



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología



División del Sistema de Universidad Abierta.

“Programa de entrenamiento Psicológico para competidores de taekwondo de alto rendimiento desde una perspectiva cognitiva-conductual”.

Gabriela Peraza Díaz

Informe Profesional de Servicio Social

Directora del informe:

Lic. María de la Concepción Conde Álvarez

Ciudad Universitaria

México, Distrito Federal

Agosto de 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.



Índice

1. RESUMEN	1
1.1 Descripción del problema	1
1.2 Métodos	1
1.3 Resultados e implicaciones	1
2. OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL	2
3. LAS INSTITUCIONES Y SU MISIÓN	2
3.1 Misión de la UNAM	3
3.2 Visión de la UNAM	3
3.3. Club Casablanca y CB Taekwondo	4
3.4 Misión	4
3.5 Filosofía	4
3.6 Visión	4
4. DATOS GENERALES	5
4.1 Introducción	5
4.2 El modelo de equipo de trabajo	6
4.3 Relación con el psicólogo y la función de cada uno del equipo interdisciplinario.	6
4.4 Casos atendidos	7
4.5 Descripción de actividades por mes	9
4.5.1 Primer mes	9
4.5.2 Segundo mes	10
4.5.3 Tercer mes	12
4.6 Carácter cuantitativo	17
4.7 Carácter cualitativo	17
4.8 Las técnicas aplicadas	18
4.8.1 Respiración	18

4.8.2 Técnica de relajación	19
4.8.3Técnica de atención y concentración	22
4.8.4 Técnicas de dinámica motivacional	22
4.8.5 Técnica de visualización	24
4.9 Técnicas de taekwondo	25
4.10 Objetivos del programa	25
4.11 Objetivos específicos	25
4.12 Desarrollo de las sesiones	31
4.13 Evaluación por cada sesión	58
5. OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL	59
6. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO	59
6.1 Antecedentes	61
6.2 Desarrollo de programas aplicados	70
7. RESULTADOS OBTENIDOS	76
7.1 La relación entre las actividades realizadas y la formación profesional	77
8. CONCLUSIONES	78
9. BIBLIOGRAFÍA	79
10. ANEXOS	80

1. RESUMEN

La psicología del deporte, tiene una serie de fundamentos teóricos basados en casi todas perspectivas y escuelas de la Psicología general. Así pues, las aportaciones que hacen el psicoanálisis, la escuela conductista y otras, tienen que ver con la evolución histórica y geográfica de esta área de la psicología; sin embargo, la teoría cognitivo-conductual, la que más desarrollo e investigación tiene en el área deportiva, ha creado herramientas de evaluación y programas que inciden en el aprendizaje de habilidades que permiten la funcionalidad de la persona en el medio competitivo.(Goldstein 1996). Las técnicas de corte cognitivo-conductual tienen por objetivo que el deportista domine sus reacciones psicológicas (pensamientos, sentimientos y sensaciones) en el escenario deportivo.

1.1 Descripción del problema

La necesidad de mejorar los resultados competitivos de los atletas de alto rendimiento, en la disciplina Taekwondo de la selección del Club Casablanca, llevó a la planeación y desarrollo de un programa de entrenamiento psicológico, que a la par del entrenamiento deportivo buscaría tener como resultado un rendimiento máximo competitivo en la siguiente competencia regional. A través de las técnicas de corte cognitivo-conductual los atletas conocerán y aprenderán a utilizar sus capacidades psicológicas en los momentos decisivos de la competencia.

El grupo de alto rendimiento de la selección del Club Casablanca está conformada por 15 atletas, en un rango de edad entre 10 y 15 años, así como de cinco entrenadores y el equipo administrativo.

1.2 Métodos

Durante el semestre se planeó estratégicamente el entrenamiento psicológico, tomando en cuenta en todo momento el entrenamiento deportivo y el proceso físico del atleta; por lo que se trabajó de manera grupal e individual. Las técnicas utilizadas son de corte cognitivo- conductual y corresponden a las habilidades a desarrollar. Dichas técnicas son las siguientes: Relajación (tolerancia a la fatiga), concentración, manejo del estrés, visualización (entrenamiento en imaginaria), energía positiva y motivación.

1.3 Resultados e implicaciones

La fase de evaluación de resultados es la parte final del entrenamiento psicológico, según el modelo (Radianov.1988). El modelo de evaluación que se utilizó para este programa fue el de Comparación de los individuos con ellos mismos antes y después de la aplicación del programa. Dicho modelo se aplicó en dos fases:

- Pre-evaluación: Nos indica el nivel de habilidades psicológicas y los resultados deportivos antes del programa de entrenamiento psicológico.
- Pos-evaluación: Nos indica el nivel de habilidades psicológicas y resultados deportivos después del programa de entrenamiento psicológico.

Los resultados se pudieron constatar en dos formas: Por un lado, tenemos la adquisición de las habilidades psicológicas auto-aplicadas. Por otro lado, la competencia real, donde los atletas demostraron las habilidades psicológicas recién adquiridas y el manejo del estrés a su favor. Lo anterior dio como resultado una magnífica participación en el torneo selectivo regional, donde nueve, de quince, participantes obtuvieron un lugar en la Olimpiada Nacional.

Palabras claves

Entrenamiento Psicológico

Entrenamiento Deportivo

Habilidades Psicológicas

2. OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL

- Diseñar un programa de entrenamiento Psicológico (cognitivo-conductual) para atletas de alto rendimiento de la disciplina de Taekwondo.
- Adaptar los métodos cognitivos-conductuales a un área poco conocida como las disciplinas deportivas.

3. LAS INSTITUCIONES Y SU MISIÓN

La Universidad Nacional Autónoma de México es una de las instituciones con más historia y tradición en la formación de deportistas en México. Por otro lado, dentro de los

programas de servicio social de la Facultad de Psicología está el de apoyo a otras instituciones en el área deportiva.

En el presente trabajo se conjugaron tres instituciones importantes dentro del deporte: La Universidad Nacional Autónoma de México y CB Taekwondo, a través del Club Casablanca, con el fin de aportar experiencia y conocimiento universitario en un proyecto donde se busca la mejoría de resultados competitivos en los atletas de alto rendimiento de dicho club deportivo.

En la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR), se brinda orientación a los estudiantes y, en general, a toda la comunidad universitaria, acerca de las actividades relativas a la práctica del deporte (actividades deportivas) y al empleo del tiempo libre (actividades recreativas).

La DGADyR es una dependencia administrativa universitaria que aglutinó varias direcciones, encargadas de hacer cumplir los objetivos de la Dirección General. Entre dichos objetivos se encuentran los relativos a la promoción de la práctica regular de actividades físicas, el fomento de éstas para obtener beneficios a la salud y el fortalecimiento de la educación integral de los estudiantes por medio del deporte.

3.1 Misión de la UNAM

Contribuir a la formación integral de los alumnos en su desarrollo físico, psicológico, ético y social, a través del desarrollo de actividades deportivas y recreativas. Ofrecer a los alumnos, entrenadores y promotores la capacitación, formación y actualización en el ámbito de la recreación, la actividad física y el deporte, a través del conocimiento de sus ciencias aplicadas. Fomentar en los alumnos la actividad física y la recreación, así como desarrollar las aptitudes de los alumnos hacia el deporte y fortalecer las estrategias de detección de talentos, a fin de atenderlos.

3.2 Visión de la UNAM

Generar una cultura deportiva y recreativa que se constituya en elemento insoslayable en la formación integral de los universitarios para favorecer el desarrollo de valores tales como: honradez, lealtad, autocuidado, disciplina, superación personal, trabajo en equipo, respeto, uso inteligente del tiempo libre y el sentido de identidad con su escuela, su

universidad y su país, favoreciendo el tránsito exitoso de los alumnos por su Universidad y su compromiso con la sociedad.

3.3 Club Casablanca y CB Taekwondo

El Club Casablanca nace hace 37 años para brindar a la gente un espacio cálido y seguro, en el cual tengan un punto de reunión para convivir con la familia y amigos, hacer deporte y divertirse. Por otro lado, CB Taekwondo es una agrupación joven que nace en el año 2009 con instructores que cuentan con una gran experiencia a nivel competitivo y reconocimiento a nivel nacional e internacional.

El club Casablanca es el espacio físico donde CB Taekwondo desarrolla su programa de entrenamiento de alto rendimiento en Taekwondo.

3.4 Misión

Motivar a los niños, jóvenes y adultos a convertirse en campeones en la vida, por medio de excelencia en la práctica del Taekwondo.

3.5 Filosofía

- Ver a los alumnos primero como personas y después como atletas.
- Ser influencia positiva siempre para el alumno.
- Enfatizar en que el proceso de formación es un largo camino.
- Los profesores y entrenadores deben actuar en concordancia con la misión deportiva, en su rol de evaluadores del proceso de desarrollo de futuros atletas.
- Enfocarse en el trabajo de equipo.
- Facilitar el desarrollo físico-mental, logrando un balance entre cuerpo y mente, haciendo del Taekwondo una forma de vida.

3.6 Visión

Ser la escuela de Taekwondo de elección para la comunidad deportiva en México, bajo un esquema de compromiso con la excelencia en aspectos deportivos, en la formación integral del individuo y la integración familiar.

4. DATOS GENERALES

4.1 Introducción

A partir de los años ochenta, a consecuencia del profesionalismo en el deporte, el entrenamiento psicológico para optimizar el rendimiento deportivo se ha convertido en el tema principal del estudio de la Psicología del Deporte en todo el mundo (Cruz Feliu-2000).

El Psicólogo del deporte no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de élite sólo para mejorar su rendimiento, también debe preocuparse por el bienestar de los mismos. Por lo que, el Psicólogo del deporte aplicará sus conocimientos para lograr la mejora del rendimiento y para asesorar a padres y entrenadores; además debe asesorar a otros profesionales de la actividad física.

Partiendo de lo anterior, se afirma que lo ideal es que el Psicólogo del deporte esté incluido en el equipo de trabajo de cualquier institución deportiva.

Por otro lado, existen modelos que especifican qué tipo de profesionales integrarán el equipo de trabajo, dependiendo de la disciplina deportiva, pues cada uno tiene una función específica en relación a los deportistas y su rendimiento deportivo, que al final se traducirá en buenos resultados competitivos.

Generalmente: la integración del equipo de trabajo en la disciplina de Taekwondo se da de la siguiente forma:

Directivo

Entrenadores

Médico del deporte

Preparador físico

Fisiólogo

Nutriólogo

Psicólogo del deporte

Cada uno de ellos cruza información de cada uno de los deportistas para formar un expediente de seguimiento durante el macro-ciclo (ciclo largo que abarca de 2 a 3 meses).

El presente trabajo, se llevó a cabo con 15 atletas de élite del Club Casablanca, así como con un equipo interdisciplinario conformado por:

Cinco entrenadores en la disciplina de Taekwondo

Directivo

Médico del deporte

Nutriólogo

Psicólogo del deporte

El equipo de trabajo mantiene una comunicación cruzada y constante sobre cada uno de los deportistas, a fin de llevar un seguimiento integral, apoyando al deportista para superar dificultades que se presenten en cualquier área de su desarrollo. Por otro lado, una parte importante es la planeación que se lleva a cabo conjuntamente, para establecer objetivos y metas deportivas de cada uno de los deportistas.

4.2 El modelo de equipo de trabajo

Los equipos de trabajo se integran acuerdo a los recursos con los que cuenta cada institución, por lo que el primer modelo presentado es el ideal, sin embargo el club Casablanca diseño su propio modelo.

4.3 Relación con el psicólogo y la función de cada uno del equipo interdisciplinario.

Relación del Psicólogo con:

Entrenador

Se trabajó en la prevención de problemas (cohesión, motivación y abandono, manejo de ansiedad, técnicas de comunicación, interacción con los padres); entrenamiento psicológico (antes, durante y después de las competencias); principios de aprendizaje (desarrollo motor, percepción y atención); evaluación y seguimiento del rendimiento (fijación de objetivos, medios de registro, observación sistematizada); detección de problemas y de talentos.

Médico

Se trabajó con problemas psicosomáticos; seguimiento conjunto de alteraciones psicopatológicas o conductuales (derivadas del estrés); planificación del sueño y la ingesta de medicamentos y habilidades de comunicación.

Preparador físico

Se trabajó sobre el aprendizaje y desarrollo motor, aspectos sensoriales y perceptivos, habilidades de comunicación, ajuste de cargas físicas/psicológicas, (sobretrenamiento) y técnicas de motivación.

Directivo

Se trabajó en el manejo de fechas, eventos por cubrir y la dirección de personal; relaciones humanas, planificación y gestión; uso y aprovechamiento de recursos.

Nutriólogo

Se trabajó con los atletas que presentaron estrés para dar el peso en las competencias. Se apoyó en el diseño de talleres para aprender a manejar la dieta durante el periodo precompetitivo.

4.4 Casos atendidos

Se trabajó con un equipo interdisciplinario y los cinco entrenadores recibieron información y capacitación sobre las técnicas del desarrollo de habilidades psicológicas en forma grupal.

Tabla N0.1 Entrenadores

Nombre	Sexo	Edad	Nivel educativo	Grado En TKD	Años práctica	Año De docente	cargo
1. Juan Carlos	M	43	Lic. Adminst	Cinta negra 5ºdan	25	20	Director técnico
2. Juan Carlos	M	46	Lic. Adminst	Cinta negra 5ºdan	28	12	Jefe de entrenadores

3.Susana	F	45	Lic. Adminst	Cinta negra 5ºdan	20	17	entrenadora
4.David	M	43	Lic. odonto	Cinta negra 5ºdan	25	17	entrenador
5.Monica	F	27	Lic. mercado	Cinta negra 4ºdan	15	10	entrenadora

Se trabajó directamente con los quince atletas de forma grupal aplicándoles entrevistas, capacitándolos en las técnicas de desarrollo de habilidades psicológicas y dinámicas motivacionales, así como cuestionarios de evaluación sobre las técnicas. Se apoyó especialmente con técnicas de respiración y relajación, y con el problema de ansiedad provocada por la necesidad de perder peso antes de la competencia.

Tabla N0.2 Deportistas

Nombre	Edad	Grado de estudios	Peso inicial	Peso compe	Grado TKD	Años de práctica	Tiempo De comp	División	categoria
Eduardo	10	4º prim	40kg	40 kg	RN	5 años	2 años	Feather	infantil
Gabriel	10	4º prim	40kg	40 kg	RN	5 años	2 años	Feather	infantil
Fátima	11	6º prim	62kg	+58kg	RN	3 años	2 años	heavy	infantil
Renata	12	1º sec	37.40 0kg	38kg	RN 3ºp	9 años	7 años	fin	Juvenil menor
Moisés	12	1ºsec	43.40 0kg	42kg	RN	8 años	3 años	Banthe	Juvenil menor
Mariana	13	2º sec	54kg	49kg	RN	3 años	2 años	Welter	Juvenil menor
Montserrat	13	1ºsec	41kg	40kg	RN	8 años	7 años	fly	Juvenil menor
Víctor H	13	2ºsec	44kg	42kg	RN	3 años	2 años	fly	Juvenil menor
Mariana	13	2º sec	54kg	49kg	RN	3 años	2	Welter	Juvenil

							años		menor
Guillermo	14	2°sec	49kg	51kg	Rn	8años	5 años	light	Juvenil menor
Fernando	14	2°sec	53kg	48kg	RN	11años	10 años	feather	Juvenil menor
Samantha	15	1° pre	49.80 0kg	49kg	Negra	9años	6años	feather	Juvenil mayor
Héctor. A	18	3° pre	61kg	58kg	Negra	13años	10años	Fly	Juvenil superior
karina	18	2° pre	53kg	51kg	Negra 2°dan	12años	10años	Banatham	Juvenil superior
Santiago	18	2° pre	50kg	58kg	Negra	12años	11años	fin	Juvenil superior

Antes de la competencia se realizaron dinámicas de motivación, así como técnicas de relajación mental, como parte manejo del estrés.

Durante la competencia se les apoyo a los atletas con el manejo del estrés por medio de técnicas de respiración (activación y concentración) y relajación mental.

