once personas mencionan que si consumen bebidas alcohólicas, cada mes aproximadamente.

**¿Has recibido atención psicológica?**



Gráfica 13. Solo cinco personas mencionan que han recibido atención psicológica.

**¿Consideras tu estado de salud actual. Bueno, Regular o Malo?**



Gráfica 14. Doce consideran que bueno, los restantes consideran que regular

**Datos Deportivos**

**¿Cuánto tiempo llevas practicando baloncesto?**



Gráfica 15. Tres personas mencionaron que menos de 3 años, 2 entre los 5 y 7 años y 14 personas arriba de los 8 años de práctica del baloncesto

**¿Con qué frecuencia lo practicas? (cuantos días a la semana-cuantas horas)**

Todos respondieron entre 1 y 3 días a la semana, la mayoría 2 horas por día, a excepción de uno que respondió más de estos días



### Tiempo llevas compitiendo:



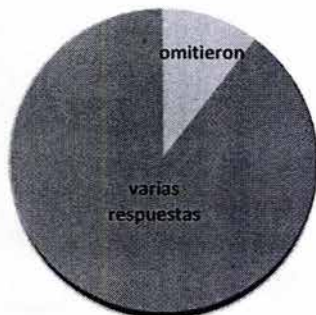
Gráfica 16. Seis personas mencionan que menos de 3 años, siete personas entre 5 y 7 años y seis personas más de 9 años

### ¿Por qué practicas deporte?



Gráfica 17. Catorce personas respondieron que practican baloncesto porque les gusta, las demás personas dieron respuestas como, es satisfactorio, consideran que es un deporte muy completo, cumplen con sus expectativas, es un excelente ejercicio, divertido, apasionante, ayuda a formar carácter, les relaja, entretenido, lo conocen desde niños y los hace sentir vivos, porque es un deporte de equipo, lo practica la familia y con el tiempo les agrado, les ayuda a concentrarse, y a ordenar sus pensamientos.

### ¿Cuál ha sido tu mayor logro deportivo?



Gráfica 18. Aquí las respuestas variaron y fueron desde haber pertenecido a un equipo, haber obtenido el reconocimiento de ser líder o capitán de su equipo, hasta haber ganado torneos de diferentes categorías, dos personas omitieron su respuesta.

### ¿Cuáles consideras tus mejores cualidades?



Gráfica 19. Diez personas hicieron referencia a cualidades como, persistencia, solidaridad, buena actitud, ganas de aprender, responsable, comprometido, constante, paciente, control, solidaridad, tolerancia, inteligencia, disposición, disciplina, entrega, perseverancia, sencillez, juego en equipo y pensar rápido, atención.

Once personas hicieron referencia a características como condición física, buen poste, altura, buenos pases, tiros de 3 puntos, rapidez-velocidad, agilidad, visión de la cancha, fuerza, jugar en equipo.

Tres personas omitieron respuesta o respondieron que no las han pensado.

Cabe mencionar que algunas personas dieron una o más de dos respuestas haciendo referencia tanto a características técnicas, físicas o mentales.

**¿Realizas otra actividad (algún otro deporte-actividad cultural)?**



Gráfica 20. Diez personas mencionan que practican otra actividad, entre las actividades que realizan mencionan algún otro deporte o tocar algún instrumento musical. Nueve no realizan otra actividad

**¿Qué es lo que mas te gusta del entrenamiento?**

Las respuestas fueron muy variadas:

Correr, técnicas de ataque, aprender, convivir, sentir que di el máximo, satisfacción, corregir errores, ejercicios creativos, ejercicios con balón, que me relaja, sentirme libre, ejercitar el cuerpo, todo, aprender, es bastante completo, jugar, ejercicio físico, mejora mi rendimiento y resistencia, mejorar mis errores, mecanizar movimientos, retomar bases, conocer al equipo

**¿Qué características de tu entrenador te gustan o cuales te desagradan?**

Ninguno de los integrantes mencionan alguna característica de la entrenadora que les desagrade, entre las características que mencionan que les agrada son:

Es paciente y responsable, exigente, comprometida, entregada, sabe lo que hace, hace notar errores, actitud, entusiasmo, explota cualidades, disciplina y liderazgo, apasionada, sabe mucho, te motiva, sabe tratar al grupo, espíritu para impulsar al jugador, buenas jugadas, paciencia y su forma de enseñar, compromiso, controla al equipo, resalta cualidades.

Algunas personas omitieron sus respuestas debido a que en el momento en el que se les aplico la entrevista acababan de integrarse al equipo

### ¿Que tan buena es tu relación con el entrenador?



Gráfica 21. En una escala de Mala\_\_ Regular\_\_ Buena\_\_ Muy Buena\_\_ Solo una persona menciona que regular, la mayoría menciona que bien o muy bien, algunas personas omitieron por la misma razón de su recién ingreso al equipo

### ¿Qué te presiona más durante los entrenamientos?

Hacer mal los ejercicios, una mala condición física, no poder llegar a los entrenamientos, cansarme, nada me presiona, ser mas veloz, yo mismo, hacer las cosas bien, no aguantar el ritmo, el castigo de la entrenadora por algún error, el objetivo de sacar la cara por la facultad, no entender los ejercicios, correr, el compromiso con migo, equivocarme, ser mas veloz, o q no me salgan los ejercicios, la condición física, causar una buena impresión, la fuerza para realizar algunos ejercicios, que me consideren para jugar en el torneo.

### ¿Qué te presiona más durante las competencias?

Jugar mal, condición física, dar lo mejor para ganar, no hacerlo bien, los contrarios, perder balones, sentir que el tiempo no me es suficiente, fallar canastas, nada, darle un lugar a la facultad, me relajo para dar el máximo no tener la confianza de los compañeros, hacer bien las cosas, rendir lo suficiente, ganar, la concentración, no dar todo de mi, recordar lo que debo hacer, ir perdiendo, el esfuerzo de los demás, tomar una mala decisión, no entender las indicaciones.

### ¿Qué consideras que es lo que mejor dominas en cuanto al deporte?

Coladas, tiros, el ánimo, velocidad, constancia, fuerza, la presión de los juegos, jugar en equipo, pelear el balón, las tablas, el uso de cuerpo, los rebotes, la disciplina, poste, velocidad, seguridad, condición, defensa, rompimientos, agilidad, tiros de 3, rapidez, visión de cancha, tiro de media, juego

Estas fueron las respuestas de los sujetos, algunos respondieron más de una y la intención de esta pregunta va encaminada a su propia percepción como jugadores y tomar en cuenta sus fortalezas.



### ¿Crees que el tiempo que le dedicas a tu deporte es?



Gráfica 22. En una escala de insuficiente, suficiente o excesivo 9 personas mencionan que insuficiente y 10 que suficiente. Aquí mencionan que consideran su carrera y su tiempo libre, algunos la distancia a casa y otras actividades extra

### ¿Cómo te sientes en la posición que ocupas durante la competencia? y ¿Consideras que desempeñarías un mejor papel si cambiaras de posición?

Todos mencionan que se sienten bien en la posición en la que juegan, algunos mencionaron que se sienten cómodos, confiados y contentos, 4 personas mencionaron que podrían desempeñarse bien en otra posición si la entrenaran, 3 que no lo saben y los demás consideran que no

### ¿A qué factores atribuyes tus éxitos deportivos?

A la confianza del entrenador, al ímpetu que le pongo, la confianza del equipo, constancia, a mi mismo, entrenar, consistencia, practica, es un juego de conjunto, disciplina, entusiasmo, no solo depende de mi, ayuda de padres, a mi empeño, aprovechar cualidades del equipo, talento natural, buenos entrenadores, dedicación, compañeros, mis ganas de superarme, me hace feliz, apoyo de amigos, aprovechar mis cualidades.

Resaltando aquí que la mayoría de las personas respondieron que a la enseñanza de sus entrenadores o entrenador, solo una persona omitió su respuesta.

Varias personas dieron más de una respuesta

### **¿A qué factores atribuyes tus fracasos deportivos?**

A la falta de concentración, no confiar en mi, mala condición física, falta de control de emociones, no dedicar tanto tiempo al deporte, indisciplina, mala actitud, rendimiento físico, falta de seguridad, mis dudas, a la predisposición, falta de coordinación, poco compromiso, poca disciplina del equipo, mis temores, falta de constancia, a mi rendimiento físico, a la falta de dedicación

La mayoría respondieron que por falta de seguridad y confianza en si mismos, falta de concentración y también por su condición física, una persona omitió su respuesta.

Esta pregunta también corresponde a su propia percepción y es un indicador también de los puntos que se han de trabajar a futuro con cada uno de los deportistas.

### **¿Qué esperas del equipo?**

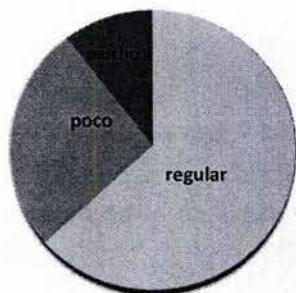
Responsabilidad, apoyo, todo, cumplimiento, ganar todo, integrarme al equipo, ser el mejor, que lleguen a sus limites, que no falten, entrega, constancia, que seamos el mejor, apoyo, diversión, confianza, respeto, ganar el torneo, llegar a ser parte de el, lograr cosas importantes, hacer un buen grupo, gente con ganas de trabajar, que se esfuerce por ganar el titulo, unimos para aprender de nosotros, gente que no se conforme, que den lo mejor de si, conocerlo.

### **¿Qué esperas de ti dentro del equipo?**

Concentración, dar el máximo, mejorar en todo, aportar robos, ser amigo de todos, ser compañero, dar lo mejor de mi, constancia, apoyo, entrega, aportar puntos, fomentar que todos juguemos como equipo, ayudar en lo que pueda, tener un mejor desempeño, ganarme su confianza, ayudar para ganar un titulo, hacer bien mi trabajo, mejorar mi rendimiento, colaborar, no rendirme, superarme a mi mismo, dar mi mayor esfuerzo, logar mis metas, aportar lo q tengo, aportar asistencias

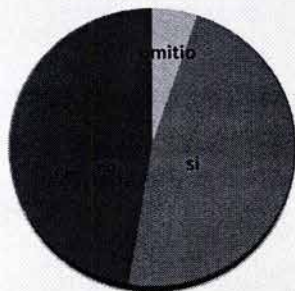
Esta pregunta y la anterior van encaminadas a plantear los objetivos tanto individuales como del grupo y a que aspectos se han de trabajar para lograrlos

**¿Qué tan complicado te resulta combinar el deporte con tus estudios?**



Gráfica 23. En una escala de Poco\_\_\_ Regular\_\_\_ Mucho\_\_\_ Muy Complicado\_\_\_ Doce personas consideran que regular, cinco consideran que poco y dos que mucho

**¿Tu desempeño en la carrera ha cambiado a partir de que practicas un deporte?**



Gráfica 24. Solo una persona omitió su respuesta, nueve personas respondieron que no, y nueve personas respondieron que si, las razones fueron: me relaja, me ayuda mucho, aprendo mas, mejora mi atención, me ayuda a sentir que puedo, me ayuda a organizar mejor mi tiempo, me ha ido mejor, me quita el estrés, despeja mi mente, me ayuda a concentrarme, me ayuda a tomar decisiones, me ayuda a trabajar en equipo.

