
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES



Entrenamiento en técnicas psicológicas a esgrimistas de alto
rendimiento

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A

JESSICA MARIBEL FERRER SANTIS

DIRECTOR(A) DE TESIS: Mtra. María Isabel Delsordo López

REVISOR (A): Lic. Ricardo Alberto Lozada Vázquez

México D.F., Noviembre del 2015



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, en especial mis padres por su incondicional apoyo y amor, sin ellos esto y todo no sería posible.

*A mis verdaderos amigos que han estado en todo momento, sin importar tiempo, distancia y circunstancias demostrando el valor de esta gran palabra *A M I S T A D*.*

Al Doctor Callejas y familia por dedicarme tiempo en la corrección de esta tesis, y creer en mí.

A Mirza por presentarme a la persona que me rescato del laberinto sin salida en el que me encontraba y me mostro la salida de una manera más que profesional, la Maestra María Isabel Delsordo.

A los esgrimistas que participaron en esta investigación por su confianza, tiempo y dedicación.

Cindy gracias por acompañarme en este largo proceso y no dejarme caer.

A todos gracias totales.

ÍNDICE

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN.....	6
CAPITULO 1. DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	9
1.1 La psicología del deporte en México.....	10
1.2 El psicólogo del deporte.....	14
1.3 Modelos de intervención en psicología del deporte	16
CAPITULO 2. VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	19
2.1 Autoconfianza.....	19
2.2 Concentración y Atención.....	25
2.3 Motivación.....	30
2.4 Ansiedad.....	34
2.5 Activación.....	38
CAPITULO 3. TECNICAS PSICOLOGICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA.....	44
3.1 Planteamiento de objetivos.....	44
3.2 Autofeedback-Retroalimentación de la competencia.....	46
3.3 Visualización.....	48
3.4 Plan de competencia.....	50
3.5 Autodiálogo.....	51

3.6 Relajación.....	53
3.6.1 Definición y beneficios de la relajación.....	53
3.6.2 Respiración diafragmática.....	55
3.6.3 Relajación progresiva de Jacobson.....	56
3.7 Competencia simulada.....	56
CAPITULO 4. LA ESGRIMA.....	59
4.1 Historia de la esgrima.....	59
4.2 Beneficios de la práctica de la esgrima.....	64
4.3 La táctica en la esgrima.....	67
CAPITULO 5: METODOLOGÍA.....	71
CAPITULO 6: RESULTADOS.....	80
CAPITULO 7: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	109
7.1 Conclusiones.....	121
CAPITULO 8: LIMITACIONES Y SUGERENCIAS.....	124
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	125
ANEXOS.....	137

RESUMEN

Abstract

En la presente investigación se enseñaron técnicas psicológicas (autodiálogo, visualización, simulación de competencia, relajación, planteamiento de objetivos, autofeedback retroalimentación de la competencia y plan de competencia) a seis esgrimistas del CNAR (Centro Nacional de Alto Rendimiento), para influir en las variables psicológicas que mide el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

El diseño fue preexperimental pretest-postest. Los resultados mostraron que cuatro de los sujetos tuvieron mejoría en todos los puntajes totales obtenidos en cada variable, mientras que uno de ellos permaneció sin cambios y solamente un sujeto empeoró en tres variables. Estos datos permitieron observar la influencia de las técnicas psicológicas en las variables medidas por el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. Además los deportistas con mejores puntajes en el postest tuvieron mejores resultados en las competencias en las que participaron durante la intervención psicológica en comparación con los que permanecieron igual o no mejoraron.

INTRODUCCIÓN

No cabe la menor duda que el deporte constituye hoy en día uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia y trascendencia en nuestra sociedad. En este sentido, podemos ver como la prensa deportiva ocupa los primeros lugares en la lista de periódicos más leídos, incluso algunos clubes y entidades deportivas son consideradas como empresas generadoras de dinero, aunque... ¿qué requiere el deportista para alcanzar su máximo rendimiento? Williams (2001) señala que el rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial, ya que tanto el éxito como el fracaso proceden de una combinación de capacidades condicionales físicas (fuerza, velocidad, resistencia...), técnicas (la ejecución del drive en tenis, el golpeo del balón en fútbol...), tácticas (defensa en zona en baloncesto, ir junto al pelotón en ciclismo...) y psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento...), así como de otras variables ajenas al deportista (árbitro, terreno de juego, rival...). En este sentido el deportista necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento.

El aspecto mental es un factor a considerar en el entrenamiento del deportista. Actualmente sigue siendo común que en los programas de preparación del deportista no se tome en consideración o en caso de hacerlo le dediquen muy poco tiempo. Pasando por alto que el deportista necesita saber establecer sus propios objetivos, planificar su tiempo, análisis de las atribuciones de éxito o fracaso, prestar la debida atención a determinadas claves perceptivas del juego del adversario (focalización de la atención), ha de saber mantener el nivel óptimo de activación y controlar tanto las fuentes de distracción como el estrés activación-relajación y, por si esto fuera poco, ha de estar absolutamente convencido de que puede lograr el éxito deportivo. (Silva, 1984).

Pues bien, para ayudar al deportista a conseguir estos y otros muchos objetivos, la psicología ha desarrollado un nuevo campo de investigación y aplicación: la Psicología del Deporte, un campo en constante evolución en el que todas las expresiones de la práctica deportiva y de la actividad física tienen cabida, tanto desde el punto de vista del rendimiento, como de la salud, la integración o la recreación.

En la presente investigación participaron seis esgrimistas del CNAR (Centro Nacional de Alto Rendimiento) a los cuales se les aplicó y enseñó las siguientes técnicas psicológicas: planteamiento de objetivos, autofeedback-retroalimentación de la competencia, visualización, plan de competencia, autodiálogo, respiración diafragmática, relajación progresiva de Jacobson y competencia simulada. Se identificaron diferencias en los resultados del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

De este modo, la presente tesis se encuentra conformada en el capítulo uno, por una explicación del deporte de alto rendimiento, definición de la psicología del deporte así como una semblanza de su historia en México, asimismo se abordan las funciones del psicólogo del deporte y los modelos de intervención de la psicología del deporte.

En el capítulo dos, se describen algunas variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo: autoconfianza, atención-concentración, motivación, ansiedad, activación.

En el capítulo tres, se describen algunas técnicas psicológicas que influyen en las variables psicológicas con el fin de contribuir en el rendimiento del deportista.

En el capítulo cuatro, se presenta la definición del concepto de la esgrima, sus especialidades, reglas de competencia y exigencias psicológicas hacia el deportista.

El capítulo cinco se enfoca en la metodología utilizada en la presente investigación en donde se menciona la justificación y planteamiento del problema, objetivo general y específico, tipo de estudio, diseño de investigación, selección de la muestra, escenario, instrumentos de evaluación, aspecto ético y por último el procedimiento.

En el capítulo seis se presentan los resultados obtenidos a través del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) aplicado a los seis esgrimistas y el análisis de cada habilidad medida.

En el capítulo siete se presentan las conclusiones y discusión de esta investigación.

CAPITULO I: DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Existen varias formas de realizar actividad física organizada, las cuales se diferencian entre sí por los objetivos establecidos durante su práctica, teniendo normas que se ocupan de trazar los lineamientos necesarios y bien definidos en vinculación con los intereses del practicante.

Entre estas formas de realizar actividad física organizada se encuentra el deporte de alto rendimiento, que tiene como objetivo fundamental el aumento del nivel competitivo en el deportista, es medido por los resultados producto de la actividad, los cuales son percibidos, medidos y evaluados por el practicante o por un observador externo por medio de una escala ordinal de cantidad o de calidad, que también puede ser comparado con otros resultados (Gómez, 2007).

Para aumentar el nivel competitivo del deportista se toman en consideración los factores que influyen en el rendimiento como: el físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, los cuales deben formar una estrecha relación por medio de un proceso organizado, dirigido, orientado, sistemático, planificado y controlado sobre bases metodológicas, que busca culminar con el logro de la meta propuesta (Buceta, 1999).

El factor a considerar en la presente investigación es el psicológico. La ciencia encargada del mismo es la Psicología del Deporte, la cual es un área de especialización de la Psicología, reconocida en 1986 por la Asociación Americana de Psicología (APA) tiene como objetivo la aplicación de estrategias apropiadas para lograr en el deportista un alcance determinado de estado mental y realice una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento por medio de la manipulación de variables psicológicas como la motivación, la

autoconfianza, la atención, la activación, etc.; con el fin de que el rendimiento deportivo y personal sea el más apropiado en entrenamientos, competiciones, momentos previos a la competición, periodos de descanso, reuniones entrenador-deportista, etc. (González, 1996).

La Psicología del Deporte es una ciencia joven, y en México aún más. Sin embargo, gracias a la intervención e investigación de algunos psicólogos en esta área fue que se empezó a conocer y desarrollar en México.

1.1 Historia de la Psicología del Deporte en México

En México las primeras intervenciones psicológicas documentadas con deportistas fueron en un equipo de futbol de primera división, por medio del Psicólogo Isidro Galván, quien trabajó con la selección de futbol para los Juegos Olímpicos del sesenta y ocho. Sin embargo, este hecho no fue del todo satisfactorio puesto que la actitud de los jugadores y medios de comunicación ante esta intervención no fue del todo comprendido, llegándose a calificar por algunos jugadores como innecesario y poco beneficioso (Salazar 2008; en Rodríguez y Moran, 2010).

Hacia el año 1976 el Dr. Octavio Rivas quien se considera el pionero de la Psicología del Deporte en México incursiona en el mundo del deporte y la psicología aplicada, utilizando como modelo teórico el Análisis Transaccional, aplicándolo al equipo de futbol de primera división de Pumas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Este trabajo tiene resultados relevantes y continúa hasta los ochentas, periodo donde el club se convierte en una de las canteras más importantes del país, debutando a jugadores de talla internacional. Posteriormente el Dr. Rivas forma parte del cuerpo técnico de la Selección Nacional de Fútbol que participa en los mundiales

de México 1986 y Estados Unidos 1994, ayudando con ello a la difusión y promoción de la Psicología del Deporte en el país. Así mismo, imparte por primera vez el módulo de “Psicología Aplicada al Fútbol” dentro del Centro de Capacitación (CECAP) de la Federación Mexicana de Fútbol (FMF) a finales de los años setenta. En este sentido, algunas Instituciones de Educación Superior comienzan a su vez propuestas de difusión y formación, tal es el caso de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León que organiza el I Simposium Internacional de Psicología del Deporte, que constituye el primer evento académico en el país de calidad internacional en el ámbito de la Psicología del Deporte (Rodríguez y Moran, 2010).

Por su parte la Facultad de Psicología de la UNAM a principios de los años ochentas organiza el coloquio titulado “Psicología Aplicada al Deporte”, donde intervienen diversos organismos gubernamentales relacionados con el deporte, así mismo organiza cursos de Psicología del Deporte dirigidos a entrenadores deportivos los cuales fueron impartidos de 1981 a 1984. De esta misma instancia universitaria en la Dirección General de Actividades Deportivas (DGADyR) surge el primer diplomado de Psicología del Deporte en el año 1987-1988 coordinado por la psicóloga Martha Heredia (Heredia, 2005), el cual en la actualidad se sigue impartiendo.

Asimismo la Universidad de Guadalajara incorpora dentro de su carrera de Cultura Física y Deporte la asignatura de Psicología del Deporte en 1984, lo cual marcó la pauta para que posteriormente otras facultades de Cultura Física y Deporte así como de Educación Física hicieran lo mismo en sus respectivos programas.

En el año de 1987 Guillermo Dellamary funda la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte, avalada por la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. Dentro de sus acciones y con el objetivo de difundir y desarrollar esta disciplina en el país crea la revista “Psicosport” donde se dan orientaciones prácticas para la mejora del

rendimiento deportivo en diferentes disciplinas desde el enfoque de la Psicología del Deporte.

La década de los noventa está marcada por una serie de acontecimientos significativos para el desarrollo de la Psicología del Deporte en México, entre los que destaca la creación de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte en 1990 donde nace la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte con un área de Psicología del Deporte bajo la coordinación de la psicóloga Cristina Fink. A partir de este momento se integra el primer grupo de psicólogo del deporte que trabajan de manera directa con las selecciones nacionales para el ciclo olímpico de Barcelona 92. Además se llevan a cabo esfuerzos de investigación y difusión con el apoyo del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), donde María del Rocío Hernández junto con el área de psicología de la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), realizan una investigación para medir la “personalidad tipo A” en atletas mexicanos y extranjeros, durante la celebración de los Juegos Centroamericanos y del Caribe México 90, siendo de los primeros estudios en atletas de alto rendimiento de los cuales se tienen registros dentro de la Psicología del Deporte en México.

En el año de 1996 para los juegos olímpicos de Atlanta a diferencia de los de Barcelona 1992 en el equipo nacional la atención psicológica fue otorgada de manera diferencial a algunas delegaciones nacionales por ciertos psicólogos que dependían tanto del Comité Olímpico Mexicano (entre los que se encontraban psicólogos de origen mexicano y cubano). Sin embargo, se dan algunos esfuerzos relevantes en el ámbito académico y de difusión. Tal es el caso de la apertura del Programa de Maestría en Ciencia Aplicadas al Deporte en la Universidad Autónoma de Chihuahua donde se incluye la especialidad en Psicología del Deporte.

Así mismo, se comienza a dar una incorporación paulatina de nuevos psicólogos interesados en el ámbito del deporte en los diferentes estados del país: Chihuahua,

Estado de México, Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Nuevo León, San Luis Potosí, Sinaloa y Sonora. (Rodríguez y Moran, 2010).

En mayo de 1998 se lleva a cabo el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México. A consecuencia favorable de este evento, surge la iniciativa de promover y coordinar el inicio de la primera generación de mexicanos que realiza la maestría de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) de Madrid, España, dirigida por José María Buceta. Así de 1998 a 2000 se forma la primera generación de psicólogos deportivos con título de maestría en el país, de donde surgen psicólogos que han sido importantes protagonistas de la historia de esta disciplina en México, cabe mencionar que este programa continua hasta la fecha. (Sánchez, L. 2003).

En este sentido, el contar con un número cada vez mayor de psicólogos formados con bases teóricas y metodológicas de acuerdo con los planteamientos de la disciplina, permitió aproximaciones de mayor calidad en el campo aplicado. De esta forma el contexto deportivo mexicano se mostraba más receptivo a las propuesta planteadas por los psicólogos del deporte, en especial en ámbitos de alto rendimiento y de los deportes profesionales, como el fútbol. Del mismo modo, en el ámbito aplicado se observa una mayor inserción de psicólogos del deporte en los diferentes centros estatales del deporte que trabajan principalmente en la atención de los deportistas de alto rendimiento, así como en ciertos clubes profesionales de futbol.

En el año 1999 se pone en marcha el programa Compromiso Integral de México con sus Atletas (CIMA), con el propósito de mejorar la actuación de los atletas mexicanos en las olimpiadas de Sydney 2000. Para ello se forman grupos multidisciplinarios a fin de que los atletas reciban la atención más completa posible en los diferentes ámbitos de las ciencias aplicadas donde intervienen psicólogos del deporte, cabe mencionar que el programa sigue vigente a la fecha. (Rodríguez y Moran, 2010). Así mismo, la

Universidad Young Men's Christian Association (YMCA) es la única en el Distrito Federal que incluye en la licenciatura de Psicología la especialidad en Psicología del Deporte a partir del año 2000.

Estos acontecimientos influyen de manera considerable en el desarrollo de la Psicología del Deporte en México, sin embargo plantean retos importantes en términos de expansión y desarrollo.

1.2 El psicólogo del deporte

El encargado de la preparación mental del deportista es el psicólogo del deporte, el cual realiza diversas labores en dependencia de los intereses del deportista y sus necesidades particulares. En el caso del alto rendimiento la población a tratar en la presente investigación, la finalidad primordial del psicólogo del deporte es ayudar a incrementar el rendimiento deportivo, por medio de diversas actividades, las cuales se describirán a continuación:

1. *Diagnóstico.* Comprende la medición del comportamiento del deportista o de equipos en interacciones específicas, con el fin de descubrir, clasificar, predecir y explicar la conducta del deportista. El psicólogo del deporte debe estar preparado para identificar los patrones de conducta normal y anormal en la práctica deportiva, así como de las dimensiones básicas de la personalidad humana y de su desarrollo. (García, 2010).
2. *La investigación.* Se extiende a desarrollar formulaciones teóricas sobre las cuales sustentar sus formas de intervención, así como la investigación de las técnicas y procedimientos de diagnóstico, intervención y evaluación de los

resultados. Debe ocuparse, además, de los modelos explicativos del comportamiento deportivo, que pueden ser conseguidos mediante un amplio conocimiento de los hechos, leyes y teorías explicativas de la actividad física y el comportamiento deportivo. (Cordova, 2006).

3. *La intervención.* Es la aplicación de las técnicas que primordialmente producen incremento de la ejecución deportiva, así como la eliminación de las conductas que lo impiden (ansiedad, conductas desadaptativas, activación inadecuada, falta de concentración, etc.). La intervención puede efectuarse a nivel individual, de equipo o de instituciones deportivas y de ambientes donde se efectúa la práctica deportiva. Así mismo, se ocupa de aplicar los descubrimientos empíricos y los modelos explicativos de la psicología general al deportista para conseguir potenciar su rendimiento. Una parte importante de la actuación del psicólogo del deporte se enfoca en la prevención por medio de programas de intervención educativa que influyan positivamente en aspectos específicos del ambiente, proporcionando a los deportistas habilidades y competencias necesarias para prevenir los desajustes. (Cordova, 2006).

Además de las actividades antes mencionadas, es indispensable en el psicólogo del deporte una acreditación profesional consistente, ya sea a través de un organismo público o privado, con el objetivo de poder ofrecer un servicio que sea percibido como especializado por parte de quien le contrate (entidad deportiva, entrenador, director deportivo, deportistas, familiares de este último...), (De los Fayos y Vives, 2005). Así mismo, poseer una serie de competencias específicas asociadas básicamente con las capacidades de evaluación e intervención en el contexto del deporte, además de conocer el deporte en el cual desarrollará su trabajo, considerando los aspectos físicos, tácticos y técnicos (Pozo, Rincón, y Martínez. 2011).

Los psicólogos del deporte realizan su trabajo en una gran variedad de contextos como en organismos deportivos, tales como: consejos superiores de deportes, comités olímpicos, asociaciones deportivas, federaciones nacionales o regionales, centros municipales, en servicios de deportes universitarios, institutos de enseñanza y colegios de enseñanza (González, 1996).

El psicólogo del deporte, además de realizar las actividades anteriormente señaladas necesita estar en constante actualización para adaptar su intervención a los métodos de entrenamiento deportivo cambiantes y a los constantes cambios en nuestra sociedad. De esta forma, la psicología como ciencia se ve obligada a evolucionar y en la búsqueda de esto y mejores resultados se han dado a conocer diversos modelos de intervención.

1.3 Modelos de intervención en Psicología del Deporte

Algunos entrenadores creen que los equipos ganan si tienen una defensa fuerte; o si utilizan un sistema ofensivo abierto, y otros más opinan que la victoria se consigue mediante una planificación controlada y estructurada de juego. Del mismo modo, los psicólogos del deporte difieren unos de otros en su perspectiva sobre las intervenciones exitosas pues pueden adoptar un enfoque conductual, psicofisiológico o cognitivo-conductual:

- ❖ *Orientación Conductual.* En esta forma de intervención consideran los determinantes principales de la conducta de un deportista o practicante de ejercicio físico proceden del entorno. Se da relativamente poca importancia a los pensamientos, la personalidad o las percepciones. En lugar de ello, el centro de atención está en la forma como los factores del ambiente, especialmente el refuerzo y el castigo, influyen en la conducta. Por ejemplo,

Heward (1978; en Weinberg y Gould, 2010) observó en los jugadores de béisbol de la liga profesional de segunda división cuando cobraban 10 dólares por golpe aumentaban sus promedios de bateo a lo largo de la temporada. Allen e Iwata (1980; en Weinberg y Gould, 2010) encontraron que los niños aumentan la práctica de ejercicios físicos si se les concede la oportunidad de jugar a lo que les gusta, en complemento de su entrenamiento formal. Estos dos ejemplos ponen de manifiesto la variabilidad de la conducta en función de la manipulación sistemática del entorno.

- ❖ *Orientación Psicofisiológica.* Los psicofisiólogos del deporte y el ejercicio físico creen que la mejor manera de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es mediante el examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física. Normalmente, evalúan el ritmo cardiaco, la actividad de las ondas cerebrales y los potenciales de acción muscular, extrayendo relaciones entre estas medidas y la conducta deportiva. Un ejemplo en la utilización de técnicas de *biofeedback* se presentó en tiradores de pistola elite, a los cuales se les enseñó a disparar entre dos latidos del corazón a fin de aumentar la precisión (Landers 1985; en Weinberg y Gould, 2010).

- ❖ *Orientación Cognitivo Conductual.* Para los psicólogos cognitivos-conductuales la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos), es decir, por el modo en que la persona interpreta el entorno. Hacen hincapié en las cogniciones del deportista, en la creencia del pensamiento como factor central en la determinación de la conducta. Así, los psicólogos cognitivos-conductuales pueden desarrollar medidas de autoinforme para evaluar la autoconfianza, la ansiedad, las orientaciones de meta, la visualización, la motivación intrínseca, y observar, a continuación, cómo estas evaluaciones se relacionan con cambios en la conducta del deportista. Por ejemplo se pidió a luchadores universitarios de élite que clasificarán las fuentes de estrés en la competición (por ejemplo, inquietud por estar haciéndolo bien, y

su relación con lo que el entrenador pensará o dirá), así la evaluación del entrenador, la derrota o los errores cometidos preocupaban con más frecuencia a los luchadores con mayor número de derrotas en sus combates, de este modo se pudieron analizar las conexiones entre los pensamientos y las conductas (de ganador o de perdedor) de los deportistas (Weinberg y Gould, 2010).