4.5 Descripción de actividades por mes

4.5.1 Primer mes

- Se inició el trabajo del psicólogo con una presentación de Power Point a los quince deportistas de élite y a los integrantes del equipo interdisciplinario, en la cual se expone ¿Qué es la psicología del deporte? y su importancia. Se llevaron a cabo las primeras técnicas de integración entre el psicólogo y los atletas.
- Se elaboró una primera parte del plan de trabajo, con la colaboración del equipo interdisciplinario, quienes aportaron ideas, enriqueciendo el trabajo del psicólogo. La planeación, administración de recursos y tiempos estuvieron a cargo de la parte administrativa. La planeación de los meso-ciclos y micro-ciclos estuvo a cargo de los entrenadores. Por su parte, la preparación física general y las cargas de trabajo físico estuvieron a cargo del preparador físico. La planeación del control de lesiones y estado físico estuvieron a cargo del médico del deporte. El control de peso, durante mesociclos, y la orientación nutricional estuvo a cargo del nutriólogo. El psicólogo intervino en todos los anteriores procesos, pues el apoyo psicológico se da en todos los momentos que forman parte de la preparación del atleta .

- Se documentó con bibliografía especializada sobre la disciplina del Taekwondo, pues fue necesario conocer la historia, la práctica y el desarrollo de dicha actividad; además, se revisaron su reglamento interno y de la competencia y su filosofía, ya que, por ser un arte marcial oriental, tiene su propia cosmovisión. Se revisaron las carpetas técnicas de cada grado y se analizó la técnica de enseñanza en cada uno de los grados, desde la cinta blanca hasta la cinta negra 4º Dan.

4.5.2 Segundo mes

Se llevó a cabo la planeación del entrenamiento psicológico, conformándose de la siguiente manera:

PLANEACIÓN

La planeación del programa para la preparación psicológica en las diferentes etapas de la preparación física y táctica de los seleccionados de la disciplina Taekwondo del Club Casablanca.

- **PROCEDIMIENTOS**

Métodos que se aplicarán para identificar y diagnosticar el tipo de atribuciones que se relacionan con el éxito o fracaso de la práctica y competencia del Taekwondo, estos son:

- ✓ Entrevistas semi-estructuradas
- ✓ Cuestionarios
- ✓ Observaciones de campo.
- ✓ Test estandarizados para las habilidades psicológicas en el deporte.

- **OBJETIVOS**

1. Conocer las causas internas y externas que estresan a los deportistas de élite.
2. Establecer metas realistas en las fases de pre-competencia, competencia y post-competencia, con relación a la preparación psicológica.
3. Lograr un cambio de actitud y pensamiento en la competencia.
4. Lograr una motivación para la competencia.

5. Enseñar la auto-aplicación de algunas técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento en la competencia.

6. Evaluación de las técnicas

- PRONÓSTICO

Las metas establecidas a corto plazo (micro-ciclo de 2 sesiones por semana), deberán cumplir con los objetivos realistas dentro del entrenamiento, actitud positiva y la evaluación.

La preparación mental llevará a cumplir las metas a mediano plazo (meso-ciclo de tres meses), fase de competencia.

PROGRAMAS

- ✓ Se llevarán a cabo entrevistas semi-estructurada, se aplicarán cuestionarios e inventarios para diagnosticar y determinar causas de motivación intrínseca y extrínseca, así como determinar las actividades psicológicas.
- ✓ Se llevará a cabo un encadenamiento de conocimientos y técnicas psicológicas para evitar la frustración dentro del entrenamiento.
- ✓ Se trabajarán técnicas psicológicas de auto-aplicación que manejen el estrés en la competencia.
- ✓ Se dará un modelo positivo a seguir por medio de los campeones nacionales de la disciplina, mediante la presentación de material audiovisual.
- ✓ Se llevarán a cabo dinámicas de integración y pertenencia a la actividad.
- ✓ Se llevarán a cabo dinámicas de entrenamiento mental y visualización de la meta.
- ✓ Se evaluará el rendimiento por medio de cuestionarios.

- ITINERARIOS

1. Se harán las observaciones del entrenamiento para identificar factores poco motivantes dentro del entrenamiento (15 días).
2. Se llevarán a cabo las entrevistas con los alumnos y entrenadores para diagnóstico del grupo (1 mes).

3. Se llevarán a cabo los cuestionarios de habilidades psicológicas, así como interpretación (15 días).

4.5.3 Tercer mes

Diagnóstico

Se llevó a cabo la etapa del diagnóstico que corresponde a la etapa precompetitiva del entrenamiento. Psicodiagnóstico según el modelo de Rodionov (1990) que consta de los siguientes pasos: (Ver Anexo1)

- Análisis del deporte
- Estructura funcional del deporte
- Características psicológicas del deporte
- Entrevistas
- Aplicación de pruebas psicométricas
- Observaciones de campo
- El análisis de las características del deporte.

El conocimiento de las características específicas del deporte en que se competirá es esencial para determinar los requisitos físicos y psicológicos que necesitará el participante, por lo que se deberán analizar el objetivo del deporte, su reglamento y el sistema de competencia. El análisis del objetivo del deporte y su reglamento permitirá conocer los aspectos en que se deberá trabajar, de acuerdo con el tipo de deporte de que se trate, como puede ser la coordinación, la concentración sostenida, la fuerza, la velocidad, el elemento riesgo, etc. Gorbunov (1988,), Rodionov (1990). El análisis del deporte es el primer punto del diagnóstico. El análisis psicológico de la competencia deportiva es diferente para cada deporte, ya que el conjunto de factores que inciden suelen diferir de un deporte a otro. Más aún, no hay dos competencias iguales aunque sean del mismo deporte. Cada deporte y cada competencia tienen características específicas, de manera que son pocas las generalizaciones que pueden establecerse. Se llevó a cabo el análisis por medio de la entrevista a los entrenadores y lectura exhaustiva de los manuales, carpetas técnicas, así como el reglamento competitivo; se

tomaron en cuenta las nuevas reglamentaciones internacionales para la competencia dentro del marco de las nuevas tecnologías.

- El análisis de las características psicológicas del deportista

El primer paso de este proceso es el aprendizaje y práctica de las destrezas psicológicas generales, útiles para optimizar el rendimiento deportivo, Gorbunov (1988,), Rodionov (1990).

El análisis de características psicológicas del taekwondo, las destrezas básicas psicológicas que el deportista en esta disciplina requiere se obtienen a través del análisis del deporte, la entrevista con los deportistas y la observación de campo, todo esto se complementa para distinguir los verdaderos objetivos del entrenamiento psicológico y realmente establecer metas realistas que se logren en tiempo y forma.

Las destrezas básicas tales como:

- ✓ Relajación
- ✓ Energetización
- ✓ Auto-mensajes positivos,
- ✓ Concentración
- ✓ Visualización
- ✓ Motivación

La aplicación de la entrevista corta.

La entrevista consiste en la obtención de información a través de una conversación de naturaleza profesional (Sierra, 1983) o, dicho de otra forma, de un proceso de comunicación en el transcurso del cual el individuo entrevistado responde a cuestiones planteadas oralmente y previamente diseñadas en función de los objetivos. Según Ghiglione y Matalon (1989), las dos finalidades principales son las de diagnóstico y estudio. (Ver anexo 2)

La entrevista corta, la entrevista cara a cara es el tipo básico y convencional de entrevista y se caracteriza por su carácter presencial, se llevó a cabo en las sesiones de entrenamiento y tuvo una duración de 15 a 20 minutos por deportista. Esta entrevista, en el estilo semi-dirigido o semi-estructurado, se dirige a explorar las siguientes áreas (Modelo calvo 1998):

A. Entorno

- Relaciones personales: personas con las que convive, relaciones con padres, relaciones con hermanos, relaciones con pareja y amigos. Apoyo material y emocional que recibe de sus familiares para practicar el deporte. Relaciones personales como fuente de estrés.
- Recursos económicos: fuente de ingresos, ocupación propia y de los padres. Importancia del deporte profesional o amateur.
- Estudios / trabajo: nivel de escolaridad, rendimiento en el trabajo y/o estudio, interferencias entre las actividades.
- Organización del tiempo: horario de entrenamiento, horario de clases y trabajo, horario de estudio, y de otras actividades. Capacidad y disciplina organizativa.
- Sueño: horarios, insomnio o hipersomnio, recuperación de la fatiga.
- Alimentación: apetito, número y horario de comidas, ingesta entre comidas, hidratación, alteraciones en competición, control de peso, imagen corporal, trastornos alimentarios.

B. Aspectos relacionados con la historia deportiva y la actualidad

- Deporte actual: edad de inicio, motivos para el inicio.
- Otros deportes: práctica de otros deportes, período, motivos de abandono.
- Resultados deportivos: evolución de resultados, nivel de satisfacción.
- Objetivos / motivación: objetivos a corto, mediano y largo plazo; objetivos de temporada, motivación para el alto rendimiento o mantenimiento.
- Relaciones con el entrenador: personal, profesional.
- Relaciones con compañeros de equipo: amistades, rechazos, amistad fuera del entorno deportivo.
- Entrenamiento: frecuencia, satisfacción y problemas en el entrenamiento.

- Competencia: rendimiento en competición comparado con rendimiento en entrenamiento, atribuciones de éxitos y fracasos, ansiedad pre-competitiva y en competencia.
- Habilidades físicas y psicológicas: auto-percepción, virtudes y defectos como deportista, aspectos a mejorar.
- Lesiones: historia, tiempo sin competir, aceptación de la lesión, estilos de afrontamiento, repercusiones en la vuelta a la competencia.

C. Evaluación de las diferentes habilidades psicológicas

- En esta sección se le pide al atleta que evalúe algunas habilidades psicológicas esenciales para un desarrollo exitoso en la competencia. Esta evaluación se realiza para dos momentos deportivos.
 - a) La que consideran la mejor actuación.
 - b) La que consideran la peor actuación.

D. Conocimiento de la psicología del deporte

- Esta parte se dirigió a investigar el conocimiento que tienen los atletas de la psicología del deporte.

E. Observaciones sobre comportamiento no verbal

- Actitud corporal (de defensa, reserva, sumisión, etc.), apariencia física, estilo comunicacional, otras apreciaciones como: inteligencia, capacidad de introspección, etc.
- Se realizaron observaciones durante las sesiones de entrenamiento, con el fin de obtener un registro del grupo, así como la conducta de cada uno de los atletas.

Observaciones de campo

Posibilidad de seguimiento temporal, dada la continuidad de sesiones a lo largo de un periodo de tiempo. Carácter perceptible (a través de los canales sensoriales visual y/o auditivo) de los comportamientos estudiados, que sustenta la observación del comportamiento, Loher (1982), Garfield (1984), Suinn (1986) y Unesthal (1991).

Se pueden recoger las observaciones de campo en dos formas: narrativo y categorial. La mejor forma de registrar conductas de los deportistas en Taekwondo es la narrativa, por medio de diarios, donde el registro de cada individuo es secuencial, así como sus avances y logros en su conducta; el registro debe ser detallado, minucioso, preciso y sobre todo completo en la descripción de escenas.

Fase de intervención

Se llevó a cabo la fase de intervención bajo el esquema de un entrenamiento psicológico, con las técnicas necesarias para desarrollar las habilidades psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo del grupo de atletas élite, conforme al análisis de la entrevista y las observaciones de campo. El presente trabajo, está basado en el modelo bifásico de planificación del entrenamiento deportivo, éste se caracteriza por las fases cuantitativa y cualitativa de las orientaciones metodológicas, cuyas especificaciones se detallan enseguida. Dichas fases pretenden reducir el tiempo de preparación del deportista y optimizar las cargas de entrenamiento en función del aspecto competitivo, reduciendo notablemente el tiempo y la preparación deportiva con respecto a los modelos tradicionales ya conocidos. (Ver anexo 3).

4.6 Carácter cuantitativo

En la preparación del deportista existen orientaciones perfectamente definidas que establecen la base para alcanzar el incremento de los logros deportivos; esto se refiere a la cantidad de trabajo físico en el sistema de preparación cuyos componentes son:

- a. Preparación Técnica
- b. Preparación Táctica
- c. Preparación Física
- d. Preparación Psicológica - Teórica

4.7 Carácter cualitativo

El carácter cualitativo se manifiesta perfectamente en la fase del modelo de planificación subsecuente a la fase cuantitativa, cumpliendo el principio de la transformación de cantidad en calidad específica competitiva.

Bajo este modelo de planeación se establece el cronograma de las actividades específicas para el desarrollo de habilidades psicológicas que optimicen el rendimiento deportivo. Es importante decir, que este modelo se desarrolla desde el año 2005 por Federación Mexicana de Taekwondo; por lo que, es diferente a los modelos de planeación de otros deportes.

El análisis del deporte, la entrevista individual y observaciones de campo, fueron fundamentales para determinar qué habilidades deben desarrollarse y reforzarse. La planeación de las actividades para el desarrollo de las habilidades psicológicas, debe darse siempre tomando en cuenta la fase de entrenamiento deportivo, ya que las necesidades psíquicas cambiarán conforme a la exigencia física.

Las habilidades a desarrollar:

- 1) Relajación (tolerancia a la fatiga)
- 2) Concentración
- 3) Manejo del estrés
- 4) Visualización (entrenamiento en imaginaria)
- 5) Energía positiva
- 6) Motivación
- 7) Respiración (activación)

4.8 Las técnicas aplicadas:

4.8.1 Respiración

Técnicas de respiración: Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas. Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes por que aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés, al mismo tiempo que la respiración puede ser una manera de relajación o de activación física (González 1996).

Con la practica respirar adecuadamente es uno de los sistemas fisiológicos más fáciles de controlar. Aprender a tomar aliento profundo, lento y completo, generalmente causa una respuesta positiva en la respiración. Existe una variedad de ejercicios que toman como base la inhalación y exhalación para provocar la activación o la relajación, algunos de ellos se describen a continuación.

1. Respiración completa

Para practicar la respiración profunda y completa, los atletas tienen que imaginar que los pulmones están divididos en tres partes o niveles, se tienen que concentrar en llenar de aire la parte más baja de los pulmones, empujando el diafragma hacia abajo y forzando el abdomen hacia fuera. A continuación se llena la parte media de los pulmones ensanchando la cavidad pectoral, levantando la caja torácica y el pecho. Finalmente, se llena la parte alta de los pulmones levantando el pecho levantando los hombros ligeramente (Harris 1991). Las tres etapas de respiración se hacen de forma suave y continua. Se debe practicar diariamente hasta lograr su perfeccionamiento.

2. Suspirar con exhalación (activación)

Suspirar es una forma de aliviar la tensión. Las instrucciones que se dirigen son las siguientes:

- Inhalar despacio y sostener el aliento durante 10 segundos, sintiendo la tensión en la garganta y en el pecho.
- Exhalar por la boca lentamente, dejar que la tensión se disipe gradualmente del tórax.
- Repetir el suspiro con exhalación conforme se expulsión del aire.

4.8.2 Técnica de relajación

Técnica de relajación y contracción muscular: De acuerdo con las diferentes teorías que explican el fenómeno de la relajación, cuando una persona aprende a regular de forma voluntaria el tono muscular, es decir, aprende a relajarse voluntariamente, disminuye los estados de estrés y ansiedad. Edmund Jacobson (1930) es el creador del método de relajación conocido como relajación neuromuscular progresiva. (Ver anexo7).

Relajación progresiva. Método Jacobson

Ponerse tan cómodo como sea posible (no utilizar zapatos o ropa apretada) y no cruzar las piernas. Hacer una respiración profunda completa; hacerlo lentamente. Otra vez. Después alternativamente tensamos y relajamos grupos específicos de músculos. Después de tensionar un músculo, este se encontrará más relajado que antes de aplicar la tensión. Se debe concentrar en la sensación de los músculos, específicamente en el contraste entre la tensión y la relajación. Con el tiempo, se reconocerá la tensión de un músculo específico y de esta manera seremos capaces de reducir esa tensión.

No se deben tensar músculos distintos que el grupo muscular que estamos trabajando en cada paso. No mantener la respiración, apretar los dientes o los ojos. Respirar lenta y uniformemente y pensar sólo en el contraste entre la tensión y la relajación. Cada tensión debe durar unos 10 segundos; cada relajación otros 10 o 15 segundos. Contar "1, 2, 3..."

Hacer la secuencia entera una vez al día hasta sentir que se es capaz de controlar las tensiones de los músculos. Hay que ser cuidadoso si se tienen agarrotamientos musculares, huesos rotos, etc, que hacen aconsejable consultar previamente con el médico.

1. **Manos.** Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.
2. **Bíceps y tríceps.** Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos). Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.
3. **Hombros.** Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
4. **Cuello (lateral).** Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.
5. **Cuello (hacia adelante).** Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).
6. **Boca (extender y retraer).** Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.