### ¿Qué te motiva para estudiar?

Ayudar a quienes lo necesiten, los veteranos del equipo, mi familia, ímpetu por salir adelante, mi madre, pocas cosas, yo, saber mas, mis deseos de ser mejor, superarme a mi mismo cada día, ser buen medico, ser cada vez mejor, compromiso con mi comunidad, ser profesional, las cosas bonitas que se aprenden, poder ayudar a las personas con mi profesión la necesidad de trabajar, siempre aprender, el gusto por la carrera, mis deseos de superación, la idea de aprender, atender mejor a los pacientes, ser mejor, poder mantener a mi familia.

Solo una persona omitió su respuesta

### ¿Como es tu relación con tus compañeros de equipo?



Gráfica 25. En una escala de Mala\_\_\_ Regular\_\_\_ Buena\_\_\_ Muy Buena\_\_\_ Ninguna persona contesto que su relación era mala, solo dos personas respondieron que regular, ocho personas respondieron que buena, ocho personas que muy buena y una omitió su respuesta. Tomando en cuenta también aquí que la persona que omitió pudo haber sido por su recién ingreso al equipo y la respuesta de algunas otras a pesar de también ser "nuevas" en este, se guiaron por sus primeras impresiones respecto al equipo o incluso puede pensarse que conocían a algunos integrantes del equipo por ser compañeros de clases.

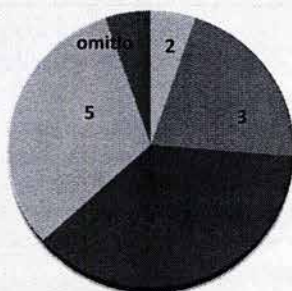


### ¿Te agrada el lugar donde entrenas?



Gráfica 26. Seis personas respondieron que no, siete personas que regular y seis personas respondieron que si les agradaba. Las personas que respondieron que no o regular hacían referencia también a sus motivos y estos eran principalmente las malas condiciones de la cancha, ya que cabe mencionar que principalmente el piso no se encontraba en las condiciones adecuadas.

### ¿Qué tan bien integrado esta el equipo donde entrenas?



Gráfica 27. En una escala del uno al 5 en donde uno es poco y 5 muy integrado. Una persona respondió que 2, cuatro personas que 3, siete personas 4 y seis personas que 5, una persona omitió.

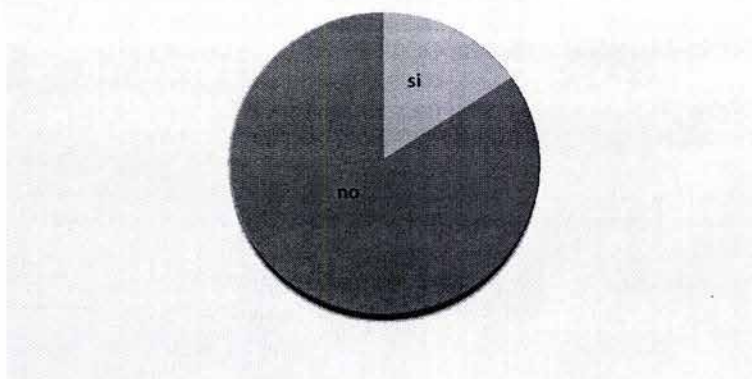
Teniendo en cuenta que hay personas que recién se integraron al equipo y por eso omitieron respuesta o se basaron en sus primeras impresiones del equipo

### ¿Que opinión tienes de tus compañeros de equipo en general?

Son buena onda, son buenos como médicos, te ayudan cuando no entiendes, son buenos compañeros, son poco constantes, me agradan, son buenas personas, no me agrada la actitud de algunos, es un buen equipo, no se rinden, se esfuerzan por mejorar siempre, son buenos jugadores, son de carácter fuerte, algunos tienen miedo de demostrar sus talentos, somos unidos, no los conozco bien, son agradables, muy ocupados, les gusta lo que hacen, son muy luchadores, saben jugar, me agradan, personas relajadas, son comprometidos, disfrutan lo que hacen, tienen mucha energía,

Solo una persona omitió su respuesta

### ¿Hay alguien con quien no te lleves bien?



Gráfica 28. Solo tres personas respondieron que hay alguien con quien no se llevan bien, principalmente por la falta de convivencia

### ¿De cuánto tiempo libre dispones a la semana? (horas) ¿Con quién compartes tu tiempo libre?

Todas las respuestas fueron menores a 25 horas a la semana, compartiendo su tiempo libre con sus amigos, consigo mismos o pareja y principalmente con su familia

### ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? \_\_\_\_\_

Las actividades que realizan en su tiempo libre varían y son: leer, ver tv, dormir, salir a divertirse, salir con la familia, chatear, ir de compras, escuchar música, ver videos, meditar, entrenar, ver películas o videos, reuniones, relajarse, descansar, estudiar, platicar con la familia.

## 5.2 Resultados del Inventario de rendimiento psicológico (LOEHR)

Se presentan a continuación los resultados del Inventario de rendimiento psicológico aplicado en el mes de agosto. En este caso si las puntuaciones caen entre el 25 y 30 se puede decir que el atleta se encuentra en un nivel óptimo para la competencia, si se encuentra entre los puntajes 20 y 25 se hacen sugerencias para trabajar sobre las categorías que recibieron dicho puntaje y las inferiores a 20 se indican como aspectos a trabajar de manera pronta.

En la tabla 8 se muestran los puntajes de cada una de las categorías de todas las mujeres a las que se les aplicó el cuestionario, posteriormente estos puntajes fueron graficados en las figuras 1 y 2, se dividieron en estas dos graficas para apreciar mejor los resultados obtenidos de manera individual, que para fines de un trabajo personalizado sería más favorable, ya que se aprecian las características que se pudieron trabajar con cada uno. De igual manera la tabla número 8 muestra los puntajes que obtuvieron en la prueba los hombres, estos a su vez se dividieron en las figuras 3 y 4, teniendo el mismo objetivo, una mayor apreciación de los resultados.

Sin embargo como el plan de intervención psicológica se realizó de manera conjunta se agruparon todos los resultados, tanto de hombres como mujeres, en la tabla número 10 y se graficaron todos en la figura número 5, los resultados obtenidos de este contraste se utilizaron como parámetro para la planificación de la intervención.

Categorías:	Autoconfianza	E. Negativa	C. Atención	C. Visual	N. Motivacional	E. Positiva	C. Actitud
Sujetos							
a	24	24	22	15	22	22	21
b	19	19	21	18	20	23	21
c	19	19	21	21	26	25	21
d	24	20	24	16	27	27	24
e	26	24	22	26	28	29	26
f	29	22	26	28	27	29	26

Tabla 8. Puntajes de mujeres obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR)

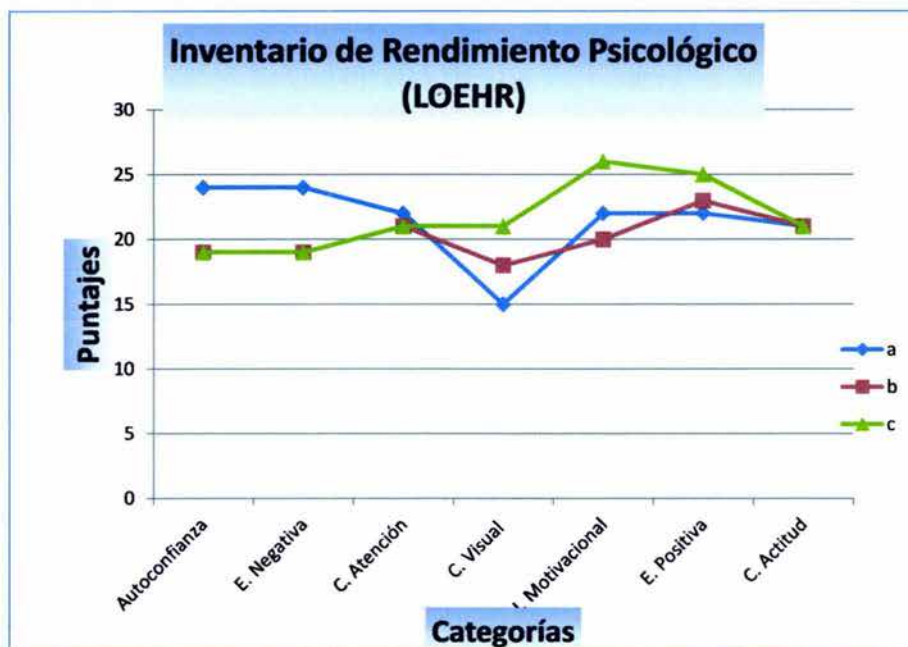


Figura 1. Puntajes de mujeres (a, b y c) obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR)

En esta Figura se observa que el sujeto (a) obtiene un bajo puntaje en la categoría de control visual, mientras que los aspectos más favorecidos son la autoconfianza y la energía negativa, sin embargo ninguna de estas dos categorías rebasa los 25 puntos.

El sujeto (b) obtiene un menor puntaje en la categoría de control visual, sin embargo los puntajes obtenidos en las categorías de autoconfianza, energía negativa y nivel motivacional tampoco son muy altos encontrándose en un rango menor a 20. La categoría que obtiene mayor puntuación es la energía positiva, con una puntuación de 23.

Las categorías con menor puntaje para el sujeto (c) son la autoconfianza y la energía negativa encontrándose en un rango menor a 20, mientras que la categoría de nivel motivacional tiene un puntaje mayor a 25.