En cuanto a qué enfoque es el más eficaz, Palmi (1989) plantea que el psicólogo del deporte no ha de ser un especialista en una sola técnica u enfoque de intervención sino que ha de saber utilizar las más convenientes para poder intervenir específicamente en cada problema. Además, ha de tener conocimiento del deporte en el que va a trabajar, su dinámica de entrenamiento y competición.

Como se observó a lo largo del presente capítulo, en la preparación de un deportista de alto rendimiento se consideran varios factores que, organizados y relacionados entre sí, acercan al deportista a lograr la meta propuesta y convierten la práctica del deporte en una experiencia gratificante y creativa para el deportista. Entre estos factores se encuentra la Psicología Deportiva, en ella, el psicólogo del deporte se encarga de aplicar estrategias apropiadas para lograr que el deportista alcance un determinado estado mental y realice una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento. En México, en los últimos años, la Psicología del Deporte ha tenido avances importantes; hay psicólogos especializados en deporte, trabajando con atletas de alto rendimiento o lo largo del país, así mismo existen alternativas para especializarse en esta área dentro del país. Sin embargo, como en toda ciencia en desarrollo, aun existen desafíos por vencer.

CAPITULO 2: VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Cuando se lleva a cabo la preparación física del deportista se incide sobre variables como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad o la velocidad. Del mismo modo, diversos autores entre ellos (Balcells, 2011; Buceta, 1999; De Diego y Sagredo, 1992; Dosil, 2004; Font, 2003; González, 1996; Harris, 2009; Llopis, 2012; y Williams, 2001) plantean que durante la preparación psicológica existe la manipulación de variables relevantes para el rendimiento del deportista como la motivación, la ansiedad, la autoconfianza, el nivel de activación, la atención; ello teniendo en cuenta las condiciones ambientales y personales que afectan a estas variables, así como las estrategias para controlarlas en la dirección adecuada. En este sentido, a continuación, se describirán algunas de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo:

2.1 Autoconfianza

Navarro (2013) define la autoconfianza como la creencia del deportista en sus recursos para alcanzar el éxito o el objetivo marcado, teniendo expectativas realistas, con conocimiento real de las dificultades a superar y de sus recursos para alcanzar el objetivo. Estos aspectos hacen que el deportista tenga una sensación de control consciente de sus posibilidades auténticas para conseguir el éxito y de sus limitaciones, así como de sus posibilidades para superarlas.

La clave de la autoconfianza no es la creencia ciega del deportista en el éxito, si no, en su convicción objetiva (estado interno, no basado en corazonadas) de los

recursos necesarios con los que cuenta para ganar y poder superar los errores inevitables que aparecerán durante la competencia.

En este sentido Navarro (2013) señala que un deportista con autoconfianza, se caracteriza por:

- Conoce sus posibilidades y percibe la competencia menos amenazante.
- Centrarse más en conductas útiles antes, durante y después de la competencia.
- Ser persistente en su esfuerzo.
- Recuperarse más rápido de las malas actuaciones y resultados.
- Independientemente del resultado, analiza objetivamente lo sucedido y saca conclusiones útiles de cara a próximas competencias.
- Evalúa su desempeño en términos propios, en lugar de compararse con los demás de manera continua.

Por su parte el mismo autor identifica la autoconfianza deportiva de acuerdo con las siguientes cualidades:

- Mantener su atención en el aquí y el ahora, que su mente está libre para concentrarse en lo importante: la siguiente jugada, la posición de su cuerpo, la ubicación de compañeros y rivales en la cancha, no engancharse con sus errores pasados ni distraerse con el resultado a futuro.
- Controlar mejor el estrés de la pre-competencia y la competencia, sintiéndose con el poder de manejar sus emociones en lugar de ser dominado por estas.

En contraparte, podemos también observar características en un deportista con baja autoconfianza;

- La presencia de pensamientos negativos, generalmente irracionales, involuntarios, espontáneos e inconscientes. Por ejemplo, pensarse con apodos relacionados con una baja autoestima ocasiona que el deportista termine desempeñando ese rol durante la competencia. De acuerdo a cómo el deportista se piense, así será su manera de jugar. Si se piensa positivo, el cuerpo actúa con soltura y confianza. González (1996) agrega como otro ejemplo de pensamiento negativo es destacar con regularidad lo malo o negativo de las situaciones que se presentan.

Álvarez (2009) por su parte señala como características de un deportista con baja autoconfianza:

- Poner su atención en no perder, no cometer errores, el peso de las críticas de la prensa, de entrenadores, o amigos. y esto ocupa su mente antes, durante y después de la actuación, la mayor parte del tiempo, restándole atención a las cosas que sabe hacer bien y están a su alcance.
- El pensamiento catastrófico cuando la situación no sale bien o como él esperaba, por ejemplo decir: “siempre me pasa lo mismo”, “...a este rival no podre ganarle nunca”, “... ya falle dos veces”, “...hoy no es mi día”.
- La presencia de miedo, es una emoción universal necesaria, provocada por una percepción de riesgo, ante un peligro real, lo cual provoca que el ser humano tome medidas defensivas con el fin de esquivar o evitar el objeto ó situación displacentera como manera de cuidarse a sí mismo. Debido a que el cerebro no distingue si lo que pasa es real ó imaginario, ante una situación de alarma, el ser humano reacciona a través de conductas de lucha, huida o la inhibición. En la preparación de estas acciones, el cuerpo genera mayor tensión muscular, aceleración del sistema circulatorio y respiratorio, la digestión se detiene para no utilizar energía que necesitan otros lugares del

cuerpo como los músculos, aumento de adrenalina, la mente incrementa el estado de alerta y los sentidos se agudizan. Así mismo, el miedo genera emociones como ansiedad, angustia, sensación de nerviosismo e inquietud. Del mismo modo, con frecuencia, el deportista no se atreve a decir que siente miedo y ante la aparición de estos sentimientos se reprimen, volviéndose automáticas las conductas, reaccionando siempre de la misma manera.

- Valorar y analizar las competencias en las que participa con base en el resultado obtenido; es decir, solo centra su atención en el lugar alcanzado y no considera sus progresos en general; por ejemplo, el desempeño físico, mental, táctico o técnico.
- Medir sus progresos en relación con los demás, es decir, se compara y vuelca su atención en los demás más que en sí mismo.

En ocasiones, los deportistas hacen manifestaciones de autoconfianza únicamente con intereses publicitarios, por ejemplo, “Estoy seguro que voy a ganar...”, “no me va a durar ni un asalto...” en otras ocasiones, para intimidar al adversario o dar la imagen que corresponde a un buen competidor “estoy más fuerte que él...”, “no va a pasar ni la primera ronda...”; en otras ocasiones, para transmitir seguridad a la gente de su entorno, pero realmente, en su interior, puede estar viviendo desconfianza o preocupación, esto se conoce con el nombre de falsa confianza.

Autoestima y su relación con la autoconfianza

Álvarez (2009) define la autoestima como el sentimiento de aceptación y amor hacia uno mismo, así como el autorespeto y enseñar a los demás a hacerlo. Está ligada a la espontaneidad, donde la persona se muestra tal cual es, sin necesidad de poner en

juego mecanismos de defensa para no confrontar sentimientos de desvalorización y desvalía.

En este sentido, Nieri (2005) indica que el deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso, como un atentado contra su ego (yo), generando mucha rabia, enojo, frustración e incluso *burnout* (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva ocasionando, incluso el abandono de la misma).

Una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía pero, también, sus defectos, se quiere tal y como es, aceptando sus virtudes y defectos, ello no significa que no trate de superarlos. Por esto, el deportista debe tener la capacidad de separar su vida personal, familiar o de pareja., de la deportiva. Muchos ante una derrota, sienten que no valen nada en ningún aspecto de su vida y esto no tiene asidero en la realidad. Sienten mucha presión por los amigos y familiares, sienten haberlos decepcionado y también a sí mismos. Un deportista con una adecuada autoestima sabrá equilibrar las cosas y verlas desde su justa medida, sin engrandecer sus victorias ni magnificar sus derrotas, poniendo las cosas en el lugar adecuado, es decir, su valía como persona no se ve afectada por resultados deportivos, estos se pueden dar o no, pero si hizo lo que se debía hacer y dio el máximo esfuerzo, no hay nada que reprocharse, y debe seguir por ese camino.

Beneficios de la autoconfianza

Navarro (2013) menciona los beneficios que puede obtener un deportista con autoconfianza:

- Alta expectativa de éxito.
- Aumento del esfuerzo.
- Activación de emociones positivas.
- Jugar para ganar.
- Facilidad de concentración.
- Nunca se rinde.
- Sus metas tienden a ser desafiantes y a perseguirlas de manera activa.

Como se ha mencionado, la autoconfianza y su contraparte, influyen de manera preponderante en la actuación deportiva y en su rendimiento, el cual se entiende de acuerdo con Billat (2002), “como una acción motriz, cuyas reglas deportivas permiten al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales”. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, independientemente de su nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas, psicológicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. En este sentido Viadé (2003) agrega que rendimiento deportivo hace referencia a la mejora con respecto a sí mismo, sin la necesidad de ganar una competencia. Plantea la valoración de la mejora del rendimiento en relación con los objetivos marcados o según las posibilidades del deportista en un momento dado.

Relación entre Autoconfianza y Rendimiento deportivo

Autoconfianza y rendimiento deportivo están estrechamente relacionados, cuando la autoconfianza es baja el deportista probablemente verá la competencia como una amenaza, si es alta es posible que el deportista la perciba como un reto.

El deportista con autoconfianza comenzará a competir tranquilo y convencido de cuanto puede lograr, controlando la situación ante la presencia de errores o los

aciertos de sus rivales. Sin embargo; un exceso de autoconfianza debido a un amplio dominio sobre los rivales, por ejemplo, puede ser negativo al propiciar un exceso de relajación, favoreciendo que no se termine la preparación final para llegar a la competencia en las condiciones óptimas, en estos casos, los resultados “sorpresa” son más probables y los deportistas pueden perder partidos, pruebas y puntos ante deportistas de menor nivel que ellos. (Navarro, 2013).

2.2 Concentración y Atención

Harris (1992) define la atención como la focalización del pensamiento y de todos los sentidos a un estímulo o a estímulos determinados. Del mismo modo, plantea la definición de otra variable relacionada con la atención: la concentración, la cual es el tiempo que permanecen fijos los sentidos y el pensamiento del individuo sobre un objeto determinado. Donde el componente principal de ambas variables es centrarse sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos poco relevantes, por ejemplo:

- Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, música, ciertas llamadas de los árbitros y conductas antideportivas por parte de los contrarios.
- Los estímulos internos incluyen sensaciones corporales distractoras y pensamientos tales como "estoy realmente cansado", "no te pongas nervioso", "voy a hacer el ridículo", entre otros

Aunque los estímulos externos e internos parecen estar separados, se afectan unos a otros continuamente. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un

cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo. (Morilla, Gamito y Sánchez, 2002).

González, A. (2003) agrega que la concentración también significa estar totalmente aquí y ahora, en el presente, puesto que cuando la mente divaga por el pasado o por el futuro, no se es eficaz en la ejecución.

Teoría de los Estilos Atencionales

Entre las teorías más aceptadas y citadas en el ámbito de la Psicología del Deporte en cuanto a la atención y concentración, se encuentra la Teoría de los Estilos Atencionales, propuesta por Nideffer en 1976. Sostiene que la ejecución deportiva está estrechamente relacionada con el estilo o foco atencional del deportista. De este modo, si se logra identificar cuál es el estilo atencional del deportista, resulta más sencillo entender y predecir el resultado de la ejecución en una gran variedad de situaciones. Diferencia dos dimensiones básicas de la atención: la amplitud (amplia-reducida) y la dirección (externa-interna).

1. *La amplitud*, hace referencia a la extensión del campo atencional, a la mayor o menor cantidad de información que el deportista debe procesar en un momento determinado. Si el campo atencional es amplio, el deportista estará atendiendo a una gran variedad de estímulos al mismo tiempo. Si por el contrario, el campo atencional es reducido, este mismo deportista estará focalizando su atención en unos pocos, aunque cruciales estímulos. Ambos campos (amplio y reducido) son complementarios y se suelen compensar, aunque, como señala Dosil (2004), la utilización de uno u otro depende de las características personales y de las exigencias concretas de la situación. Por ejemplo, González (2003), señala que, cuando un jugador de baloncesto se fija en el aro al lanzar un tiro libre a canasta y cuando observa la disposición de los jugadores al pasar el balón a un compañero, está utilizando dos tipos

de amplitud diferentes. En el primer caso, se trata de una amplitud reducida y en el segundo de una amplitud amplia; es decir, la amplitud está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.

2. *La dirección*, por su parte, establece y precisa el lugar hacia donde se orienta el foco de atención. Si el foco de atención se dirige hacia el exterior, hacia los estímulos ambientales (público, el clima, los medios de comunicación), se habla de foco atencional externo. Si por el contrario, la atención se focaliza en uno mismo, en las propias sensaciones, pensamientos o emociones, entonces se habla de foco atencional interno. Cabe significar que ambos focos (externo e interno) se complementan y su utilización concierne tanto a las características individuales como a los requerimientos de la situación.

La combinación de amplitud y dirección, da por resultado cuatro estilos atencionales diferentes, los cuales representan la forma en que los deportistas atienden a los principales estímulos de su entorno:

- *El estilo amplio-externo*, utilizado para evaluar con rapidez la situación, y a partir del procesamiento de gran cantidad de información. González (2003) ejemplifica este estilo de la siguiente manera: cuando un jugador de baloncesto tiene una panorámica global de la colocación de sus compañeros y pasa el balón al mejor situado para recibirlo.
- *El estilo amplio-interno*, se usa para analizar y planificar esquemas de actuación, a partir del análisis selectivo de la información recibida y de esquemas de juego interiorizados, así como de la revisión de información pasada y la toma de decisiones sobre las acciones futuras. González (1996) lo ejemplifica así: Si un jugador pierde el balón cada vez que intenta doblar a un contrario y entonces toma la decisión de realizar una forma diferente para conseguirlo, está utilizando una atención amplia e interna (análisis de la

situación). En la esgrima este estilo podría ser aplicado cuando el esgrimista lo tocan cada vez que realiza un ataque, entonces después de analizar la situación decide ahora esperar y parar.

- *El estilo reducido-externo*, se utiliza para preparar la actuación mediante la focalización de la atención en un objeto concreto o en una situación externa determinada. González, A. (2003) ejemplifica este estilo de la siguiente manera: Si un jugador de baloncesto va lanzar un tiro libre a canasta y se fija en el aro donde debe introducir la pelota, está utilizando este tipo de atención. En la esgrima este estilo podría ser aplicado cuando el esgrimista fija su mirada hacia el punto donde desea tocar, por ejemplo hacia el hombro derecho de su rival.
- *El estilo reducido-interno*, utilizado para preparar la ejecución deportiva mediante el ensayo mental de la actuación, permite al deportista revisar sus variables psicológicas, repasar mentalmente un determinado movimiento y centrarse mentalmente; por ejemplo: Sentir la tensión de sus manos para relajarlas, respirar hondo varias veces para relajarse antes de lanzar un penalti; en un clavadista, antes de lanzarse, visualizar con detalle los movimientos a realizar; en un esgrimista sería imaginar la manera de utilizar un nuevo movimiento técnico para tocar a su adversario durante el combate.

Rivero (2001) plantea que en la esgrima es necesario estar concentrado en los movimientos del contrario, su arma y cuerpo, así como en aquellos elementos que son significativos para orientar el combate, sin distraerse con todos los demás estímulos que lo rodean. Con esto se deduce que en la esgrima se utiliza una dimensión amplia-interna y reducida- externa principalmente aunque también se hace uso de la reducida-interna.

Relación entre la Atención-Concentración y el Rendimiento Deportivo

Cualquier atleta, entrenador, profesor de educación física o psicólogo del deporte sabe que en más ocasiones de las que podría desear, la victoria o la derrota dependen de algo tan natural y fortuito como una pequeña falta de atención. El deportista, explican Guallar y Pons (1994), puede estar muy bien preparado física y técnicamente para afrontar la competición, incluso puede presentar unos niveles óptimos de motivación, sin embargo, si no es capaz de mantener la concentración y poner atención a lo relevante a lo largo de toda la prueba, los resultados no serán nunca todo lo buenos que podrían ser.

En efecto, cuando un deportista tiene una buena preparación física y sus habilidades técnicas y tácticas son aceptables, el hecho de conocer y dominar los procesos atencionales no sólo le facilita la ejecución de la tarea sino, además, la probabilidad de que se produzca el éxito deportivo se incrementa notablemente. En otras palabras, cuando el atleta consigue focalizar y mantener la atención en los estímulos realmente importantes de la tarea, cuando es capaz de alejar los pensamientos negativos de su mente y evitar cualquier otra forma de distracción, sólo entonces se puede hablar legítimamente de aprovechamiento de los recursos y de optimización del rendimiento deportivo (Buceta, 1999).

2.3 Motivación

La motivación es probablemente uno de los temas centrales de consulta que los psicólogos del deporte reciben. Cuestionamientos del tipo: ¿Cómo conseguir que los deportistas rindan al nivel óptimo de que son capaces, cómo evitar el desánimo y persistir durante las largas horas de entrenamiento? suelen presentarse por parte de los entrenadores (Balaguer, 1994). En este sentido, Robbins (2009) define

motivación como los procesos que inciden en la intensidad, dirección y persistencia del esfuerzo que realiza un individuo para la consecución de un objetivo. Donde la intensidad se refiere a lo enérgico del intento de una persona por conseguir el objetivo, por tanto, se considera tanto la calidad del esfuerzo como su ímpetu. La dirección está dirigida hacia las metas y es consistente con éstas y por último, la persistencia es la medida del tiempo durante la cual alguien mantiene el esfuerzo. Los individuos motivados permanecen en una tarea lo suficiente para alcanzar su objetivo.

Por su parte Kanfer (1994 citado en Moreno, Cervello, y González- Cutre 2007) plantea que la motivación despierta, da energía, dirige, regula y contribuye a lograr el compromiso así como la adherencia al deporte.

Joloy (2006) agrega que la motivación se refiere al porqué de la intensidad y dirección del comportamiento, donde la intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. Mientras que la dirección indica si el individuo se aproxima ó evita una situación particular. Por eso, la motivación puede determinar la intensidad y orientación del comportamiento individual, que en la práctica del deporte, puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista.

Tipos de motivación

La motivación difiere de una persona a otra y aumenta o disminuye en dependencia de ciertos factores biológicos, sociales o ambientales o de una combinación de varios (Dosil y Caracuel, 2003). En relación con esto Gutiérrez (2000) hizo un análisis de las investigaciones realizadas acerca de la motivación y encontró que existen diferentes clasificaciones de la misma, sin embargo, la más citada es la que

se fundamenta en la teoría de la autodeterminación, la cual analiza el grado en que las conductas son auto-determinadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección, planteando la existencia de tres tipos fundamentales de motivación: intrínseca, la extrínseca y en tanto carencia de motivación por cualquier causa..

- *En la motivación intrínseca* el deportista realiza la práctica por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad (el placer que le produce conocer más de su deporte, la satisfacción de practicar y la emoción que siente cuando está practicando) aún sin esperar de recompensas. (Almagro, Saéñz-López y Moreno-Murcia, 2012).
- *La motivación extrínseca*, se basa en la recompensa y el castigo. Una recompensa es un objeto ambiental atractivo presente al final de la secuencia de una conducta como factor recurrente, éste aumenta la probabilidad de esa conducta se vuelva a dar (dinero, becas, trofeos); un castigo es un objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y reduce las posibilidades de una conducta reiterada (Reeve, 1994). Es, sin duda más inestable y débil que la intrínseca, pues no depende del propio deportista sino del criterio de otras personas y de la valoración externa del trabajo realizado. Es el caso, por ejemplo, de aquellos deportistas que se comprometen a realizar una determinada marca o batir un récord a cambio del dinero de un patrocinador. Es un caso donde, nunca se valora el trabajo realizado al margen del resultado, ni la satisfacción personal que emana de la práctica deportiva; así, por encima de todo, se tiene en cuenta el resultado final, y si éste no es satisfactorio para el patrocinador probablemente retire la ayuda económica. El deportista vive con la presión del resultado y si éste no llega, hay un efecto desmoralizante y se puede perder la motivación interna presente desde los inicios de su carrera deportiva. En síntesis, llega una situación donde el deportista ya no se entrena por el placer de hacerlo, sino por dar satisfacción a terceros y esto es sin duda, una pobre motivación que

suele venirse abajo cuando los resultados no son los esperados por los demás. (Krane, Greenleaf y Snow, 1997 en Valdés, 1998).

- *En la carencia de motivación*, a los deportistas les falta intención de actuar y por tanto, es probable que la actividad sea desorganizada y este acompañada de sentimientos de frustración, apatía, pensamientos de abandono, etc. (Deci y Ryan, 2000 en Moreno y Martínez, 2006).

De Diego y Sagredo (1992) plantean la motivación intrínseca como más potente, estable y duradera, pues está controlada por autorecompensas (disfrute, probarse a uno mismo, experimentar cosas nuevas, autorrealización, etc.); la motivación extrínseca varía de recompensas con la misma rapidez con que se consiguen, debe ser considerada, a medio plazo, como un tipo de motivación mucho más inestable para el deportista. Pese a todo, ambas suelen convivir en un mismo deportista y el valor de cada una de ellas depende, en todo caso, de situaciones concretas y de las condiciones particulares en las que se encuentre. Lo normal, sugiere Dosil (2004), es la prevalencia de una por encima de la otra y que motivar a los deportistas hacia el aspecto intrínseco, implica fomentar sus recursos internos, su sentido de competencia, de autoestima, de autonomía y de autorrealización.

Factores que Influyen en la Motivación

Como se mencionó la motivación es una variable cambiante en el deportista y existen diversos factores influyentes en su aumento o disminución.