7. **Lengua (paladar y base).** Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.
8. **Ojos.** Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.
9. **Respiración.** Inspira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poquito más; expira y respira normalmente durante 15 segundos. Después expira echando todo el aire que sea posible; entonces expira un poco más; respira normalmente durante 15 segundos.
10. **Espalda.** Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.
11. **Glúteos.** Ténsalos y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.
12. **Muslos.** Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estómago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar.
13. **Estómago.** Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.
14. **Pies.** Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.
15. **Dedos.** Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

Relajación Progresiva Pasiva

Es un paso más avanzado en la relajación progresiva. Una vez que los deportistas saben reconocer en sí mismos la sensación de relajación, no es necesario realizar los ejercicios previos de concentración. En esta modalidad de relajación se siguen los mismos pasos que en la anterior, bien sea en la modalidad larga, reducida o completa, pero efectuando solamente el recorrido mental de las distintas partes corporales dejándolas relajarse. Relajación mental: La meditación es más bien un ejercicio mental o técnica cuya intención es apagar el pensamiento consciente de forma que podamos percibir fuentes de información más sutiles (es decir de niveles más profundos de

nuestra mente). Existen diversas formas de meditar y obtener los beneficios que de esta práctica se derivan (Leshan, 2000). Lawrence LeShan, un psicoterapeuta que ha dedicado gran parte de su carrera al estudio de la meditación, señala que existen cuatro vías o caminos hacia la meditación. En occidente estamos más familiarizados con dos de estas vías: la vía del intelecto, la cual va dirigida a alcanzar diversos niveles de conciencia, y la vía de las emociones, en la cual la meditación se enfoca sobre sentimientos de paz, amor u otros por el estilo.

La práctica de técnicas que no pertenecen a la disciplina deportiva, puede enriquecer algunos aspectos técnicos de aprendizaje de habilidades psicológicas, es el caso del yoga y el tai-chi, que pueden enriquecer la práctica de relajación mental (Turner, 1986,).

Durante la relajación mental conviene hacer que los atletas se concentren en "la mirada de mirar adentro" y en el ritmo de la respiración. El cerebro funciona normalmente a un ritmo rápido y de poca intensidad: el ritmo beta. Al cerrar los ojos y concentrarse en uno mismo, este ritmo se amplía y se desacelera, tendiendo a aparecer las ondas alfa, propias de la relajación y la meditación. Cuando el ritmo alfa aparece, se incrementan la imaginación, la memoria y la facultad de aprender. Un procedimiento para que el cerebro entre en un ritmo alfa es realizar un movimiento interno con los ojos de modo que con ellos cerrados miremos "hacia arriba y hacia dentro", hacia el entrecejo. A algunas personas les resulta más fácil imaginar un punto luminoso a pocos centímetros de la frente. Esta experiencia de "mirar adentro" favorece la sensación de una profunda calma y bienestar, y predispone a la introspección y al autoconocimiento

4.8.3 Técnica de atención y concentración

Técnica de atención y concentración: El control de la atención no es más que la habilidad de "sintonizar" lo que es importante y "desechar" lo que no es. La meta es una forma de concentración unidireccional tan completa que lleva a una total pérdida de uno mismo. Técnicas tales como: trabajar la concentración en la respiración, focalizar figuras geométricas, ensayo de experiencias de competición imaginada, ensayos mentales, escuchas dicotómicas o expansión de la conciencia, son algunas de las técnicas que existen a la hora de trabajar antes de la competición los niveles atencionales e intentar obtener mayores rendimientos en la realización de la actividad deportiva (González 1996). Trabajar con la rejilla de números es una buena práctica para concentración, encontrar los números del 01 al 100 en menor tiempo posible. (Ver anexo 10).

La concentración es definida por Schimid y Peper (1986, en Williams 1991) como: "La capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse por estímulos internos o externos".

4.8.4 Técnicas de dinámica motivacional

Dinámica motivacional: La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo se refiere a lo que el individuo busca o a las situaciones por las que se siente atraído; y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada. También la podemos definir como la fuerza que activa y dirige el comportamiento. En la motivación influyen tanto factores de personalidad, como variables sociales y de pensamientos, que interrelacionados entre si conforman la motivación. Dichos factores aparecen cuando una persona realiza una tarea sobre la que es evaluada, o compite con otros, o intenta lograr algún nivel de éxito (Weinberg, 1984). Lo primero que se observa es el desfase entre la teoría y la aplicación práctica. Los psicólogos del área no hacen un buen trabajo a la hora de traducir los resultados teóricos a los profesionales del deporte: entrenadores, profesores, deportistas. Weinberg (1984) indica que, a menudo, en el mundo del deporte se recurre a recompensas e incentivos para incrementar la motivación, sea en forma de sumas de dinero, becas, medallas o trofeos. En muchos casos, estas recompensas externas tienen como resultado una reducción de la motivación intrínseca del deportista. Ryan (1979) concluye que ello ocurre cuando se usan estas recompensas como métodos para controlar al deportista. La percepción de falta de control se traduce en descenso del interés, en muchos casos. Cuando el énfasis se pone en el aspecto informativo de la recompensa, la motivación aumenta. Weinberg sugiere las siguientes técnicas para incrementar la motivación:

1. Asegurarse de que todos los deportistas tienen oportunidad de experimentar éxito en ocasiones. Para ello los entrenadores deben diseñar actividades específicas para sus deportistas.
2. Incrementar la percepción de control de los deportistas haciéndoles partícipes del proceso de decisión y dándoles responsabilidades.
3. Utilizando refuerzo positivo y aprobación siempre que sea posible.
4. Establecer objetivos alcanzables pero que representen un reto.

5. Asegurar variedad en el programa de entrenamiento.

David Yukelson (2003) describe las técnicas utilizadas para mejorar la motivación: facilitar la comunicación, fomentar el sentido de orgullo en pertenecer al grupo, establecer normas comunes de conducta, valorar las contribuciones individuales.

Todas estas técnicas tienen que manejarse directamente con los entrenadores, porque deben ser una práctica diaria y constante para que se vean resultados. Se requiere capacitar a los entrenadores y la supervisión del psicólogo; por otro lado tenemos el trabajo directo con los atletas, mediante la técnica audiovisual, ya que se han tenido buenas experiencias con la exposición de estímulos de este tipo.

4.8.5 Técnica de visualización

Técnica de visualización: En el deporte la imaginación es el basamento del método de visualización, sólo que ésta está acotada al "trabajo" del deportista y a sus estrategias. Asimismo, la imaginación es el sustrato básico de los procesos creativos. Cada persona, en nuestro caso cada deportista, utilizará su "*background*" para recurrir a imágenes previas que le fortalezcan en el proceso de visualización. En realidad, cuando estamos deseando algo de lo que ya hemos tenido experiencia, la visualización del mismo se hace presente como una parte constituyente imprescindible. Cuanto más real sea la imagen evocada más efectiva será. La coincidencia entre la imagen y la acción deberán ser lo más ajustada posible. No obstante, tal como Martens (1982) señala: "*en la evocación son muy importantes las emociones asociadas a anteriores experiencias deportivas, sobre todo cuando ha existido en las mismas algún nivel de ansiedad que hubiera perjudicado su ejecución*". Según Penfield (1965), la experiencia de visualizar es algo similar a los resultados que se obtienen cuando se realiza una estimulación directa del cerebro, aquellas vinculadas con un aparato, el electromiógrafo, en técnicas de biorretroalimentación. Al respecto, señala Wightman, P(1989): "*En realidad una imagen muy nítida produce una enervación en los músculos que es similar a la que se produce cuando se está realizando un actividad física. La mente no distingue entre lo que realmente está sucediendo y una imagen nítida y vivida*". Imaginando vívidamente todos los movimientos que deben hacer en el trabajo. El proceso puede ser tanto "pasivo" como "activo". En el primero, se deberá concentrar mentalmente en las imágenes deseadas dentro de un espacio tranquilo, antes de dormirse, o por ejemplo, en el caso

de "insomnio" –quizás motivado por la preocupación – en el momento en que se despierta. Muchas imágenes mentales ocurren durante el sueño y si ellas están vinculadas a su actividad deportiva son una fuente segura de conocimiento y de ayuda. Es claro que aquí estaríamos hablando de otro tipo de visualización no consciente. (Ver anexos 8 y 9).

En el caso de visualizaciones activas, lo importante es que se realicen los movimientos que se practican cotidianamente en el deporte y se vincule las mismas en forma integral. En el taekwondo es de suma importancia esto, ya que, constantemente, se tienen que hacer una serie de movimientos complejos para llegar a concretar una simple técnica de combate o de su forma (combate imaginario), el entrenamiento en visualización debe ser constante y cotidiano.

4.9 Técnicas de taekwondo

En el entrenamiento psicológico, se tomaran las principales técnicas de pateo y se desarrollaran a través de la técnica de visualización, (mentalmente) éstas son las siguientes: (Ver anexo 6).

Tabla NO. 3

Técnicas de pateo

N0.	Patada o Chagui	Descripción
1	Tolia	Circular a la cara
2	Pichagui	Circular al peto
3	Apal	Circular sin avanzar
4	Pucho	Circular con desplazamiento
5	Tichagui	Giro recto
6	Ton	Circular por la espalda
7	Tabol	Doble circular

4.10 Objetivos del programa

Objetivo general

- Desarrollar las habilidades psicológicas de los atletas de forma individual y grupal en la disciplina Taekwondo.

4.11 Objetivos específicos

1. Adquisición de las técnicas de relajación con el fin de controlar la ansiedad antes del combate y durante el combate.
2. Adquisición de la técnica de activación para aplicarla en situaciones de extrema relajación antes de la pelea.
3. Practica de las diferentes técnicas de combate en la imaginación para su dominio.
4. Desarrollo de la imaginación para:
 - a) Observar al público y concentrarse en su tarea.
 - b) Realizar ensayos de día anterior o el día de la pelea.
5. Desarrollo de concentración.
 - a) Por medio de guiones es las sesiones de imaginación.
 - b) Por medio de ejercicio de la rejilla.
6. Adquisición de estrategia de refocalización aplicable a los momentos de desconcentración.

Tabla N0.4 Cronograma del entrenamiento psicológico

Mes	N0. Sesiones	Tiempo sesión	Fase	Mesociclo	Actividades
Diciembre	4	170 min	Cualit	II	1. Introducción al entrenamiento Psicológico

					<p>2. Ensayo introductorio de relajación e imaginación</p> <p>(Rejilla)</p> <p>3. Concentración</p> <p>4. Exposición y práctica de la activación.</p>
Enero	10	320 min	Cuan	I	<p>5. Controlabilidad y autopercepción</p> <p>6. Respiración y activación</p> <p>7. Práctica de técnica pucho.</p> <p>8. Práctica de técnica pucho</p> <p>9. Técnica de refocalización</p> <p>10. Imaginar su mejor actuación en combate.</p> <p>11. Imaginar su peor actuación en combate.</p> <p>12. Práctica técnica Pado</p> <p>13. Ensayo de contraataque "pierna de enfrente arriba</p> <p>14. Práctica pado y recibiendo con pierna de enfrente arriba</p>

Febrero	4	300 min	Cualit	II	<p>15. Ensayar tabol y ataque y contra ataque.</p> <p>16. Práctica vivirá un día antes de la competencia</p> <p>17. Práctica de combinación de pateo.</p> <p>18. Práctica de las técnicas de ataque.</p>
Marzo	4	210 min	Cuan	I	<p>19. Practica de concentración Rejilla</p> <p>20. Práctica un día antes de competencia.</p> <p>21. Dinámica motivacional</p>

Programa de entrenamiento Psicológico

N0. sesiones	Tiempo sesión	Habilidad	Actividad	Evaluación
1	60 min	concentración	1. Introducción al entrenamiento psic	Cuestionario Sobre habilidades

2	50 min	Relajación y Imaginación	2. Ensayo introdutorio de relajación e imaginación	Cuestionario Sobre habilidades
3	30 min	concentración	3.concentración	Cuestionario Sobre la relajación
4	30 min	Imaginación	4. Desarrollo de habilidades de viveza en la imaginación (Tec. Tkw ensayar pi- chagui	Cuestionario Sobre la imaginación
5	30 min	Imaginación	5. Controlabilidad y autopercepción	Cuestionario Sobre la imaginación
6	30 min	Respiración y activación	6. Respiración y activación	Cuestionario Sobre la respiración
7	30 min	Relajación, Imaginación,	7. Práctica de técnica pucho	Cuestionario Sobre la relajación
8	30 min	Relajación, Imaginación	8. Práctica de técnica pucho	Cuestionario Sobre la

				imaginación
9	50 min	Refocaalización	9.Técnica de refocalización	Cuestionario Sobre la Refocalización.
10	30 min	Imaginación	10.Imaginar su mejor actuación en combate	Cuestionario Sobre la imaginación
11	30 min	Imaginación	11.Imaginar su peor actuación en combate	Cuestionario Sobre la imaginación
12	30 min	Respiración Relajación Imaginación	12. Técnica Pado	
13	30 min	Respiración Relajación Imaginación	13. Ensayo de contraataque "pierna de enfrente arriba"	
14	30 min	Respiración Relajación Imaginación	14. Práctica pado y recibiendo con pierna de enfrente arriba.	Cuestionario Sobre la imaginación
15	30 min	Respiración Relajación Imaginación	15. Ensayar tabol y ataque y contra ataque.	Cuestionario sobre visualización

		Visualización		
16	30 min	Respiración Relajación Imaginación	16. Práctica de un día antes de la competencia.	Cuestionario Sobre la visualización
17	30 min	Respiración Relajación Imaginación	17. Práctica de combinación de pateo.	Cuestionario relajación
18	30 min	Respiración Relajación Imaginación	18. Práctica técnicas de ataque	Cuestionario respiración
19	30 min	Concentración	19. Practica de concentración Rejilla	Cuestionario de concentración
20	30 min	visualización	20. Práctica un día antes de competencia	Cuestionario de visualización
21	120 min	motivación	22. Dinámica motivacional	Cuestionario de motivación.

4.12 Desarrollo de las sesiones

Sesión N0. 1

"Introducción al entrenamiento psicológico"

Objetivo: Exposición de los objetivos del entrenamiento psicológico y su importancia en el rendimiento deportivo.

Duración: 60min

Actividades: Presentación en Power Point por parte de la psicóloga con los siguientes temas:

1. ¿Qué es la psicología del deporte?
2. ¿Cómo se desarrolla un programa psicológico?
3. Explicación general de las diferentes técnicas que se realizan en el entrenamiento psicológico.
4. Dudas y comentarios.
5. Evaluación (cuestionario).

Sesión N0. 2

"Ensayo introductorio de relajación e imaginación"

Objetivos:

- a) Introducción al atleta al entrenamiento en relajación (teórico-practico)
- b) Evaluar las habilidades en imaginación.

Duración: 50min

Actividades:

1. Se expondrán, de manera concisa, las diferentes fases que abarca el método de Jacobson. Una vez entendiendo el procedimiento, se realizará de forma práctica.
2. Los atletas se acostaran en colchonetas, buscando estar lo más cómodos posible, y se llevará a cabo la relajación por el método Jacobson: tensión, relajación de grupos de músculos de forma progresiva.
3. Una vez que los atletas se encuentren relajados, se les guiara en el entrenamiento básico de la imaginación.

Entrenamiento básico en imaginación.

Vealey (1986) distingue tres tipos de capacidad imaginativa que se deben desarrollar en los atletas.

- a) **Imágenes vividas:** desarrollo de imágenes con detalles.
- b) **Control de imágenes:** los atletas deben desarrollar la capacidad de manejar la imagen a su voluntad.
- c) **Autopercepción:** desarrollar la capacidad de retroceder y avanzar imágenes y percibir cómo se siente estar en esa situación.

Guión

Ejercicio de viveza: Escoge a uno de tus compañeros con el que te lleves mejor...Imagínatelo...Haz que esta persona se siente junto a ti...Comienza a concentrarte en su cara, en sus rasgos...Intenta obtener una imagen clara y bien marcada de esa persona...Imagínate los detalles característicos de esa persona: rasgos faciales, estructura corporal, gestos, vestimenta, intenta imaginar lo más claro posible...Ahora intenta imaginártelo hablando...mantén toda tu atención en su cara...Intenta escuchar lo que dice...Salúdalo.

Comienza a pensar acerca lo que sientes por esa persona...Intenta recrear las emociones que sientes por esa persona.