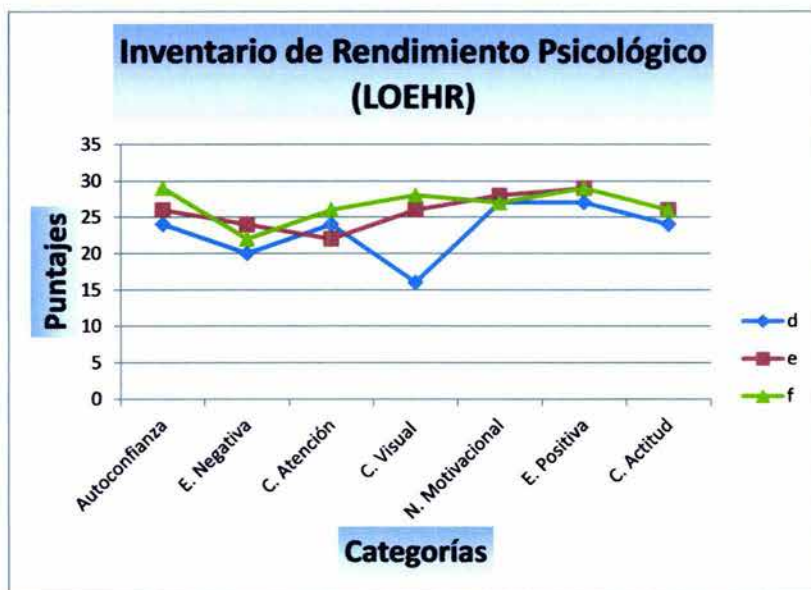


Figura 2 Puntajes de mujeres (d, e y f) obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR)

En la figura 2, el sujeto (d) obtiene un puntaje mayor a 25, en la categoría de nivel motivacional, siendo la categoría más alta, mientras que la categoría de control visual se encuentra por debajo de los 20 puntos.

El sujeto (e) en ninguna categoría tiene un puntaje menor a 20, todas las categorías obtienen un puntaje mayor a 25 a excepción de energía negativa y control de la atención que se encuentran en un rango de 20 a 25.

Categorías:	Autoconfianza	E. Negativa	C. Atención	C. Visual	N. Motivacional	E. Positiva	C. Actitud
Sujetos							
a	26	22	23	28	28	26	27
b	18	24	19	22	26	19	23
c	21	23	19	21	18	19	18
d	19	20	20	24	25	24	21
e	25	20	20	18	25	22	25
f	21	20	20	20	27	25	22
g	20	20	22	25	22	23	23
h	30	26	26	26	25	26	28
i	26	22	18	19	25	27	25
j	26	22	24	24	29	25	23

Tabla 9. Puntajes de hombres obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR). Todas las categorías del sujeto (f) se encuentran por encima de los 25 puntos a excepción de la categoría de energía negativa que obtiene 22 puntos.

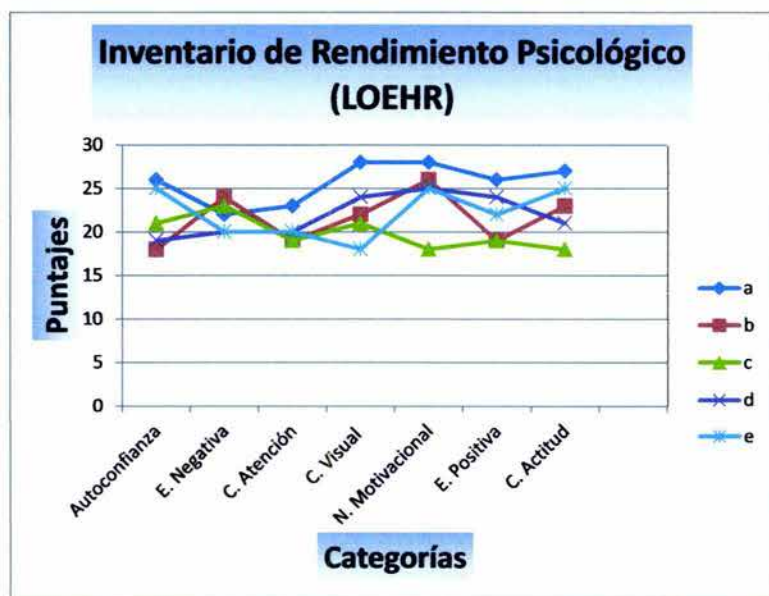


Figura 3. Puntajes de hombres (a, b, c, d y e) obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR)

En la figura 3 se observa que el sujeto (a) obtiene en todas las categorías un puntaje mayor a 25 solo en la categoría de energía negativa y control de la atención obtiene un puntaje entre 20 y 25 puntos

El sujeto (b) obtiene un menor puntaje en las categorías de autoconfianza y c. atención ya que se encuentran en un rango menor a 20 mientras que la categoría mas alta es la de nivel motivacional que se encuentra por encima de los 25 puntos

El sujeto (c) no obtiene en ninguna categoría un puntaje mayor a 25 puntos, siendo las categorías con un puntaje menor a 20 la c. atención, nivel motivacional, energía positiva y control de la actitud.

La categoría que el sujeto (d) obtiene menor puntaje es la de autoconfianza con una puntuación menor a 20, mientras que la mas alta es la categoría de nivel motivacional con un puntaje de 25.

El sujeto (e) obtiene un puntaje menor en la categoría de control visual, con un rango menor a 20, mientras que las categorías mas altas son la autoconfianza, nivel motivacional y control de la actitud con 25 puntos.

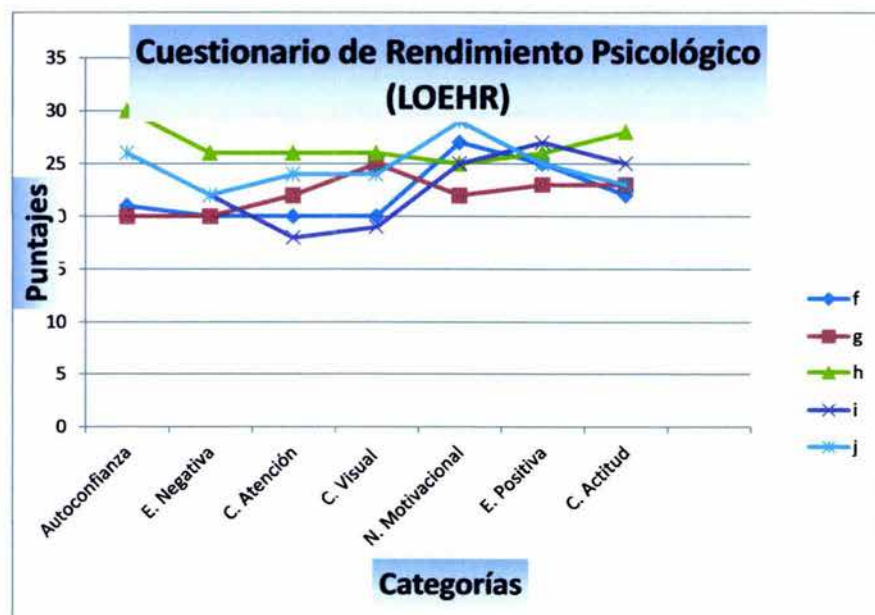


Figura 4. Puntajes de hombres (f, g, h, i, j) obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR).

En esta figura, el sujeto (f) todas las categorías se encuentran en un rango de 20 a 25 puntos a excepción de la categoría de nivel motivacional con un rango mayor a 25

Sujeto (g) todas las categorías se encuentran en un rango de 20 a 25 puntos siendo la mas alta con 25 puntos la categoría de control visual

Sujeto (h) todas las categorías se encuentran en un rango de 25 a 30 puntos siendo la categoría de autoconfianza la más alta con un puntaje de 30, mientras que la categoría de nivel motivacional la más baja con 25 puntos.

Sujeto (i) las categorías con un puntaje menor a 20 son c. de la atención y control visual, mientras que la categoría mas alta es la energía positiva con 27 puntos.

Sujeto (j) ninguna categoría se encuentra por debajo de los 20 puntos, siendo la categoría de energía negativa la más baja con 22 puntos y la mas alta la categoría de nivel motivacional con 29 puntos.

Sujetos	Autoconfianza	E. Negativa	C. Atención	C. Visual	N. Motivacional	E. Positiva	C. Actitud
a	26	22	23	28	28	26	27
b	18	24	19	22	26	19	23
c	21	23	19	21	18	19	18
d	19	20	20	24	25	24	21
e	25	20	20	18	25	22	25
f	21	20	20	20	27	25	22
g	20	20	22	25	22	23	23
h	30	26	26	26	25	26	28
i	26	22	18	19	25	27	25
j	26	22	24	24	29	25	23
k	24	24	22	15	22	22	21
l	19	19	21	18	20	23	21
m	19	19	21	21	26	25	21
n	24	20	24	16	27	27	24
ñ	26	24	22	26	28	29	26
o	29	22	26	28	27	29	26

Tabla 10. Puntajes de hombres y mujeres obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR)



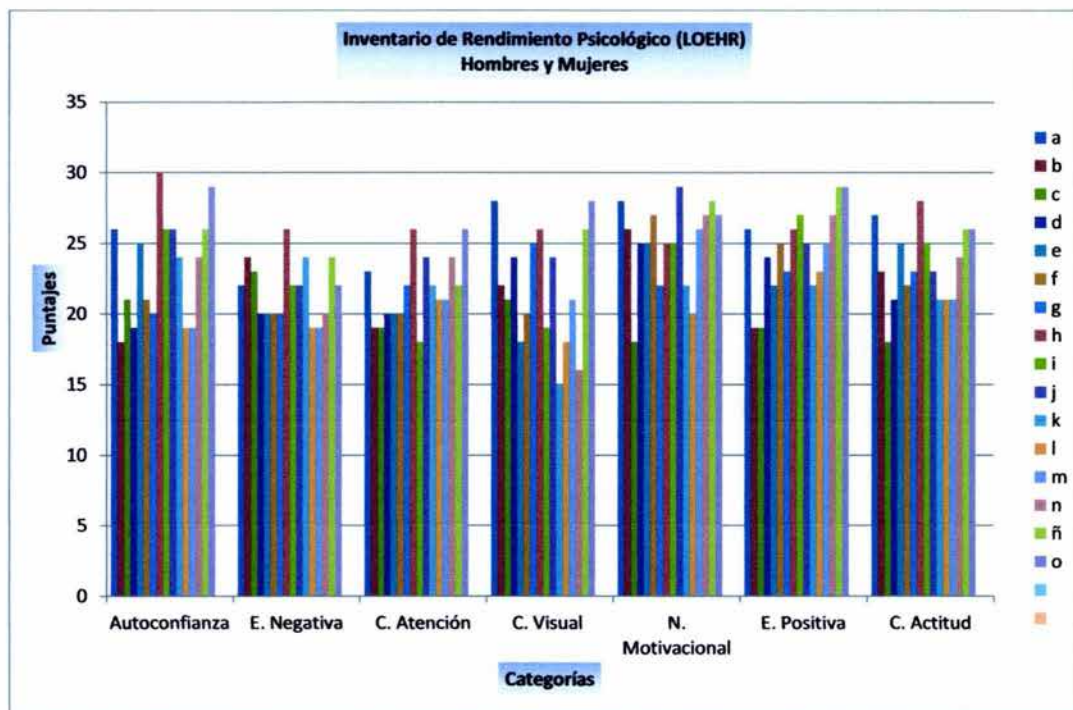


Figura 5. Puntajes de hombres y mujeres obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR)

Puntajes	Autoconfianza	E. Negativa	C. Atención	C. Visual	N. Motivacional	E. Positiva	C. Actitud
25 y 30	6	1	2	4	8	6	4
20 y 25	5	8	8	6	6	8	11
20 ó -	5	7	6	6	2	2	1

Tabla 11. Resumen de Figura 5, clasificación de las categorías por puntajes obtenidos

En la figura 5 y la tabla 11, se aprecia que la mayoría de las categorías oscilan en el rango de puntajes de entre 20 y 25 puntos, sin embargo la categoría que obtiene mayores puntajes, (es decir mayores a 25) es la categoría de nivel motivacional, mientras que la categoría en donde los sujetos obtienen con mas frecuencia puntajes menores a 20 es la categoría de energía negativa, sin embargo son seguidas de las categorías de control de la atención y control visual.