En este sentido Buceta (1999) plantea que algunos de los factores que influyen en la motivación:

- Las experiencias previas del deportista. Por ejemplo: Obtención de resultados poco favorables, dificultad para alcanzar los objetivos fijados.
- Falta de tiempo.
- Las lesiones que no se sobrellevan rápidamente.
- La incompatibilidad en ocasiones del deporte con la realización de otras actividades relevantes para el deportista.
- La interpretación del deportista sobre sus propios resultados y su efecto sobre los futuros triunfos y fracasos. Muchas veces se asume que ganar y perder son sinónimo de éxito o fracaso respectivamente y no es necesariamente cierto. Se puede tener éxito aunque se pierda, si el nivel del deportista en una competencia estaba dentro de los objetivos previstos o los supera. Del mismo modo, se puede ganar una competencia sin haber tenido una buena actuación, lo que quedaría más del lado del fracaso.

Por su parte Carrasco (s.f.) agrega otros factores:

- El entrenador, que, por medio de su personalidad, crea una atmósfera de respeto, dialogo, compenetración, empatía y expectativas en torno a su deportista, es determinante en su motivación.
- La forma de entrenamiento, la cual, es aconsejable, cuente con cierta complejidad, sea variado (por ejemplo en la cuestión de materiales a utilizar), novedoso, con cierto grado de incertidumbre para que sea un factor de motivación para el deportista.

Relación entre motivación y rendimiento deportivo

La motivación es considerada una de las variables psicológicas más importantes en el deportista, sin ella, es imposible que se mejore el rendimiento, incluso es muy probable llegar al abandono deportivo (Dosil 2004; en Llopis, 2012). En este sentido, Monroy y Sáez (2011) señalan que la motivación cumple un papel fundamental en el aprendizaje, adquisición de habilidades motrices, contribuye a dar valor al propio esfuerzo, la perseverancia y el desarrollo de las propias habilidades, los cuales son elementos claves que facilitan la satisfacción personal y el rendimiento deportivo.

2.4 Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional con sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) y otro fisiológico relacionado con el grado de activación física percibida. También es considerada como un estado temporal, evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente (Aragón, 2006).

Características de la ansiedad

Para comprender la ansiedad, es necesario entender la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, pues un estado de ansiedad es una afección psicológica y

física. En este sentido, Navarro, Amar y González (2005) citan los principales síntomas de la ansiedad en el deportista:

- Físicos: palmas sudorosas, temblor de manos, tensión muscular, dolores y molestias estomacales, dificultades respiratorias, diarrea, fatiga excesiva, leve mareo, palpitaciones o necesidad de orinar.
- Psicológicos: Autohabla negativa, incapacidad de concentrarse, dificultades para dormir.

Ningún deportista siente todos estos síntomas a la vez, pero en ocasiones un síntoma puede desencadenar otro.

Situaciones que contribuyen a la presencia de ansiedad

Con independencia del sentido positivo o negativo de un determinado estímulo, Jodra (1999) menciona algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en ansiógeno en los deportistas, entre ellas:

- El público.
- Cambios en la situación habitual. Son frecuentes en la práctica deportiva los cambios en las rutinas, en los planes de entrenamiento, en los materiales, en los lugares de competición, y representan en sí mismos una amenaza.
- Información insuficiente o errónea. En ocasiones los datos sobre la actividad deportiva y los elementos que la rodean (horarios, alineación, viajes, premios) suponen un obstáculo en el estado emocional idóneo de la persona.

- Sobrecarga en los canales de procesamiento, donde el deportista no puede manejar e integrar toda la información que le llega como la responsabilidad dentro del equipo, los contratos, la repercusión social del evento deportivo.
- Importancia del evento. En general, cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad provoca. La repercusión social, económica o personal, representan indicadores de la trascendencia del resultado de la competición.
- Inminencia del estímulo. La proximidad de la competición puede ser estímulo aversivo; los pensamientos negativos, la inseguridad o la tensión son manifestaciones que aumentan a medida que se acerca la competencia.

La competencia es, en sí misma, una situación que produce ansiedad:

- Existen factores externos que pueden influir en la actividad deportiva, por ejemplo: el clima, las decisiones arbitrales, o las lesiones, entre otros, pues no pueden ser controlados en su totalidad en la preparación de la competencia.
- El criterio de valoración de la actuación deportiva, se produce frecuentemente, en función de los resultados.
- Existe una confrontación entre rivales, dependiendo de la modalidad deportiva, donde la victoria de uno supone la derrota del otro.
- Resulta el momento decisivo donde, en un breve período de tiempo, debe exponer un trabajo de preparación en el que ha invertido muchas horas de dedicación.
- Constituyen situaciones de amenaza sobre el dominio de la actividad, que generan respuestas emocionales. (Jodra,1999).

Como se puede observar, para que una competencia sea fácil, difícil, peligrosa, amenazante o desafiante, depende de la influencia conjunta de una diversidad de variables personales y ambientales.

Por lo tanto, la ansiedad surge desde la valoración de las exigencias de la situación competitiva, en relación con los recursos disponibles para afrontarlas (Lazarus y Folkman, 1986). En este sentido, uno de los requerimientos de las situaciones competitivas, es la capacidad del deportista de controlar las consecuencias de la ansiedad sobre la actuación deportiva. Controlar la ansiedad, implica el despliegue de estrategias que le permitan afrontar las manifestaciones somáticas y cognitivas de la ansiedad competitiva (Loehr, 1992).

Relación entre ansiedad y rendimiento deportivo

La mayoría de deportistas y entrenadores cuando se enfrentan a una competencia, sienten cierto grado de ansiedad, que puede aparecer días antes; sin embargo, cuando esta ansiedad aumenta y sale de control genera efectos negativos sobre el rendimiento del deportista, por ejemplo: inhibe de alguna manera sus habilidades motrices finas y disminuye la capacidad para la toma de decisiones (Jodra, 1999); el ritmo de la respiración se vuelve más irregular y variable, provocando una mayor fatiga y una mala recuperación en su actividad deportiva, el tiempo de reacción se vuelve más lento, (Soriano y Menendez, 1997). En relación con lo anterior, se deduce que un factor a considerar en el buen rendimiento de un deportista es su capacidad de utilizar estrategias de afrontamiento en presencia de ansiedad para controlar las emociones y planificar acciones en función de un objetivo.

2.5 Activación

Goul y Krane (1992) plantean el término *arousal* como sinónimo de activación. *Arousal* es una palabra inglesa que significa alerta o incremento de la atención. Es

un estado general de activación fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa.

Para Sage (1984) por su parte, *arousal* se entiende como una función energizante responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo cuando se llevan a cabo actividades vigorosas e intensas. El estado de arousal transita en un continuo conforme a su intensidad, el cual se extiende desde la falta absoluta de activación (estado de coma), hasta la activación máxima (excitación o euforia). Las personas con *arousal* bajo generalmente se encuentran demasiado relajadas, cómodas, tranquilas, faltas de reflejos y mentalmente desactivadas. Por el contrario, las personas con *arousal* elevado experimentan un significativo aumento del ritmo cardíaco, de la respiración, transpiración, están animadas, prestas para la acción y mentalmente activadas.

Teoría de la U invertida de Yerkes-Dodson

Formulada por Yerkes y Dodson en 1908, la cual explica la relación entre los diferentes estados de activación y el rendimiento deportivo. Plantea que frente al aumento de la activación desde la somnolencia al estado de alerta, hay un progresivo incremento en la eficiencia de la ejecución. Sin embargo, cuando la activación sobrepasa ese estado de alerta, se produce un descenso progresivo del rendimiento. Es decir, cuando el deportista presenta niveles bajos de activación, la calidad de su actuación está por debajo de sus posibilidades reales. Por el contrario, cuando los niveles de activación aumentan, lo hacen también su entusiasmo y su rendimiento. Esto es así hasta llegar a un punto óptimo de máxima ejecución, un punto a partir del cual cualquier incremento de la activación supone un descenso en la calidad y en la eficacia de la ejecución. (Buceta, 1994).

Sin embargo, para este caso, será preciso mencionar como se ve reflejada la activación en los deportistas. Los estados de sobreactivación merecen mención particular que haremos en los párrafos siguientes.

Sobreactivación

Entre los efectos nocivos de un estado de activación excesivamente elevado o prolongado en el organismo, el más evidente es la afectación del componente fisiológico de la respuesta. Por sus propias y particulares características, este tipo de alteraciones hacen que el sujeto experimente una serie de sensaciones especialmente desagradables, se encuentra mal y su rendimiento disminuye de forma alarmante. Además, la aparición continuada de estas alteraciones: tensión muscular, palpitaciones (incremento en el número de latidos del corazón), agitación, náuseas, sudoración de manos, entre otros. Ocasiona un importante deterioro físico y cierto desgaste del organismo, un desgaste que, en el caso de los deportes competitivos, puede ser muy significativo por su evidente repercusión en la ejecución deportiva. (Buceta,1994).

Por su parte Font (2003) menciona a la sobreactivación como causa de un descenso de la atención, acompañado de incapacidad para cambiar a otra estrategia atencional más adecuada, es decir, al aumentar la activación el foco atencional se reduce e interioriza, con lo cual el deportista se torna incapaz de recobrar el control sobre su rendimiento y puede cometer errores inexplicables, como pérdida de concentración. También puede presentar: Bloqueos (mente en blanco), miedos, autodiálogos negativos, toma de decisiones errónea o precipitada, lo que está muy relacionado con la ansiedad. Además González (1996) plantea que se puede presentar una respiración entrecortada, rápida y superficial, confusión de ideas; así, el deportista piensa que carece de los recursos para afrontar una situación o tarea con éxito, surge un estado psicológico denominado estrés, asociado a un excesivo

nivel de excitación. Lo esencial del tema es la percepción del sujeto ante un problema que, o cree, no puede resolver o duda de su capacidad para conseguirlo. Es la desproporción percibida entre la dificultad de la tarea y los medios para superarla. No importa que se trate de una falsa apreciación del sujeto, lo importante es como la persona evalúa la situación.

Subactivación

Lo contrario de la sobreactivación es la subactivación y al respecto García (2010) plantea que un deportista subactivado presenta las siguientes características: falta de interés, exceso de confianza, desánimo y agotamiento psicológico. Asimismo González (1996) plantea otros síntomas de la subactivación, los cuales complementan lo dicho anteriormente: movimientos lentos, reacción tardía en la capacidad de anticipación, sensación de piernas pesadas, distracciones frecuentes, desconcierto sobre las posibilidades de rendimiento y aburrimiento. No es necesario que todos estos síntomas se presenten al mismo tiempo para conocer que se está subactivado. Basta que existan algunos de ellos para saber que hay que hacer algo para activarse, de lo contrario, es seguro que se presente una disminución en el rendimiento. Las causas de la subactivación pueden ser muy diversas, pero las más frecuentes pueden ser: actuar contra un oponente demasiado débil o demasiado fuerte, falta de descanso, una temporada cargada de actuaciones o una serie de malos resultados. Así mismo, las diferencias individuales remiten a otras causas específicas y personales.

Otras formas de manifestación de baja activación es la sensación de sueño (bostezos frecuentes), cansancio, letargo, estar lento en sus reflejos y ejecuciones de manera inusual, y pocas ganas.

En caso de que el deportista se encuentre ante una sobreactivación ó subactivación, se deben utilizar las estrategias más apropiadas para aumentar o disminuir su activación, de modo conveniente para al deportista, hasta alcanzar el grado óptimo deseado para él.

Nivel de activación optimo

Para González (1996) la activación óptima es cuando se logra el nivel justo entre una activación extrema y una relajación excesiva. Es conocer que existe una relación entre la realización “fluida” de una destreza y el desafío o percepción de desafío que conlleva su ejecución. Cuando la percepción de la habilidad iguala al desafío percibido entonces surge la experiencia de “fluidez” que consiste en que el sujeto percibe que tiene la habilidad necesaria para realizar una determinada acción. Puede producirse el estado de activación óptimo solamente cuando existe la convicción de que se posee la capacidad para resolver una situación dada. Si además, la persona experimenta la situación como una experiencia cumbre, entonces se produce espontáneamente un rendimiento superior y todo sucede de forma perfecta.

En este sentido, García, (2010) plantea que una adecuada activación se relaciona con la preparación de los deportistas, tomando en consideración su estado mental, el grado de dificultad de la tarea, su salud general y la cantidad de tiempo tomado antes del esfuerzo. Por ejemplo, cuando en la tarea predomina la fuerza, velocidad y resistencia, se necesitan altos niveles de activación para una ejecución óptima, por tanto, si la tarea requiere el uso de la coordinación y precisión fina de la musculatura, es mejor un nivel moderado de activación.

Como se mide la activación

Los psicólogos del deporte miden la activación a través de examinar los cambios fisiológicos que se producen en el deportista, como: ritmo cardíaco, presión arterial, respiración, sudoración, tensión muscular. Utilizan también cuestionarios de autoinforme donde analizan el modo en que el deportista estima su propio nivel de activación, partiendo de una serie de afirmaciones como: “estoy nervioso”, “mi corazón está latiendo rápidamente”, “me siento lleno de vida”. En este sentido, Pons y García-Merita (1994), plantean una de las grandes dificultades en el estudio de la activación: el problema de su medida, pues no se dispone de una medida independiente que permita conocer el nivel de activación de un sujeto en un momento dado. En realidad, parece que ninguna medida por sí sola es un indicador perfecto del nivel de activación. Así, el nivel de activación ha de ser necesariamente inferido de las respuestas de uno o varios de los sistemas antes señalados.

Relación entre la Activación y el Rendimiento Deportivo

Díaz y Mora-Mérida (2013) realizaron una investigación con velocistas adolescentes para identificar si existe relación entre el rendimiento deportivo y el nivel de activación. Al respecto, encontraron que si existe esta relación, donde una percepción del nivel de activación más ajustada a su nivel óptimo estuvo relacionada con un mejor rendimiento deportivo. Más aún, esa relación lineal fue positiva, por lo que a mejor ajuste del nivel de activación mejor fue el rendimiento deportivo.

De este modo, se deduce que la regulación de un nivel óptimo de activación por parte del deportista es fundamental para la mejora del rendimiento deportivo. En este sentido, Alveiro (2004) propone que para alcanzar un estado óptimo de activación los

deportistas deberían aprender a identificar y regular su activación para afrontar la competencia deportiva y de esta forma incidir en el rendimiento, influyendo en la conducta atencional, en los procesos cognitivos que se relacionan con el procesamiento de información, la toma de decisiones y el funcionamiento físico, repercutiendo a nivel de tensión muscular, movilización de energías así como en la coordinación motriz.

Con lo expuesto durante el presente capítulo concluyó que un deportista con excelente preparación física y técnica puede ver afectado su rendimiento por falta de dominio de las variables psicológicas. En este sentido, de la misma forma que puede entrenar y mejorar aspectos técnicos y físicos, también puede hacerlo en lo psicológico. Para ello, lo principal es que el deportista tenga claro cuáles son estas variables psicológicas que influyen en el rendimiento, y después aprender a controlarlas a través del aprendizaje de diferentes técnicas. Así mismo, es importante tener presente, tal y como afirma, Dosil (2004) que “las necesidades psicológicas de cada deportista son diferentes y, además, fluctúan a lo largo de la temporada”.

Asimismo, para que el rendimiento deportivo mejore, habrá que tomar en consideración el aspecto físico, el técnico y táctico, así como las variables psicológicas, que en esta investigación son prioridad. Por medio de la enseñanza y aplicación de técnicas psicológicas, las cuales se explicaran en el siguiente capítulo.

CAPITULO 3. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA

El aporte más sobresaliente de la Psicología del Deporte estriba en el entrenamiento mental del deportista, por medio de la aplicación de un conjunto de técnicas, métodos y estrategias para influir en las variables psicológicas (motivación, atención, autoconfianza, activación, ansiedad, entre otros.), enmarcándolo en unos niveles de asesoramiento específicos que apuntan concretamente a establecer un equilibrio entre el dominio corporal y el psicológico, característica indispensable de los mejores deportistas de alto rendimiento (Dasil, 2004).

En este sentido, es preciso definir técnica psicológica y al respecto, Valdés (1998) refiere “técnica y método de preparación psicológica como aquellas acciones o conjuntos de acciones interrelacionadas, mediante las cuales el psicólogo opera sobre los problemas psicológicos característicos de la actuación deportiva en el entrenamiento y la competencia, cuya solución permite un rendimiento deportivo acorde con las potencialidades físico-técnico-tácticas del deportista”.

En relación con lo mencionado anteriormente, a continuación se explicará brevemente como influyen algunas técnicas psicológicas en ciertas variables psicológicas:

3.1 Planteamiento de Objetivos

Soñar con grandes actuaciones o con grandes logros es algo recurrente en deportistas de diferentes niveles, sin embargo intentar concretar aquellos sueños es un ejercicio que no todos están dispuestos a realizar, quizá porque desconocen las

formas adecuadas de dirigir los esfuerzos hacia las metas pretendidas. En este sentido, González (1996) define meta u objetivo como la consecución de un nivel específico de dominio en una tarea, dentro de un tiempo límite establecido de antemano. Menciona que cuando el deportista se plantea objetivos, tiene claro lo que quiere lograr con la práctica deportiva, e identifica un plan específico de acción para llevarlo a cabo, mediante una serie de actuaciones conducentes a lograr la finalidad anticipada.

Con la finalidad de descubrir la repercusión del establecimiento de objetivos en el deportista, se han realizado diversas investigaciones dentro del ámbito de la Psicología del Deporte y al respecto Balcells (2011) comparó la ejecución de grupos que establecen objetivos concretos y grupos de deportistas que simplemente deciden “hacerlo lo mejor que puedan”, y se demostró que el establecimiento de objetivos incrementa el rendimiento deportivo de forma indiscutible. Por su parte Locke (1981; en Bueno, 2003) encontró que 99 de 110 investigaciones revisadas en el periodo de 1969 a 1980 (un 90%) apoyaba la noción de los objetivos difíciles y desafiantes, pues producían mayor rendimiento que cuando estos eran de dificultad moderada, fáciles, se pedía hacerlos lo mejor posible, o no se tenían objetivos. Concluyó que el establecimiento de objetivos sobre el rendimiento es uno de los descubrimientos más grandes y replicables de la literatura psicológica. Por su parte, Burton y Naylor (2002; en Bueno, 2003) tras revisar 56 estudios publicados acerca del establecimiento de objetivos demostraron que la técnica de establecimiento de objetivos contribuye en la mejora del rendimiento deportivo, tras observar en el 79% de dichos estudios se encontró esta relación.

Así mismo, Cepeda (2010) menciona que una adecuada implementación de un programa de objetivos contribuye en:

- Movilizar y dar dirección a los esfuerzos. Evitando que las energías se dispersen, lo cual se ve reflejado a su vez en concentración.

- Prolongar la persistencia del esfuerzo. Si se plantean objetivos a corto plazo que conduzcan hacia un objetivo mayor el hecho de cumplir con cada uno de estos escalones produce bienestar y hace que se encare la próxima etapa con motivación y la autoconfianza renovada. De esta forma, el deportista se enfoca en lo que depende de sí mismo, con estrategias de actuación.
- Dirigir la atención a los estímulos relevantes de la tarea (a lo que se debe hacer en ese momento).
- Fomentar el aprendizaje de nuevas estrategias para alcanzar el objetivo.
- Disfrutar; lo cual es señal de motivación, si bien es el más difícil de medir se puede plantear como objetivo hacer la práctica atractiva y divertida. Por ejemplo, muchos deportistas recuerdan con más cariño a los Preparadores Físicos que introducen variaciones en la rutina, independientemente del esfuerzo físico que deban realizar.

3.2 Autofeedback-Retroalimentación de la Competencia

Es habitual observar cuando termina una competencia deportiva como quien obtiene el triunfo lo vive con felicidad y quien ha perdido, se retira de la competencia con desilusión, quizás enojo, tristeza. Cuando se le pregunta al deportista a que se debió ese resultado, en caso de existir derrota, las respuestas tienden a ser explicaciones ambiguas como “poca actitud”, “ansiedad” o “falta de concentración”. Otras veces se intenta justificar con cuestiones ajenas al juego como la humedad, el viento, los estados de la pista, entre otros. Es fundamental cuando termina la competencia analizar lo sucedido, considerando lo que se ha hecho bien y mal para de esta forma deducir lo que necesita mejorarse. (Gutiérrez, 2013).

En este sentido, Moreira (2010) define autofeedback de la competencia como método para controlar el éxito y el fracaso, por medio de identificar después de la competencia las acciones bien hechas (lo que se hizo bien) que pueden y deben volver a repetirse y las acciones que necesitan hacerse mejor o sustituirse por otras.

Este método se realiza uno o dos días después de la competencia, donde el psicólogo le pide al deportista que le platique su experiencia en la competencia, después realiza una lista de lo que ha hecho bien, qué es mejorable y qué debe ser corregido, tomando en consideración aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y al respecto se hace un análisis. Así mismo, se le pide una explicación respecto su resultado en la competencia. Esperando atribuya el resultado obtenido a aspectos bajo su control y no en aspectos tales como al entrenador, la suerte, el contrario, la cancha, entre otros. Para enriquecer este autofeedback puede hacer uso de videos, donde el deportista se observa así mismo en el desarrollo de su competencia. (Espinardo, 2014).

Gutiérrez (2013), menciona las ventajas de aplicar esta técnica desde el punto de vista psicológico:

- Perspectiva más constructiva de su actividad deportiva. A través de informar antecedentes y consecuencias de la conducta.
- Menor nivel de ansiedad deportiva. Se produce una sensación de control, para afrontar las siguientes competencias.
- Se tolera mejor la frustración al conocer las causas objetivas de su propio desempeño.
- Favorece el control y compromiso en el proceso de cambio. Característica de un deportista motivado.
- Contribuye a la mejora de aspectos técnicos, tácticos, motrices.
- Mayor autonomía al analizarse así mismo, confirma sus capacidades y lo que hace bien. Manteniendo expectativas positivas hacia el futuro, lo cual contribuye a la autoconfianza.

3.3 Visualización

Una de las técnicas que se enseña al deportista durante su entrenamiento psicológico es la visualización, la cual consiste de acuerdo con Tamayo (2007) en crear imágenes en la mente, de acontecimientos, actos o experiencias pasadas o futuras implicando el uso de una serie de sentidos incluyendo la vista, el oído, el tacto y kinestésico.