Ejercicio de controlabilidad: Ahora mira completamente a esa persona y haz que se levante de la silla...Imagínate su cara, cuerpo, su vestuario...comienza a ver a esa persona cómo empieza a caminar alrededor de la habitación...Ve cómo se entremezcla con la gente, saludando y hablando a distintas personas...siguela con la vista...observa todos los movimientos que hace...sigue observando su vestimenta y gestos...tal vez puedas escuchar a lo lejos... Ahora esa persona te ve y comienza a caminar hacia ti...Llega junto a ti y te saluda... ¿Qué es lo que te dice?... ¿Qué te comenta?... Muy bien... Ahora mantén una conversación con esa persona...mientras hablas con esa persona, date cuenta... ¿Qué sentimientos tienes hacia ella?... ¿Qué lazos te unen?... ¿Cómo te sientes hablar con esa persona?...Muy bien...

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.3

"Concentración"

Objetivo: Desarrollar la habilidad de concentración utilizando la rejilla.

Duración: 30 min.

Actividades:

- Presentación en Power Point con los siguientes puntos:
 - ¿Qué es la concentración?
 - Importancia de su entrenamiento y desarrollo.
 - Explicación de los métodos para ejercitarla.
- Realización del ejercicio de la rejilla. Se tomará el tiempo cada que el deportista de encontrar los números en tres tantos. De esta manera se asemeja a los tres rounds de combate.
- Retroalimentación y comentarios.

Sesión No.4

"Desarrollo de habilidades de viveza en la imaginación (Tec. Tkw ensayar pi-chagui)".

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnica de pateo Pi-chagui.

Duración: 30 min.

Actividades:

- 1.Realizar la relajación de las atletas por medio método Jacobson.
- 2.Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

Ejercicio de viveza

Guión

... "Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien... Colócate en posición de guardia... La bola de tu pie delantero y el talón del pie de atrás se encuentran en una sola línea... tus rodillas están semiflexionadas... Tus puños están cerrados de forma natural... El puño delantero está a la altura de tu vientre, el puño de atrás a la altura de tu barbilla... Estas muellando sobre las puntas de tus pies... estas muy calmado... tu posición delata seguridad, calma y mucha energía dentro de tí... Vamos a ejecutar la técnica básica Pi-chagui".

... "En el momento que decidas siente como gira tu cadera hacia el frente, al mismo tiempo que se mueven tus pies en dirección de un blanco... Levanta tu pierna trasera hasta que tu rodilla este a la cintura... Tu pierna esta flexionada... el talón de tu pie casi toca el glúteo... Tus dedos del pie están inclinados hacia atrás, haciendo puntas".

"... En un solo movimiento, gira tu cadera, lo mismo que tu pie de apoyo y estiras la pierna dando en el objetivo... Siente el impacto de tu pie con el punto..."

"Observa cómo has acertado en el punto... Escucha el sonido del peto... Muy bien..."

"Siente cómo dilatas y contraes los músculos asociados en la ejecución de la destreza... muy bien... Ahora trata de imaginar la experiencia total de la acción con todos tus sentidos..."

"Ahora comienza a realizar esa destreza a discreción con una y otra pierna una y otra vez... una y otra vez... Recuerda, centrarte en la sensación total al ejecutar la técnica, hazlo lo mejor posible, te sientes a gusto y con calma... es una práctica de una destreza que ya conoces muy bien... Hazlo..."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.5

"Controlabilidad y autopercepción".

Objetivo: Desarrollar las habilidades de controlabilidad y autopercepción.

Duración: 30min

Actividades:

- 1.Introducir al atleta a situación de relajación por el método de relajación progresiva pasiva.
- 2.Dirigir al atleta a la imaginación por medio de siguiente guión.

Ejercicio de controlabilidad

“Ahora ahí donde estás en el lugar de tu práctica, elige una técnica que identifiques como problemática para realizarla... Imagínate aquellas experiencias donde no hayas puesto en práctica la destreza correctamente... recreálas... Date cuenta del movimiento... Hazlo con cuidado identifica qué es lo que haces incorrectamente... por qué es incorrecto... Observa todas esas situaciones donde lo has hecho incorrectamente...encuentra el detalle, los detalles y acciones que te llevan hacerlo así... Bien... ahora imagínate realizando esa destreza, pero correctamente... Céntrate en lo que tu cuerpo siente mediante ciertas posiciones, vas a realizar la destreza con toda corrección... Repite estos ejercicios con movimientos pausados, de manera que te permita detectar los errores... el estar imaginándolo te da la posibilidad de buscar los detalles incorrectos y hacerlos ahora lo mejor y más funcional posible.

Ejercicio de Autopercepción

“comienza a imaginar, recordar una situación deportiva del pasado... Una situación que identifique por qué te produjo una gran ansiedad... recrea la situación en tu cabeza, ¿Dónde fue? ¿Cuándo fue? ¿Con quién te encontrabas? ¿Qué percibes a tu alrededor?... Obsérvate y escúchate a ti mismo...Recreate especialmente en la situación de ansiedad... ¿cómo se siente estar ahí?... ¿Dónde sientes la ansiedad?... Intenta sentir las reacciones de tu cuerpo a la emoción... ¿Cuáles eran?... Recuerda los pensamientos que pasaron por tu mente y que desencadenaron la ansiedad...Identificalos....Revive las acciones que te hicieron sentirte así... ¿Cómo actúas?...”

“... Muy bien... Ahora realizaremos este mismo ejercicio, pero recordando y recreando un momento en tu práctica deportiva en donde hayas sentido una gran cólera...”

3. Seguimiento del guión para terminar la sesión y dejar en estado de relajación.
4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.6

“Respiración y activación”.

Objetivo: Exponer y practicar las técnicas que propician la activación.

Duración: 30min

Actividades:

1. Exposición sobre la activación.
 - a) ¿Qué es la activación?
 - b) Utilidad e importancia de la técnica.
2. Ensayo de activación.
 - a) Ejercicios de respiración dentro del entrenamiento deportivo.
 - b) Aplicación de los principios aprendidos en la sesión.
3. Exposición de dudas y comentarios.
4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.7

“Práctica de técnica pucho”.

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnica de pateo Pucho.

Duración: 30min.

Actividades:

1. Realizar la relajación de los atletas por medio método Jacobson.
2. Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

Guión

... "Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien... Colócate en posición de guardia... La bola de tu pie delantero y el talón del pie de atrás se encuentran en una sola línea... tus rodillas están semiflexionadas... Tus puños están cerrados de forma natural... El puño delantero esta a la altura de tu vientre, el puño de atrás a la altura de tu barbilla... Estas muellando sobre las puntas de tus pies... estas muy calmado... tu posición delata seguridad, calma y mucha energía dentro de ti... Vamos a ejecutar la técnica básica Pucho".

"Empieza por imaginar a un contrincante... el que tú quieras... Obsérvalo... está vestido con su dobok y su equipo de protección... Está listo para que entrenes con él.

"Párate frente a él... Saluda... Chariot, Kiunget. Posición de combate, ¡shishak!... Enfoca el punto en el peto de tu contrincante... estás concentrado en ello... Te sientes preparado y listo para comenzar.

... "En el momento que decidas siente como te desplazas hacia el frente, moviendo los pies de forma simultánea al tiempo que la pierna de atrás se desliza y se queda de apoyo en el suelo, mientras levantas tu pierna delantera hasta que tu rodilla este a la cintura... Tu pierna está flexionada... el talón de tu pie casi toca el glúteo... Tus dedos del pie están inclinados hacia atrás, haciendo punta".

"... En un solo movimiento, gira tu cadera, lo mismo que tu pie de apoyo y estiras la pierna dando en el objetivo... Siente como el impacto de tu empeine con el punto..."

"Observa cómo has acertado en el punto... Escucha el sonido del peto... Muy bien..."

"Siente cómo dilatas y contraes los músculos asociados en la ejecución de la destreza... muy bien... Ahora trata de imaginar la experiencia total de la acción con todos tus sentidos..."

"Ahora comienza a realizar esa destreza a discreción con una y otra pierna una y otra vez... una y otra vez... Recuerda centrarte en la sensación total al ejecutar la técnica, hazlo lo mejor posible, te sientes a gusto y con calma es una práctica de una destreza que ya conoces, muy bien... Hazlo..."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.8

"Práctica de técnica pucho".

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnica de pateo Pucho.

Duración: 30min.

Actividades:

1. Realizar la relajación de las atletas por medio método Jacobson.
2. Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

Guión

..."Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien... Colócate en posición de guardia... La bola de tu pie delantero y el talón del pie de atrás se encuentran en una sola línea... tus rodillas están semiflexionadas... Tus puños están cerrados de forma natural... El puño delantero esta a la altura de tu vientre, el puño de atrás a la altura de tu barbilla... Estas muellando sobre las puntas de tus pies... estas muy calmado tu posición delata sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien... Colócate en posición de guardia... La bola de tu pie delantero y el talón del pie de atrás se encuentran en una sola línea... tus rodillas están semiflexionadas... Tus puños están cerrados de forma natural... El puño delantero esta a la altura de tu vientre, el puño de atrás a la altura de tu barbilla... "Empieza por imaginar a un contrincante... el que tú quieras... Obsérvalo... está vestido con su dobok y su equipo de protección... Está listo para que entres con él.

"Párate frente a él... Saluda... Chariot, Kiunget. Posición de combate, ¡shishak!... enfoca el punto en el peto de tu contrincante... estás concentrado en ello... Te sientes preparado... listo para comenzar.

...”En el momento que decidas siente como te desplazas hacia el frente, moviendo los pies de forma simultánea al tiempo que la pierna de atrás se desliza y se queda de apoyo en el suelo mientras levantas tu pierna delantera hasta que tu rodilla este a la cintura... Tu pierna está flexionada... el talón de tu pie casi toca el glúteo... Tus dedos del pie están inclinados hacia atrás, haciendo punta”.

“... En un solo movimiento, gira tu cadera, lo mismo que tu pie de apoyo y estiras la pierna dando en el objetivo... Siente como el impacto de tu empeine con el punto...”

“Observa cómo has acertado en el punto... Escucha el sonido del peto... Muy bien...”

“Siente cómo dilatas y contraes los músculos asociados en la ejecución de la destreza... muy bien... Ahora trata de imaginar la experiencia total de la acción con todos tus sentidos...”

“Ahora comienza a realizar esa destreza a discreción con una y otra pierna una y otra vez... una y otra vez... Recuerda centrarte en la sensación total al ejecutar la técnica, hazlo lo mejor posible, te sientes a gusto y con calma es una práctica de una destreza que ya conoces, muy bien... Hazlo...”

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.9

“Técnica de refocalización”.

Objetivo: Exponer sobre la refocalización, lo mismo que su utilidad.

Duración: 50min.

Actividades:

1. Realizar exposición sobre:

- ¿Qué es la refocalización?

- ¿Cuál es su utilidad?
- En qué momento debe practicarse.

2. Introducción del atleta al estado de relajación.

3. Se guiara al atleta a una o varias situaciones de combate donde recuerde haber perdido el control. Una vez destacadas las situaciones y en la imaginación modificar la estrategia, para enfrentar de mejor manera la situación.

Guión

..."Ahora vamos hacer algo para que esta situación se modifique y puedas recuperar el control."

"Comienza a concentrarte en tu respiración...respirara entre rounds y cálmate... Cada respiración hace que tu cuerpo se calme y se vuelva al momento justo...preciso..."

"Ahora realiza las cosas con calma... Sin apresurarte... con lentitud, pensando en tu estrategia... Concéntrate en tus movimientos, date cuenta del hoy, de lo que haces en este momento...vive el momento... pon atención a tu técnica... atento al momento de actuar... respira, respira... concéntrate en el movimiento y el momento... Muy bien."

"Date cuenta de la sensación que te recorre... cada acción que te propones te sale muy bien...cada movimiento lo haces con facilidad y agilidad... tu respiración hace un cambio... tu técnica es perfecta, la dominas...lo haces muy bien."

"Disfrutas el movimiento... lo realizas una y otra vez...estas concentrado en el movimiento...lo estás haciendo como tú lo quieres hacer...lo haces hoy... en este momento."

"Entre cada round respiras y sientes calma...Disfruta el momento... lo estas dominando... Enfoca el punto... cree en ti...es tu pelea... es tu momento..."

"Siente la sensación de poder y calma... mantén el ritmo hasta el final de la pelea... Termina la pelea...Saluda...sal del área... muy bien... buena reacción."

"¿Cómo te sientes? ¿Qué te hace sentir así?...muy bien... Ahora empieza alejarte de ese lugar... a ver lejos ese lugar...muy bien... comienza a regresar aquí... a este lugar, al hoy...excelente práctica...por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.10

"Imaginar su mejor actuación en combate".

Objetivo: Imaginar su mejor actuación.

Duración: 30min.

Actividades

1. Introducción del atleta al estado de relajación.
2. Guiar al atleta a imaginar a la mejor actuación a través de siguiente guión.

Guión

"En esta sesión vamos a visualizar el mejor combate que hayas tenido Taekwondo... la mejor que hayas realizado en un torneo."

"Comienza a recordar en qué torneo fue... en qué lugar fue... ubícate en ese lugar... recuerda la hora en que comenzó el torneo... obsérvate en ese lugar... ¿qué sientes?... Identifica tus sensaciones... ¿Qué es lo piensas en ese momento?... muy bien."

"Ahora haz un recorrido por el día del torneo... Observa el lugar... recuérdalo... escucha los gritos, las voces el alboroto de la gente... vuelve a vivirlo..."

"obsérvate vestido con tu dobok... calentando... La espera, ¿Qué sientes? ¿Qué hace que te sientas así?... recuerda cada detalle... cada sentir, cada pensamiento... muy bien."

"Ahora escucha...te han llamado... estas en el área de calentamiento...te pones tu equipo de protección... recuerda a los otros competidores... ¿Qué piensas? ¿Qué sientes?... ¿Cómo actúas?... Estás a punto de pelear."

"Recuérdate caminando hacia el área de combate... Escuchas al público. A los jueces a los otros competidores, a tu entrenador... ¿qué sientes? ¿qué piensas?... Muy bien... entras al área de combate... Saluda a tu contrincante... comienza la pelea... Observa ¿A dónde se dirige tu vista?... ¿cómo actúas? ¿qué haces?... recuerda las acciones, movimientos con detalle... Recuerda el sentimiento, el pensamiento... revive los momentos cumbres... vívelo... (Lapso de tiempo para que los atletas lo recuerden)."

"Muy bien... la pelea está por terminar...es el último round...el tiempo se termino... la pelea ha terminado."

"Sales del área... ¿qué sensación te rodea? ¿qué estas pensando? Ahora ¿cómo actúas?... Muy bien... terminas de ver esta escena".

"Comienza a regresar aquí... a este lugar, al hoy...excelente práctica...por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.11

"Imaginar su peor actuación en combate".

Objetivo:

- Imaginar su peor actuación.
- Modificar sentimientos, pensamientos y acciones en la peor actuación.

Duración: 30min.

Actividades

1. Introducción del atleta al estado de relajación.
2. Guiar al atleta a imaginar la peor actuación a través de siguiente guión.

Guión

“En esta sesión vamos a visualizar peor combate que hayas tenido Taekwondo... el peor que hayas realizado en un torneo.”

“Comienza a recordar en qué torneo fue... en qué lugar fue... ubícate en ese lugar... recuerda la hora en que comenzó el torneo... obsérvate en ese lugar... ¿qué sientes?... Identifica tus sensaciones... ¿Qué es lo piensas en ese momento?... muy bien.”

“Ahora haz un recorrido por el día del torneo... Observa el lugar... recuérdalo... escucha los gritos, las voces el alboroto de la gente... vuelve a vivirlo...”

“obsérvate vestido con tu dobok... calentando... La espera, ¿Qué sientes? ¿Qué hace que te sientas así?... recuerda cada detalle... cada sentir, cada pensamiento... muy bien.”

“Ahora escucha...te han llamado... estás en el área de calentamiento...te pones tu equipo de protección... recuerda a los otros competidores... ¿Qué piensas? ¿Qué sientes?... ¿Cómo actúas?... Estas a punto de pelear.”

“Recuérdate caminando hacia el área de combate... Escuchas al público. A los jueces a los otros competidores, a tu entrenador... ¿qué sientes? ¿qué piensas?... Muy bien... entras al área de combate... Saluda a tu contrincante... comienza la pelea... Observa ¿en qué momento sientes que la pelea se torna difícil?... ¿cómo actúas? ¿qué haces?... recuerda las acciones, movimientos con detalle... Recuerda el sentimiento, el pensamiento... Comienza a mejorar tu técnica... respiras te calmas... Observas a tu contrincante... puedes descifrar sus movimiento...respiras, tus movimientos son precisos para contrarrestar los de tu contrincante... tus sentimientos son de tranquilidad y tus acciones son precisas... Te sientes seguro de ti... crees en lo que haces... Te concentras en tus movimientos y en especial en conseguir el punto.”