A partir de el contraste de estos resultados, las observaciones iniciales y los resultados de la entrevista se llevo a cabo la planificación e intervención del programa de intervención psicológica.

## 5.3 Resultados de observaciones

### 5.3.1 Observaciones previas a la Intervención Psicológica

A continuación se presenta un listado de observaciones, durante los entrenamientos del 2 de junio al 26 de junio 2010 días miércoles y jueves (2hras al día) y sábados (3horas) dichas observaciones fueron basadas en el Instrumento para registrar la conducta del entrenador en los ejercicios del entrenamiento, reproducido con autorización del libro de Buceta "Psicología del Entrenamiento Deportivo" 1998, (citado en Buceta, 2004).

Tabla 12. Observaciones de la conducta del entrenador previas a la intervención.

➤ Explica el objetivo de cada ejercicio
➤ Explica las reglas de funcionamiento de cada ejercicio
➤ Mira a los deportistas cuando se dirige a ellos
➤ Hace de modelo para mostrar la conducta-objetivo
➤ Centra su conducta verbal en el objetivo del ejercicio
➤ Da instrucciones claras y no ambiguas
➤ Utiliza el tono, el volumen y la velocidad de voz apropiados
➤ Da importancia a los resultados de los deportistas, pero también a su conducta a pesar de los resultados
➤ Aporta feedback inmediato y constructivo
➤ Utiliza correctamente el reforzamiento social
➤ Aplica correctamente programas de reforzamiento o castigo
➤ Juzga el rendimiento utilizando criterios apropiados
➤ Motiva a los deportistas
➤ No hace discriminación entre los deportistas con mayor o menor experiencia en el deporte
➤ Se preocupa por la integración del equipo, logrando así una buena cohesión fuera del ámbito deportivo con el objetivo de transmitir esa integración dentro de una competencia.
➤ El trato hacia los deportistas es respetuoso
➤ Atiende a los comentarios o sugerencias de los deportistas
➤ Al final de cada sesión de entrenamiento hace una retroalimentación de las actividades durante este, de esta manera se puede apreciar que es lo que cada deportista se lleva de la sesión y la comprensión que tiene de los ejercicios implementados. De igual manera destaca los puntos importantes a trabajar durante los siguientes entrenamientos o juegos

Tabla 13. Observaciones generales sobre la conducta de los deportistas previos a la intervención.

➤ Se ayudan para corregir algún ejercicio
➤ Hay buena cohesión de grupo
➤ Se indican las deficiencias o puntos a mejorar de manera respetuosa
➤ Hay retroalimentación dentro de los mismos miembros del equipo
➤ Reconocen los logros de los compañeros
➤ Esperan hasta que el entrenador llega para cambiarse de ropa en vez de estar listos y calentando
➤ Algunos compañeros al no entender alguna dinámica del entrenamiento solo se preguntan entre ellos, en vez de pedir a la entrenadora que repita las indicaciones
➤ Por momentos se distraen y no logran atender todas las indicaciones

Tabla 14. Observaciones sobre la conducta de la entrenador durante los juegos de práctica contra las facultades de Trabajo Social, Psicología, Veterinaria, Química (Varonil y Femenil).

➤ Da instrucciones claras
➤ Refuerza las conductas
➤ Reconoce los resultados
➤ Corrige errores constructivamente
➤ Motiva a los jugadores para dar lo mejor de si durante el juego
➤ Sus comentarios no son hostiles
➤ Es expresiva en cuanto a su postura, gestos y ademanes
➤ Los gestos no suelen ser negativos
➤ Por otra parte los jugadores manifiestan que les transmite seguridad y confianza
➤ Al finalizar el juego da retroalimentación del mismo

Tabla 15. Observaciones sobre la conducta de los jugadores durante los Juegos de práctica contra las facultades de Trabajo Social, Psicología, Veterinaria, Química (Varonil y Femenil).

➤ Los jugadores que se encuentran en la banca no atienden las indicaciones que la entrenadora da a los miembros que están dentro del juego
➤ Se distraen fácilmente con cuestiones externas al juego, provocando así que no se acoplen tan fácilmente al momento de realizar un cambio
➤ A los jugadores que están dentro de la cancha les cuesta trabajo refocalizar la atención después de un error de arbitraje, canasta en contra o fallo en su ofensiva (pase, tiro, etcétera)
➤ Se aprecia la dificultad para mantener la atención a todos los estímulos pertinentes que son necesarios en el momento. Por ejemplo, en la ofensiva observar los movimientos de sus compañeros, observar a la defensa y checar el tiempo de posesión del balón o en caso de los postes el tiempo que se mantienen dentro de la pintura.
➤ Se observa que se tiene desconocimiento de las reglas del juego, provocando así confusión y el no atender a detalles que pueden ser relevantes.
➤ Dudan en la toma de decisión al dar un pase o realizar un tiro, por tanto tardan en ejecutar una acción.
➤ En algunos casos tardan en atender y ejecutar las indicaciones de la entrenadora
➤ En algunos jugadores se observa poca confianza para ejecutar una acción. Ejemplo una colada o un tiro, principalmente
➤ En ocasiones no hay mucha comunicación entre los jugadores que están dentro. Por ejemplo para corregir la posición de algún jugador en el momento de la defensa
➤ Se aprecia dificultades de los jugadores para distribuir sus posiciones dentro de la cancha, principalmente en la ofensiva
➤ En cuanto al equipo varonil, al final del juego suelen observarse mas acoplados, motivados y con mejor actitud que durante la primera parte.
➤ Hay retroalimentación al final del juego, en donde se analizan los resultados obtenidos y los puntos a mejorar



Ejemplo de observación hecha en una competencia del equipo Femenil durante la intervención psicológica

Juego Medicina vs. Veterinaria  
 Jueves 30 de Septiembre 2010 17:00 horas  
 Marcador 46-18 Favor Medicina

MEDICINA	VS	QUIMICA	FEMENIL		
	N.	TIROS (2PUNTOS)	TIROS (3 PUNTOS)	LIBRES	TOTAL PUNTOS
1		8	0	0	16
2		6	0	0	12
3		4	0	0	8
4		3	0	0	6
5		2	0	0	4
6		---	---	---	---
7		---	---	---	---
8		---	---	---	---
9		---	---	---	---
10		---	---	---	---
-----		-----	-----	-----	-----
-----		-----	-----	-----	-----

**Observaciones:**

Las jugadoras se encontraban aproximadamente 30 minutos antes de la hora indicada del juego para realizar los ejercicios de calentamiento previos a la competición, cosa que en los anteriores partidos de práctica no ocurría.

Dos de las jugadoras llegaron cuando ya había iniciado el juego, sin embargo lo hicieron saber a tiempo a la entrenadora.

Dos de las jugadoras se mostraron con un bajo rendimiento durante el segundo cuarto de la competencia, una de ellas indico que experimentaba ansiedad por motivos externos al juego, en este caso se pidió a la entrenadora que realizara un cambio para que pudiera controlarse y finalmente ella indicaría el momento en el que estuviera lista para ingresar nuevamente al juego y cuando así lo hizo, se observo mucho mas concentrada, atendiendo adecuadamente a las indicaciones de la entrenadora. En cuanto a la otra chica mocionó que no presentaba ansiedad, sino más bien un descontrol por no saber a que se referian las indicaciones de la entrenadora (desconocimiento del sistema) y en lo particular como se realiza una defensa personal, a ella se le dio retroalimentación de su ejecución, corrigiendo errores y se le sugirió que preguntara nuevamente a la entrenadora sobre el sistema de juego para aclarar así sus dudas, esto se pudo realizar al finalizar el segundo periodo de la competencia.

A partir de las observaciones hechas durante el partido se recomienda trabajar sobre la concentración de las jugadoras que se encuentran en la banca, ya que se aprecia descontrol al momento de realizar los cambios.

Por otra parte seguir practicando el sistema de juego hasta que se memorice ya que suelen tener demasiadas dudas respecto a este a pesar de haberse practicado en los entrenamientos. En otro aspecto practicar la defensa personal ya que se observo poca acoplación a esta indicación, siendo que esta estrategia es muy útil en determinados momentos del juego, sin embargo requiere de mayor concentración, comunicación y mayor desgaste físico por parte de las jugadoras.

En general la interacción del equipo durante la competencia es buena, los comentarios de las compañeras son más bien positivos, no ofensivos y hay retroalimentación entre ellas durante y al final del juego, sin embargo se aprecia cierto grado de pesimismo al fallar algún tiro, colada o pase, para ello se recomienda refocalizar a la situación actual de juego, ya que al no hacerlo pierden la concentración pues se quedan pensando en las oportunidades falladas y los errores cometidos.

Ejemplo de observación hecha en una competencia del equipo Varonil durante la intervención psicológica.

Juego Medicina vs. Química  
 Sábado 2 de Octubre 2010 12:00 horas  
 Marcador 20 -19 Favor Medicina

MEDICINA	VS	QUIMICA	VARONIL		
JUGADOR	N.	TIROS (2PUNTOS)	TIROS (3 PUNTOS)	LIBRES	TOTAL PUNTOS
1		3	0	0	6
2		2	0	1	5
3		1	0	1	3
4		0	0	2	2
5		1	0	0	2
6		1	0	0	2
7		---	---	---	---
8		---	---	---	---
9		---	---	---	---
10		---	---	---	---
11		---	---	---	---
12		-----	-----	-----	-----

**Observaciones:**

Se inscribieron a los doce primeros integrantes que llegaron al lugar de la competencia, quedaron fuera 5 jugadores. Sin embargo al final del juego hubo retroalimentación del partido y se explico que por esta ocasión se inscribieron a los jugadores de dicha manera pero que la dinámica de selección variaría para las siguientes competencias.