La razón científica que apoya el empleo de la visualización como ejercicio de entrenamiento en deportistas, se basa en el hecho de que el cerebro transmite en forma constante impulsos a los músculos, con el objetivo de movilizarlos y realizar movimientos específicos, se ha podido constatar científicamente (Jacobson, 1983; Hale, 1982; Suinn, 1980 y Eccles, 1958 en Garzarelli, 2007), que al imaginar los movimientos, ocurren similares impulsos en el cerebro, tal como si estos hubieran sido ejecutados en realidad. De este modo, ya sea que los deportistas ejecuten movimientos reales o los imaginen, van a utilizar las mismas vías neuronales. Así, los deportistas con la visualización pueden llegar a construir una “estructura activa” que funciona con cierta automaticidad por la sola voluntad de evocación de determinados movimientos o situaciones necesarias. En este sentido, el cerebro no puede distinguir entre algo que realmente ocurre y algo imaginado de forma vivida. Es propio del ser humano imaginar los movimientos antes de realizarlos. Sin embargo, cuando se trata de un movimiento acostumbrado y bien conocido sobre todo sistemático, el ser humano no se fija en el hecho de que antes de realizarlo en su conciencia aparece su imagen, pero si se trata de un movimiento nuevo, entonces conscientemente y más de una vez trata de imaginarlo en diferentes variantes para escoger la mejor manera de realizarlo.

González (1996), señala una continuidad necesaria entre la manera de representar un movimiento y la forma de realizarlo, de este modo, si la representación de la acción en el cerebro es errónea o inadecuada la ejecución de la misma será así mismo errónea o inadecuada.

La visualización puede ser de ayuda en diversos aspectos, como:

- En el aprendizaje de habilidades u destrezas. Referente a este aspecto existen investigaciones (Corbin, 1960; Oxendine, 1969; Richardons, 1967 y Start, 1962; en Garzarelli, 2007) donde se demuestra que el aprendizaje de movimientos, técnicas y habilidades es más eficaz cuando están presentes tanto en la práctica física como mental.
- En la concentración. Al respecto, Bastida (2007) plantea que imaginar lo que se quiere hacer ó el modo como se desea reaccionar ante ciertas situaciones, puede evitar distracciones en aspectos perturbadores, los cuales obstaculizan al deportista en hacer lo que desea.
- En el control de ansiedad a través de imaginar situaciones que han provocado respuestas emocionales inapropiadas en el pasado y visualizarse respondiendo de manera mucho más adecuada para sí mismo. Por ejemplo, controlando las respuestas fisiológicas (tasa cardiaca, respiratoria, sudoración) y emocionales.
- Loerh en Tamayo, (2007) en su trabajo psicológico con atletas, descubrió que el uso de la visualización en cuanto a autoconfianza crea una expectativa positiva de éxito, ayudándolos a liberarse de temores ante ciertas situaciones de la competencia. Además contribuye a que el deportista prepare el escenario de actuación (plan de competencia), imaginándose en el lugar concreto de la competencia con la mayor cantidad de detalles posibles.
- Proceso de recuperación tras una lesión, así como a la reinmersión en la actividad deportiva en base a panoramas con imágenes concretas, escenas propias de éxito y seguridad para poder continuar su carrera deportiva.

- En la motivación. Debido a que cuando el deportista visualiza lo que desea que pase en un futuro, provoca la necesidad de vivir realmente esa experiencia.
- Corregir errores cometidos en el pasado e imaginar la corrección de estos en el futuro.

3.4 Plan de Competencia

El deportista a través de sus experiencias en competencias, con las consecuencias de sus éxitos y fracasos, y por medio del análisis de las cosas que le han servido y cuales no, le servirá para planear futuras competencias, a través del plan de competencia; El cual consiste de acuerdo con Pérez, (1995) en la evaluación de los propios recursos con los que cuenta y en la organización de estos para afrontar situaciones de ejecución ya sea en competencias u entrenamientos.

Por su parte (Arruza, 1993 y Ruiz, 2005; en Solís 2011) mencionan que el plan de competencia es una técnica de planificación completamente integrada y personalizada basada en la reglamentación de toma de decisiones, de acuerdo con los principios del desarrollo del autocontrol y la autoeficacia que exigen las demandas de la competencia. Con ello, los deportistas tienen en sus manos la mayor cantidad de información sobre las situaciones que vivirán en competencia, por lo cual su atención, autocontrol y orden psicofisiológico es ordenado de una manera favorable para ellos mismos y para los objetivos previamente planificados.

Cuando el deportista tiene un plan de competencia, tiene la sensación de tener diferentes recursos ante cada situación presentada en la competencia, incluso aquellas situaciones poco frecuentes, manteniéndose concentrado en la tarea, enfocado en el presente, percibiendo la situación como desafiante y no como

amenazante, de esta forma será mucho más probable que ejecute el nivel que es capaz (Pérez, 1995).

El plan de competencia puede influir en diversas variables psicológicas como:

- Autoconfianza, El tener prevista su actuación para la competencia, hace que el deportista no esté a la expectativa de que pasará, más bien se sentirá decidido pues, ya sabe cómo actuar.
- Concentración y atención. Podrá anticipar algunas dificultades que se puedan presentar durante la competencia y en caso de que se presenten no se distraerá en la solución de dichos problemas.
- Ansiedad. Estará más tranquilo al enfrentar la competencia, pues ya tiene contempladas soluciones para diversos problemas que puedan presentarse.
- Motivación. Percibirá las situaciones de competencia como un desafío en lugar de cómo un peligro

3.5 Autodiálogo

Existen deportistas que después de una mala ejecución ó cuando nada parece salir como esperaban tienden a perder la confianza y comenzar a hablarse a sí mismos de un modo poco alentador, por ejemplo: “ soy un tonto” “así no ganaré a nadie”, etc. a tal punto de interferir con la ejecución deportiva. En este sentido, el desafío es que el deportista aprenda a utilizar el autodiálogo a su favor, en lugar de centrarse en aspectos negativos de su rendimiento al momento de hablar con uno mismo.

El autodiálogo es lo que las personas se dicen a sí mismas, ya sea en voz alta o como una voz dentro de sus cabezas, siendo una de las técnicas cognitivas más usadas en Psicología del Deporte (Chroni, Perkios, y Theodorakis, 2007; en Torregrosa y Renom, 2012).

En referencia a los efectos del autodiálogo en el deportista, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis y Theodorakis (2011; en Torregrosa y Renom, 2012) publicaron un análisis que evidencia cómo el autodiálogo facilita el aprendizaje y aumenta el rendimiento. Por su parte García (2008) menciona otros aspectos donde el autodiálogo es funcional:

- Para cambiar hábitos, lo cual significa desprenderse de una conducta consolidada y de ejecución automática para reemplazarla por una nueva.
- Para el control atencional, por medio de pensar en el presente, en el aquí y ahora. Así como recordarse verbalmente en que aspectos tiene que enfocarse.
- Control del esfuerzo y motivación, por medio de ayudar a mantener la energía y la persistencia. Por ejemplo: Puede ser difícil para algunos deportistas comenzar por la mañana el entrenamiento o los primeros momentos de la competencia. Otros pueden tener dificultades para cambiar el ritmo o mantener el esfuerzo. Frases del tipo “vamos por ello”, “fácil”, “prepárate”, “rómpelo”, “enfríalo”, “agárrate”, “empuja”, “sigue” y “así” pueden ser eficaces.
- Autoconfianza por medio de afirmaciones que son manifestaciones que reflejan actitudes o pensamientos positivos sobre uno mismo. Si se utilizan frecuentemente, promueven la confianza en la capacidad de poder hacer cualquier acción que ha sido afirmada. Por ejemplo estas son afirmaciones positivas: “bajaré volando hasta la meta”, “puedo ganar bajo presión.

- Giesenov (2002) agrega que el autodiálogo contribuye en la regulación de la activación, puesto que el deportista puede decirse cosas tanto para subir como para bajar el nivel de activación. En este sentido, palabras como: tranquilo, sereno, calma contribuyen a la relajación.

3.6 Relajación

3.6.1 Definición y Beneficios de la Relajación

La relajación es una técnica que le permite al deportista controlar sus estados de ansiedad y activación (Weinberg y Gould, 2010). En este sentido, existen investigaciones acerca de las técnicas de relajación y su efecto en el rendimiento deportivo. Entre ellas se encuentra la investigación realizada por Urra Tobar de la Universidad de Santiago de Chile donde participaron 60 jugadores de tenis de mesa, a los cuales se les aplicó un entrenamiento psicológico y se observó que los grupos que trabajaron las técnicas de autodiálogo y respiración diafragmática presentaron diferencias significativas en cuanto a sus resultados deportivos con respecto al grupo control.

Por su parte Martínez (2003), en una investigación con deportistas de tenis, tras la aplicación de una serie de técnicas en relajación a lo largo de tres meses, encontró que presentaron varios cambios: mayor sensibilidad, asociación de respuestas corporales a conductas y ejecución, regulación de la tensión corporal, facilitación de la recuperación y del sueño.

Geissmann, Pierre y Durand, (1972) mencionan los beneficios de la relajación:

- Liberación de las tensiones y contracturas musculares crónicas que producen fatiga, dolores y calambres, evitando el gasto de energía excesiva que todo ello supone.

- Relajación de la musculatura que rodea los vasos sanguíneos, permitiendo la dilatación de los mismos, con lo que se consigue un mejor flujo de sangre a todo el cuerpo. El corazón no tiene que "bombear" a mayor presión por no tener la resistencia de la musculatura de las arterias y va a reducir el número de latidos por minuto y la tensión arterial.
- Mejora la función ventiladora general a través de dos mecanismos puestos en marcha por la relajación; distensión de la musculatura extrínseca (diafragma y músculos intercostales), con lo que mejora la capacidad funcional de los pulmones y relajación de los músculos intrínsecos del árbol bronquial, permitiendo la entrada de más aire en los alvéolos pulmonares, extrayendo más oxígeno para ponerlo a disposición de todo el organismo.
- Relajación de la musculatura digestiva (estómago, intestinos y esfínteres) proporciona una sedación natural opuesta a las disfunciones y espasmos (diarrea, estreñimiento), al tiempo que mejora la digestión.
- Actúa sobre las vías urinarias (uréteres y vejiga), mejorando los espasmos generadores de cólicos y disurias.
- Ayuda a superar estados de ansiedad, permitiendo lograr una mayor concentración, disminuye la agresividad como consecuencia de la sensación de bienestar corporal, facilita la consecución de mayor seguridad en sí mismo ("saberse capaz" de realizar cualquier actividad, oponiéndose a las sensaciones de fracaso y desánimo), genera mayor control emocional (debido al dominio mente - cuerpo que resulta de la práctica habitual de la relajación, se llegan a "dominar" los impulsos instintivos, conquistando el autocontrol por encima de emociones como temores y preocupaciones).

- Facilita la recuperación cuando el tiempo para descansar es muy breve, ayuda de forma diferencial a recuperar energías durante la competencia (González, 1992).
- Promueve el sueño, en los términos normales (especialmente en aquellos deportistas que no pueden conciliar el sueño la noche anterior a una competencia), permite una regeneración física, mental y emocional durante la competencia.
- Contribuye a un mejor aprendizaje técnico de las destrezas, al estar asociada con la armonía del movimiento, permite un aprendizaje rápido y efectivo durante el entrenamiento. (González, 1996).
- Cuando el deportista adquiere la habilidad para controlar sus niveles de tensión muscular, está evitando la propensión a lesionarse causada por la tensión muscular exagerada, producida por el entrenamiento y competencia (García, 1997; en Ezquerro 2008).

3.6.2 Respiración Diafragmática

Labrador (1992) menciona que normalmente no respiramos con toda nuestra capacidad y menos cuando estamos nerviosos. En este sentido, a través de la respiración diafragmática, se puede conseguir de una forma rápida estados de relajación, caracterizados por una disminución de la tasa cardiaca. Además, no requiere demasiado tiempo de aprendizaje y se puede realizar en cualquier posición, incluso en movimiento. Por lo cual su utilización es adecuada en el deporte.

Consiste en respirar por medio del movimiento muscular en la zona baja de los pulmones (zona diafragmática). El diafragma, al moverse, mueve el abdomen, y es por eso que se habla de respiración abdominal. (Lara, 2013)

3.6.3 Relajación Progresiva de Jacobson

Edmund Jacobson en 1930 observó a personas con estados de ansiedad, las cuales poseían un excesivo tono muscular (músculos contraídos). Así mismo, descubrió por medio de tensar y relajar sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, como una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de estas observaciones fue la Relajación Progresiva de Jacobson en 1938 (Ezquerro, 2008)

La cual se lleva a cabo por medio de una serie de ejercicios que implican contracciones cortas e intensas (de 5 a 6 segundos) de diversos grupos musculares (Llopis, 2012).

3.7 Competencia simulada

El entorno de la competencia es diferente al lugar donde se hacen las prácticas, pues se incluyen numerosos factores; por ejemplo: una multitud ruidosa y antagonista, la presencia de jueces, el comportamiento del equipo oponente, entre otros. Así mismo, factores psicológicos como la ansiedad competitiva, la motivación y la confianza varían entre la práctica y la competencia. Estos potenciales distractores para los deportistas pueden deteriorar su desempeño.

En este sentido, el deportista puede prepararse para manejar las posibles distracciones y condiciones del entorno, mediante la práctica sistemática de esta situación por medio de simulación de competencia, la cual consiste en realizar una competencia lo más cercano a lo real durante algún entrenamiento, centrándose en la técnica, la ejecución y no en el resultado de la misma (Navarro, 2013) tiene por objetivo ayudar al deportista a identificar qué variables podrían alterar su rendimiento así como familiarizarse con los estímulos asociados a la competencia, para que no sean distractores (Gracia, M. 1995). Por ejemplo Gleneross, (1993; en González 2011) preparó al equipo femenino australiano de hockey para los juegos olímpicos de Barcelona, imitando condiciones potenciales de la competencia, incluían las condiciones climáticas, el sesgo de la multitud, la planificación de la competencia, los estilos de juegos de los oponentes, el hospedaje, las comidas, etc. Así mismo Orlick y Partington (1988 en González, 2011) trabajaron con atletas olímpicos canadienses y hallaron que esos exitosos deportistas enfatizaron la importancia de la simulación de la competencia como parte de su preparación. Por su parte, la campeona mundial de salto de trampolín Sue Cahllis, simulaba condiciones durante el entrenamiento, comentó: "realmente hacia las rutinas en el entrenamiento e imaginaba que tenía una sola oportunidad y a menudo me ponía muy tensa si no lograba hacerlo bien, pero si lo hacía bien, aumentaba mi confianza" (Jones y Hardy, 1990; en González, 2011).

Se recomienda hacer competencias simuladas después que los deportistas han aprendido una nueva destreza o están practicando la rutina total para la ejecución. Se debe incluir en la práctica simulada el escenario más difícil que puedan imaginar y con la mayor cantidad de posibles estímulos presentes en la competencia.

La simulación de competencia puede influir en diversas variables psicológicas:

- Autoconfianza. El deportista al ensayar como afrontar una competencia, considerando como prioridad lo que depende de sí mismo y admitiendo la posibilidad de errores hará que se sienta con mayor confianza para afrontar la futura competencia.

- Ansiedad. Debido a que produce tranquilidad el contar con una experiencia previa y el enfocarse en lo que se tiene que hacer disminuye las distracciones, lo cual a su vez influye en la concentración.
- El deportista al tener cierta idea a lo que se afrontará puede aumentar su deseo por competir, lo cual es característico en la motivación.

Como hemos visto en el presente capítulo, las técnicas psicológicas actúan sobre las variables psicológicas, las cuales a su vez influyen en el rendimiento del deportista.

Sin embargo las necesidades psicológicas de cada deportista son diferentes y, fluctúan a lo largo de la temporada; por ello, es primordial conocer las variables psicológicas más influyentes en el rendimiento deportivo y, la manera en que afectan a cada deportista, para de esta forma poder realizar un plan de trabajo psicológico completo con el deportista.

CAPITULO 4: LA ESGRIMA

4.1 Historia de la Esgrima

La esgrima es un deporte de los más elegantes en la actualidad y de los más completos en cuanto a ejercicio físico se refiere, a la par que uno de los más atractivos para el desarrollo intelectual. Forma parte del grupo de deportes de combate, en el cual se enfrentan dos contrincantes, con el objetivo de tocar al adversario (con su arma) sin ser tocado, a través del arte de defensa y ataque.

La historia de este deporte corresponde al de las costumbres de la época en la cual se origina.

Hasta el presente, el documento más antiguo en el que se registra una escena de esgrima, como torneo o como competencia, se encontró en Egipto y data de 1190 a.C. Con motivo de una victoria del faraón Ramsés III, éste organizó un torneo de esgrima en el Templo de Medinet Habou, del cual existe una ilustración en bajo relieve, donde los esgrimistas aparecen con espadas que tienen puntas protegidas, usando también yelmos y armaduras, incluso se puede identificar un juez que preside el combate. Según muestran los jeroglíficos, la prueba estaba debidamente reglamentada.

En la Ilíada, Homero, menciona combates con armas como parte de la preparación de la guerra y la celebración de fiestas. Platón, menciona a los maestros de esgrima denominándolos “hoploemades”. Los combates se realizaban con espada y escudo, siendo éste último sagrado; en Esparta era famosa la consigna de un guerrero: “vuelve con el escudo o sobre el escudo”. La espada griega era algo corta, aguda y con dos filos.

En Roma la esgrima era practicada como parte de la preparación del ejército. Se denominaban “lanistas” a los maestros de esgrima.

La espada romana era de mucho temple pero corta, con filo por ambas caras y ancha, se podía utilizar de punta y filo. Los ejercicios eran variados y se utilizaba la punta con más frecuencia, ya que un golpe con ésta era de carácter más letal. Los civiles y las clases acomodadas practicaban esgrima como ejercicio y en los legendarios baños públicos existían salas donde se practicaba. Los gladiadores por su parte practicaban en escuelas especializadas de esgrima.

En la Edad Media se pueden distinguir tres prácticas de esgrima: los juicios de Dios, las justas y los duelos.

En los denominados Juicios de Dios se trataba de hacer justicia entre un ofensor y un ofendido a través de un encuentro de espada, donde la justicia divina sólo favorecería al que tuviera razón. Los equívocos fueron tan obvios que se prefirió la falible razón humana.

Las justas o torneos, eran fiestas que obedecían a códigos bastante elaborados, se llevaban a cabo en terrenos demarcados, en los cuales los combatientes se batían, existían lugares para el público, armas despuntadas, reglamentos y árbitros que hacían parte de estos festivales de armas. A mediados del siglo XVI estos torneos desaparecieron.

El Renacimiento implica la iniciación de la esgrima moderna. El invento de las armas de fuego da lugar a la práctica de la esgrima como actividad deportiva. Se inventa el florete como arma de entrenamiento que es más liviana y permite mayor riqueza técnica. Nace el concepto de entrenamiento y de escuelas de esgrima, destacándose la escuela Italiana y la escuela Francesa.

El invento de la imprenta permite escribir y difundir los primeros tratados de esgrima, destacándose los de Agrippa (1553), Marozzo (1536), Fabris (1603). Por su parte,

los maestros franceses Danet y La Boessiere, a mediados del siglo XVI, exponen la teoría francesa de la esgrima, que es considerada el punto de partida de la esgrima moderna.

Carlos IX de Francia crea la Academia de Esgrima y es confirmada por Luis XIV. El florete se afirma como arma de entrenamiento. Fue el maestro Charles Besnard el primero en utilizar la palabra fleuret (florete), separar las acciones de ataque y defensa, el avance y retroceso en una línea e introducir el saludo. Posteriormente, la introducción de la careta por La Boessiere permitió la creación del concepto de frase de arma (phrase d'armes) o secuencia de acciones: ataque, parada, contestación y contra-contestación.

El final del siglo XIX marca la consolidación de la esgrima moderna deportiva. Los primeros Juegos Olímpicos en Atenas en 1896 inicia con algunos deportes, entre ellos la esgrima, a iniciativa de Pierre de Coubertein, él mismo, esgrimista. Se jugó en florete y sable, se disputaron pruebas en individual y los combates eran a un solo toque. Fue el único deporte que jugo a nivel amateur y nivel profesional; los maestros de armas participaban en un torneo entre ellos.

En 1900 se introduce la espada en los Juegos Olímpicos de San Luis. Las mujeres participan por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1924 en florete. La espada femenina espera hasta los Juegos Olímpicos de 1996 y el sable femenino en las olimpiadas del 2004.

Uno de los avances definitivos en la esgrima en el siglo XX fue la introducción del aparato eléctrico para la señalización de los tocados. En 1936 se utiliza por primera vez un aparato que registraba los toques de espada, en 1956, en los Juegos de Helsinki, el florete utiliza el control eléctrico, mientras que el sable lo hace en 1989.

La Federación Internacional de Esgrima se funda en Paris, el 29 de Noviembre de 1913, reuniendo las Federaciones de Alemania, Bélgica, Bohemia (Actual República

Checa), Francia, Gran Bretaña, Holanda, Hungría, Italia y Noruega. La esgrima ha estado presente en todos los Juegos Olímpicos

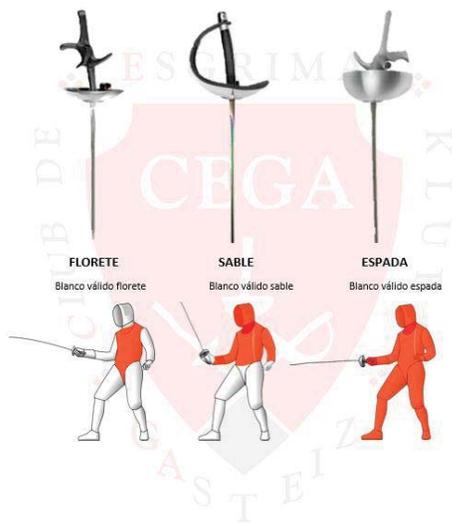
Desde entonces se han introducido numerosos cambios, entre ellos la reglamentación y la mejora en la seguridad de los materiales, tanto de la indumentaria protectora como de las armas, que hacen de la esgrima actual un deporte en el que los accidentes son prácticamente inexistentes.