(Lapso de tiempo para que los atletas lo recuerden).”

“Muy bien... la pelea está por terminar...es el último round...el tiempo se termino... la pelea ha terminado y tu te sientes confiado...muy bien... Sales del área... ¿qué sensación te rodea? ¿Qué estas pensando?... Ahora ¿cómo actúas?.. Muy bien... terminas de ver esta escena”.

"Comienza a regresar aquí... a este lugar, al hoy...excelente práctica...por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.12

"Práctica de técnica pado".

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnica de pateo Pado.

Duración: 30min.

Actividades:

- 1.Realizar la relajación de las atletas por medio método Jacobson.
- 2.Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

Guión

...."Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien...Tienes sensación de calma, control y seguridad... te sientes muy bien."

"Colócate en posición de combate... Observa a tu contrincante... enfoca el blanco... Esta vez realizaremos una técnica pado ... muévete en el área...siente tu respiración... concéntrate..."

"Comienza a fintar... provoca el ataque de tu contrincante... al momento en que tire su técnica, reacciona con un contraataque rápido y certero... observa el punto... siéntelo... escúchalo... Excelente punto... Realízalo varias veces alternando las piernas... muy bien."(Tiempo para realizar la práctica)

"Ahora terminamos la práctica... lo hiciste muy bien... comienza a bajar el ritmo... Ahora detente... saluda a tu contrincante... comienza enfriarte... sal del doyo... por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

Sesión No.13

"Ensayo de contraataque pierna de enfrente arriba".

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnica de contraataque pierna de enfrente arriba

Duración: 30min.

Actividades:

- 1.Realizar la relajación de las atletas por medio método Jacobson.
- 2.Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

Guión

...."Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien...Tienes sensación de calma, control y seguridad... comienza a calentar... te sientes muy bien."

"Colócate en posición de combate... Observa a tu contrincante... enfoca el blanco... Esta vez realizaremos la técnica de contraataque y recibiendo con la pierna arriba... muévete en el área... siente tu respiración... concéntrate..."

"Comienza a fintar... provoca el ataque de tu contrincante... al momento en que tire su técnica, reacciona... con tu pierna de enfrente retrocede muy rápido hacia atrás, juntándola con el otro pie... de ahí lenta tu rodilla al nivel de la cintura, en forma casi horizontal a tu cuerpo... en ese momento estira tu pierna, para soltar la patada... Observa como impacta tu empeine en el punto, al mismo tiempo que sientes el contacto con el peto o con la cara... Escucha el punto... escucha tu kiap... Muy bien... muy buen

punto... Realízalo varias veces alternando las piernas... muy bien."(Tiempo para realizar la práctica)

"Ahora terminamos la práctica... lo hiciste muy bien... comienza a bajar el ritmo... Ahora detente... saluda a tu contrincante... comienza enfriarte... sal del doyo... por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

Sesión No.14

"Práctica pado y recibiendo con pierna de enfrente arriba".

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnicas de pado y recibiendo pierna de enfrente arriba

Duración: 30min.

Actividades:

1. Realizar la relajación de las atletas por medio método Jacobson.
2. Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

Guión

"Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien... Tienes sensación de calma, control y seguridad... te sientes muy bien."

"Colócate en posición de combate... Observa a tu contrincante... enfoca el blanco... Esta vez realizaremos dos técnicas pado y recibiendo con la pierna arriba... muévete en el área... siente tu respiración... concéntrate..."

"Comienza a fintar... provoca el ataque de tu contrincante... al momento en que tire su técnica, reacciona desplázate hacia atrás rápido y tira la patada hacia arriba certeramente trata de pegar a la cara... observa el punto en el casco... siéntelo..."

escúchalo... Excelente punto... Realízalo varias veces alternando las piernas... muy bien."(Tiempo para realizar la práctica)

"Ahora terminamos la práctica... lo hiciste muy bien... comienza a bajar el ritmo... Ahora detente... saluda a tu contrincante... comienza enfriarte... sal del doyo... por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.15

"Ensayar tabol ataque y contra ataque".

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnicas tabol, ataque y contraataque.

Duración: 30min.

Actividades:

1. Realizar la relajación de las atletas por medio método Jacobson.
2. Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

Guión

"Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien...Tienes sensación de calma, control y seguridad... comienza a calentar... te sientes muy bien."

"Observa a tu alrededor, está lleno de gente... se mueven, hacen ruido gritan... están atentos a tu actuar.... Realiza movimientos de calentamiento... siente tu respiración... tienes sensaciones de confianza y seguridad "

"Saluda a tu contrincante... colócate en posición de combate... Observa a tu contrincante... enfoca el blanco... Esta vez realizaremos la técnicas de tabol, ataque y contraataque... muévete en el área...siente tu respiración... concéntrate..."

"Comienza a fintar... provoca el ataque de tu contrincante... al momento en que tire su técnica, reacciona... finta y cambia de guardia...muévete en el área... en el momento preciso que veas el punto, en ese momento realiza la técnica con rapidez y efectividad... siente como una de tus piernas toca una de sus piernas, y casi simultáneamente la otra pierna se impacta fuertemente en el blanco que te has fijado... siente como toda tu energía se vierte sobre el punto... siente el punto... escúchalo... escucha tu kiap... conectas un punto certero... excelente punto."

"con tu pierna de enfrente retrocede muy rápido hacia atrás, juntándola con el otro pie... de ahí lenta tu rodilla al nivel de la cintura, en forma casi horizontal a tu cuerpo... en ese momento estira tu pierna, para soltar la patada... Observa como impacta tu empeine en el punto, al mismo tiempo que sientes el contacto con el peto o con la cara... Escucha el punto... escucha tu kiap...Muy bien... muy buen punto... Realízalo varias veces alternando las piernas... muy bien."(Tiempo para realizar la práctica)

"Ahora terminamos la práctica... lo hiciste muy bien...comienza a bajar el ritmo... Ahora detente... saluda a tu contrincante... comienza enfriarte... sal del doyang...por hoy hemos terminado."

"Realizaremos la técnica en contraataque... Comienza a fintar... provoca el ataque de tu contrincante... al momento en que tire su técnica, reaccionas...moviéndote rápidamente y en el momento que este ejecutando su técnica casi simultáneamente conecta tus dos empeines, impactando con toda tu fuerza en la zona del punto... Ve el punto... escúchalo... Oye tu kiap en todo el doyang... Es tu punto... siente como cimbras al contrario...Muy bien... Excelente práctica... Realízalo varias veces alternando las piernas... muy bien."(Tiempo para realizar la práctica)."

"Ahora terminamos la práctica... lo hiciste muy bien...comienza a bajar el ritmo... Ahora detente... saluda a tu contrincante... comienza enfriarte... sal del doyo...por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.16

“Práctica vivencia de un día antes de la competencia”.

Objetivo:

- Imaginar un día antes de la competencia.
- Modificar sentimientos, pensamientos y acciones en la vivencia del día antes de la competencia.

Duración: 30min.

Actividades

1. Introducción del atleta al estado de relajación.
2. Guiar al atleta en imaginar los sentimientos, pensamientos y acciones en la vivencia del día antes de la competencia siguiente guión.

Guión

“En esta sesión vamos a visualizar lo que sentimos, pensamos y las acciones que realizamos un día antes de la competencia...”

“Comienza sintiéndote muy bien contigo mismo... Con una sensación de confianza, seguridad y fuerza... que te hace saber que estás en el mejor momento deportivo... El sentimiento de seguridad te hace estar tranquila y con una actitud positiva.”

“Imagínate haciendo lo que normalmente haces un día antes de la competencia... Tal vez estás en casa o en el hotel... aflojando tu cuerpo... Tal vez viendo las peleas de los demás en el torneo o sólo descansando... Imagínatelo... vívelo... siéntelo... disfrútalo... recorre todo el día desde el amanecer hasta el oscurecer...”

“En cada momento tú puedes sentir la sensación de seguridad y confianza en ti...te invade una alegría de estar en ese momento justo ahí... Vibras a cada momento y

disfrutas del lugar... emanas tranquilidad y energía al mismo tiempo...tienes pensamientos muy positivos."

"imagina la noche... Tienes una sensación tranquilidad y paz... te acuestas y vas a descansar tu cuerpo y mente... vas a dormir profundamente... nada puede perturbar tu sueño, tu descanso, tu tranquilidad... dejas de pensar... sólo sientes tranquilidad y paz... esa sensación dominara toda la noche... te sientes muy bien."

"Ahora con esa sensación de calma y tranquilidad... Tu cuerpo y tu mente se sienten descansados... poco a poco tú te alejas del lugar... de la escena... del lugar en el tiempo... Con tranquilidad empieza a regresar al aquí y al ahora.

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.17

"Práctica de combinación de pateo".

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnicas pateo pucho, pi-chagi y pado.

Duración: 30min.

Actividades:

1. Realizar la relajación de las atletas por medio método Jacobson.
2. Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

Guión

"Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien...Tienes sensación de calma, control y seguridad... comienza a calentar... te sientes muy bien."

"Observa a tu alrededor, está lleno de gente... se mueven, hacen ruido gritan... están atentos a tu actuar.... Realiza movimientos de calentamiento... siente tu respiración... tienes sensaciones confianza y seguridad... Te invade una emoción de alegría."

"Saluda a tu contrincante... colócate en posición de combate... Observa a tu contrincante... enfoca el blanco... Esta vez realizaremos dos técnicas de pateo pucho, pichagui y pado... muévete en el área... siente tu respiración... concéntrate..."

..."En el momento que decidas siente como te desplazas hacia el frente, moviendo los pies de forma simultánea al tiempo que la pierna de atrás se desliza y se queda de apoyo en el suelo mientras levantas tu pierna delantera hasta que tu rodilla esté a la altura de tu cintura... Tu pierna esta flexionada... el talón de tu pie casi toca el glúteo... Tus dedos del pie están inclinados hacia atrás, haciendo punta...conectas el punto... Ahora caes con la bola de tu pie delantero y el talón del pie de atrás se encuentran en una sola línea... tus rodillas están semiflexionadas... Tus puños están cerrados de forma natural... El puño delantero esta a la altura de tu vientre, el puño de atrás a la altura de tu barbilla... En el momento que decidas siente como gira tu cadera hacia el frente, al mismo tiempo que se mueven tus pies en dirección de un blanco... Levanta tu pierna trasera hasta que tu rodilla este a la altura de la cintura... Tu pierna está flexionada... el talón de tu pie casi toca el glúteo... Tus dedos del pie están inclinados hacia atrás, haciendo puntas... En un solo movimiento, gira tu cadera, lo mismo que tu pie de apoyo y estiras la pierna dando en el objetivo... Siente como el impacto de tu pie con el punto... Ahora con tu pierna de enfrente retrocede muy rápido hacia atrás, juntándola con el otro pie... de ahí lenta tu rodilla al nivel de la cintura, en forma casi horizontal a tu cuerpo... en ese momento estira tu pierna, para soltar la patada... Observa como impacta tu empeine en el punto, al mismo tiempo que sientes el contacto con el peto o con la cara... Escucha el punto... escucha tu kiap...Muy bien... muy buen punto... Realízalo varias veces alternando las piernas... muy bien."(Tiempo para realizar la práctica).

"Ahora terminamos la práctica... lo hiciste muy bien...comienza a bajar el ritmo... Ahora detente... saluda a tu contrincante... comienza enfriarte... sal del doyang...por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las

manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No.18

"Práctica técnicas de ataque en situación de combate".

Objetivo: Entrenar la habilidad de viveza directamente sobre una técnica simple de la especialidad del deporte. Técnicas de ataque en combate.

Duración: 30min.

Actividades:

1. Realizar la relajación de las atletas por medio método Jacobson.

2. Realizar la práctica de imaginación con el siguiente guión.

GUIÓN

"Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, te estás moviendo por el doyang... Muy bien...Tienes sensación de calma, control y seguridad... comienza a calentar... te sientes muy bien."

"Observa a tu alrededor, está lleno de gente... se mueven, hacen ruido, gritan... están atentos a tu actuar.... Realiza movimientos de calentamiento... siente tu respiración... tienes sensaciones de confianza y seguridad... Hay una gran energía dentro de ti... Te sientes en el mejor momento... emocionalmente estás en el momento justo."

"Esta vez realizaremos la técnicas ataque... todas las que puedas ejecutar que sean justas para el momento del combate..."

"Te observas en el área de combate... saluda a tu contrincante... colócate en posición de combate... Observa a tu contrincante... enfoca el blanco... muévete en el área...siente tu respiración... concéntrate... ¡posición de combate!... ¡shi shak!... Muévete...finta... provoca el error... Observa el punto en tu contrincante...Muévete... y en el momento que veas la oportunidad tira al punto de tu contrincante con determinación...siente el punto que conectaste en el peto de tu contrincante...escucha tu kiap vibrante y lleno de energía... Excelente punto...sigue moviéndote... aprovecha y

busca la técnica perfecta para el momento justo... muy buen punto... Tira técnicas precisas y certeras... Muy bien..."

"...Realiza veinte veces con cada guardia...muévete... finta, busca el error de tu contrario...aplica técnicas precisas y efectivas cargadas de seguridad y certeza... descarga toda tu energía... cada punto es un kiap ensordecedor... te llena de satisfacción y de una energía explosiva...realiza bloqueos y movimientos defensivos en el ataque de tu contrario... realiza todas las técnicas con pasión... Muy bien... (Tiempo para que realicen los atletas los movimientos).

"Ahora terminamos la práctica... lo hiciste muy bien...comienza a bajar el ritmo... Ahora detente... saluda a tu contrincante... comienza enfriarte... sal del doyang...por hoy hemos terminado."

3. Salir de la relajación siguiendo el guión.

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No. 19

"Concentración"

Objetivo: Desarrollar la habilidad de concentración utilizando la rejilla.

Duración: 30 min.

Actividades:

- Presentación en Power Point con los siguientes puntos:
- ¿Qué es la concentración?
- Importancia de su entrenamiento y desarrollo.
- Explicación de los métodos para ejercitarla.

- Realización del ejercicio de la rejilla. Se tomará el tiempo cada que el deportista de encontrar los números en tres tantos. De esta manera se asemeja a los tres rounds de combate.
- Retroalimentación y comentarios.

Sesión No. 20

"Práctica vivencia de un día antes de la competencia".

Objetivo:

- Imaginar un día antes de la competencia.
- Modificar sentimientos, pensamientos y acciones en la vivencia del día antes de la competencia.

Duración: 30min.

Actividades

1. Introducción del atleta al estado de relajación.
2. Guiar al atleta en imaginar los sentimientos, pensamientos y acciones en la vivencia del día antes de la competencia siguiente guión.

Guión

"En esta sesión vamos a visualizar lo que sentimos, pensamos y las acciones que realizamos un día antes de la competencia...."

"Comienza sintiéndote muy bien contigo mismo... Con una sensación de confianza, seguridad y fuerza... que te hace saber que estás en el mejor momento deportivo... El sentimiento de seguridad te hace estar tranquila y con una actitud positiva."

"Imagínate haciendo lo que normalmente haces un día antes de la competencia... Tal vez estás en casa o en el hotel... aflojando tu cuerpo... Tal vez viendo las peleas de los demás en el torneo o sólo descansando... Imagínatelo... vívelo... siéntelo... disfrútalo... recorre todo el día desde el amanecer hasta el oscurecer..."

"En cada momento puedes sentir la sensación de seguridad y confianza en ti... te invade una alegría de estar en ese momento justo ahí... Vibras a cada momento y disfrutas del

lugar... emanas tranquilidad y energía al mismo tiempo...tienes pensamientos muy positivos."

"imagina la noche... Tienes una sensación de tranquilidad y paz... te acuestas y vas a descansar tu cuerpo y mente... vas a dormir profundamente... nada puede perturbar tu sueño, tu descanso, tu tranquilidad... dejas de pensar... sólo sientes tranquilidad y paz ...esa sensación dominará toda la noche... te sientes muy bien."

"Ahora con esa sensación de calma y tranquilidad... Tu cuerpo y tu mente se sienten descansados... poco a poco tú te alejas del lugar... de la escena... de lugar en el tiempo... Con tranquilidad empieza a regresar al aquí y la ahora.

3. Salir de la relajación siguiendo el guión

La sesión llegará a su fin cuando termine la cuenta atrás, de cuatro a uno... cuatro... comience a mover las piernas y pies... tres... flexione y extienda los brazos y las manos... dos... mueva la cabeza suavemente... y... uno... abre los ojos y fíjate en lo calmado y relajado que te sientes... como si despertaras de una pequeña siesta.

4. Evaluación (cuestionario).

Sesión No. 21

"Dinámica motivacional".