Algo específico que se puede considerar es que el jugador numero (x) tuvo varias oportunidades de tiros libres de los cuales solo encesto uno, por otra parte en este partido el jugador numero (y) no participo en la competencia, respecto a esta decisión, la entrenadora se acercó al final del juego para explicarle los motivos.

En cuanto a los jugadores que se encuentran en la banca se recomienda que adquieran una mayor concentración en el juego para que se acoplen fácilmente al momento de realizar los cambios o cuando la entrenadora de alguna indicación específica.

Por otra parte al final del juego, un integrante reporto sentirse ansioso en el momento de la competencia.

Se tomaran en cuenta dichas observaciones para realizar dinámicas sobre ejercicios o estrategias específicas como tiros libres o la visualización del sistema de juego, y monitorear el estado de rendimiento de los deportistas durante la competencia.

### 5.3.2 Observaciones posteriores a la Intervención Psicológica

Tabla 16. Observaciones de la conducta de la entrenadora durante los entrenamientos posteriores a la intervención.

Las características de la entrenadora que ya se mencionaron en las observaciones iniciales se mantienen a lo largo de toda la temporada, se agregan a estas:

- Interés en las dinámicas o ejercicios que el psicólogo llevaba a cabo
- Había comunicación con el psicólogo, coordinador de actividades deportivas de la facultad de Medicina
- Interés en las propuestas recibidas, por parte del psicólogo
- Integración de los ejercicios para abarcar los aspectos psicológicos y físicos

Tabla 17. Observaciones de los jugadores durante los entrenamientos posteriores a la intervención:

- Se ayudan para corregir algún ejercicio
- Hay buena cohesión de grupo
- Se indican las deficiencias o puntos a mejorar de manera respetuosa
- Hay retroalimentación dentro de los mismos miembros del equipo
- Reconocen los logros de los compañeros
- Los jugadores se encuentran listos y con una mayor disposición para comenzar el entrenamiento
- Hay una mayor confianza para preguntar sus dudas respecto a los ejercicios que se están llevando a cabo
- Se observan centrados en los ejercicios y situaciones en general del entrenamiento en el transcurso de este.
- Se observa un mayor compromiso para mejorar su rendimiento



Tabla 18. Observaciones de la conducta de la entrenadora durante las competencias posteriores a la intervención:

➤ Da instrucciones claras
➤ Refuerza las conductas
➤ Reconoce los resultados
➤ Corrige errores constructivamente
➤ Motiva a los jugadores para dar lo mejor de si durante el juego
➤ Sus comentarios no son hostiles
➤ Es expresiva en cuanto a su postura, gestos y ademanes
➤ Los gestos no suelen ser negativos
➤ Transmite seguridad y confianza a sus jugadores
➤ Al finalizar el juego da retroalimentación del mismo
➤ Planea el sistema de juego y las estrategias que ha de seguir en base a sus observaciones de los jugadores, los contrarios, y los percances o situaciones que pueden presentarse durante el juego
➤ Los jugadores manifiestan que a pesar de que reconocen lo anterior mencionado, en ocasiones no les agrada cierta decisión por ejemplo la manera en que la entrenadora realiza los cambios durante la competencia

Tabla 19. Observaciones de los jugadores durante las competencias posteriores a la intervención:

<p>➤ En principio no hay una buena cohesión de grupo, esto debido a que hay personas que se integraron al equipo posterior al inicio de la temporada, o porque en el caso de los hombres, podemos decir que había una división entre los "veteranos", que ya tenían mayor tiempo de jugar juntos, se conocían, incluso su relación fuera del juego era buena, y por otra parte los "novatos", que se estaban acoplando al equipo, estos llegaron a mencionar que sentían que había favoritismo de parte de la entrenadora o por parte de los mismos compañeros de juego por los "veteranos". A esto se trató de homogeneizar al equipo, tanto en las competencias como en los entrenamientos, incluso hubo propuestas por parte de algunos jugadores para incluir a los novatos en una liga externa, esto permitiría una mayor convivencia y conocerse como jugadores.</p>
<p>➤ El inconveniente en este caso fue que varios de los jugadores no asistían a los entrenamientos, por lo que no era posible realizar ejercicios para una mayor cohesión grupal, sin embargo con las personas que se trabajó en los entrenamientos se observaron diferencias como una mayor compenetración y juego de equipo durante la competencia.</p>
<p>➤ En el caso de las mujeres se observó que no se conocían como jugadoras, por lo que perjudicaba la comunicación y trabajo en equipo durante las competencias.</p>
<p>➤ Se trabajó durante las competencias este aspecto, realizando juegos de práctica y realizando los ejercicios de percepción individual en los que reconocían sus cualidades y debilidades como jugadoras de manera individual y grupal, y percepción grupal en los que reconocían las características de todas sus compañeras de equipo, contrastando sus propias respuestas, esto ayudó a que se observaran ellas mismas y a todo el equipo, una mayor comunicación y confianza con ellas mismas y sus compañeras.</p>
<p>➤ Al principio no se observaba una retroalimentación con todos los miembros del equipo, se promovió esto manteniendo la retroalimentación al final de cada juego, esto de manera respetuosa y con una mayor confianza para expresar sus inquietudes.</p>
<p>➤ Los jugadores no esperaban a que la entrenadora llegara para cambiarse el uniforme y el capitán u otro miembro del equipo ponía el calentamiento para todo el grupo y lo realizaban sin objeción.</p>
<p>➤ Los jugadores que se encontraban en la banca atendían de igual manera las indicaciones que la entrenadora daba a los que estaban dentro del juego, ya que sabían que cualquiera de ellos tenía posibilidades de entrar y debían acoplarse con mayor rapidez, observar cuales eran las necesidades que iba adquiriendo el juego.</p>
<p>➤ Se observa una mayor concentración en el calentamiento, durante la competencia, al atender las indicaciones de la entrenadora y a toda la situación de juego.</p>
<p>➤ No se distraen con cuestiones externas al juego</p>

➤ Se observa una mayor refocalización después de cometido un error y una mayor atención a toda la situación de juego.
➤ Hay un mayor reconocimiento y entendimiento de las reglas de juego por parte de las personas que decían desconocerlas.
➤ Se mejoro la toma de decisiones, las mujeres principalmente se atrevían a realizar a acciones ya entrenadas, con mayor seguridad y mayor agilidad para ejecutar una acción.
➤ Los jugadores preguntaban a la entrenadora sus dudas o inquietudes de sus las indicaciones al entrar a la competencia.
➤ Se observa una mayor comunicación de los jugadores al momento de estar dentro de la competencia.
➤ -Hay un mayor conocimiento del sistema de juego, lo que mejora la distribución de sus posiciones dentro de la cancha.
➤ Se aprecia un mayor dominio del juego, no solo hasta el final de este, sino desde el comienzo, con una mejor actitud incluso desde el calentamiento.

#### 5.4 Resultados del Torneo Interfacultades

Posiciones del Torneo Interfacultades 2010 (Femenil)	
PRIMER LUGAR	FACULTAD DE DERECHO
SEGUNDO LUGAR	FACULTAD DE CIENCIAS
TERCER LUGAR	FACULTAD DE CONTADURIA
CUARTO LUGAR	FACULTAD DE MEDICINA

Destacando que en ningún torneo anterior, la facultad de Medicina había figurado entre los primeros cuatro lugares y tomando en cuenta también que de acuerdo a los antecedentes del equipo, el trabajo psicológico se inicio en el Interfacultades 2009. A pesar de que la mayoría de los integrantes del equipo eran diferentes en uno y otro torneo, la entrenadora fue la misma en ambos.

En cuanto al equipo Varonil consiguió clasificar a la etapa de cuartos de final, manteniendo la posición del torneo anterior, es decir dentro de los primeros ocho lugares del torneo.

## 5.5 Resultados del Cuestionario de evaluación al programa de Intervención Psicológica.

Nombre \_\_\_\_\_ Deporte \_\_\_\_\_

Por favor, clasifique a su asesor en psicología del deporte respecto a cada una de las siguientes características utilizando un número del 0 al 10, tal como se muestra en la escala.

Deficiente Excelente  
 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Características del asesor

1.-Tenía un conocimiento útil sobre entrenamiento psicológico que parecía aplicarse directamente a mi deporte

2.-Se mostraba dispuesto a proporcionar un programa de entrenamiento psicológico individual basado en mis datos y necesidades

3.-Parecía abierto, flexible y dispuesto a cooperar conmigo.

4.-Tenía una actitud positiva y constructiva

5.-Mostró empatía y logró inspirarme confianza

6.-Me resulto fácil relacionarme con él (es decir, me sentía cómodo y él me comprendía)

7.-Proporcionaba estrategias claras, prácticas y concretas.

Valoración de las características del asesor												
Núm. de pregunta	Sujeto A	Sujeto B	Sujeto C	Sujeto D	Sujeto E	Sujeto F	Sujeto G	Sujeto H	Sujeto I	Sujeto J	Sujeto K	Sujeto L
1	9	9	9	9	10	10	10	10	10	9	10	10
2	9	7	10	10	10	10	10	9	10	9	9	8
3	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5	9	10	10	10	10	10	10	10	9	9	10	10
6	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10
7	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	8	10



Consideras que el asesor aportó técnicas o información útil para tu desarrollo como deportista. Explica brevemente

Sujeto	Respuestas
A	Si, sobre todo técnicas para relajarme
B	Si, pero no le dio la importancia que requería
C	Si, ya que es alguien que conoce el tema
D	Si, ayudo a mejorar mi concentración en el juego y a relajarme
E	Si, porque a parte de decir cosas que animaba al equipo, también tomaba en cuenta a cada jugador para decirle como mejorar y porque no estresarse
F	Si, proporcionando estrategias para concentrarme y relajarme
G	Si, me ayudo a concentrarme durante las competencias y a tener un mayor control de mis emociones
H	Si, el hecho de trabajar mejor en equipo, relajarnos durante la competencia
I	Si, estrategias de relajación y concentración
J	Si, e n cuanto al control de emociones, me servía para controlarme dentro de la competencia
K	Si, técnicas para relajar y visualizarnos en un juego equipo
L	Visualizarnos antes de una competencia

Consideras que existió alguna aportación del asesor para el equipo. Explica brevemente