Así mismo en la actualidad dentro de la esgrima existen especialidades, las cuales se determinan por el tipo de arma que maneja el deportista: florete, espada y sable. Se diferencian entre sí por sus propiedades físicas, forma de puntuar (reglamentación) y la vestimenta que usa el esgrimista en competencia. Rodríguez, Quintana y Lindell (2009) explican la diferencia entre cada una de estas especialidades:

- ❖ El florete. El toque se produce solo con la punta del arma, la zona valida es únicamente el tronco y la espalda. Las reglas del combate indican, que el tirador que inicie el ataque (tome la iniciativa de ir hacia adelante y busca tocar con su brazo extendido) tendrá prioridad en caso de tocado. Esta prioridad solo se pierde si su ataque es correctamente parado, por medio de la interacción del arma del contrario desviándola de su objetivo, en cuyo caso la razón pasa al adversario. No se admite el toque doble.
- ❖ La espada. El área valida de toque es todo el cuerpo incluida la cabeza, tocando con la punta. Las reglas de combate consisten en que el primer tirador que toque al adversario se llevará un punto a su favor. Se admite la posibilidad de que haya "toques dobles" esto es cuando los dos tiradores tocan al mismo tiempo.
- ❖ El sable. El área de toque válida es la parte superior del cuerpo desde la cintura (adelante y atrás) hasta el tope de la cabeza. Es el arma más ágil y el tocado puede producirse de punta, filo y contrafilo. Sus reglas de combate son muy

similares al florete, el que lleva el ataque tiene preferencia salvo que este sea parado.

Figura 1. *Las tres armas: Florete, espada y sable, así como las diferentes zonas validas de toque de acuerdo a la especialidad:*



Fuente: <https://cegaesgrima.files.wordpress.com/2014/05/captura.jpg>.

Recuperado el 6 de abril del 2015.

Cabe destacar que los esgrimistas se desplazan y llevan a cabo los combates (asaltos) en la pista, la cual es una superficie metálica, plana, que mide 14mtrs de longitud por 1m de ancho.

Figura 2. La pista de esgrima



Fuente: <http://www.sinembargo.mx/30-07-2012/315849>. Recuperado el 6 de abril del 2015

4.2 Beneficios de la práctica de la esgrima

La esgrima es un deporte emocionante para las personas que lo practican, además desarrolla ciertas cualidades físicas y psicológicas.

Entre las cualidades físicas que desarrolla la esgrima se encuentran la fuerza, la explosividad, la velocidad de reacción donde los reflejos mejoran o se sistematizan, coordinación general como fina, flexibilidad muscular de extremidades y resistencia anaeróbica (Hernández, 2009)

Así mismo, la esgrima es un deporte intelectual por excelencia, puesto que a través de su práctica se desarrollan capacidades cognitivas, tales como: mejora en la visión, la capacidad de observación, concentración; entre otras, y al respecto, Francowski (1975, en Reche, 2010) agrega que el esgrimista desarrolla las facultades intuitivas, la rapidez en la decisión y las ideas, debido a que continuamente resuelve problemas de decisiones complejas durante el combate para poder tocar al adversario.

Williams (1970, en Reche, 2010) comparó la personalidad de deportistas de diferentes disciplinas y encontró que los esgrimistas son personas ambiciosas, con deseo de éxito, con puntuaciones altas en pensamiento abstracto, imaginativas y creativas con respecto a la media de los deportistas. Así mismo, presentaban puntuaciones promedio en estabilidad y ansiedad, eran reservados e independientes, teniendo un bajo deseo de necesitar o ser necesitados. Lo cual coincide con lo encontrado por Gatti y De Pretis (1986, en Reche, 2010) en una investigación realizada en Italia, donde se compararon personalidades de deportistas, y los esgrimistas además poseían una excelente capacidad para focalizar su atención en relación a los demás. En este sentido Berger y Owen (1988, en Reche, 2010) investigaron acerca de la reducción del estrés y aumento del humor en cuatro modos de ejercicio: natación, condicionamientos del cuerpo, yoga del hatha y esgrima. Estos autores afirman que la esgrima con respecto a las otras actividades analizadas, es un deporte que necesita focalizar la atención en un objeto fuera de uno mismo, desarrollando la concentración en un elemento externo. En este sentido Rivero (2001) afirma que el esgrimista necesita estar constantemente concentrado en los movimientos del contrario y en aquellos elementos que son significativos para orientar el combate, sin distraerse con los demás estímulos que lo rodean, como el público que en este caso sería un elemento externo. Para que se lleve a cabo esta concentración es preciso que el esgrimista dirija su mirada a las señales dadas por el arma del contrario, su cuerpo así como las líneas de la pista.

Por su parte, Iglesias y Cano (1990, en Reche, 2010) publicaron un estudio titulado "El perfil del esgrimista en Cataluña" donde se aplicaron distintas pruebas a 25 esgrimistas Catalanes. Se evaluó la atención-concentración y la atención dispersa respectivamente. Los resultados señalan un nivel excelente de atención-concentración dentro del baremo efectuado con datos de una población deportiva. La atención-concentración se presenta como una cualidad muy desarrollada en los esgrimistas, con estrecha correlación con el rendimiento. En relación con la atención dispersa se concluyó que no correlaciona con el nivel esgrimístico de los participantes en la investigación.

Durante los combates con el objetivo de tocar al adversario Cruz (1990) menciona que el esgrimista desarrolla la capacidad de análisis, por medio de apreciar la situación, distinguir lo principal, a través de valorar rápidamente las posibilidades técnicas y tácticas de los contrarios, así como las propias para poder realizar un plan para buscar el toque.

Para que este plan tenga éxito, el esgrimista requiere de autocontrol, pues se presenta el caso donde se tiene el fuerte deseo de hacer cierta conducta para tocar y sin embargo, es necesario esperar el momento oportuno para hacerlo, pues adelantarse a la acción o esperar demasiado, puede verse reflejado en un toque en contra. En este sentido, Reche (2010) agrega que los esgrimistas poseen control emocional ante las sensaciones de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo, nerviosismo que circulan en la competición. Esto posiblemente se deba a que la esgrima es un deporte de contacto y oposición directa con rivales, sometiendo al deportista a continuos momentos de acción y reacción, provocando expresión de alto contenido emocional.

Otro elemento desarrollado y fundamental en la esgrima es la autoconfianza, en este sentido, un esgrimista con dudas respecto a su capacidad será complicado que toque a su rival y por consiguiente la obtención de triunfos. Se requiere que se atreva a actuar con certeza, con la creencia fija en su capacidad (Reche, 2010). Aspecto relacionado con la autoconfianza es la independencia, y en este sentido, Hernández (2009) plantea que para considerar a un esgrimista independiente, se observa en su capacidad de actuar por su propia inspiración, creando variantes, sin dejarse influir por las opiniones de otros. Sin embargo, no significa que nunca se necesite de terceros.

Reche (2010) plantea que los esgrimistas son deportistas persistentes ante las adversidades, capaces de elevar el rendimiento deportivo con sentimientos positivos de lucha ante rivales competitivamente fuertes. Esta persistencia se desarrolla

durante los entrenamientos, pues la adquisición de técnicas y táctica toma tiempo de entrenamiento, en los cuales se tendrá que repetir y practicar durante horas estos elementos para poder llevarlos al combate. A pesar de esto, la práctica de la esgrima nunca se convierte en aburrida ó rutinaria, siempre hay nuevas habilidades por desarrollar, además de ser impredecible la experiencia con un rival.

Los beneficios mencionados en este apartado permiten situar a la esgrima como un deporte valioso, donde además en especial los jóvenes que la practican aprenden a canalizar energías que, tanto por exceso o por carencia, no afloran de manera constructiva en la vida cotidiana, esto ayuda a moldear un carácter solido y sano. También, una de las prioridades de la esgrima es fomentar el respeto por el rival y los compañeros, la educación en general, así como aprender a asumir la derrota.

4.3La táctica en la esgrima

Uno de los puntos a considerar en el entrenamiento del esgrimista es el desarrollo del pensamiento táctico, el cual se explicará a continuación:

En una investigación realizada por Morales, Acosta y Jiménez (2006) preguntaron a entrenadores qué es la táctica, con el fin de conocer su punto de vista. Sus respuestas refirieron que la táctica engloba habilidades para resolver de forma lógica y racional situaciones de combate, enmascaramiento de acciones y realización de acciones concretas en dependencia de las situaciones, siendo una habilidad de tipo mental, manifestada no solo en el saber hacer algo (elemento técnico), sino también de crear las condiciones para ejecutarlo y tomar decisiones de manera efectiva. Así mismo, consideraron necesario saber utilizar los recursos, no solo técnicos, sino también físicos y psicológicos. En este sentido, son muchos los elementos psicológicos involucrados en esta parte de la preparación deportiva, donde la

intervención del psicólogo contribuye en aspectos como: solución de problemas, análisis de competencia y de rivales, toma de decisión, memoria, relajación, atención, construcción de planes tácticos, los cuales están presentes en toda acción táctica.

Para desarrollar la táctica en el esgrimista Morales et al. (2006) plantean tomar en consideración lo siguiente:

- ❖ “Estimación de la Distancia. La correcta apreciación de la distancia durante todo el asalto constituye una de las mayores dificultades que impone el encuentro. Debido a que necesariamente para tocar al adversario es preciso acercarse a él. En este sentido, sentir la distancia es un requisito indispensable para triunfar.
- ❖ Adivinar las intenciones del adversario mientras oculta su verdadero plan. Se fundamenta en la capacidad y habilidad del esgrimista para descubrir las verdaderas intenciones del adversario, logrando con esto estar preparado para sorprender y no ser sorprendido. La experiencia competitiva enriquece esta habilidad. Al mismo tiempo, el esgrimista necesita ocultar sus planes porque el adversario tratará de hacer lo mismo. Por tanto, se establece un duelo entre el encubrimiento y descubrimiento de las intenciones verdaderas.
- ❖ Disminuir la rutina de las actuaciones. Quien actúa de forma rutinaria y uniforme, resultará un adversario fácil. No es aconsejable repetir en exceso las acciones, a menos que se trate de desinformar al oponente. Esta exigencia demanda el conocimiento no solo de diferentes acciones, sino también la capacidad para saberlas emplear en dependencia del nivel de adversario y el marcador.
- ❖ La selección de la acción debe ser hallada en un plazo breve de tiempo. En esgrima no existe mucho tiempo para la elección de las acciones ya sea para actuar o para responder, de manera que el tiempo y los momentos de acción se suceden muy rápido. Las acciones son realizadas a tan altas velocidades que en ocasiones, escasamente, pasan por el filtro del pensamiento. Por tal motivo, se

actúa bajo el flujo de acciones y reacciones estereotipadas, altamente automatizadas. El sentido del tiempo, tanto de las acciones como del combate es vital para responder a esta exigencia.

- ❖ Las acciones se efectúan teniendo en cuenta las del adversario. Lo cual demanda una constante concentración de la atención durante todo el combate, por medio de darse cuenta de lo que realiza el adversario y sobre esto actuar.
- ❖ Obligar al adversario a actuar de acuerdo a las propias intenciones. Cada esgrimista pretende durante el asalto llevar la iniciativa, no solo de acción sino también de pensamiento, lo que implica imponer su juego.
- ❖ Conservar los acontecimientos en la memoria para analizar y evaluar las situaciones en función de la victoria. Esto representa las bases del ajedrez en movimiento, ya que el esgrimista no solo debe llevar el curso de las acciones, sino también su cantidad y efectividad, para decidir con éxito las soluciones más adecuadas al momento y a la situación.
- ❖ El combate se define teniendo en cuenta el tiempo y marcador. Son dos posibilidades de obtener la victoria en esgrima, por tiempo y marcador.
- ❖ La anticipación, permite al deportista adelantarse a la iniciación de las acciones del adversario de manera que este resulte sorprendido. Toda acción realizada con una correcta anticipación, logra interrumpir la intención del adversario, lo que le exige a éste, si desea recuperarse, una alta operatividad y flexibilidad del pensamiento”.

Para que un esgrimista sea táctico, además de considerar los puntos anteriores, es preciso desarrollar su creatividad, y en este sentido Rivero (2001) la define como la propiedad de las personas para encontrar relaciones y nuevas formas de solucionar problemas partiendo de sus vivencias e informaciones ya conocidas, incluso puede abarcar la posibilidad de encontrar nuevos problemas, no solo solucionarlos.

La creatividad puede ser desarrollada específicamente a partir de las siguientes situaciones:

- ❖ Encontrar una nueva solución a una situación; cuando se emplea el término "nueva" no se refiere a que los atletas deban aportar algo desconocido hasta el momento, sino a proponer algo diferente a lo que se está realizando a partir del referente cognitivo.
- ❖ Variabilidad en las soluciones y lo que permanece estándar es la situación. La cantidad de soluciones está en dependencia del nivel de maestría de los atletas, así como el tiempo de práctica de la esgrima.

Si el esgrimista no desarrolla la táctica, da por resultado un esgrimista poco creativo, dependiente, pobre de sentido del combate y con insuficiente habilidad mental para enfrentar las demandas de la esgrima. Lo cual se verá reflejado probablemente en pocas victorias.

A través de la historia de la esgrima se han ido desarrollando los beneficios para las personas que la practican, sin llegar a ser un deporte de alto riesgo como en su origen. Además, estos beneficios, en caso de no ser desarrollados se convierten en una exigencia, pues para buscar obtener futuras victorias o mejorar, será necesario trabajar en ello. Con esto podemos ver como es un deporte con muchas exigencias físicas y mentales pero a la par con beneficios, lo cual hoy en día lo hace uno de los deportes más completos.

CAPITULO 5: METODOLOGÍA

Planteamiento del problema

El triunfo deportivo es uno de los sueños que cualquier deportista de alto rendimiento anhela conseguir. Sin embargo, lo que determina tener mayores posibilidades de alcanzarlo, es la preparación que tenga a nivel físico, táctico, técnico y psicológico.

Como vemos, la preparación psicológica necesita ser considerada en los entrenamientos del deportista para llegar a la cima deportiva, sin embargo, en la actualidad, existen deportistas y entrenadores que siguen sin atender y entender el entrenamiento a nivel psicológico ó llegan a considerar que al necesitar ayuda psicológica serán señalados como débiles, enfermos, con problemas, entre otros. Cuando esto sucede, existe el riesgo de que la falta de preparación psicológica se vea reflejada en su participación en las competencias, cuando por ejemplo: no se controla el nivel de ansiedad, es inseguro, no se concentra en lo que es importante, esta desmotivado, etc. Y esto puede ser la diferencia entre ganar y perder.

Por lo anterior y debido a que los seis esgrimistas de la presente investigación nunca habían llevado a cabo una preparación psicológica, surge la inquietud de colaborar en este sentido con ellos, por medio de la aplicación y enseñanza de técnicas psicológicas.

Objetivo General

Determinar si la enseñanza de técnicas psicológicas influye en las variables psicológicas que mide el IPED (Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva) así como en el rendimiento deportivo en competencia.

Objetivo Específico

Entrenar en la aplicación de técnicas psicológicas a seis esgrimistas del CNAR (Centro Nacional de Alto Rendimiento).

Identificar si hay diferencia en los resultados del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) entre el pretest (antes de la enseñanza de técnicas psicológicas) y el posttest (después de la enseñanza de técnicas psicológicas).

Registrar los resultados que el esgrimista obtenga en las competencias que participe durante la enseñanza de técnicas psicológicas para de esta forma observar si hay mejoría en sus resultados.

Hipótesis

La enseñanza y aplicación de técnicas psicológicas mejora los resultados de las escalas del IPED y el rendimiento del esgrimista en competencias.

Definición conceptual de variables

- *Rendimiento en competencia.*- Resultado obtenido por el esgrimista al finalizar la competencia.

Las escalas del IPED son:

- *Autoconfianza.*- Cogniciones y sentimientos positivos que indican el grado de certeza que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea.

- *Control de Afrontamiento Negativo.*- Control por parte del deportista de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc.
- *Control Atencional.*- Habilidad para mantener una focalización continúa sobre la tarea, prestando atención a la información relevante y desechando los distractores.
- *Control Visual e Imaginativo.*- Destreza para utilizar las imágenes mentales de forma positiva y adaptativa, y controlar las mismas manteniéndolas en una dirección positiva y constructiva.
- *Nivel Motivacional.*- Es el motor del comportamiento, donde se incluye el grado de compromiso e interés del deportista por su deporte, importancia que le concede, o su disposición y afrontamiento respecto al entrenamiento y superación diarios.
- *Control de Afrontamiento Positivo.*- Es un indicador de la capacidad del deportista para buscar la dinamización a través de emociones positivas, al tiempo que se mantengan controladas las negativas.
- *Control Actitudinal.*- Dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa (Hernández, M. 2006).

Definición operacional de las variables

Puntaje obtenido en cada una de las escalas: autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visual e imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal que mide el IPED.

Diseño de Investigación

Preexperimental pretest-posttest debido a que no hay grupo control y la asignación de los sujetos no fue aleatoria (el grupo ya estaba hecho). Así mismo, la medición de las variables en estudio se hizo en dos ocasiones: antes (pretest) y después de la enseñanza de técnicas psicológicas (postest), las técnicas psicológicas utilizadas fueron: Planteamiento de objetivos, autofeedback-retroalimentación de la competencia, visualización, plan de competencia, autodiálogo, competencia simulada y relajación. (Hernández, 2006).

Participantes

Participaron 6 esgrimistas (3 hombres y 3 mujeres) con un rango de edad entre los 14 y 21 años, viven en el Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR) ubicado en la delegación Iztacalco dentro del D.F. Los participantes se encuentran en un nivel competitivo de alto rendimiento. Los criterios de inclusión en el pre-experimento fueron: Entrenar como mínimo 5 veces por semana más de 3 horas al día, estar seleccionado para participar en la Olimpiada Nacional y estar entre los 8 mejores lugares dentro de la clasificación nacional de esgrima en su categoría.

Escenario

Instalaciones del Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR) ubicado en la delegación Iztacalco, en el pabellón de combate en la parte de esgrima.

Instrumentos de Evaluación

Se utilizó la versión en castellano del IPED Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva de Hernández (2006), surgido a partir del Psychological Performance Inventory (PPI) de Loehr, el cual había sido utilizado durante muchos años por los

profesionales de la Psicología del Deporte para la evaluación y descripción de las habilidades psicológicas del deportista, sin embargo, se le hacían serias críticas por la falta de datos sobre sus características psicométricas. Debido a este déficit, Hernández se dio a la tarea de hacer el análisis y baremación con poblaciones deportivas españolas. Para ello contó con una muestra de 860 deportistas de doce modalidades (karate, artes marciales, deporte universitario, ciclismo, natación, fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, triatlón, aeróbic y waterpolo), abarcando un rango de edad entre los 14 y los 45 años. Después de esto, la fiabilidad en cada escala fue significativa y satisfactoria (todas las escalas con valores iguales o superiores a .70), así como índices en el análisis para generalizar superior a .70. Este instrumento, se ha utilizado en diversas investigaciones, incluso con el propósito de comprobar sus propiedades psicométricas. Una de ellas fue con 258 piragüistas federados con edades comprendidas entre los 14 y 65 años, donde los resultados mostraron que el instrumento utilizado tiene una validez y fiabilidad aceptable en la muestra de piragüistas (Gómez, L., Granero, G., y Isorna. 2013). Del mismo modo, se utilizó en una investigación con deportistas de lucha olímpica españoles, donde el objetivo era determinar los componentes del rendimiento físico, psicológico y antropométrico relacionado con el éxito en este deporte (López, G., García, P., Berengüi, G., Martínez, M., Morales, B., Torres, Bonete., y Díaz. 2011). Otro estudio donde se utilizó el IPED fue en el año 2012 con deportistas de las modalidades de taekwondo y lucha olímpica donde el objetivo era observar la relación entre las variables psicológicas y las lesiones deportivas (Berengui, G., López, G., Garcés de los Fayos y Almarcha, T. 2010). Así mismo se incluyó en la batería de pruebas del Programa de Detección de Talentos Deportivos del Consejo Superior de Deportes del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes del gobierno de España en 2001.

El IPED es una herramienta de evaluación para detectar puntos psicológicos fuertes/débiles en los deportistas (ver IPED completo en anexo 2). Consta de 42 ítems, con respuesta tipo Likert con 5 opciones de respuesta en función de la frecuencia en la que experimenta las situaciones deportivas que se plantean en cada

uno de los ítems del cuestionario (casi siempre, a menudo, alguna vez, rara vez, o casi nunca), en siete escalas:

- *AC: Autoconfianza* (ítems 1, 8, 15, 22, 29 y 36).
- *CAN: Control de Afrontamiento Negativo* (ítems 2, 9, 16, 23, 30, 37).
- *CA: Control Atencional* (ítems 3, 10, 17, 24, 31 y 38).
- *CVI: Control Visual e Imaginativo* (ítems 4, 11, 18, 25, 32 y 39).
- *NM: Nivel Motivacional* (ítems 5, 12, 19, 26, 33 y 40).
- *CAP: Control de Afrontamiento Positivo* (ítems 6, 13, 20, 27, 34 y 41).
- *CACT: Control Actitudinal* (ítems 7, 14, 21, 28, 35 y 42).

La forma en la que se califica el IPED es de la siguiente manera:

Cada opción de respuesta de la escala, tiene un valor numérico que va del 1 al 5 o del 5 al 1, dependiendo del tipo de reactivo, debido a que algunos están redactados de forma positiva o con la conducta esperada y en estos casos el valor numérico va del 5 que corresponde al casi siempre al 1 con casi nunca, por ejemplo:

Reactivo No. 7.- Durante la competición pienso positivamente.

_____ 5 _____ 4 _____ 3 _____ 2 _____ 1 _____

Casi siempre A menudo A veces Pocas veces Casi nunca

Mientras que cuando la pregunta tiene incluido un sentido de conducta no deseada entonces la opción de casi siempre tiene un valor de 1 y el casi nunca de 5. Por ejemplo:

Reactivo No. 15. Pierdo mi confianza fácilmente.

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

En la plantilla para registrar los puntajes (tabla 9), se anota la puntuación de la respuesta dada a cada ítem o afirmación en la casilla correspondiente y posteriormente se suman las puntuaciones por columnas. La puntuación máxima que se puede obtener es 30 y la mínima 6. Con los totales de cada columna se construye el perfil psicológico del deportista de sus fuerzas y debilidades (tabla 10).