Objetivo:

- Motivar al atleta.
- Modificar sentimientos, pensamientos y acciones en la vivencia del día antes de la competencia.

Duración: 120min.

Actividades

1. Proyectar material audiovisual editado con pedazos películas famosas y música.
2. Ronda de comentarios.

Nota: La secuencia y orden de presentación de las sesiones, es la más adecuada para este grupo deportistas. Sin embargo, cada grupo tendrá sus diferentes necesidades,

dependiendo en que momento del entrenamiento deportivo se realice el entrenamiento psicológico.

Fase de evaluación

La fase de evaluación de resultados, es la parte final del entrenamiento psicológico según el modelo (Radianov.1988).

-Expectativas vs resultados

-Entrevistas

-Aplicación de pruebas y cuestionarios

Métodos de Evaluación

El modelo de evaluación que se utilizó para este programa fue el de comparación de los individuos con ellos mismos, antes y después de la aplicación del programa.

- Pre-evaluación: cuál es el nivel de habilidades psicológicas y que resultados deportivos han tenido antes del programa.
- Pos-evaluación: cuál es el nivel de habilidades psicológicas y que resultados deportivos han tenido después del programa.

4.13 Evaluación por cada sesión

Al final de cada sesión se evaluó con un cuestionario de la siguiente forma:

1. Nivel Relajación

1 TENSO	2 POCO RELAJADO	3 MEDIANA RELAJADO	4 RELAJADO	5 MUY RELAJADO
------------	-----------------------	--------------------------	---------------	----------------------

2. Nivel Concentración

1	2	3	4	5
DESCONCENTRADO	POCO CONCENTRADO	MEDIANA CONCENTRADO	CONCENTRADO	MUY CONCENTRADO

3. Nivel de estrés

1	2	3	4	5
Muy ESTRESADO	POCO RELAJADO	MEDIANA Estresado	RELAJADO	MUY RELAJADO

4. Visualización (entrenamiento en imaginaria)

1	2	3	4	5
IMAGINACIÓN NULA	IMAGINACIÓN DIFUSA	MEDIANA IMAGINACIÓN	BUENA IMAGINACIÓN	IMAGINACIÓN TOTAL

5. Energía positiva

1	2	3	4	5
ENERGÍA NULA	ENERGIA DIFUSA	MEDIANA ENERGÍA	BUENA ENERGÍA	ENERGÍA TOTAL

5. Motivación

1	2	3	4	5
MOTIVACIÓN NULA	MOTIVACIÓN DIFUSA	MOTIVACIÓN MEDIANA	BUENA IMAGINACIÓN	IMAGINACIÓN TOTAL

La evaluación se llevó a cabo por medio de cuestionarios que se aplicaron cada sesión y al término de la competencia. Se tomaron dos competidores de los quince para hacer la comparativa con ellos mismos antes y después del programa.

5. OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL

- Diseñar un programa de entrenamiento Psicológico (cognitivo-conductual), para atletas de alto rendimiento de la disciplina de taekwondo.
- Adaptar los métodos cognitivos-conductuales a un área poco conocida como las disciplinas deportivas en México.
- Diseñar un modelo de manual que ayude al psicólogo a planear y a desarrollar el trabajo en la práctica diaria con el deportista de manera grupal o individual.

6. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO

La psicología del deporte tiene muchas definiciones actualmente, es importante que partamos de una definición que sea específica y que englobe la cantidad de elementos de estudio que conforman a esta área de estudio de la psicología, así como una de las ciencias que comprenden y auxilian al deporte.

“El entorno deportivo constituye, pues, un excelente laboratorio natural, para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo”, tal como lo han destacado Smith y Smoll (1991). En la actualidad es común que los individuos desarrollen un gusto por las actividades físicas y en algunos casos específicamente por alguna disciplina deportiva, las cuales se desarrollan cada vez en una forma más competitiva y compleja para los individuos, conformándolos en grupos con características físicas, psicológicas y sociales peculiares, de tal modo que cada grupo tiene necesidades específicas para lograr su máximo rendimiento deportivo; todo esto ha propiciado el desarrollo de un nuevo campo de investigación y aplicación de la psicología.

Estas son algunas de las definiciones de Psicología del Deporte:

- Rodionov (1990) considera que la Psicología del Deporte se deriva de la ciencia psicológica, centrándose en el estudio de las particularidades psicológicas de las diversas disciplinas deportivas y de la personalidad del deportista, para proporcionar una

fundamentación científica que contribuya a la utilización eficaz de los métodos racionales de la educación física y el entrenamiento deportivo.

- Por su parte, Valdés (1996) dice que la Psicología del Deporte es una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico-táctico y la conformación del equipo deportivo.

- Cruz Feliú (1997) estima que la Psicología del Deporte es un campo de aplicación de la propia psicología, cuyos principios determinan *qué* se aplicará en cada área. La progresión especializada indica *cómo* y *en qué direcciones* se aplicarán los principios psicológicos.

- Los autores Weinberg y Gould (1995) y Williams y Straub(1986), nos dicen que la Psicología del Deporte estudia fundamentalmente:

- a) Los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo.

- b) Los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo.

Esta última definición es la que consideramos más completa ya, que por un lado nos permite analizar los factores psicológicos que inciden en la iniciación y la práctica deportiva, como por ejemplo: la orientación motivacional, el estilo de comunicación del entrenador, etc, así como el rendimiento del deportista: retroalimentación del entrenador, autoconfianza, autoconfianza emocional, estilo atencional. El segundo aspecto analiza los efectos psicológicos positivos como: como la reducción del estrés, mejora de la autoestima, mejora de la autoconfianza, etc; pero también los efectos negativos como: trastornos alimentarios derivados de la práctica del deporte.

Sin embargo, las definiciones de psicología del deporte tienen que ver con la evolución que ésta ha tenido a través de la historia, por lo que es necesario hacer un repaso breve por la historia de la misma y sus enfoques, para centrarnos posteriormente en entrenamiento psicológico en el deporte.

6.1 Antecedentes

La psicología del deporte es una disciplina reciente.

Dos hechos históricos destacan en el siglo XX como relevantes:

1. En 1965 se celebró en Roma el primer congreso de Psicología del Deporte.
2. En 1986 la (APA) Asociación Americana de Psicología reconoce institucionalmente, con la creación de la División 47, que está dedicada al deporte y al ejercicio.

División de la historia

Utilizando una serie de criterios determinados, la historia de la psicología del deporte se puede distribuir en 4 períodos (Cruz, Dolsi, Garcés de los Fayos 1989).

- La Psicología experimental como "génesis" de la psicología del deporte.(1875-1919)

Las primeras investigaciones sistemáticas sobre las destrezas motrices que relacionan a la psicología y deporte son de dos tipos, trabajos teóricos (ej.1913 De Coubertain "Ensayos sobre la psicología del deporte") y trabajos experimentales sobre aprendizaje motor.

- Antecedentes inmediatos (1920-1945)

Aparecen los trabajos en la URSS que son considerados como novedosos, ganándose los autores A. Puni y P. Rudik, el título de "padres la Psicología del deporte".

En 1930 se crea el Instituto de Investigación Científica para el Estudio de Educación Física que a nivel aplicado consigue concretar algunas tareas de estudio en el campo de psicología del deporte.

En los EEUU. C. Griffith(1930), considerado el primer Psicólogo del deporte, que llevó a cabo estudios sobre los factores psicológicos implicados en deportes como el fútbol y baloncesto.

- Las investigaciones sobre el aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada (1965-1979).

En EEUU, se realizaron investigaciones sobre aprendizaje motor, también se llevaron a cabo estudios sobre la evaluación de los efectos de estrés en el rendimiento deportivo y se inician los estudios relacionados con los rasgos de la personalidad de deportistas de élite.

En la URSS, se desarrolló una psicología del deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición. La preparación psicológica del deportista es tema de estudio prioritario.

En esta etapa se da el reconocimiento oficial de la psicología del deporte, como una disciplina académica en el mundo occidental. Se publica la primera revista especializada, la *International Journal of Sport Psychology*.

Se fundan las sociedades nacionales de psicología del deporte de varios países.

– En los años 80 se trató de aplicar los conocimientos recopilados, en las décadas anteriores, sin embargo, la década de los setenta tuvo una peculiaridad que marcó la siguiente: la mayor investigación sobre psicología del deporte se llevó a cabo en las Facultades de Educación Física, pues existían pocos profesionales formados como psicólogos del deporte, esto se demuestra en los trabajos de Groves, Heekin y Banks (1978). Esto lo confirma Riera (1985), que además marca una consecuencia a la que llama doble desconexión.

- a. Entre la Psicología del Deporte y la propia Psicología.
- b. Entre lo que los psicólogos del Deporte investigaban y lo que el Deporte necesitaba.

En este periodo existe un vacío, pero en poco tiempo los nuevos enfoques de la psicología, que llegaron con retraso en la Psicología del Deporte, determinaron un nuevo elemento de estudio: el rendimiento deportivo. El libro de Rushall y Siedentop (1972), *The Development and Control of Behavior in Sport and Physical Education*, fue el primer manual que aplicó las técnicas derivadas de la psicología del aprendizaje a la educación física y deporte. A partir de 1975 aparecen varios libros de orientación conductual sobre psicología del deporte; por ejemplo: Dikison (1976), Orlick y Botterill (1975), Presbie y Brown (1977) y Rushall (1979). Esto hace que en los años ochenta se establezca como tema principal de estudio de la psicología del deporte a nivel mundial, el entrenamiento psicológico para optimizar rendimiento de deportivo.

Estos periodos son la base de la actual psicología del deporte, por lo que la década de los noventa y principios del siglo XXI, han sido de desarrollo continuo para psicología del deporte y su aplicación, de tal manera que cada disciplina deportiva, conoce las

necesidades psicológicas de sus atletas y del deporte, con esto algunas disciplinas deportivas han desarrollado, específicamente manuales de intervención psicológica.

Los diferentes enfoques psicológicos, han abordado y desarrollado diversas investigaciones que han aportado a la psicología del deporte diferentes modelos de aplicación; Sin embargo, a finales de la década de los setenta el modelo cognitivo-conductual, cobró auge con los trabajos de Martens (1979), que propone ampliar el marco teórico de la psicología del deporte, incluyendo aspectos cognitivos y sociales. Para Martens, "Debemos considerar a los deportistas no sólo como sujetos que reaccionan a su ambiente, sino como seres inteligentes que interactúan con él y a veces lo modifican".

Esta orientación actualmente es muy aceptada, ha logrado superar la fase de la simple evaluación de la personalidad y ha proporcionado diferentes técnicas para el entrenamiento Psicológico de atletas de alto rendimiento.

Tabla N0.5

Trabajos teóricos más recientes.

Año	Autores	Tipo de trabajo	Descripción
1988	Nieddeffer	Investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Simulación de competencia. - Entrenamiento de campo. - Instruyo a coaches y atletas la selección nacional de E.U y por primera vez identifica 11 problemas de los atletas y entrenadores que trata a través de psicología. - Trata a los atletas con material audiovisual en relajación e hipnosis y

			<p>apoya a los atletas con terapia psicológica individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo un modelo educativo. - Al final no reporta los resultados específicos.
1991	Vealey (en Willians)	Artículo: "Entrenamiento en la imaginación para el entrenamiento de la ejecución".	<ul style="list-style-type: none"> - Describe la importancia de la imaginación en la actuación de los deportistas destacados. - Afirma que varios equipos olímpicos de E.U tienen buenos resultados utilizando métodos que desarrollan la imaginación. - Vealey establece 4 fases del entrenamiento de la imaginación: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vender al atleta la importancia del uso de imaginación. 2. Evaluar la capacidad imaginativa de cada atleta. 3. Entrenar

			<p>destrezas básicas de imaginación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Desarrollar imágenes vividas ❖ Control sobre imágenes. ❖ Incrementar autopercepciones <p>4. Implementar un programa sistemático de práctica de la imaginación.</p> <p>Señala que la práctica de imaginación debe ser sistemática, ordenada y diaria, y la relajación debe preceder a la práctica de imaginación.</p>
1991	Buceta (en Buela – Casal y Caballo)	Describe de manera teórica el trabajo que se debe realizar con un deportista.	<ul style="list-style-type: none"> – Afirma que existen tantos programas como deportistas. – Los programas deben realizarse de forma sistematizada, estableciendo objetivos a corto, mediano y largo plazo, deben ser realistas y prioritarios. – Buceta menciona diferentes opciones de entrenamiento para

			<p>alcanzar los objetivos. Estas son algunas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidad de relajación. - Habilidad de imaginación. ❖ De la activación física ❖ De la técnica ❖ En situación específicas en el deporte ❖ En la preparación de estrategias en la solución del problema ❖ Preparación de planes para la concentración - Detección de pensamientos - Autoinstrucciones - Restructuración cognitiva - Afirma que el entrenamiento psicológico es tan importante como técnico y táctico.
1992	Curtis	Trabajo teórico	<ul style="list-style-type: none"> - La autoimagen toma una mayor relevancia, ya que para el autor "somos lo que

			<p>pensamos", afectando nuestro entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La autoimagen determina el comportamiento. - Establece un programa condensado de cuatro semanas. - Con objetivos específicos y generales por día y sesión. - El programa se desarrolla de la siguiente forma: <p>1ª Semana: Se busca aprender y perfeccionar la relajación básica.</p> <p>2ªSemana: Se establecen fundamentos para ejercicios evocación, visualización y afirmaciones mentales.</p> <p>3ª Semana: ejercicio de evocación</p> <p>4ªSemana: Incorporación del ensayo mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sugiere de 2 a 3 sesiones diarias, para aprender las habilidades de forma veraz. - Llevar registros de
--	--	--	--

			<p>cada sesión</p> <ul style="list-style-type: none"> - Su programa guía del que debe llevarse en cualquier programa.
1992	González	Trabajo teórico	<ul style="list-style-type: none"> - Propone cuatro puntos para el entrenamiento psicológico. <ol style="list-style-type: none"> 1. Delimitar la meta máxima, así como establecer metas específicas. 2. Determinar el potencial físico del deportista. 3. Tomando en cuenta las destrezas, la motivación y los resultados para poder fijar metas realistas. 4. Establecer la posibilidad de no alcanzar las metas realistas, entonces trabajar con el atleta para su autoaceptación en la actuación y tomar la experiencia como una enseñanza para mejorar en la siguiente actuación. <ul style="list-style-type: none"> - Se deben evaluar los aspectos físicos, técnicos-

			<p>tácticos y psicológicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La práctica psicológica debe ser de forma individual, y de pocas técnicas que realmente ayuden al atleta a ponerlas en marcha.
1994	Walter y Vealey	Entrevista con Darell Pace, campeón mundial y olímpico en la especialidad en tiro con arco, acerca de habilidades psicológicas en su carrera.	<ul style="list-style-type: none"> - Concluyen remarcando necesidad de aprender a relajarse, autocontrol y manejo del estrés. - La importancia de establecer metas realistas en el ciclo competitivo. - Subraya la importancia de la psicología del deporte en el rendimiento de cualquier atleta.

6.2 Desarrollo de programas aplicados.

Hecker y Kacksor (1988) realizar un programa sobre imaginación, con el fin de medir el grado de ésta en diferentes escenas, en 19 miembros de un equipo softboll femenino.

Descripción

Después de una sesión de relajación se les dio instrucciones para imaginar cuatro diferentes escenas. Al final de cada sesión medían el grado de claridad en que vivieron la imagen (0=no imaginada, 8= totalmente vivida).

Las escenas se refirieron:

1=Neutral.

2=Acción.

3=Ansiedad atlética.

4=Miedo.

Aunado a esta escala se realizó una medición fisiológica del ritmo cardíaco. Determinando los resultados un incremento de tasa cardíaca ante la imaginación de escenas que les eran más cotidianas a las atletas. Esta prueba comprobó la relación que existe entre la imaginación y práctica de la disciplina deportiva, ya que facilita la ejecución de la técnica.

Van Gyn, Wegner y Gaul (1990)

Llevaron a cabo un estudio de campo con atletas de la disciplina de atletismo, su objetivo principal era investigar, si el entrenamiento específico en imaginación, sin trabajar el aspecto físico, facilita el rendimiento deportivo.

La investigación se centro en la existencia de diferencias significativas, en la ejecución de una actividad deportiva (sprint 40m) dependiendo del entrenamiento llevado a cabo,

Los sujetos se dividieron en cuatro grupos, cada uno con un entrenamiento específico:

1. Entrenamiento en imaginación.
2. Entrenamiento en imaginación y poder.
3. Entrenamiento en poder.
4. Grupo control.

Se compararon los tiempos al realizar el sprint antes y después de los entrenamientos. Los resultados muestran diferencias significativas entre los grupos de imaginación-

poder y poder con relación a los demás grupos. Aunque un análisis posterior indica diferencias significativas entre el grupo de imaginación- poder y los demás grupos.