Sujeto	Respuestas
A	Si, con respecto a la actitud dentro de la cancha, nos tranquilizaba
B	Daba confianza antes de los juegos
C	Si, la confianza al compartir el balón
D	Si, al mantener al equipo más unido y comprometido, al igual que reconocer nuestras habilidades y deficiencias
E	Si, ya que nos mostraba ánimo y confianza en nosotras y eso nos ayudaba a mejorar en el juego y en los entrenamientos
F	Si, ya que hubo una mayor integración del equipo
G	Si ya que nos ayudo a tener mayor confianza con nuestras compañeras de equipo y a conocernos mejor
H	Si, nos ayudo a motivarnos a jugar en equipo
I	Si, nos ayudo a motivarnos y concentrarnos en el juego
J	Si integrar el equipo y motivarnos
K	Si, respecto a la actitud y compromiso dentro del equipo
L	Si, ayudo a motivarnos y a relajarnos cuanto estábamos ansiosos

Marca con una X las actividades que realizaste con el asesor

	S. A	S. B	S. C	S. D	S. E	S. F	S. G	S. H	S. I	S. J	S. K	S. L
Dinámicas de cohesión de grupo	X	NO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Técnicas de concentración	X	NO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Técnicas de relajación	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Técnicas de respiración	X	X	X	X	X	X	X	X	X	NO	X	X
T. control de emociones	X	NO	X	X	X	X	X	X	X	NO	X	NO
Control de ansiedad	NO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Visualización	X	NO	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
Coordinación	X	NO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Planteamiento de objetivos	X	NO	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Retroalimentación de tu desempeño deportivo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Asesoramiento	X	X	X	X	X	X	X	NO	NO	X	NO	X
Otra	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO

En que medida crees que alguno de estos factores puede influir en la actividad deportiva de acuerdo a la siguiente escala:

Entorpecedores

Provechosos

-5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

	S. A	S. B	S. C	S. D	S. E	S. F	S. G	S. H	S. I	S. J	S. K	S. L	
Dinámicas de cohesión de grupo	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+4	+5	+5	+5
Técnicas de concentración	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+4
Técnicas de relajación	+5	+4	+4	+4	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5
Técnicas de respiración	+5	+4	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+4	+5	+4	+5	+3
T. control de emociones	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+4	+5	+5	+5
Control de ansiedad	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+4	+5	+4	+5	+5	+5	+5
Visualización	+5	+3	+5	+3	+5	+4	+4	+4	+4	+4	+5	+5	+5
Coordinación	+5	+4	+5	+5	+5	+5	+4	+4	+3	+4	+4	+4	+3
Planteamiento de objetivos	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+4	+4	+5	+5
Retroalimentación de tu desempeño deportivo	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+4	+5	+5	+4
Asesoramiento	+5	+4	+5	+5	+5	+5	+4	+4	+4	+4	+4	+5	+3

¿Consideras que alguna de las herramientas proporcionadas por el asesor puede ser útil en algún otro ámbito de tu vida diferente a la actividad deportiva? Explica brevemente

Sujeto	Respuestas
A	Si pueden ayudarme a desempeñarme mejor en la carrera, también en el momento de resolver exámenes
B	Relajación y respiración al estudiar
C	Si, el aplicarlo para obtener buenos resultados en lo académico
D	Si, al ser capaz de controlar emociones como ansiedad, son útiles para tomar buenas decisiones en el ámbito laboral y social.
E	Si, el control de las emociones, la relajación y la concentración
F	Si, principalmente en cuestiones de estudio al proporcionar técnicas de relajación y concentración
G	Si, en cuanto a la toma de decisiones durante la carrera
H	Si, podemos aplicar varias de las técnicas durante la carrera y en cuanto al control de las emociones para mejorar la toma de decisiones en el aspecto personal o profesional
I	Si, pueden ayudar en el aspecto académico, principalmente las técnicas de concentración
J	Si nos puede servir en el ámbito profesional y personal
K	Si, el trabajo en equipo, y algunas técnicas para concentrarnos pueden ser útiles en la carrera
L	Si, el control de las emociones puede servir para no tomar decisiones precipitadas, la relajación y concentración para obtener mejores resultados en la carrera



¿Tienes alguna sugerencia que hacer para mejorar el servicio del asesor de psicología del deporte?

Sujeto	Respuesta
A	Tal vez realizar más actividades y más asesorías
B	Ejercicios personalizados en los entrenamientos
C	Sin respuesta
D	Sin respuesta
E	Seguir con más técnicas de concentración y de relajación, ya que nos ayuda
F	Realizar más ejercicios durante los entrenamientos
G	Tener continuidad de los ejercicios
H	Realizar más ejercicios individuales
I	Hacer más cantidad de dinámicas
J	Un trabajo más personalizado
K	Sin respuesta
L	Que las dinámicas que realicen sean con mayor frecuencia

## 6. RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

-Antes de comenzar con la intervención psicológica, podría enfatizar la importancia de dar a conocer la labor del psicólogo deportivo, no solo a entrenadores y atletas, sino también a las personas indirectamente involucradas en la actividad del prestador de servicio social (como administrativos, coordinadores, etc.) ya que puede ser que de estas personas dependa alguna aprobación para llevar a cabo cierta actividad programada por el psicólogo.

-Tener un mayor control de las variables que se trabajarán

-Proponer estrategias para involucrar a todos los especialistas y lograr con ello un trabajo multidisciplinario

-Dotarse de información de otras áreas involucradas en el deporte, tanto para relacionar todo el conocimiento adquirido, como para llegar a comprender mejor el lenguaje técnico de otras ciencias llegando así a un mejor entendimiento al hablar de determinada situación.

-Involucrarse lo mayor posible en el deporte que se trabaje puesto que es fundamental para la elaboración del plan de trabajo.

-Tener mayor control de la línea base y los procedimientos para conseguir la información posterior a nuestra intervención, logrando así, tener un mayor sustento al momento de comparar los resultados obtenidos.

-Trabajar en primera instancia en base a los objetivos de los usuarios.

-Darle peso no solo a los datos cuantitativos, sino también a los cualitativos ya que habrá cuestiones que no puedan ser estrictamente medibles, sino más bien observados e interpretados de manera que contribuyan a la labor del psicólogo, a los resultados o al proceso de la intervención psicológica.

-Tener una mayor información en cuanto a las pruebas utilizadas en psicología del deporte, corroborar su validez, confiabilidad y otras características para elegir mejor la que se adecue a nuestras necesidades.

-Relacionar toda la información que nos aporten las pruebas psicológicas, entrevistas, información de actividades realizadas, observaciones de campo (entre otras), ya que nos puede ayudar a conocer las causas, el proceso o el resultado de determinada situación que se desee indagar.

-Ver a la psicología del deporte como un área de la psicología que no excluye ningún conocimiento psicológico, sino que podemos integrar toda la información resultante de cualquier área (social, clínica, educativa etc.) a pesar del enfoque que como psicólogos tengamos.

-Generar aportaciones al trabajo del psicólogo deportivo para continuar con la investigación en dicha área.

Aportar y dotar de estrategias no solo a los deportistas, sino también a otros especialistas, enfocándose quizá un poco más en el entrenador ya que es considerado como "la columna vertebral" de un equipo y es su "misión" como formador. Al tener el conocimiento de estrategias psicológicas o la importancia de este aspecto en el desarrollo de su plan de trabajo, contribuirá también a darle la importancia que requiere el factor psicológico en los atletas.

-Tener una buena comunicación con todos los integrantes del equipo donde se trabaje.

-Ser creativo y flexible al llevar a cabo la elaboración del plan de trabajo.

Definir prioridades ya que por diversos factores, no siempre se podrá trabajar con cada una de las necesidades del equipo.

-A pesar de que la labor del psicólogo sea en un deporte de conjunto, tratar de que el trabajo sea lo más personalizado posible.

-Realizar evaluaciones del proceso y no solo de los resultados finales

-Detectar las necesidades del equipo no solo en el aspecto psicológico, sino también técnico, táctico, físico etcétera, ya que un factor puede afectar al otro y debemos trabajar todas estas capacidades en conjunto.

-Tener conocimiento del plan de trabajo que lleva a cabo el Entrenador Deportivo y ajustar a este el plan de trabajo psicológico, para complementarse de una mejor manera y darle un mayor sentido y provecho a los deportistas.

-Tener conocimiento de los valores y objetivos del deporte, sea cual sea este, contribuir para fomentarlos tanto a las personas involucradas en este, como para la población en general.

-Contribuir al desarrollo integral de la persona, aportando estrategias que no solo le sirvan en el ámbito del deporte, sino trasladar estas al ámbito profesional, académico, personal etc.

-Tener retroalimentación por parte de los usuarios de la actividad que realizamos como psicólogo del deporte, para mejorar nuestros métodos, técnicas, estrategias en posteriores investigaciones o intervenciones.

-Tener en cuenta que los resultados o beneficios obtenidos se pueden observar tanto en competencias ganadas o conseguir un triunfo, hasta mejorar la actitud con la que los deportistas han de comenzar a entrenar.

-Promover la continuidad del trabajo psicológico, ya que para lograr que los deportistas logren aprender estrategias o adquirir ciertas herramientas necesitan ser reforzadas.

-Por ultimo recomendar la intervención psicológica desde el inicio del Macro ciclo de Entrenamiento, para que se puedan aprovechar más las herramientas que se proporcionen y cubrir con todas las necesidades a lo largo del entrenamiento.



## REFERENCIAS

Alzaga M. (1998) Entrenamiento mental para la mejora del rendimiento deportivo. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología UNAM

Arroyo C. (2010) Programa de intervención psicológica en el pabellón de gimnasia del centro nacional de desarrollo de talentos y alto rendimiento. Informe profesional de servicio social. Facultad de Psicología UNAM

Belmonte C. (2008) El trabajo del psicólogo del deporte en la UNAM a través del programa de apoyo psicopedagógico. Tesina de licenciatura. Facultad de estudios superiores Zaragoza

Buceta J. M. (2004) Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson

Conde C. (2010) Cronograma de actividades del Servicio Social. Facultad de Psicología UNAM. Inédito.