Tabla 9: *Ítems del IPED que miden cada variable en particular y puntuaciones de respuesta.*

Autoconfianza		Control de afrontamiento negativo		Control atencional		Control visual e imaginativo		Nivel motivacional		Control de afrontamiento positivo		Control actitudinal	
Ítem	PR	Ítem	PR	Ítem	PR	Ítem	PR	Ítem	PR	Ítem	PR	Ítem	PR
1...		2...		3...		4...		5...		6...		7...	
8...		9...		10...		11...		12...		13...		14...	
15...		16...		17...		18...		19...		20...		21...	
22...		23...		24...		25...		26...		27...		28...	
29...		30...		31...		32...		33...		34...		35...	
36...		37...		38...		39...		40...		41...		42...	
Total		Total		Total		Total		Total		Total		Total	

* PR= Puntuación de la respuesta.

Tabla 10: *Clasificación del deportista según sus fuerzas y debilidades de acuerdo al puntaje total obtenido en cada escala.*

-
- Por debajo de 20 > necesita atención especial.
 - De 20 a 25 > requiere tiempo para mejorar.
 - De 26 a 30 > tiene habilidades excelentes.
 - En caso de tener habilidad excelente en todas las escalas el deportista tiene *Perfil de Campeón*.
-

Aspecto ético

Se hizo uso del consentimiento informado con los esgrimistas que participaron en la investigación, explicándoles en qué consistía su participación y cuál era el compromiso por parte del investigador. Así mismo se informó a los entrenadores que se estaba trabajando con sus atletas y en qué consistía la intervención. Se aplicó el aspecto de confidencialidad a lo largo de la investigación.

Procedimiento

- *Primera Fase:* Con el objetivo de obtener la aprobación del entrenador de los esgrimistas del CNAR para poder intervenir con ellos en el entrenamiento de técnicas psicológicas, se tuvo una reunión con él y se le explicó en qué consistía la investigación. Una vez obtenida su aprobación, se convocó a una junta con los esgrimistas en su lugar de entrenamiento. A los que asistieron, se les explicó en qué consistía la investigación e invitó a participar en la misma. De aquellos esgrimistas que decidieron participar, se pidió autorización a sus padres para la intervención psicológica.

- *Segunda Fase:* Es necesario mencionar que todas las sesiones para la enseñanza y aplicación de técnicas psicológicas fueron de forma individual. En la primera sesión, se acordó con cada esgrimista los días para su sesión, horarios, reglas a cumplir y se aplicó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) pretest. Posteriormente se obtuvieron los resultados del IPED y se analizó la información obtenida. A partir de esto, se realizó un plan de trabajo para llevar a cabo el entrenamiento en aplicación de técnicas psicológicas, de acuerdo a las necesidades particulares de cada esgrimista. Se inició con las técnicas que influyen en aquellas variables que necesitaban atención especial y tenían mayor tiempo para mejorar en el resultado del IPED (ver plan de trabajo de cada esgrimista en anexo 3).
- *Tercera Fase:* Consistió en el entrenamiento en aplicación de técnicas psicológicas (planteamiento de objetivos, autofeedback-retroalimentación de la competencia, visualización, plan de competencia, autodiálogo, respiración diafragmática, relajación muscular progresiva de Jacobson, competencia simulada) de acuerdo al plan de trabajo de cada sujeto, el cual se llevó a cabo durante seis meses (Anexo 3).
- *Cuarta Fase:* Después de seis meses de la enseñanza de técnicas psicológicas a los esgrimistas, se volvió a aplicar (postest) el Inventario de Rendimiento Psicológico (IPED) a cada uno de forma individual. Se calificó y se analizaron los resultados para identificar si existía alguna diferencia entre los resultados del pretest y postest. Para finalizar el trabajo, a cada esgrimista se le explicaron sus resultados, haciendo recomendaciones para que continuara trabajando en lo que le faltaba por mejorar.

CAPITULO 6: RESULTADOS

Los resultados del trabajo realizado se presentan a continuación. Están conformados por la descripción de la muestra, los resultados de la aplicación del Inventario de Rendimiento Psicológico (IPED) obtenidos por los participantes tanto en el pretest, como en el posttest, así como un análisis cualitativo de la evolución de cada uno de los esgrimistas con quienes se trabajó en el entrenamiento en aplicación de técnicas psicológicas. Se presenta también el registro de los resultados obtenidos por el esgrimista en competencias de la temporada 2009- 2010.

Análisis Descriptivo:

- En la siguiente tabla, se presentan las características de los esgrimistas con quienes se trabajó.

Tabla 13. *Descripción de la muestra.*

Participante	Edad	Sexo	Escolaridad	Lugar de procedencia	Lugar en el ranking nacional temporada 2008-2009
1	16	F	5° semestre preparatoria	D.F.	4
2	14	F	2° secundaria	D.F.	1
3	21	F	No estudia	Guadalajara	5
4	15	M	1° semestre preparatoria	Yucatán	3
5	16	M	5° semestre preparatoria	Aguascalientes	2
6	17	M	5° semestre preparatoria	Guanajuato	2

- En la tabla 14 se presentan los resultados que obtuvieron los 6 esgrimistas en el pretest. A partir de los puntajes totales obtenidos por cada uno de los seis participantes en las siete escalas que mide el IPED. Donde en cada escala el máximo puntaje que se puede alcanzar es de 30 puntos y el mínimo de 5; Así mismo, por debajo de 20 puntos el deportista necesita atención especial, de 20 a 25 requiere tiempo para mejorar y de 26 a 30 tiene habilidades excelentes (perfil de campeón). Se observa que 20 del total de puntajes (42) se ubican en “necesidad de atención especial”, 16 están en “tiempo para mejorar” y solo 6 se califican con “habilidad excelente”. A nivel individual, los participantes con la puntuación más baja en las escalas que mide el instrumento fue el participante 1, quien necesita atención especial en todas, al igual que el 3, con excepción de la escala NM (nivel motivacional), donde requiere tiempo para mejorar. También se observa que el participante 5 fue quien obtuvo las puntuaciones más altas en todas las escalas y solo requiere tiempo para mejorar en la escala de CA (control atencional) y CAP (control de afrontamiento positivo).

Tabla 14: *Resultados del Inventario de Rendimiento Psicológico (IPED) Pretest.*

Participante	AC	CAN	CA	CVI	NM	CAP	C.ACT	
	R D	R..D	R D	R..D	R...D	R...D	R...D	
1	13 a	10 a	16 a	13 a	17 a	14 a	13 a	a) Necesita Atención Especial b) Tiempo para mejorar
2	18 a	15 a	20 b	19 a	25 b	20 b	21 b	c) Habilidad Excelente
3	14 a	12 a	9 a	13 a	25 b	15 a	15 a	
4	23 b	20 b	22 b	25 b	24 b	16 a	19 a	R) Resultado
5	27 c	28 c	25 b	30 c	29 c	26 b	30 c	D) Diagnostico
6	23 b	23 b	20 b	19 a	26 c	22 b	19 a	

Nota: AC= Autoconfianza, CAN= Control Afrontamiento Negativo, CA= Control Atencional, CVI= Control Visual Imaginativo, NM= Nivel Motivacional, CAP= Control Afrontamiento Positivo, C.ACT= Control Actitudinal.

En la tabla 15, se presentan los resultados del postest, donde a nivel global, la mayoría de los puntajes fueron mayores que en el pretest ya que 8 están ubicados en “atención especial”, 13 en “tiempo para mejorar” y 21 en “habilidad excelente”. A nivel individual, se observa que el participante 4 fue quien más cambios tuvo,

ubicándose junto con el participante 5 en habilidad excelente en todas las escalas. Mientras que el participante 1 tuvo poca mejoría, pues continuó ubicado con necesidad de atención especial en 5 de las 7 escalas. Cabe destacar que la escala en la que se observaron los mayores puntajes fue la de NM (nivel motivacional), donde 4 de los siete participantes tienen habilidad excelente, mientras que el resto está en tiempo para mejorar. Los participantes 3 y 5, obtuvieron los mismos puntajes en las variables NM (nivel motivacional) y CAP (control afrontamiento positivo) respectivamente y es de llamar la atención que el participante 6 obtuvo puntaje menor después de la intervención en la variable CA (control atencional), pasando de tiempo para mejorar a necesidad de atención especial.

Tabla 15: *Resultados del Inventario de Rendimiento Psicológico (IPED). Posttest.*

Participante	AC	CAN	CA	CVI	NM	CAP	C.ACT	a) Necesita Atención Especial
	R D	R...D	R D	R D	R...D	R D	R D	
1	18 a	16 a	18 a	18 a	24 b	21 b	19 a	b) Tiempo para mejorar
2	28 c	20 b	29 c	28 c	29 c	25 b	27 c	c) Habilidad Excelente
3	24 b	21 b	22 b	19 a	25 b	16 a	21 b	
4	26 c	28 c	29 c	27 c	29 c	29 c	29 c	R) Resultado
5	28 c	27 c	29 c	26 c	26 c	26 c	28 c	
6	25 b	21 b	16 a	21 b	28 c	26 c	24 b	D) Diagnostico

Nota: AC= Autoconfianza, CAN= Control Afrontamiento Negativo, CA= Control Atencional, CVI= Control Visual Imaginativo, NM= Nivel Motivacional, CAP= Control Afrontamiento Positivo, C.ACT= Control Actitudinal.

Análisis cualitativo:

A continuación se describe, a partir de los resultados obtenidos en el IPED, la evolución de cada esgrimista, en la aplicación de técnicas psicológicas para cada variable en particular, antes y después de la intervención.

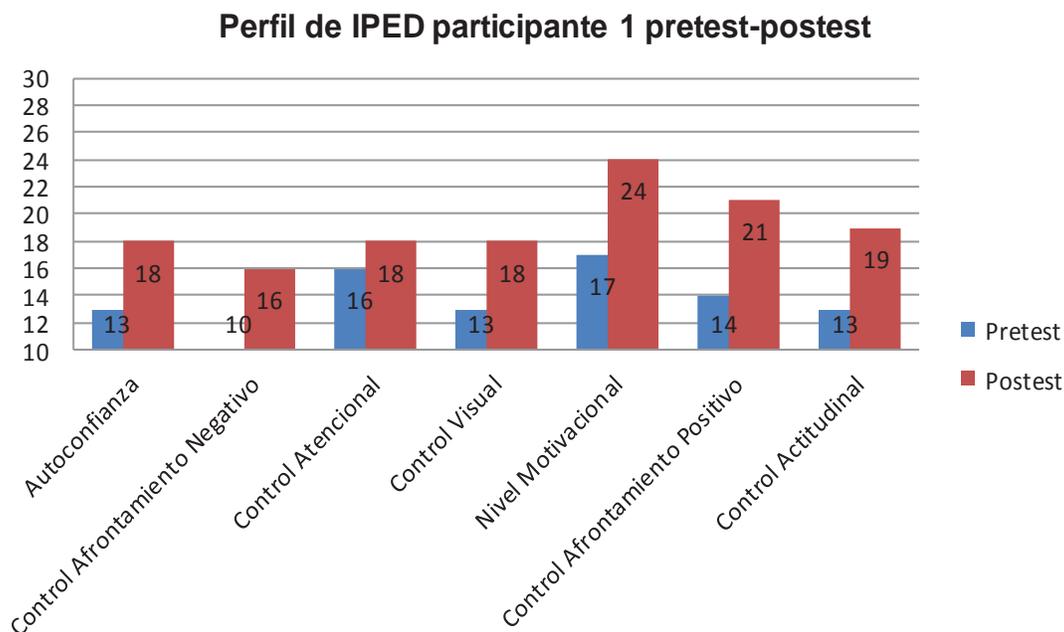


Figura 2: Perfil del IPED participante 1 pretest-postest.

Autoconfianza: En el resultado del IPED en su pretest necesitaba atención especial en esta escala. Al respecto la mayoría de las veces se percibía como perdedora, ante el menor problema perdía la confianza en lo que estaba haciendo, mostraba demasiado respeto hacia algunos rivales en específico, poniendo etiquetas de invencibles, preocupándole los comentarios de los demás respecto a su rendimiento y ella misma como persona. Ante los problemas tácticos presentados durante el combate la mayoría de las veces necesitaba alguien más para encontrar las soluciones. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas se mantuvo en atención especial de acuerdo al resultado del IPED en su postest. Sin embargo, disminuyó la frecuencia con la que se percibe como perdedora, aunque por el momento no es un hábito. Cuando se enfrenta a un rival que tiene mejor nivel que ella menciona: “al momento de competir sabía que cuando me enfrentaba contra un rival “más fuerte” no me daba por vencida”, lo demostró ganándole a rivales de mayor nivel que ella y mejorando en la diferencia de toques con los rivales a los que colocaba etiquetas. Menciona “la presión la tenía que saber manejar pensando en mi

y no en los demás” “Tenía que terminar dando mi mejor esfuerzo siempre. Eso también me ayudó a tener más autoestima y aprender a no depender de los demás”.

Control de afrontamiento negativo:

En su resultado del IPED en el pretest obtuvo atención especial en esta escala y al respecto se puede mencionar que ante el menor problema presente durante el combate, por ejemplo: recibir dos puntos en contra seguidos, comenzaba a desesperarse, cayendo en negativismo, desesperanza, donde su primera reacción era dejar de luchar y perder el combate con la certeza en su pensamiento de no poder hacer nada para ganar. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas a pesar de mostrar un avance, este no fue significativo, pues aun se encuentra en necesidad de atención especial. Sin embargo, ahora frente a una equivocación, no cae en pesimismo y continúa luchando, procurando buscar soluciones a los problemas que se le presentan, aunque no siempre lo logra.

Control atencional:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo atención especial en esta escala; y al respecto, su foco de atención era disperso, pues perdía rápidamente la atención en lo que estaba realizando (ya sea entrenando o compitiendo), ante una distracción no lograba volverse a enfocar en lo importante para su buen desempeño, por ejemplo: le preocupaban los comentarios de los demás y continuamente estaba pensando en esto mientras entrenaba o competía (agentes externos). Del mismo modo, procuraba atender todo lo que estaba a su alrededor y no lograba extraer información relevante para su rendimiento. Reportaba divagar o llevar sus pensamientos a otros objetos sin ninguna relación con el tema (la esgrima), por tal motivo se creó una dificultad en la asimilación de los contenidos durante la clase de esgrima. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en el resultado de su postest tuvo un pequeño avance en cuanto a su puntaje dentro de esta escala, sin embargo se mantuvo en necesidad de atención especial. Al respecto ha tenido competencias donde ha estado concentrada, pues ha logrado percatarse de las emociones y

situaciones causantes de distracciones, las cuales interfieren en su ejecución, logrando tener control sobre ellas, y de esta forma ha conseguido solo atender a instrucciones de una persona, su mirada no está dirigida hacia la tribuna, pero esto aun no es constante en todas las competencias, de hecho han sido pocas las competencias en las que logra experimentar esta concentración. Reporta perder menos la concentración en comparación a cuando empezó con el aprendizaje de técnicas psicológicas. Sin embargo, en los momentos de acumulación de toques en contra, sigue teniendo la tendencia a dejar de pensar y no resolver el problema.

Control visual e imaginativo:

En el resultado del IPED en el pretest necesitaba atención especial en esta escala. Desconocía la función de visualizar y la manera en que esta técnica se usa. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en el resultado del postest del IPED hubo mejoría en cuanto al puntaje, sin embargo aun necesita atención especial. Aprendió las funciones de la visualización y como hacer uso de esta. Sin embargo, no ha hecho de la visualización una herramienta que utilice con frecuencia.

Nivel motivacional:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo atención especial en esta variable, en este sentido planteo solo a veces tener ganas de dar su mejor esfuerzo, esto se presentaba con mayor frecuencia durante los entrenamientos, lo cual le ocasionó problemas con el entrenador, puesto que en ocasiones era necesario que él le llamara la atención para que se esforzara, incluso por momentos hacia caso omiso de las reglas. De esta manera no había logrado rendir a su máximo potencial, viéndose reflejado principalmente en malos resultados. No tenía la sensación de estar contenta ó disfrutar al practicar la esgrima, reportando por momentos aburrirse, incluso había llegado a sentir falta de ilusión por entrenar o hacer esgrima. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en el resultado del IPED en el postest tuvo un avance considerable estando en tiempo para mejorar. Al respecto, reporta a menudo sentirse motivada para hacer las cosas lo mejor que

puede, realiza sus entrenamientos con calidad, sin necesidad de ser estimulada para hacerlo, está dispuesta a dar todo para mejorar. Plantea disfrutar mayormente de la competencia, aunque se enfrente a problemas difíciles, se percibe más contenta con la práctica de su deporte. Fue la escala que mayor avance tuvo, esto tiene relación con sus resultados deportivos los cuales mejoraron y a su vez le dio energía para continuar.

Control de afrontamiento positivo:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en necesidad de atención especial en esta escala. Al respecto generalmente tenía pensamientos negativos y pesimistas en cuanto a su rendimiento, provocando falta de disfrute hacia su actividad. Así mismo, cuando se presentaban dificultades ya sea en entrenamientos o competencia su reacción era dejar de esforzarse. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en el resultado del IPED en el posttest mostró mejoría, ubicándose en tiempo para mejorar. Actualmente ante dificultades en competencias y entrenamientos intenta resolver los problemas, pensando que puede hacer para mejorar la situación. Ahora menciona que practicar la esgrima la hace sentir feliz y cómoda.

Control actitudinal:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en necesidad de atención especial. En este sentido, al iniciar las competencias tenía la sensación de poder ganar acompañado de pensamiento positivo, sin embargo, cuando iban presentándose conflictos en el desarrollo de la competencia se tornaba negativa y no lograba volver a tener la sensación positiva que tenía al inicio, incluso dejando de esforzarse y sin reponerse ante esta situación, lo cual la llevaba a obtener malos resultados. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en el resultado del posttest del IPED mejoró en su puntaje, sin embargo aun permanece en necesidad de atención especial, sin mejoría en relación a la primera evaluación. Lo única excepción es que ahora su autodiálogo es positivo.

Resultados en competencias

Primer Selectivo Nacional octubre del 2009: 1° lugar.

Segundo Selectivo Nacional diciembre 2009: 2° lugar.

Ranking Nacional 2009-2010: 1° lugar.

Logro estar por primera vez en la selección nacional de esgrima, participando en los Juegos Escolares donde obtuvo el 5 lugar individual.

Logro ganarle a rivales más grandes de edad que ella, a los cuales cuando inicio los veía como invencibles, quedando entre los 8 mejores de la categoría primera fuerza.

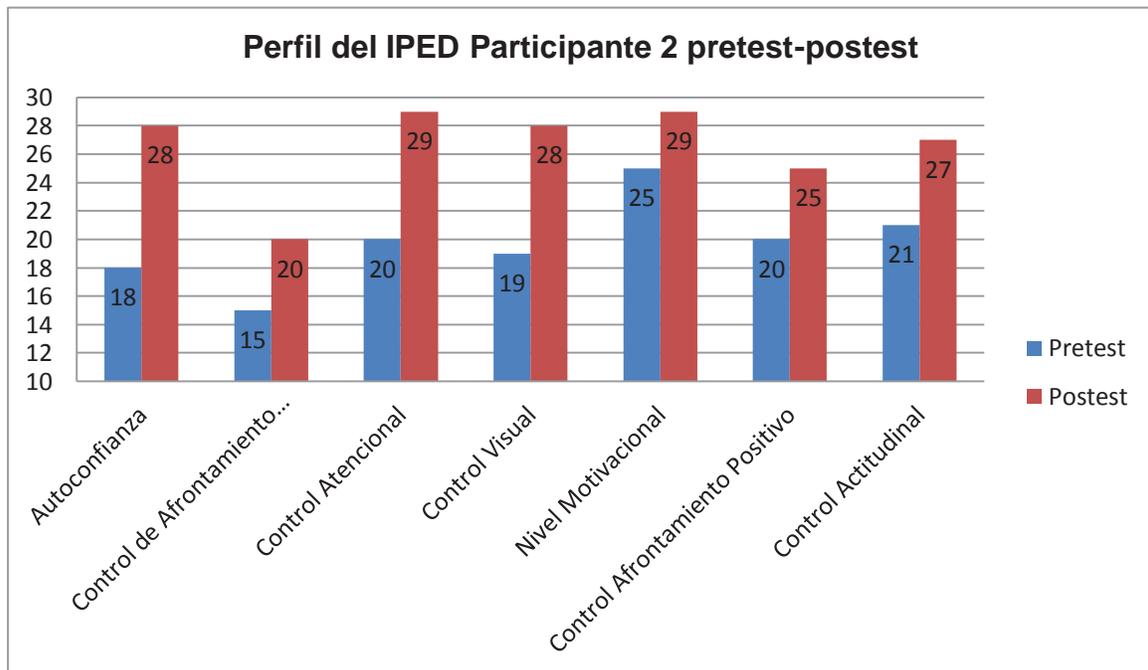


Figura 3: Perfil del IPED participante 2 pretest-postest

Autoconfianza:

En el resultado del IPED en el pretest necesitaba atención especial en esta escala. Al respecto planteaba perder la confianza rápidamente, aunque cuando esto le sucedía se esforzaba por proyectar lo contrario, cuando algo no salía como espera se sentía frustrada y deprimida. Para ella era necesario el reconocimiento social para sentirse mejor, así mismo los comentarios que recibía del medio la mayoría de las veces los consideraba como verdaderos. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas tuvo un avance considerable, pues paso de necesidad de atención especial a habilidad excelente. Al respecto, ahora se percibe como ganadora, indicando creer en sí misma, logrando discriminar las situaciones que afectan su autoconfianza y manejándolas para que no se tornen en su contra, en este sentido, posee mayor control respecto a los mensajes recibidos del exterior, haciendo un análisis de estos, sin perjudicar su estado anímico. Toda esta confianza ganada también la respaldan sus entrenamientos y la dedicación que pone en ellos.