Cada grupo entre sí tuvo deferencias significativas, por lo que, se concluyó que la práctica de la imaginación, puede establecer condiciones favorables para trasladar la imaginación empleada a las condiciones de entrenamiento físico.

Por último, los autores hacen la sugerencia que debe buscarse un equilibrio entre el entrenamiento físico y el psicológico.

Mcperson y French (1991)

Desarrollaron un estudio, en el cual durante un semestre examinaron habilidades cognitivas y motoras, en un grupo de novatos de la disciplina del tenis, con la diferencia de dos tipos de instrucciones diferentes. Las características evaluadas fueron: control, ejecución y decisión.

Los participantes se dividen en dos grupos. Al primer grupo se le entrenó en el desarrollo de habilidades básicas del tenis. El segundo grupo sólo recibió instrucciones en las estrategias del tenis.

Los resultados indican, que el primer grupo, que se entrenó en habilidades, ejecutó mejor, durante las evaluaciones, los golpes propios del tenis, que el segundo.

Concluyeron los autores, que se deben de tomar en cuenta tanto las habilidades básicas como las estrategias, para el buen desempeño de los atletas, iniciando por las habilidades básicas.

Jones (1993)

Llevó a cabo una evaluación y posteriormente un programa de intervención de tipo cognitivo.

Enfatiza la necesidad de que el atleta tenga una buena comunicación con el psicólogo, ya que esto permitirá establecer y conocer las necesidades que tiene el atleta y así diseñar el programa para cubrir sus necesidades específicas.

Se evaluaron aspectos específicos en una jugadora de tenis, se recopilaron características que la jugadora consideraba importantes e ideales para su mejor desempeño, posteriormente se aplicó una autoevaluación de su ejecución. De los 25 aspectos, sólo cuatro eran de tipo físico, los restantes eran de tipo cognitivo. De acuerdo

a esto, se decidió entrenar cuatro aspectos que son: concentración, prevención a la frustración, tranquilidad y actitud relajada, durante seis meses.

Decidieron trabajar por fases diferentes técnicas:

Fase1: Relajación

Fase2: Imaginación

Fase 3: Reestructuración cognitiva

Fase 4: Aplicación (de imaginaria y física) las técnicas de los juegos, en presencia de estresores simulados.

Posteriormente se le aplicó un pos-test en el cual se nota una mejoría, que se complementa con el testimonio de la deportista, que asegura sentirse en su mejor momento. Se comprobó el resultado, cuando la deportista consiguió su primer campeonato, atribuyendo el resultado en gran medida al entrenamiento psicológico.

Jones concluye, que el monitoreo del sujeto es tan importante como el programa o como la fase anterior a la intervención, donde la comunicación con el atleta es de suma importancia, ya que identificar necesidades del atleta, es garantizar el éxito del programa.

Fenker y Lambiote (1987; en Daw y Burton, 1994)

Efectuaron un programa de habilidades psicológicas con jugadores de fútbol, se centró en enfatizar la conducta presente y centrada, la atención y el control de relajación. Los resultados demuestran que el programa intervino en el progreso del rendimiento.

Hughes (1990, en Daw y Burton, 1994)

Implantó un programa de imaginación y autoconfianza en jugadores colegiales de basquetbol. Los resultados establecen la existencia de diferencias significativas en la evaluación de la autoconfianza. Concluye que el paquete de entrenamiento de habilidades es valioso para mejorar el rendimiento deportivo.

Backer y Kayser (1994)

Realizaron una investigación, sobre los efectos del entrenamiento psicológico en 22 jugadores de hockey.

Los participantes se dividieron en tres grupos. Experimental, placebo-control y control.

Se les aplicó a los tres grupos el Inventario de Ansiedad Competitivo (CASAI-II) (Martens 1991; en Becker y Kayser, 1994). El cual mide tres variables: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

Al grupo experimental se le dieron instrucciones de relajación y concentración, que repitieron por medio de un audio (10 min diarios). Las instrucciones se seguían por medio de la imaginación y se referían a la ejecución de un tiro penal.

En la segunda fase se mostró un video, con un modelo que tiraba eficazmente el tiro penal, posteriormente los jugadores imaginaron su ejecución recordando al modelo.

El grupo experimental-placebo solo recibió entrenamiento en relajación e información general del hockey. El grupo control no recibió entrenamiento en relajación, sólo información general del hockey.

Los resultados muestran que el grupo experimental indicó sentir más autoconfianza, relajación somática-mental y concentración al ejecutar el penalti, a diferencia de los otros grupos. La mayoría de los participantes atribuyeron los cambios al escuchar el audio. Su registro de la tasa cardiaca disminuía al escucharlo, además de comentar que el modelo del video les ayudo a visualizar.

Sin embargo, el grupo experimental no sufrió cambios significativos en la ejecución del tiro penal en la competencia, en relación a los otros grupos, lo que queda demostrado que el entrenamiento mental sólo tiene resultados específicos, en este caso, en la ejecución del tiro mental.

Martin y Hall (1995)

Realizaron un estudio que apuntaba a medir la motivación en los principiantes, en los golpes básicos del golf.

Los sujetos se dividieron en tres grupos:

1º Se le entreno en relajación y posteriormente en imaginación, la cual consistía ejecución de golpes perfectos.

2º Se le entreno en relajación y posteriormente en imaginación, la cual consistía ejecución de golpes libres.

3º Grupo de control.

Se midió la motivación intrínseca con diferentes cuestionarios: cuestionario de reacción de tareas, medidas de auto-eficacia y tareas específicas.

Los resultados establecen que los dos grupos entrenados en la imaginación, incrementaron de forma constante el número de bolas anotadas, a diferencia del grupo control que fue muy inconstante. Sin embargo, la ejecución en la práctica de los tres grupos no mostró diferencias significativas.

Además, se menciona que los que utilizaron las técnicas de imaginación, estaban más motivados que los del grupo de control; esto se logró observar en el desarrollo de los grupos en la técnica y no en la eficacia. Estos resultados pueden explicarse basándose en la teoría cognitiva social de Bandura (1986; en Martin y Hall 1995) la cual sugiere, que generar una motivación intrínseca eficaz se relaciona con una irregularidad temporal, sin necesariamente desarrollar eficacia.

En conclusión, se supondría que el entrenamiento en la imaginación, puede incidir en la motivación y en la persistencia de la práctica deportiva, siempre y cuando los atletas realicen diariamente su deporte; aunado a esto, debe tomarse en cuenta que los atletas conocen su deporte, esto hace posible que influyan en la eficacia de la ejecución.

La exposición de las anteriores investigaciones, nos aporta dos puntos de importancia considerable; por un lado, está la importancia de la adquisición y desarrollo de habilidades deportivas a través del entrenamiento psicológico, y por otro lado, nos da las pautas a seguir para la creación de un programa de entrenamiento cognitivo.

De acuerdo con la bibliografía integrada en las referencias, sabemos que existe un gran número de trabajos y de investigaciones que en la actualidad se desarrollan en el ámbito de la psicología deportiva, esto se lleva a cabo con atletas a todos los niveles y en países como: Cuba, Estados Unidos y España, lo mismo que en toda Europa.

En México, son pocos los estudios serios y con continuidad, que se tienen en entrenamiento psicológico con atletas de alto rendimiento. Algunos trabajos se han llevado a cabo en la Selección Nacional y algunos otros son tesis de licenciatura y maestría de diversas instituciones.

Becerril (1987). Identificó factores motivacionales relacionados con el deporte. Realizó un cuestionario al que denominó "Sistemas ideacionales en torno al deporte"; debido a la

falta de test estandarizados en nuestro país. Desarrollo una serie de preguntas que aplicó a deportistas de alto rendimiento, concentrados en el CDOM en 1987.

Peña (1995). Llevo a cabo una investigación de tesis, donde estudio a un grupo de cuatro tenistas y la relación que existía en el ensayo de su técnica de la conducta visomotora, en la ejecución del primer servicio.

Concluyó, que la práctica de la imaginación, influyó en la conducta de los deportistas. Es decir demuestra la efectividad de la técnica del ensayo en la conducta visomotora en la ejecución del primer servicio de las tenistas.

Actualmente existe un avance en el estudio de esta área de psicología, ya que, existe la apertura por parte de varias universidades y centros de estudio, que han incluido materias y especialidades de psicología del deporte a sus planes de estudio; sin embargo, todavía es poco y en el aspecto laboral es casi nula la oferta para el psicólogo. Por otro lado, las federaciones de los deportes, si han incluido algún tipo de entrenamiento psicológico en sus deportistas de alto rendimiento.

7. RESULTADOS OBTENIDOS

Los resultados se pudieron constatar en dos formas cuantitativamente y cualitativamente. Desde el punto de vista cuantitativo tenemos adquisición de las seis habilidades psicológicas, por parte de los deportistas, que fueron evaluadas cada sesión por medio de un cuestionario, así como diversas técnicas para desarrollar las habilidades. (Ver anexo 4)

El rendimiento deportivo y los resultados en la competencia nos hablan de la forma cualitativa, ya que, se reporto una mejoría inmediata en el manejo del estrés, la concentración, la visualización y la autoconfianza. Estos resultados son consecuencia de una serie de sesiones que se ejecutaron lo mejor posible.

Cada sesión buscó estimular a los atletas, para tener un pensamiento positivo y hacerlos conscientes de que el entrenamiento psicológico es igual de importante que el deportivo, éste debe ser igualmente tenaz y fuerte para buscar la excepcionalidad y a cada paso buscar ser el mejor.

El psicólogo del deporte junto con del deportista y los demás integrantes de equipo de trabajo buscan tener un mejor rendimiento, que se traduzca en resultados competitivos en los torneos.

De los quince atletas que trabajaron con el programa de entrenamiento psicológico, nueve de ellos tuvieron un buen resultado en el torneo regional, quedando calificados para el torneo nacional.

Tabla N0.6 Resultados finales

N0.:	Nombre	califico	lugar
1	Eduardo	no	
2	Gabriel	no	
3	Fátima	si	1
4	Renata	si	2
5	Moisés	si	1
6	Mariana	no	
7	Montserrat	si	1
8	Víctor H	si	1
910	Mariana	si	1
11	Guillermo	si	2
12	Fernando	no	
13	Samantha	si	2
14	Héctor. A	no	
15	Karina	no	
15	Santiago	si	1

7.1 La relación entre las actividades realizadas y la formación profesional

El deporte tiene dos vertientes en su base, ya que por un lado, están las ciencias que conforman la disciplina deportiva como: la Biología y Fisiología del Ejercicio, la Biomecánica, la Kinesiología, metodología del deporte y otras áreas del conocimiento científico aplicadas al deporte. Estas áreas deben ser del conocimiento del psicólogo del deporte, ya que éstas darán base al conocimiento del ser humano, su estructura biológica y los procesos mentales que vive. El deporte tiene un nexo importante con la psicología, pues cualquier actividad humana, incluyendo el deporte, puede ser explicada desde ésta.

Las actividades que se realizaron en este trabajo tienen un sustento teórico, práctico en las materias de la carrera de psicología; todas las materias del área de las neurociencias

(Bases biológicas de conducta, neurofisiología, anatomía y fisiología del sistema nervioso, psicología, fisiológica) aportan una gran cantidad de conocimiento para entender los procesos biológicos y sus procesos mentales; las técnicas de respiración y de relajación muscular ayudan a procesos biológicos directamente. Algunos de estos son: el sueño, la regulación de apetito, el manejo del dolor, cansancio (provocado por deshidratación), la tensión muscular, etc.

Las materias de teorías y sistemas en psicología, así como análisis experimental de la conducta, son las que ayudan a dar un enfoque teórico de corte cognitivo conductual al entrenamiento psicológico.

Motivación y emoción, Sensopercepción y pensamiento y lenguaje son materias que dan sustento a las dinámicas motivacionales, a las técnicas de concentración y visualización.

Teoría de la medida, Psicometría, Orientación vocacional, son materias que aportaron y sustentaron a la hora de diseñar la entrevista y la evaluación.

Toda la curricula de la carrera de psicología desarrolla la habilidad para trabajar con una metodología, la cual es necesaria para desarrollar cualquier proyecto. (Ver anexo 5)

8. CONCLUSIONES

El servicio social en el área de psicología del deporte, es una forma más de aplicar la psicología, dando oportunidad de abrir espacios nuevos y poco estudiados en México.

La investigación y aplicación de nuevas tecnologías en un ámbito que ha tenido un crecimiento importante y donde es necesario un apoyo constante, pues el deporte es una actividad que debe tener un entorno propicio para el individuo, ya que éste debe aprender a manejar internamente todo tipo de factores externos e internos que afectan su rendimiento y el desarrollo de sus capacidades físicas.

El estrés que se genera antes, durante y después de las competencias, es sin duda un factor que el deportista de alto rendimiento tiene que aprender a manejar, pues sólo quienes tienen una buena técnica de manejo del estrés, pueden superar los embates de éste y salir victoriosos en las competencias; por otro lado, Psicólogo del deporte debe ser el apoyo del deportista de alto rendimiento durante todo el ciclo, ya que durante éste se presentan diversas situaciones que continuamente ponen en riesgo los resultados competitivos del deportista o del equipo.

Hoy por hoy, el Taekwondo en nuestro país es uno de los pocos deportes que tiene un nivel de competencia importante a nivel mundial, es de suma importancia que se reflexione, sobre necesidad de capacitar y sensibilizar a los profesores y entrenadores en temas relacionados con la psicología del deporte y la importancia de trabajar de forma multidisciplinaria, ya que el deportista de alto rendimiento (taekwondoin), es un ser integral que requiere más que sólo aprender la técnica y la táctica deportiva. En otros países es común que las selecciones cuenten con un con equipo multidisciplinario, en México, sólo se da esto en atletas de altísimo nivel, por lo que a nivel bajo y medio no se cuenta con un especialista en psicología, por lo que, son muy pocos los que pueden acceder al servicio.

La psicología debe estar alcance de todos, pues uno de sus objetivos es el bienestar del hombre, así como su armonía consigo mismo y su entorno.

9. BIBLIOGRAFÍA

Cruz Feliu, Jaume, (2002) "psicología del deporte" España: Albatros

Balanguer, I, (1994) "Entrenamiento psicológico en el deporte" Valencia: Albatros

Sánchez, A.M. (2002). La preparación psicológica del deportista. Habana: Editorial Kinesis

Williams J. (1991) Psicología aplicada al deporte, editorial Biblioteca nueva, Madrid.

Cox (2007), 6ª edición Psicología del deporte, editorial panamericana

Carpetas técnicas del 2010 de C.B Taekwondo de principiantes, intermedios y avanzados

Golfried, M (1996) De la terapia cognitivo-conductual a la terapia de integración, España Biblioteca de Psicología

Rivera J. (1997) "La importancia del trabajo del Psicólogo centrado en la ejecución del atleta del deporte mexicano" Tesis México, D.F. UNAM campus Iztacala.

<http://www.efdeportes.com/efd137/la-entrevista-en-el-trabajo-del-psicologo-del-deporte.htm>

<http://www.femextkd.net/2009>

10. Anexos

Anexo 1. Esquema modelo Rodianov (1988)



Anexo 2. Entrevista

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 qué 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 cuánto tiempo? _____

¿Consideras tu estado actual de salud?

Bueno ___ Regular ___ Malo ___

Datos Deportivos

¿Qué deporte practicas?

¿Cuánto tiempo llevas practicándolo?