Cox R. (2004) Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones. Madrid: Médica Panamericana

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

Dosil, J. (2004) El psicólogo del deporte, Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis

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

Lorenzo J. (1997) Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva

Lorenzo J., Gil C. y Martín G. (2001) Manual de prácticas de psicología deportiva. Madrid: Biblioteca Nueva

Magos G. (2001) Efecto de la Relajación y visualización sobre el rendimiento deportivo de corredores de fondo. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología UNAM

Márquez S. (2004) Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: EOS

Mora y cols. (2000) Psicología aplicada a la actividad Físico-Deportiva. Madrid: Pirámide

Platonov V.N. (2001) Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. México: Paidotribo

Riera J. (1985) Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca

Rodríguez V. (2006) Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología UNAM

UNAM (2011). Facultad de Psicología. Revisado el 22 de Octubre de 2011, en <http://www.psicologia.unam.mx/pagina/es/32/antecedentes>

Viadé A. (2003) Psicología del rendimiento deportivo. Barcelona: UOC

Weinberg R. y Gould D (1996) Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel

#### **Cursos de actualización y capacitación:**

Planificación del entrenamiento psicológico (20 horas) organizado por la Facultad de psicología, UNAM, 2010

Introducción al entrenamiento deportivo (20 horas) organizado por la Facultad de psicología, UNAM, 2010

Evaluación psicológica por tipo de deporte (18 horas) organizado por el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD), 2010

Psicología del deporte (20 horas) organizado por la Facultad de Psicología UNAM, 2010

Pruebas y técnicas de evaluación psicológica en el deporte (18 horas) organizado por el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD), 2010

Integración de equipos multidisciplinarios (20 horas) organizado por la Facultad de Psicología, UNAM, 2010

# **ANEXOS**

## ANEXO 1. ENTREVISTA INICIAL (Deportistas)

Instrucciones: Las siguientes preguntas tienen la finalidad de conocer aspectos generales sobre ti, que pueden estar relacionados con tu rendimiento deportivo. Por favor contesta de la manera más sincera posible. La información que proporciones será tratada confidencialmente.

### Ficha de identificación

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre Completo:

Apellido paterno                  Apellido Materno                  Nombre (s)

Edad: \_\_\_\_\_          Peso: \_\_\_\_\_          Estatura: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_          Sexo: (M) (F)

Estado Civil: \_\_\_\_\_

Actualmente vives con:

Ambos padres\_\_ Padre\_\_ Madre\_\_ Hermanos\_\_ Amigos\_\_ Solo\_\_  
Otros (especifica) \_\_\_\_\_

¿Tienes hermanos?: \_\_\_\_\_ ¿Cuántos y de que edad? \_\_\_\_\_

¿Qué lugar ocupas entre tus hermanos? \_\_\_\_\_

¿Algún familiar practica o ha practicado algún deporte? \_\_\_\_\_ ¿Qué integrante de tu familia y que deporte? \_\_\_\_\_

Estudias actualmente: \_\_\_\_\_

Carrera: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Promedio: \_\_\_\_\_ Horario: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Correo: \_\_\_\_\_

### Salud

¿Existe alguna enfermedad hereditaria en tu familia? \_\_\_\_\_

¿Padeces alguna enfermedad? (NO) (SI) \_\_\_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Has tenido dificultades para concentrarte últimamente? \_\_\_\_\_

¿Cuál consideras que es el motivo? \_\_\_\_\_



¿Consideras que duermes bien? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas al día duermes normalmente? \_\_\_\_\_

¿Tomas siestas durante el día? \_\_\_\_\_

¿Te levantas con energía para enfrentar la mañana o amaneces cansado?

\_\_\_\_\_

¿Cuántas veces comes al día? \_\_\_\_\_

¿Tienes horarios específicos para tus comidas? \_\_\_\_\_

¿Comes algo entre comidas? \_\_\_\_\_

¿Fumas? \_\_\_\_\_ ¿Con qué frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Consumes bebidas alcohólicas? \_\_\_\_\_ ¿Con qué frecuencia? \_\_\_\_\_

¿Has recibido atención psicológica? \_\_\_\_\_

¿Motivo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Durante cuanto tiempo? \_\_\_\_\_

¿Consideras tu estado actual de salud?

Bueno \_\_\_ Regular \_\_\_ Malo \_\_\_

### **Datos Deportivos**

¿Qué deporte practicas?

\_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo llevas practicándolo?

\_\_\_\_\_

¿Con qué frecuencia lo practicas? (cuantos días a la semana-cuantas horas)

\_\_\_\_\_

¿Tiempo que llevas compitiendo?

\_\_\_\_\_

¿Por qué practicas este deporte?

\_\_\_\_\_

¿Cuál ha sido tu mayor logro deportivo?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles consideras tus mejores cualidades?

---

¿Realizas otra actividad? (algún otro deporte-actividad cultural)

---

¿Qué es lo que mas te gusta del entrenamiento?

---

¿Qué características de tu entrenador te gustan o cuales te desagradan?

---

¿Qué tan buena es tu relación con el entrenador?

Mala \_\_\_ Regular \_\_\_ Buena \_\_\_ Muy Buena \_\_\_

¿Qué te presiona más durante los entrenamientos?

---

---

¿Qué te presiona más durante las competencias?

---

---

¿Qué consideras que es lo que mejor dominas en cuanto al deporte?

---

¿Crees que el tiempo que dedicas a tu deporte es insuficiente, suficiente o excesivo?

---

¿Por lo regular que posición tienes durante las competencias?

---

¿Cómo te sientes en esa posición?

---

---

¿Consideras que desempeñarías un mejor papel si cambiaras de posición?

---

¿A qué factores atribuyes tus éxitos deportivos?

---

---

¿A qué factores atribuyes tus fracasos deportivos?

---

¿Qué esperas del equipo?

---

---

¿Qué esperas de ti dentro del equipo?

---

---

¿Qué tan complicado te resulta combinar el deporte con tus estudios?

Poco\_\_\_ Regular\_\_\_ Mucho\_\_\_ Muy Complicado\_\_\_

¿Tu desempeño en la carrera ha cambiado a partir de que practicas deporte?

SI\_\_\_ Explica brevemente \_\_\_\_\_

---

NO\_\_\_

¿Qué te motiva para estudiar?

---

¿Cómo es tu relación con tus compañeros del equipo?

Mala\_\_\_ Regular\_\_\_ Buena\_\_\_ Muy Buena\_\_\_

¿Te agrada el lugar donde entrenas? \_\_\_\_\_

¿Qué tan bien esta integrado el equipo con el que entrenas?

Poco            1    2    3    4    5            Muy integrado

¿Que opinión tienes de tus compañeros de equipo en general?

---

---

¿Hay alguien con quien no te lleves bien? \_\_\_\_\_

¿Cuál es el motivo? \_\_\_\_\_

---

¿De cuánto tiempo libre dispones a la semana? (horas) \_\_\_\_\_

¿Con quién compartes tu tiempo libre? \_\_\_\_\_

¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? \_\_\_\_\_

---

Comentarios: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## ANEXO 2. INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO (LOEHR)

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

Coloque una X en uno de los 5 espacios para cada uno de los ítem en la siguiente lista. Coloque solo una marca para cada ítem. Las elecciones son: casi siempre, a menudo, a veces, pocas veces y casi nunca. Seleccione la que más se acerca a su interpretación del ítem en cuanto a la vinculación con su disciplina deportiva.

1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.

    1              2              3              4              5      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

2. Me enojo y frustró en la competición.

    1              2              3              4              5      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

3. Me distraigo y pierdo la concentración en la competición.

    1              2              3              4              5      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

4. Antes de competir me veo rindiendo perfectamente.

    5              4              3              2              1      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

5. Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda.

    5              4              3              2              1      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

6. Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición.

    5              4              3              2              1      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

7. Soy un pensador positivo durante la competencia.

    5              4              3              2              1      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

8. Creo en mí mismo como jugador.

    5              4              3              2              1      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

9. Me pongo nervioso o miedoso en la competición.

    1              2              3              4              5      
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca



10. Parece que mi cabeza se acelera a 100km por hora durante los momentos críticos de la competición.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

12. las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

13. puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

14. Me digo cosas negativas durante la competición.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

15. Pierdo la confianza rápidamente.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

16. Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

17. puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

18. La visualización de mi deporte me es fácil.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

19. No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo sólo

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

21. Yo tengo un cien por ciento de esfuerzo cuando juego sin importarme nada.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

22. Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

23. Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

24. Mi mente se aleja del partido durante la competición

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

25. yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

26. estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

27. Entreno con alta intensidad positiva.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

28. Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

29. Soy un competidor con fortaleza mental.

5      4      3      2      1  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

30. Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

31. Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

32. Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

33. Me aburro y me agoto.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

34. Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

35. Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

36. Yo proyecto la imagen de un luchador confiado.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

37. Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

38. Mi concentración se rompe fácilmente.

1      2      3      4      5  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

39. Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vividamente.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

40. Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

41. Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

42. Puedo transformar una crisis en oportunidad.

5      4      3      2      2  
Casi siempre    A menudo    A veces    Pocas veces    Casi nunca

## RESULTADOS

AUTO- CONFIANZA	ENERGIA NEGATIVA	CONTROL DE LA ATENCIÓN Y DE IMAGEN	CONTROL VISUAL Y DE	NIVEL MOTIVA CIONAL	ENERGIA POSITIVA	CONTROL DE LA ACTITUD
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 _____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## PERFIL

30-

25-

20-

15-

10-

5-

0-

AUTO- CONFIANZA	ENERGIA NEGATIVA	CONTROL DE LA ATENCIÓN Y DE IMAGEN	CONTROL VISUAL Y DE	NIVEL MOTIVA CIONAL	ENERGIA POSITIVA	CONTROL DE LA ACTITUD
--------------------	---------------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------	-----------------------------

### ANEXO 3. ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO

Los siguientes 4 pasos nos ayudarán a identificar su propio estado ideal de rendimiento:

Paso 1:

Describe por escrito y con todos los detalles posibles como era tu mundo interior psicológico cuando realizaste tu mejor actuación.

Paso 2:

Describe por escrito y con todos los detalles posibles como era su mundo interior psicológico cuando rendiste en tu peor momento.

Paso 3:

Complete la siguiente información descriptiva referente a su mejor y peor momento. Haga un círculo alrededor del número que mejor corresponde a como se sintió internamente en ese momento

#### ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO (EIR)

1.-Músculos relajados	1	2	3	4	5	Músculos tensos
2.-Calmado y quieto	1	2	3	4	5	Rápido y frenético
3.- Baja ansiedad	1	2	3	4	5	Alta ansiedad
4.- Alta energía	1	2	3	4	5	Baja energía
5.- Positivo	1	2	3	4	5	Negativo
6.- Muy placentero	1	2	3	4	5	Desagradable
7.- Sin esfuerzo	1	2	3	4	5	Mucho esfuerzo
8.- Automático	1	2	3	4	5	Deliberado
9.- Confiado	1	2	3	4	5	Desconfiado
10.- Alerta	1	2	3	4	5	Embotado
11.- Controlado	1	2	3	4	5	Descontrolado
12.- Concentrado	1	2	3	4	5	Desconcentrado

Paso 4:

Complete una tarjeta para monitorear su EIR similar a la anterior cada vez que juegue o practique su deporte. Continúe con este procedimiento durante las próximas tres semanas.