Control de Afrontamiento Negativo:

En el resultado del IPED en el pretest necesita atención especial en esta escala. En este sentido, ante una equivocación durante el desarrollo del combate, comenzaba a desesperarse y enojarse, dejando de resolver los problemas que se le presentaban. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas mejoró en el resultado del IPED en el posttest; se encuentra en tiempo para mejorar, y al respecto ahora intenta ante una equivocación o que la situación no sea como esperaba enfocarse en lograr mejorar dicha situación, sacando lo positivo de la misma, haciendo un análisis para aprender de la experiencia y continuar. Aunque reporta no siempre lograrlo y aun por momentos desesperarse y enojarse.

Control Atencional:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo tiempo para mejorar en esta escala. En este sentido, se distraía con hechos fuera de su alcance, como el estar pensando continuamente en las opiniones de los demás respecto a ella restando atención a los aspectos relevantes para su desempeño deportivo y que están a su alcance.

Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas mejoró en su resultado del IPED en el postest, pues ahora se encuentra en habilidad excelente. Ante errores o conflictos que surgen en el desarrollo de la competencia y entrenamientos logra mantener su foco de atención en lo importante en ese momento y en caso de que su atención se disperse, logra darse cuenta y retomarla. Reporta respecto a su concentración perderla en menor medida, enfocándose y pensando en lo que tiene que hacer para realizar una buena ejecución.

Control visual:

En el resultado del IPED en el pretest, necesitaba atención especial en esta escala. Pues tenía desconocimiento total de esta técnica. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, mejoró en el resultado del IPED en el postest, pues ahora está en habilidad excelente. Aprendió a usar la visualización en el momento que ella lo necesita con diversos objetivos, como en la mejora de sus ejecuciones, control mental, entre otros. Ha tomado como rutina hacer uso de esta habilidad, la cual con el tiempo y la práctica mejorará en su calidad.

Nivel motivacional:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo tiempo para mejorar en esta escala. Tenía predisposición favorable para la práctica de la esgrima, se esforzaba en aprender, aceptaba los retos deportivos, no se daba por vencida, era constante en los entrenamientos, trataba de superarse y era respetuosa de las reglas. En este sentido planteaba ser una persona dedicada, alegre y que le gustaba su estilo de vida. Aunque por momentos cuando tenía problemas con el entrenador perdía las ganas de entrenar, se le hacía pesado comenzar los entrenamientos o estaba pensando solo en finalizar la práctica para poder irse. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, mejoró en el resultado del IPED en el postest, pues ahora está en habilidad excelente. Siempre estuvo motivada, sin embargo esta mejora aun más, debido principalmente a sus buenos resultados y al cumplimiento

de sus objetivos, lo cual es un agente que incrementa la energía por entrenar y seguir adelante.

Control de afrontamiento positivo:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en necesidad de atención especial en esta escala. Al respecto, mencionaba ser continuamente negativa durante las competencias y entrenamientos; Aunque se esforzaba por demostrar lo contrario. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en el resultado del postest del IPED tuvo mejoría, estando ahora en tiempo para mejorar, aunque muy cerca de habilidad excelente. En este sentido, actualmente se mantiene optimista la mayoría de las veces durante los entrenamientos y competencias. Sin embargo, en ocasiones cuando las cosas comienzan a volverse en su contra tiene la tendencia a desanimarse, aunque intenta que esto no suceda menciona aún no lograr controlarlo.

Control actitudinal:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en tiempo para mejorar en esta escala. Mencionaba durante la competencia tener pensamientos y autodiálogo negativo, aunque se esforzaba por proyectar lo contrario. A pesar de esto continuaba esforzándose para que las cosas no salieran tan mal. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en el resultado del IPED en el postest tuvo mejoría, pues se encuentra en habilidad excelente. Actualmente su autodiálogo generalmente es positivo, buscando alternativas de solución y esforzándose en caso de la presencia de problemas. Siempre pensado que se puede ganar y que la competencia aun no termina.

Resultados en competencias

Primer Selectivo Nacional octubre del 2009: 1° lugar.

Segundo Selectivo Nacional diciembre 2009: 1° lugar.

Ranking nacional temporada 2009-2010: 1 ° lugar.

Campeonato Panamericano 2010 Perú: 1° lugar.

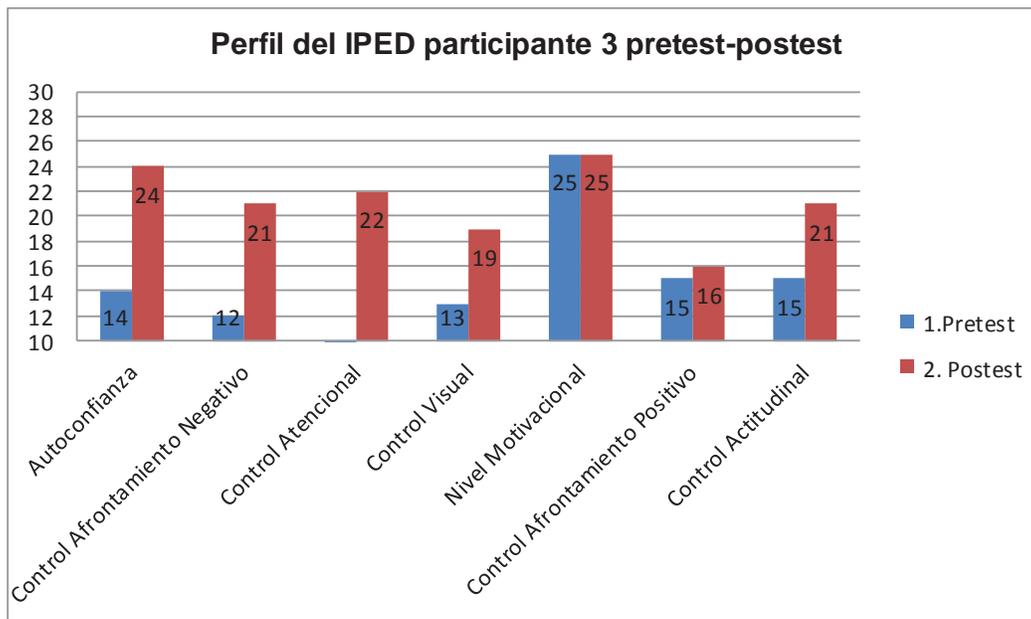


Figura 4: Perfil del IPED participante 3 pretest-postest

Autoconfianza:

En el resultado del IPED en el pretest necesitaba atención especial en esta escala. Y al respecto, cabe destacar que cuando tenía competencia planteaba tener miedo, dudando de tener una buena participación, aun cuando estaba lista físicamente para realizar exitosamente las ejecuciones, pues contaba con un entrenamiento que la respaldaba. Tenía la tendencia a compararse con los demás atletas (cuestión que también realizaban sus entrenadores) y devaluarse. Buscaba agradar a su entrenador y cuando el resultado no era el esperado sentía culpa, planteaba “él hace su esfuerzo y es como si lo tirara a la basura”. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas tuvo mejoría, pues paso de necesidad de atención especial a tiempo para mejorar; al respecto, ahora se plantea a si misma

realizar su actuación sin depender de los demás y lo intenta. Menciona “aprendí que el momento en el que estoy viviendo es lo que vale y quiero estar atenta a mi presente” “así como haber aprendido a valorarme, creer en mí misma y en lo que puedo hacer”, “así como ya no creer todo lo que me dicen literalmente, más bien rescatar lo positivo de esas situaciones y realizar un análisis del por qué dicen tales cosas y tomar lo que le sirva para mejorar”.

Control de afrontamiento negativo:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en atención especial en esta escala. Al respecto, durante sus competencias ante el primer error caía en pesimismo y desesperación, acompañado de autodiálogo negativo: “la estoy cagando”, así mismo, percibía la competencia como una amenaza, donde se sentía regularmente con preocupación. Todo esto ocasionaba que durante la competencia su actuación fuera deficiente y por ende la conclusión final era un mal resultado. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en su postest mostró un progreso considerable, ya que se encuentra en tiempo para mejorar. Ahora menciona poder mantenerse más positiva durante las competencias a pesar de cometer errores, aunque aun no logra tener la sensación de disfrutar de la misma, pues sigue percibiéndolas como una amenaza. Así mismo, está trabajando en hablarse a sí misma de forma positiva, sin embargo aun no lo logra completamente.

Control atencional:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en atención especial en esta escala, y al respecto mencionó distraerse fácilmente, por ejemplo: “caer en errores muy tontos” cuando alguien con experiencia se esperaría no cometa. En este sentido, antes, durante y después de la competencia la mayor parte del tiempo su atención estaba puesta más en agentes externos (público, comentarios de los entrenadores) que en su propia ejecución, incluso mencionaba sentirse observada, también durante la competencia permanecía pensando en el resultado final. De este modo, no lograba enfocarse en lo importante para realizar una buena ejecución, no sabía en

qué aspectos enfocar su atención. Cuando recibía múltiples mensajes al mismo tiempo no lograba seleccionar y procesar la información más relevante. Así mismo, en el momento que hacía algo mal, solía perder la concentración, pues permanecía pensando en el error cometido. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas en el postest tuvo mejoría, pues está en tiempo para mejorar. Actualmente reporta perder pocas veces la concentración en las competencias, controlar emociones o pensamientos que la distraen y volver a centrarse en lo que es importante para su buen desempeño. Ante un error, piensa la causa y busca actuar para evitar repetirlo. Menciona “aprendí que el momento en el que estoy viviendo es lo que vale y debo y quiero estar atenta a mi presente”. Sin embargo, aun por momentos tiene la tendencia a desconcentrarse por los mismos factores.

Control visual:

En el resultado del IPED en el pretest necesitaba atención especial en esta escala. Aunque hacía uso de la visualización al entrenar y competir, esta no contaba con las características de una visualización óptima, como: movimiento real de la imagen, color, manejo de imagen, emoción, entre otros. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el postest tuvo mejoría en cuanto al puntaje, sin embargo aun necesita atención especial. En este sentido, aprendió a visualizar de acuerdo con las características que deben tener las imágenes. Aunque le falta practicar con mayor regularidad esta técnica, para poder explotar los beneficios que esta puede brindarle.

Nivel motivacional:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en tiempo para mejorar en esta escala. Al respecto, tenía ganas y deseo por mejorar en su deporte, pues se esforzaba en los entrenamientos, era constante, se planteaba objetivos, era respetuosa de las reglas. Razón por la cual se mantenía con energía para volver a intentar un buen resultado en competencias y entrenar. Sin embargo, los resultados que esperaba de acuerdo a su nivel deportivo generalmente no se presentaban. Después de la

enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el postest se mantuvo con el mismo puntaje y en la misma posición en tiempo para mejorar. Siguió manteniendo deseo por entrenar y mejorar, esforzándose en los entrenamientos, siendo constante, planteándose metas, a pesar de que los resultados en competencias no han sido los que espera.

Control de afrontamiento positivo:

En el resultado del IPED en el pretest necesitaba atención especial en esta escala. Mencionaba nunca disfrutar de la competencia, pues la mayoría de las veces estaba pensando de forma pesimista y cuando la situación comenzaba a complicarse actuaba con desanimo. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en su resultado del IPED en el postest no hubo mejoría, pues sigue manteniéndose en necesidad de atención especial. Solo que ahora intenta mantenerse con actitud positiva durante las competencias, aunque no siempre lo logra. Sin embargo, a pesar de esto menciona seguir disfrutando de la práctica de su deporte. Más bien el problema es la competencia.

Control actitudinal:

En el resultado del IPED en el pretest necesitaba atención especial en esta escala. Durante las competencias generalmente se encontraba pensando en sus errores, sin pensar y buscar soluciones, incluso diciéndose adjetivos degradantes a sí misma. Tenía la sensación de no poder resolver los problemas que se le presentaban y no actuaba para salir de ellos. Su actitud era pasiva generalmente. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el postest mejoró, pues se encuentra en tiempo para mejorar. Actualmente ante problemas en las competencias se mantiene esforzándose por encontrar soluciones, pensando en cómo puede resolverlos. Ahora se habla así misma dándose ánimo en todo momento. Aunque aun por momentos plantea no siempre enfrentar las situaciones de esta manera.

Resultados en competencias

Primer Selectivo Nacional octubre del 2009: 5° lugar.

Segundo Selectivo Nacional diciembre 2009: 6° lugar.

Ranking nacional temporada 2009-2010: 6° lugar.

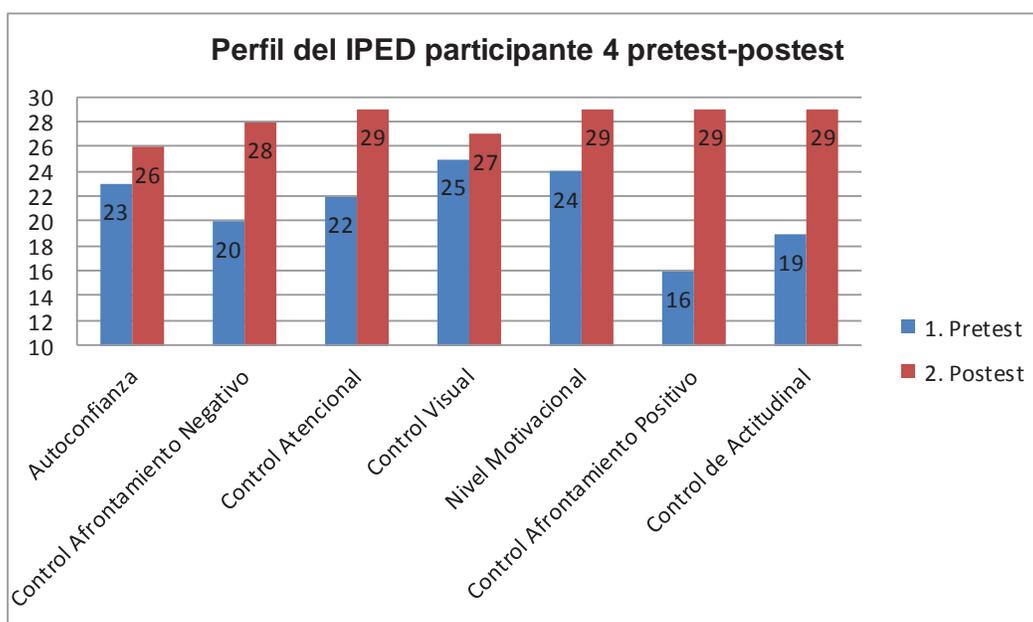


Figura 5: Perfil del IPED participante 4 pretest-postest

Autoconfianza:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo tiempo para mejorar en esta escala. En este sentido, no interpretaba adecuadamente los mensajes recibidos de sus entrenadores o gente relacionada con el deporte, pues toda la información recibida la tomaba como una realidad y la mayoría de las veces rescataba solo lo negativo, debido a esto no conseguía decidir qué era lo mejor para él, tenía la tendencia a

cambiar o querer cambiar su personalidad por un comentario, intentando de esta forma ser aceptado. Así mismo, le preocupaban los comentarios de los demás respecto a él restando atención a las cosas que sabía hacer bien y se encontraban a su alcance. Ante problemas en la competencia y entrenamientos (los ejercicios no le salieran bien, si su entrenador se enojaba con él por ejemplo) se mostraba desanimado y pesimista. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas tuvo mejoría en el resultado del IPED; ahora tiene habilidad excelente. Actualmente ante los comentarios por parte de entrenadores y gente relacionada con el medio deportivo se esfuerza por entender lo que realmente le quieren decir con dicho comentario y sobre esto rescata lo que le sirve para su crecimiento como deportista y lo demás lo desecha, menciona “Salte las cosas que me afectaban los cuestionamientos o señalamientos de los entrenadores ya que fue algo difícil de superar, pero que ahora he aprendido a escuchar por un odio y que salgan por el otro. Ya no me afecta lo que dicen los entrenadores o personas, ahora tomo las cosas que son útiles para mí y las que no las desecho“. En este sentido, se enfoca más en estar satisfecho consigo mismo que en satisfacer a los demás. Menciona sentirse con más seguridad en sí mismo y confianza.

Control de afrontamiento negativo:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en tiempo para mejorar en esta escala. Se observó su reacción ante problemas en las competencias y entrenamientos donde se mostraba enojado, desanimado y pesimista. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest tuvo mejoría, estando ahora en habilidad excelente. Ahora cuando se enfrenta a problemas de cualquier índole ya sea en el entrenamiento o competencia, procura mantenerse tranquilo por medio de respiraciones, dándose un tiempo para reflexionar y de esta forma resolver los problemas que se le estén presentando, sin dejar de luchar hasta el final.

Control atencional:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en tiempo para mejorar en esta escala. En este sentido, reportaba por momentos perder la concentración, no logrando dirigir totalmente su atención al proceso de ejecución (el asalto), pues existía un estímulo que lo sacaba de concentración generalmente, el cual no lograba dominar y afectaba negativamente su rendimiento. Este estímulo era su propio entrenador, el cual cuando le gritaba las acciones seguir durante el asalto, él se ponía nervioso, sin seleccionar y procesar la información más relevante de todos los mensajes concurrentes. Su atención estaba dirigida hacia el exterior, por ejemplo: Quería demostrarle a los demás que lo que él realizaba estaba bien, como el hecho de vivir en el CNAR. Se enfocaba en el futuro más que en el presente. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest tuvo mejoría, paso a habilidad excelente. Ahora cuando su entrenador le grita para darle instrucciones, logra rescatar el mensaje, tomando lo funcional para resolver el problema dentro del asalto, manteniéndose tranquilo y concentrado. Se enfoca en el presente y lo que está a su alcance.

Control visual:

En el resultado del IPED en el pretest, estaba en tiempo para mejorar en esta escala. Hacía uso de la visualización, aunque desconocía específicamente la función de esta técnica, no obstante faltaba calidad en sus imágenes, reproducirlas a velocidad real, con sonido, detalles, colores. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest hubo mejoría, ahora está en habilidad excelente. En este sentido, comenzó a hacer uso de la visualización de acuerdo a sus necesidades. Menciona “La visualización la ocupe en muchas cosas, más se reflejo en la esgrima lo hice para un asalto, una clase individual, un contrincante hasta incluso cuando iba hablar en público cuando decía un discurso, visualizaba el momento para que no me diera nervios y este más que seguro”. En este sentido, la calidad de su visualización mejoro, ya que contaba con las características que esta debe tener. Él reporta “En visualización que fue algo con lo que más trabaje aprendí a hacerlo bien ya que antes solo me imaginaba el momento

sin ruidos, sin sensación y en cámara semilenta, ahora visualizo con todos los aspectos que abarca una competencia, el retraso, el calor, el ruido. Algo que me gusta es que llegue a que la visualización me ponía feliz con ganas de entrenar, la sigo haciendo y no solo para la esgrima si no para mi vida igual”, “mi fin de la visualización es un estilo de representar lo que se pudiera dar en alguna de las circunstancias” “Una buena visualización es que tenga sonido, imagen en tiempo real, personas y un objetivo a trabajar, que sea lo más cercano a la realidad con ello cuando estés en un momento similar tu mente estará acostumbrada y te será más fácil”

Nivel motivacional:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en tiempo para mejorar. Mencionaba ser su pasión la esgrima, el estar entrenando le hacía sentir feliz y estar dispuesto a mejorar en lo que se le diga. Era constante en los entrenamientos y respetuoso de las reglas. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest mejoró, pues ahora está en habilidad excelente. Aunque en el transcurso de la aplicación de técnicas psicológicas comenzó a percibir la esgrima como una obligación, debido a conflictos con el entrenador, sin embargo logro recuperar la motivación que tenía al inicio de la enseñanza de técnicas psicológicas y ahora menciona: “hacer de la esgrima un juego, recordar el objetivo de por que entre a esgrima porque me gusta y no por obligación eso también fue muy importante”.

Control de afrontamiento positivo:

En el resultado del IPED en el pretest necesitaba atención especial en esta escala. En este sentido, pocas veces podía mantenerse con actitud positiva en el desarrollo de la competencia y peor aún cuando comenzaban a presentarse complicaciones en el desarrollo de la misma, aunado a esto dejaba de disfrutar lo que estaba haciendo. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest tuvo mejoría al ubicarse en habilidad excelente. Ahora la

mayoría de las veces es positivo ante los problemas, esforzándose y haciendo todo lo que está a su alcance para obtener mejores resultados. Menciona llenarse de retos y disfrutar de esto todos los días mientras practica esgrima.

Control actitudinal:

En el resultado del IPED en el pretest necesitaba atención especial en esta escala. En este sentido, durante las competencias no siempre pensaba de forma positiva, más bien por momentos se desesperaba y no lograba reponerse de esta situación, incluso volviéndose pesimista, sin lograr encontrar una salida al respecto, dejando de esforzarse. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest mejoró, pues se encuentra en habilidad excelente. Actualmente la mayoría de las veces su pensamiento es positivo a pesar de enfrentarse a problemas, por medio de hablarse con palabras alentadoras se anima así mismo, esforzándose en todo momento y buscando opciones para resolver las situaciones adversas que se le presentan.

Resultados en competencias

Primer Selectivo Nacional octubre del 2009: 1° lugar.

Segundo Selectivo Nacional diciembre 2009: 3° lugar.

Ranking Nacional temporada 2009- 2010: 2° lugar.