¿Con qué frecuencia lo practicas? (cuántos días a la semana-cuántas 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 qué 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

¿Qué 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 3 .Esquema del modelo Bifásico del Entrenamiento deportivo y Psicológico

Modelo Bifásico de entrenamiento																
Fases	Cualitativa				cuantitativa				cualitativa				cuantitativa			
Mesociclos	II				I				II				I			
Meses	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
Microciclos	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Fechas	1	13	20	27	3	10	17	24	1	7	14	21	1	7	14	21
	5	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27
competencias	11								12							
Controles					22								19			
Entrenamiento psicológico	Diagnostico/ Intervención				Intervención				Intervención				Intervención /Evaluación			

Anexo 4. Tabla comparativa de logros

Nombre: Renata García De León		Rama: Femenil				
Edad: 12 años		Categoría: juvenil menor				
Habilidades	Meses					Observaciones sobre Logros deportivos
	D	E	F	M	A	
Relajación	1	3	3	5		Se le observo relajada, con buen nivel de concentración y motivación. 1º lugar en el regional 1º copa azteca 1º copa mexiquense
Concentración	2	1	4	5		
Estrés	1	3	3	5		
Imaginación	1	2	4	5		
Energía positiva	3	3	5	5		
Motivación	4	4	5	5		

- 1) Nulo
- 2) Mediana
- 3) Poco difuso
- 4) Buena
- 5) Excelente

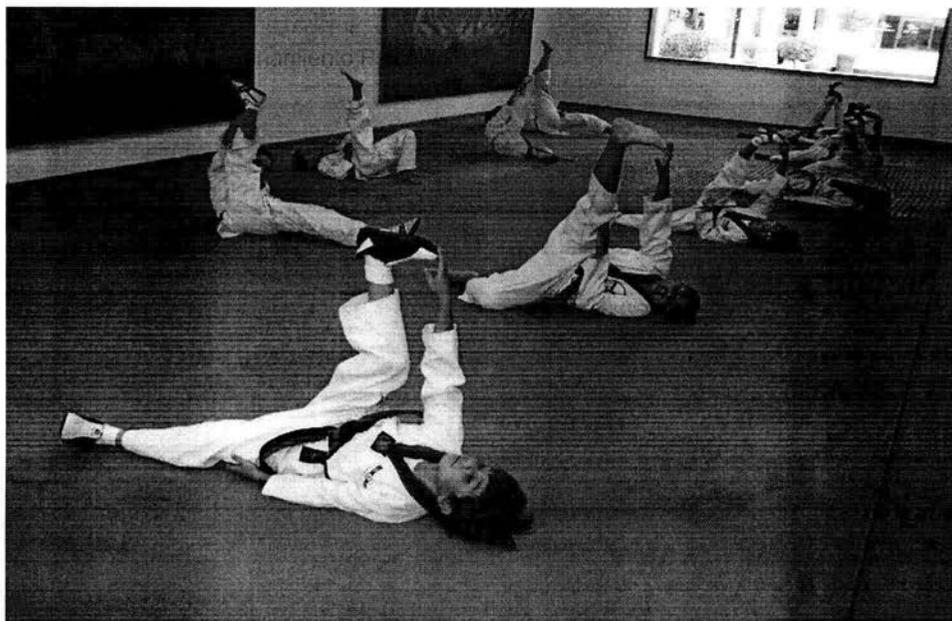
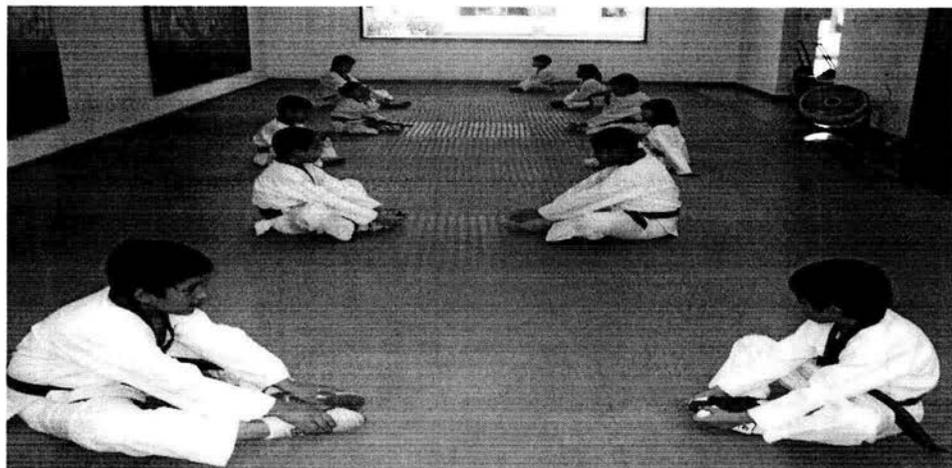
Nombre: Víctor Hugo			Rama: varonill			
Edad: 13 años			Categoría: juvenil menor			
Habilidades	Meses					Observaciones sobre Logros deportivos
	D	E	F	M	A	
Relajación	1	3	3	5		Se le observo relajado, con buen nivel de concentración y motivación. 1º lugar en el regional 2º copa azteca 2º copa mexiquense
Concentración	1	1	3	4		
Estrés	1	3	3	5		
Imaginación	1	2	5	5		
Energía positiva	3	3	5	5		
Motivación	4	4	5	5		

- 1) Nulo
- 2) Mediana
- 3) Poco difuso
- 4) Buena
- 5) Excelente

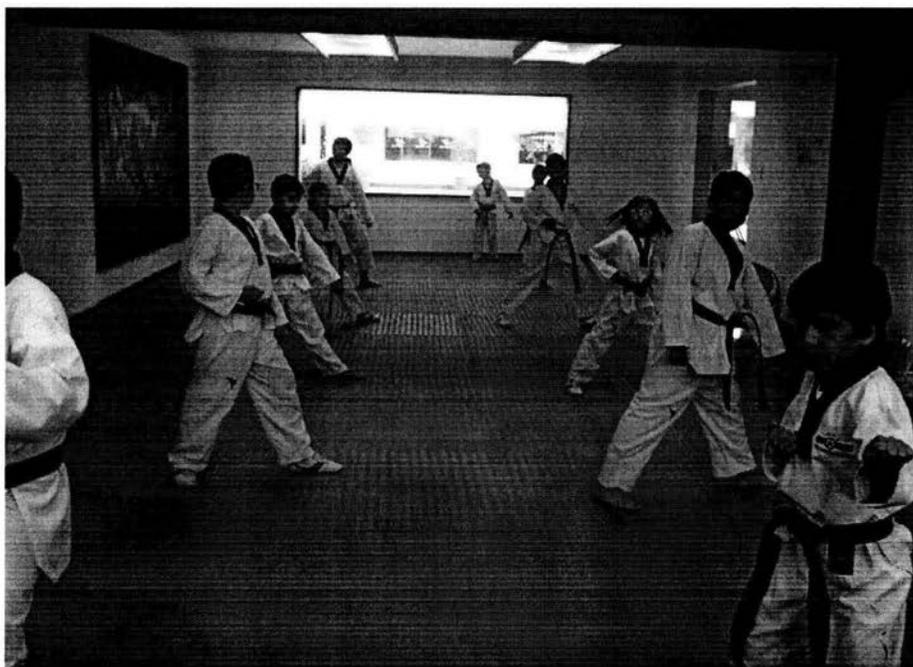
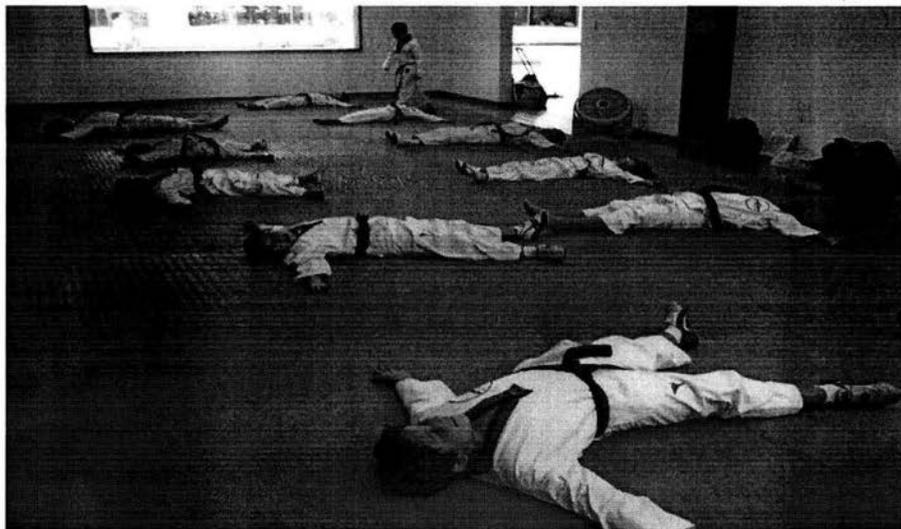
Anexo 5. Tabla de habilidades del Psicólogo

Habilidades antes del servicio social	Habilidades adquiridas en el servicio social
<ol style="list-style-type: none"> 1) Habilidad de búsqueda de bibliográfica 2) Capacidad de síntesis 3) Habilidad para la comunicación. 4) Habilidad manejo de grupos 5) Manejo herramienta informática 6) Habilidad de adaptación 7) Habilidad de colaboración. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Capacidad de observación 2) Estabilidad emocional y tolerancia a la frustración. 3) Comprensión y utilización del argot de la disciplina deportiva. 4) Creatividad en el programa de entrenamiento psicológico 5) Diseñar y administrar programas de intervención 6) Aplicación de entrevistas 7) Adaptación de equipos interdisciplinarios y a diferentes tipos de personas. 8) Elaboración de planes de trabajo. 9) Identificar y seleccionar técnicas específicas de intervención. 10) Identificar problemas en el deportivo. 11) Presentación de informes

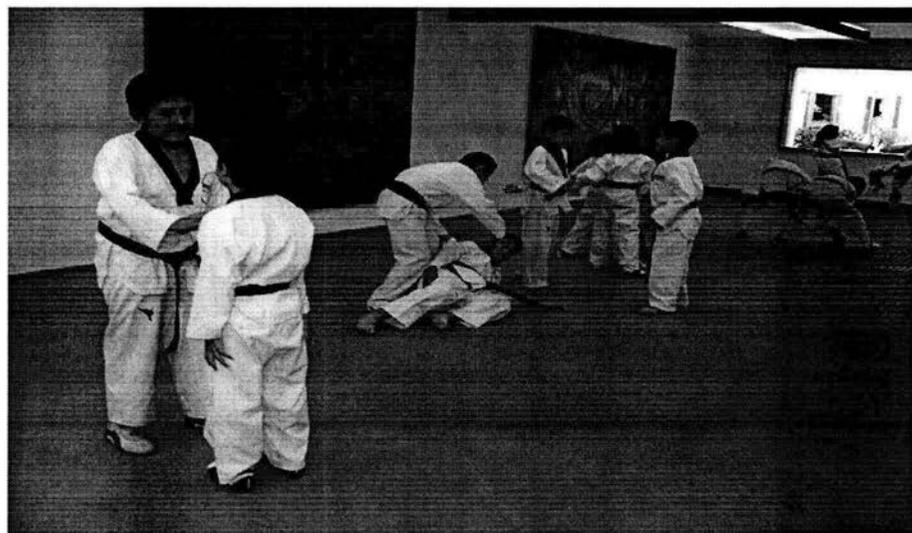
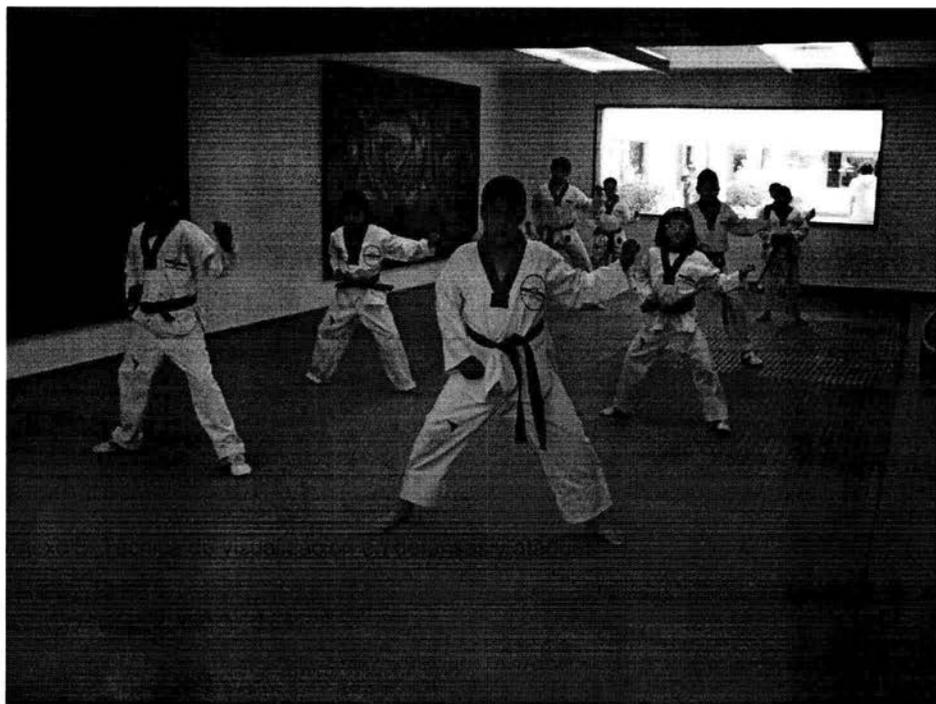
Anexo 6. Fotos del entrenamiento Psicológico



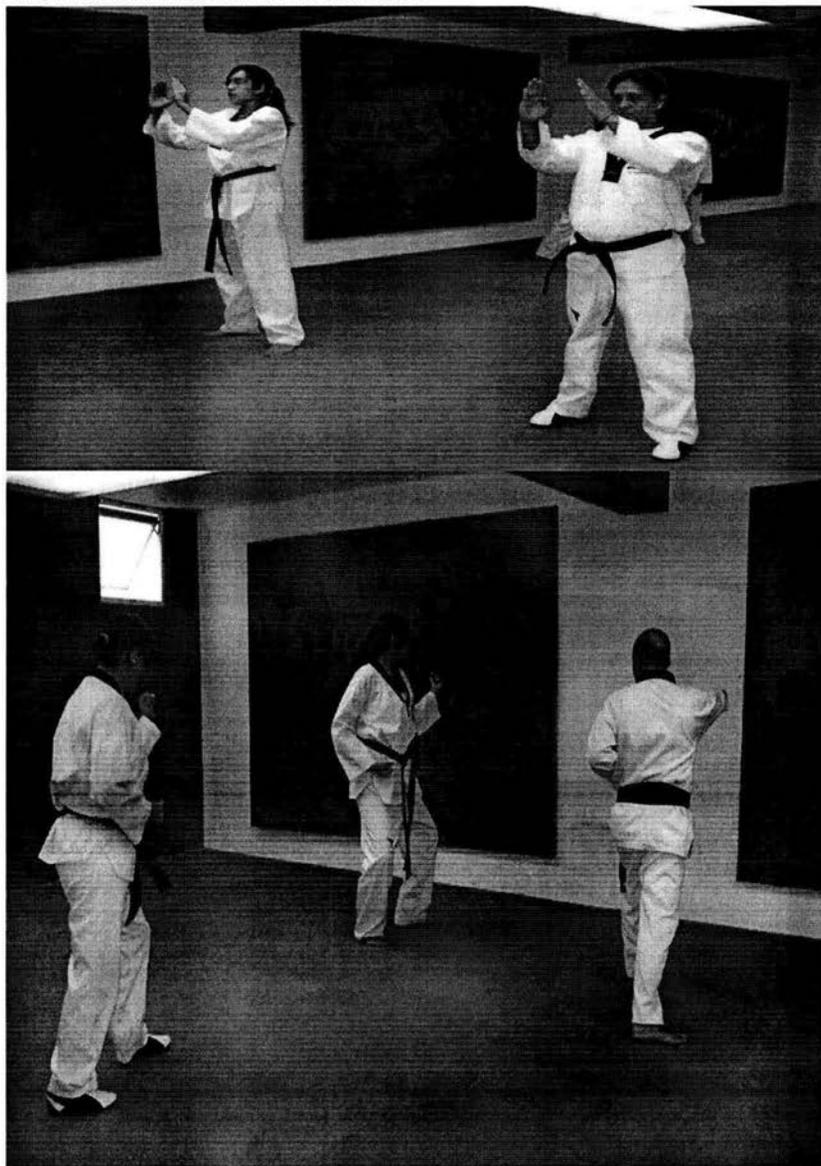
Anexo 7. Entrenamiento Técnica de relajación muscular



Anexo 8. Técnica de visualización en defensas y ataques



Anexo 9. Entrenamiento en visualización¹



1

Anexo 10. Rejilla para trabajar concentración

02	04	12	24	03	05	33	45	09	100
08	59	68	07	77	86	06	11	22	34
01	21	37	43	55	23	35	49	13	28
44	52	64	73	85	93	95	19	20	25
46	16	26	38	48	57	30	10	14	17
31	32	47	51	39	36	62	60	71	75
53	63	15	54	92	89	56	27	82	94
41	50	87	98	81	40	96	66	90	42
70	61	76	58	78	72	91	88	99	79
65	74	67	69	83	80	97	29	84	18