#### ANEXO 4. FRASES DEPORTIVAS

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
Deporte: \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_

**Instrucciones: Completa las frases en el menor tiempo, escribe lo primero que aparezca en tu mente, se sincero expresando tu honesta opinión**

1.- Generalmente mi estado de ánimo es: \_\_\_\_\_

2.- Mi entrenador: \_\_\_\_\_

3.- Considero que mis rivales son: \_\_\_\_\_

4.- Mi asistencia y puntualidad a los entrenamientos: \_\_\_\_\_

5.- Momentos antes de competir siento: \_\_\_\_\_

6.- Siempre que me critican: \_\_\_\_\_

7.- Yo con mi entrenador: \_\_\_\_\_

8.- Cuando mis rivales ganan: \_\_\_\_\_

9.- Cuando cometo un error en los entrenamientos yo: \_\_\_\_\_

10.- Creo que mis emociones en las competencias son: \_\_\_\_\_

11.- Mi mayor temor es: \_\_\_\_\_

12.- Generalmente cuando fracaso mi entrenador: \_\_\_\_\_

13.- Cuando mis rivales pierden conmigo: \_\_\_\_\_

14.- Frecuentemente cuando entreno: \_\_\_\_\_

15.- Siempre que compito: \_\_\_\_\_

16.- Casi siempre me siento: \_\_\_\_\_

17.- Cuando estoy compitiendo y mi entrenador me hace un señalamiento, yo:  
\_\_\_\_\_

18.- Cuando compito ante rivales difíciles: \_\_\_\_\_

19.- Mi concentración en los entrenamientos es: \_\_\_\_\_

20.- Cuando cometo un error en la competencia: \_\_\_\_\_

21.- Frecuentemente mi autocontrol es: \_\_\_\_\_

22.- Cuando obtengo un triunfo mi entrenador: \_\_\_\_\_

23.- Cuando compito ante rivales de menor calidad: \_\_\_\_\_

24.- Creo que mis mejores cualidades cuando entreno son: \_\_\_\_\_

25.- Casi siempre los jueces en competencias toman decisiones:  
\_\_\_\_\_

## ANEXO 5. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Nombre \_\_\_\_\_ Deporte \_\_\_\_\_

Por favor, clasifique a su asesor en psicología del deporte respecto a cada una de las siguientes características utilizando un número del 0 al 10, tal como se muestra en la escala.

Deficiente											Excelente
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Valoración
1. Características del asesor											
Tenía un conocimiento útil sobre entrenamiento psicológico que parecía aplicarse directamente a mi deporte											_____
Se mostraba dispuesto a proporcionar un programa de entrenamiento psicológico individual basado en mis datos y necesidades											_____
Parecía abierto, flexible y dispuesto a cooperar conmigo.											_____
Tenía una actitud positiva y constructiva											_____
Mostró empatía y logró inspirarme confianza											_____
Me resultó fácil relacionarme con él (es decir, me sentía cómodo y él me comprendía)											_____
Proporcionaba estrategias claras, prácticas y concretas.											_____

Consideras que el asesor aportó técnicas o información útil para tu desarrollo como deportista. Explica brevemente

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Consideras que existió alguna aportación del asesor para el equipo. Explica brevemente

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Marca con una X las actividades que realizaste con el asesor

Dinámicas de cohesión de grupo	_____
Técnicas de concentración	_____
Técnicas de relajación	_____
Técnicas de respiración	_____
T. control de emociones	_____
Control de ansiedad	_____
Visualización	_____
Coordinación	_____
Planteamiento de objetivos	_____
Retroalimentación de tu desempeño deportivo	_____
Asesoramiento	_____
Otra _____ Específica _____	_____

En que medida crees que alguno de estos factores puede influir en la actividad deportiva de acuerdo a la siguiente escala:

Entorpecedores												Provechosos
	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	
Dinámicas de cohesión de grupo												_____
Técnicas de concentración												_____
Técnicas de relajación												_____
Técnicas de respiración												_____
T. control de emociones												_____
Control de ansiedad												_____
Visualización												_____
Coordinación												_____
Planteamiento de objetivos												_____
Retroalimentación de tu desempeño deportivo												_____
Asesoramiento												_____

¿Consideras que alguna de las herramientas proporcionadas por el asesor puede ser útil en algún otro ámbito de tu vida diferente a la actividad deportiva? Explica brevemente

---

---

---

¿Tienes alguna sugerencia que hacer para mejorar el servicio del asesor de psicología del deporte?

---

---

---

---

---

## **ANEXO 6. GUION PARA VISUALIZACION (un ejemplo)**

**Lugar: Canchas de la Facultad de Medicina de la UNAM.**

**Situación: Los deportistas se encuentran acostados y con los ojos cerrados, siguen las siguientes instrucciones:**

Respira profundo, inhala y exhala lentamente, únicamente por la nariz (1 minuto). Ahora trata de imaginar que tu cuerpo es un contenedor de agua transparente (1 minuto). En cada inhalación imagina que tu cuerpo se está llenando de agua, imagina que lentamente entra desde la punta de los pies, hasta la cabeza. Sigue respirando de la misma manera, inhala y exhala lento, únicamente por la nariz, recuerda que al inhalar el agua recorre tu cuerpo, comienza entrando por los pies, y poco a poco recorre cada parte de tu cuerpo hasta llegar a la cabeza, trata de imaginar la sensación que te produce esa agua, es agua clara que se encuentra ahora en tus piernas, en tu estomago, tu espalda, tus brazos, tus manos, tu cuello, en tu cara y cabeza. (10 minutos). Una vez que todo tu cuerpo se encuentre totalmente lleno de esta agua, mantente atento a las sensaciones que experimenta tu cuerpo. (1 minuto) Sigue respirando de la misma manera, pero ahora en cada exhalación imagina que esa agua sale de tu cuerpo, desde la cabeza hasta la punta de los pies, al momento de que esta agua abandone tu cuerpo va a dejar una sensación de tranquilidad, trata de imaginar la sensación en tu cuerpo, (2 minutos). Una vez que tu cuerpo se haya vaciado completamente de esta agua, puedes abrir los ojos e incorporarte de manera lenta.

Nota: Este es el ejemplo de un ejercicio de visualización, consiste únicamente en conseguir la sensación de relajación y adentrar a los deportistas a la práctica de la imaginación. Posteriormente a lo largo del entrenamiento psicológico, se combinaron los ejercicios de visualización con las técnicas de respiración y relajación de Jacobson, así también de imaginarse algo muy general como un paisaje, se llegó a cuestiones específicas como la visualización de una colada, la visualización de un tiro libre, la visualización de una situación muy particular como encontrarse a mitad de competencia interactuando con los compañeros etc. La complejidad de la visualización era progresiva y dependía también de los objetivos de la sesión tanto psicológica como de entrenamiento físico.

## **ANEXO 7. EJERCICIO DE CONCENTRACION CON BALON**

Instrucciones:

Encuentre un lugar tranquilo en el que no haya distracciones. Elija un objeto en que concentrarse (de preferencia algo relacionado con el deporte, ejemplo el balón). Tome el objeto en sus manos. Perciba las sensaciones que produce, su textura, su color y otras características diferenciadoras. Ahora suelte el objeto y fije su atención en el mismo, examinándolo con detalle. Si sus pensamientos empiezan a vagar, vuelva a centrar su atención en el objeto.

Registre el tiempo que puede mantener la atención. No resulta fácil permanecer concentrado en un objeto. Tan pronto sea capaz de conservar el foco atencional durante al menos cinco minutos, empiece a practicar con las distracciones presentes. Trace un grafico del tiempo que puede mantener la atención bajo esas condiciones. Si acaba siendo competente en el mantenimiento de la concentración a pesar de las distracciones e irrupciones, potenciará sus capacidades de ejecución.



## ANEXO 8. PLAN GRÁFICO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Deporte: Baloncesto  
 Categoría: Superior  
 Rama: Varonil y Femenil  
 Equipo: Representativo de la Facultad de Medicina UNAM  
 Torneo: Interfacultades 2010

### PERÍODOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

PRIMER PERÍODO DEL 27 DE MAYO AL 27 DE JUNIO	
SEGUNDO PERÍODO DEL 27 DE JUNIO AL 27 DE JULIO	
TERCER PERÍODO DEL 27 DE JULIO AL 30 DE AGOSTO	
CUARTO PERÍODO DEL 30 DE AGOSTO AL 10 DE DICIEMBRE	

### ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1	FASE EDUCATIVA
2	FASE ADQUISITIVA
3	FASE PRACTICA

PERIODOS	PRECOMPETITIVO															COMPETITIVO										TRANSITORIO																												
MESES	MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE																		
DIAS	27	28	29	30	31	1	6	13	20	27	30	1	4	11	18	25	1	8	15	22	29	31	1	5	12	19	26	2	9	16	23	31	1	7	14	21	28	4	11	5	12	19	26	3	10	17	24	6	13	20	27	30	5	11



DÍAS DE JEGOS INTERFACULTADES:

25-Sep10	11:00	MEDICINA	vs	ECONOMÍA	Femenil
30-Sep10	17:00	FVyZ	vs	MEDICINA	Femenil
30-Sep10	18:00	MEDICINA	vs	FCPyS	Varonil
02-Oct-10	12:00	MEDICINA	vs	QUÍMICA	Varonil
09-Oct-10	11:00	QUÍMICA	vs	MEDICINA	Femenil
14-Oct-10	17:00	MEDICINA	vs	ODONTOLOGÍA	Femenil
16-Oct-10	13:00	ENM	vs	MEDICINA	Varonil
23-Oct-10	12:00	ENE0	vs	MEDICINA	Varonil
23-Oct-10	13:00	CIENCIAS	vs	MEDICINA	Femenil
28-Oct-10	17:00	MEDICINA	vs	FCA	Femenil
28-Oct-10	18:00	MEDICINA	vs	CIENCIAS	Varonil
05-Nov10	17:00	ARQUITECTURA	vs	MEDICINA	Femenil
06-Nov10	09:00	MEDICINA	vs	FCA	Varonil
11-Nov10	17:00	FFyL	vs	MEDICINA	Varonil
18-Nov10	17:00	ENTS	vs	MEDICINA	Varonil

26-Nov-10	14:00	CIENCIAS	vs	CONTADURÍA	Femenil	SEMIFINAL
26-Nov-10	16:30	DERECHO	vs	MEDICINA	Femenil	SEMIFINAL
27-Nov-10	10:00	PERDEDOR Jgo. 1	vs	PERDEDOR Jgo. 2	Femenil	POR TERCER LUGAR
27-Nov-10	11:15	PERDEDOR Jgo. 7	vs	PERDEDOR Jgo. 8	Varonil	POR TERCER LUGAR