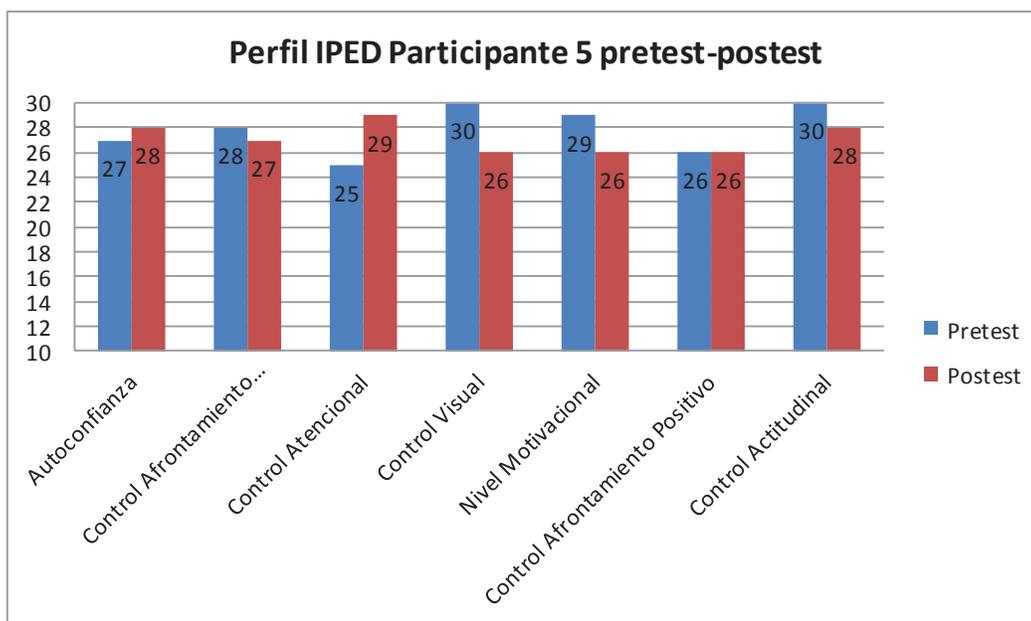


Figura 6: Perfil del IPED participante 5 pretest-postest

Autoconfianza:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo habilidad excelente en esta escala. Sin embargo, al hablar con él se detectó que media sus progresos en relación con los demás (comparándose), incluso refería sentirse menos, importándole demasiado los comentarios de la gente respecto a él y esto le causaba preocupación. Su entrenador reportaba que durante sus asaltos (combates) en competencia lo percibía inseguro en sus acciones, “parece ser que duda en tocar cuando él cuenta con la capacidad física y técnica para realizar bien las cosas y tocar”. En este sentido, mencionaba tener duda de proyectar una imagen seguro de sí mismo ante sus contrincantes y no sentirse capaz de poder lograr algo. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en su resultado del IPED en el postest se mantuvo en habilidad excelente. Menciona: “soy una persona competitiva que aprende de sus errores”, “empecé a mejorar en mis resultados de esgrima en cuanto

a las competencias, eso me dio seguridad y aprendí a confiar en mí eso genero que yo me diera cuenta que en verdad era bueno para esgrima”.

Control de afrontamiento negativo:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo habilidad excelente en esta escala. Sin embargo, comentó sentirse decepcionado por siempre entrenar y no ganar. En este sentido, su entrenador mencionó que enfrentaba las competencias con cierto miedo de perder en lugar de enfocarse en ganar. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest se mantuvo con habilidad excelente, a pesar de que en la grafica se ve un ligero retroceso. Actualmente está enfocado en medir su grandeza como persona solo en relación con resultados deportivos.

Control atencional:

En el resultado del IPED en el pretest se encontró en tiempo para mejorar en esta escala. En este sentido, ponía su atención en agentes externos durante los entrenamientos (problemas familiares) pensando en ellos continuamente, cuando ante estas situaciones y en ese momento él no podía hacer nada al respecto. Con esto no centraba su atención en lo importante. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest tuvo mejoría, ahora está en habilidad excelente. Actualmente intenta enfocarse en el entrenamiento, evitando pensar durante este en problemas familiares, los cuales no le permitían concentrarse. Menciona “Antes mis problemas no me dejaban concentrarme porque solo estaba pensando en ellos, pero aprendí y vi que los problemas de esgrima se quedan en esgrima, los problemas de la escuela en la escuela y los problemas de la casa en la casa, ahora ya no me afectan y así puedo dar mi 100% en todo lo que hago”. Se enfoco en las situaciones que están a su alcance.

Control visual:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en habilidad excelente y al respecto reportaba hacer uso de la visualización, aunque esta no contaba con las características para ser una visualización eficiente, desconocía su utilidad, simplemente la practicaba. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED permaneció en habilidad excelente. Se le enseñó a visualizar con las características necesarias y persiguiendo un objetivo particular al realizarla, sin embargo mencionó no hacerlo con tanta frecuencia como antes.

Nivel motivacional:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en habilidad excelente. En este sentido, tenía deseos de superarse, se esforzaba en sus entrenamientos, aceptaba los retos deportivos y era constante en los entrenamientos. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest, hubo una disminución en cuanto al puntaje, sin embargo aun permaneció en habilidad excelente. Esta disminución en el puntaje se debió a problemas con su entrenador reflejándose en falta de deseo por entrenar y hacer las cosas lo mejor que podía. Sin embargo, se trabajó en este aspecto y él ahora plantea: “ahora puedo dar el 100% en todo lo que hago”, “me volvió esa chispa que antes me motivaba a salir adelante”.

Control de afrontamiento positivo:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en habilidad excelente. En este sentido, entrenaba esforzándose, con actitud positiva, disfrutando lo que estaba haciendo, percibiendo cada entrenamiento como un reto. A pesar de esto planteó pocas veces lograr disfrutar de la experiencia de competir, pues por momentos en el desarrollo de las competencias se desanimaba. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest, no hubo ningún cambio y permaneció en habilidad excelente. Manteniéndose en la misma situación que en su pretest.

Control actitudinal:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en habilidad excelente. En este sentido, siempre intentaba de forma positiva y activa reponerse ante sus errores o problemas que se le presentaban, ya sea durante las competencias o entrenamientos, intentando esforzarse en todo momento. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest, tuvo un ligero descenso en su puntaje, sin embargo permaneció en habilidad excelente. Aún intenta reponerse ante sus errores o problemas de forma positiva y activa, sin embargo menciona ahora por momentos esto le cuesta mayor trabajo, pues se queda estancado en ciertos problemas sin poder salir de ellos o encontrar soluciones, aunque continua esforzándose en todo momento.

Resultados en competencias

Primer Selectivo Nacional octubre del 2009: 5° lugar.

Segundo Selectivo Nacional diciembre 2009: 3° lugar.

Ranking nacional temporada 2009-2010: 2° lugar.

Juegos Escolares: 5° individual.

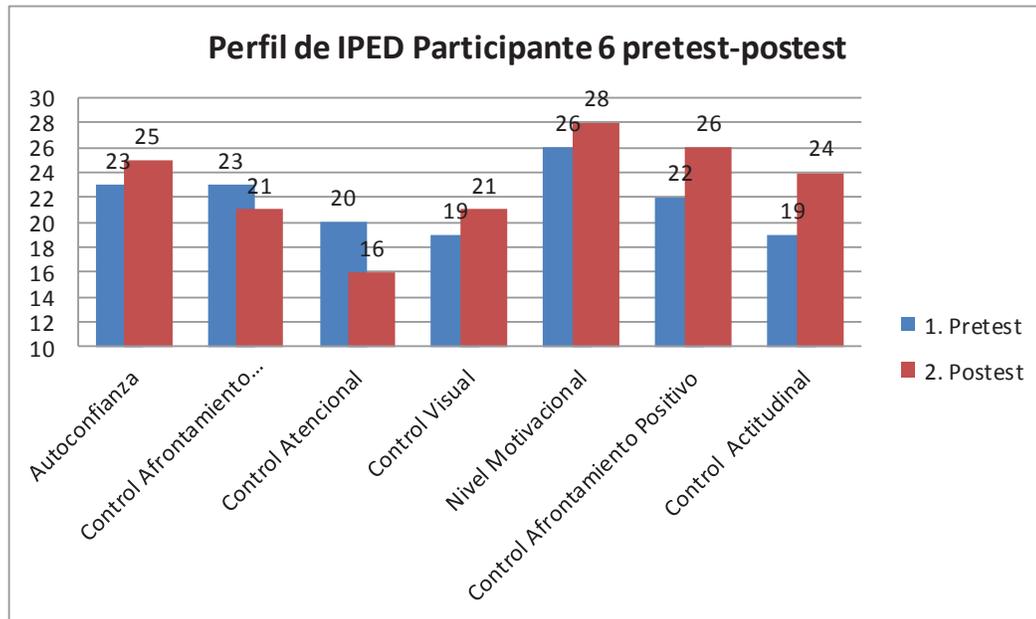


Figura 7: Perfil del IPED participante 6 pretest-postest

Autoconfianza:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo tiempo para mejorar en esta escala. Tenía la tendencia a perder la confianza en sí mismo cuando se enfrentaba a problemas o la situación no era la esperada. Así mismo, antes de enfrentarse con un rival que él considera bueno, se enfrentaba a este con cierto temor. Si recibía un comentario negativo acerca de su rendimiento por parte de su entrenador en ese momento se sentía triste y desanimado, así mismo se impresionaba ante ciertas situaciones (cambio de categoría) y actuaba con miedo al momento de enfrentarlas. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el postest se mantuvo en tiempo para mejorar. Entre los cambios presentados, reporta perder la confianza en sí mismo en menor medida, así como mantenerse con pensamiento positivo ante problemas surgidos durante la competencia y entrenamientos, luchando por ganar o mejorar en todo momento. Al enfrentar una competencia, piensa en todos sus posibles rivales, enfocándose en el

presente, en cada encuentro, antes de adelantarse a algo que posiblemente nunca suceda.

Control de afrontamiento negativo:

En el resultado del IPED en el pretest obtuvo tiempo para mejorar en esta escala. Al momento de iniciar con la enseñanza de técnicas psicológicas planteó que los comentarios de su entrenador generalmente lo hacían sentirse triste, solo y decepcionado, ocasionando competir con miedo y nervios además tenía la certeza de la falta de confianza por parte de su entrenador en él. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el postest se mantuvo en tiempo para mejorar. Ahora menciona realizar un análisis de lo planteado por el entrenador y sobre esto piensa en mejorar, sin que le ocasione sentirse triste y desanimado.

Control atencional:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en atención especial. En este sentido, planteaba tener problemas de concentración, lo cual generalmente era causado por agentes externos. Así mismo, ante confusiones ó problemas presentados durante la competencia tenía la tendencia a perder la calma y dejar de enfocarse en lo que estaba realizando. Por ejemplo: cuando las decisiones del juez no eran a su favor y él creía lo contrario, comenzaba a reclamarle dejando de enfocarse en lo importante. También se presentaba el caso durante la competencia y en la preparación para esta, se enfocaba en un solo rival sin considerar o darles la debida importancia a todos, de esta forma en ocasiones perdía con otros rivales antes de llegar con el deportista al cual enfoca toda su atención y preparo para él. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el postest disminuyo en su puntaje, estando ahora en necesidad de atención especial. En este sentido, actualmente procura enfocar su atención en la búsqueda de solución de problemas durante el asalto. De esta manera, ante las decisiones del juez, se enfoca en escucharlo, entender por qué no se le otorgo el punto y en

relación con esto buscar una solución. Sin embargo, ahora se han presentado problemas con su pareja y continuamente se encuentra pensando en esta situación, esto podría ser la causa de que haya empeorado en esta variable.

Control visual:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en atención especial en esta escala. Planteaba hacer uso de la visualización con poca frecuencia. Además esta no contaba con las características que debe tener. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en el posttest tuvo mejoría, está en tiempo para mejorar. En este sentido, comenzó a hacer uso de la visualización con diferentes objetivos: para activarse, resolviendo problemas tácticos con ciertos rivales. Logro visualizar con más detalles y usando todos sus sentidos, sin embargo aún le falta practicar con más frecuencia y utilizarla con diferentes objetivos.

Nivel motivacional:

En el resultado del IPED en el pretest tuvo habilidad excelente en esta escala. En este sentido, planteaba disfrutar la práctica de la esgrima, ser constante en los entrenamientos, querer aprender y mejorar aún más. Aunque no siempre era respetuoso de las reglas, puesto que se habían presentado casos en los que incurría en serias faltas al reglamento dentro del CNAR y en el entrenamiento, no tomando en cuenta las consecuencias de sus actos. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED volvió a mostrar habilidad excelente en esta escala, teniendo avance en su puntaje. Al respecto se ahora reflexiona antes de actuar las consecuencias de sus actos, continua disfrutando y dando todo su empeño en la práctica de la esgrima.

Control de afrontamiento positivo:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en tiempo para mejorar en esta escala. En este sentido, no siempre tenía actitud positiva durante las competencias cuando

se enfrentaba a problemas, y esto ocasionaba que no disfrutará lo que estaba haciendo. Aunque planteaba a pesar de esto siempre seguir luchando. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en su postest mejoró, pues se encuentra en habilidad excelente. Ahora con más frecuencia puede mantenerse con actitud positiva ante problemas, menciona disfrutar más de la competencia, así como de los entrenamientos, siempre intentado mejorar y pasarla bien.

Control actitudinal:

En el resultado del IPED en el pretest estaba en necesidad de atención especial, pues no siempre se esforzaba en dar su mejor esfuerzo tanto en entrenamientos como en competencias; mencionaba por momentos su cabeza se ponía como en blanco y no hacía nada al respecto por qué no podía salir de esa sensación. Después de la enseñanza en la aplicación de técnicas psicológicas, en el resultado del IPED en su postest mejoró, pues se encuentra en tiempo para mejorar. Actualmente se esfuerza en entrenamientos y competencias poniendo todo su esfuerzo. Así mismo, logra controlar ciertas situaciones y en lugar de estar paralizado busca soluciones y se mantiene activo al respecto. Aunque esto no siempre lo logra, pues por momentos tiende a que los problemas lo sobrepasen y dejar de actuar.

Resultados en competencias

Primer Selectivo Nacional octubre del 2009: 10° lugar.

Segundo Selectivo Nacional diciembre 2009: 5° lugar.

Ranking nacional temporada 2009-2010: 3° lugar.

Juegos Escolares: 12° individual.

En cuanto a los resultados en competencias, se considero como fundamental el ranking nacional del esgrimista durante la temporada 2009-2010 (posición final del deportista después de todas las competencias de la temporada). Al respecto, tres de

los esgrimistas mejoraron su resultado, en comparación con la temporada anterior, dos empeoraron y uno se mantuvo igual, sin embargo se considera mejoría pues su constancia fue en 1º lugar.

CAPITULO 7: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Respecto a cada variable psicológica en particular, se consideraron las respuestas proporcionadas por cada sujeto en el IPED tanto en el pretest como postest. Y al respecto, en el caso de la autoconfianza cinco de los seis esgrimistas tuvieron mejoría en esta variable en sus resultados del IPED en el postest con respecto al pretest. Esta mejoría puede deberse a varios factores: primeramente a todos los esgrimistas se les explicó la importancia que tiene la seguridad en el rendimiento deportivo en relación con lo expuesto por Navarro (2013) el cual plantea que un deportista con autoconfianza competirá tranquilo y convencido de lo que puede lograr, controlando la situación en todo momento. Así mismo, se les enseñó a analizar la forma en la que piensan e interpretan las situaciones a las que se enfrentan, buscando se den cuenta si existe congruencia entre lo que piensan y la realidad. Para reafirmar esto, se les enseñó la técnica de autodiálogo, la cual consiste en hablarse a si mismo de forma positiva, animándose por medio de frases alentadoras para buscar el triunfo, dándose indicaciones sobre en qué aspectos tienen que enfocar su atención y las acciones que hay que ejecutar, en lugar de hablarse con adjetivos degradantes o pesimistas, de esta manera de acuerdo con Ruiz (2013) mejorará la autoconfianza del deportista. En este sentido, González (1996) agrega que así como el deportista se piense y hable, así será su forma de actuar.

Otra técnica que se les enseñó para mejorar la autoconfianza fue la visualización, buscando que pudieran imaginar la forma en la que les gustaría desempeñarse y a través de las imágenes comenzar a reforzar lo que será su actuación, ya que la razón científica que apoya el empleo de la visualización como ejercicio de entrenamiento en deportistas, se basa en el hecho de que el cerebro transmite en forma constante impulsos específicos a los músculos, con el objetivo de movilizarlos y realizar movimientos específicos, se ha podido constatar científicamente

(Jacobson, 1983; Hale, 1982; Suinn, 1980 y Eccles, 1958 en Garzarelli, 2007), que al imaginar los movimientos, ocurren similares impulsos en el cerebro, tal como si estos hubieran sido ejecutados en realidad. De este modo, ya sea que los deportistas ejecuten movimientos reales o los imaginen, van a utilizar las mismas vías neuronales. Así es que los deportistas que practican la visualización pueden llegar a construir una “estructura activa” que funciona con cierta automaticidad por la sola voluntad de evocación de determinados movimientos o situaciones necesarias. En este sentido, el cerebro no puede distinguir entre algo que realmente ocurre y algo que imagina de forma vivida. Para reafirmar lo anterior Loerh en Tamayo (2007) en su trabajo psicológico con atletas descubrió que el uso de la visualización crea una expectativa positiva de éxito, los ayuda a liberarse de temores ante ciertas situaciones de la competencia y contribuye a que el deportista prepare el escenario de actuación.

Así mismo, se les enseñó la técnica de autofeedback-retroalimentación de la competencia, la cual consistía después de finalizada la competencia en que los esgrimistas pensarán en qué hicieron bien para continuar haciéndolo y en qué se falló para buscar soluciones y que en un futuro no se repita. Esto se relaciona con lo propuesto por Gutiérrez (2013) el cual plantea que es fundamental que los deportistas de alto rendimiento se den cuenta que siempre ante cualquier actuación en competencia hay cosas que se hacen bien, independientemente del resultado y el darse cuenta de esto contribuye a disminuir la frustración y aumentar la autoconfianza.

La escala en la que todos los participantes tuvieron mayores puntajes tanto en el pretest y posttest fue motivación. Esto se debe probablemente, a que para que estos deportistas puedan ser considerados de alto rendimiento, han tenido que pasar un largo proceso de entrenamientos y competencias, que a lo largo del tiempo se traduce en años de práctica, lo cual sin motivación no se podría mejorar en ningún aspecto, pues tal como indica Kanfer (1994 citado en Moreno, Cervello, y González-Cutre 2007) esta variable es indispensable en cualquier deportista, pues es la que

produce la energía para persistir en la práctica. A pesar de que los deportistas se encontraban motivados, se les enseñó a todos la técnica de planteamiento de objetivos, para que tal como indica Cepeda (2010) tuvieran en claro que pretenden alcanzar con la práctica del deporte y de esta forma se mantuvieran entrenando con actitud y energía. Así mismo, la técnica de autofeedback al hacer que el deportista se dé cuenta de lo que hace bien y los progresos que tiene, ayuda a que el deportista tenga el deseo de continuar entrenando para seguir mejorando.

En cuanto la variable control actitudinal, cinco de los seis sujetos mejoraron sus puntajes en el postest. La explicación a esta situación puede ser que a todos los esgrimistas se les indicó que ante los problemas que se les presenten, tanto en el deporte como en su vida en general siempre busquen alternativas de solución, y algunas técnicas psicológicas que contribuyen a esta situación es el plan de competencia, simulación de competencia y visualización, las cuales se llevan a cabo días previos a la competencia, donde el deportista piensa en las posibles situaciones que se pueden presentar durante el desarrollo de esta y en relación con ello realiza planes de acción. En este sentido, de acuerdo con Jodra (1999) se intenta que los deportistas realicen una interpretación objetiva de la situación a la que se enfrentarán (competencia) y al mismo tiempo reduzcan el significado de amenaza aumentando la sensación de control de la situación. Lo cual es probable que también ayudara en la mejora de las escalas de control de afrontamiento positivo y negativo. Del mismo modo, de acuerdo con Lazarus y Folkman, (1984) estos esgrimistas al pensar previamente en lo que pueda ocurrir en la competencia, prever soluciones y en el momento que se presente la situación llevarlas a cabo, estarían utilizando un estilo de afrontamiento que posee esfuerzos cognitivos y conductuales para controlar las demandas específicas externas o internas de la tarea. Estas conductas, de acuerdo con Compas (1987) están centradas en el problema y hacia la emoción.

Del mismo modo, y con la intención de reducir la sensación de nerviosismo en las competencias, se les enseñaron técnicas de relajación (relajación progresiva de Jacobson y respiración diafragmática). Geissmann, Pierre y Durand (1972) apoyan el

uso de estas técnicas para superar estados de ansiedad, permitiendo lograr una mayor concentración, disminuir la agresividad como consecuencia de la sensación de bienestar corporal y de la ausencia de la ansiedad patológica que, frecuentemente la provoca, facilitando la consecución de mayor seguridad en sí mismo, puesto que la consecución de la relajación de modo habitual conlleva el "saberse capaz" de realizar cualquier actividad, oponiéndose a las sensaciones de fracaso y desánimo, generando mayor control emocional, gracias al dominio mente - cuerpo que resulta de la práctica habitual de la relajación, de esta forma, se llega a conquistar el autocontrol por encima de emociones como temores y preocupaciones.

En relación con la variable control atencional, se observó que cuatro de los seis esgrimistas tuvieron mejoría en sus puntajes en el postest, la interpretación ante esta situación, puede deberse a que a todos los esgrimistas se les explicó que es necesario enfocarse en su presente, pues tal como indica González, A. (2003) cuando la mente del deportista divaga por el pasado o el futuro, no se es tan eficaz en la ejecución, lo cual afecta directamente el rendimiento deportivo. Así mismo, se les explicó que durante el desarrollo de la competencia enfoquen su atención hacia los aspectos relevantes de su ejecución, que en el caso de la esgrima tal como indica Rivero (2001) el esgrimista tiene que estar concentrado en los movimientos del contrario, su arma, su cuerpo, así como en aquellos elementos que son significativos para orientar el combate (sonido del aparato que registra los toques, el juez), sin distraerse con los demás estímulos que lo rodean.

En este sentido, a través del uso de la técnica plan de competencia, planteamiento de objetivos y visualización se intentó que los esgrimistas convirtieran su campo atencional de amplio a reducido, es decir, que su atención no esté puesta hacia agentes externos (tribuna, ruidos que provienen del exterior, comentarios del público, etc.) sino a lo que indicó Rivero (2011) a los aspectos relevantes para la ejecución. Esto se relaciona con la Teoría del Proceso Atencional donde De Vega (1994) expone que quien identifica los estímulos relevantes (ED) (movimiento del rival, voz del juez y entrenador, sonido del aparato) e ignoran y/o manejan con eficacia los estímulos

fluctuantes (EF) (público, ruido ajeno a la pista de esgrima etc.), son los que mejor se concentran y, por tanto, los que pueden afrontar con mayores garantías de éxito las exigencias de la tarea.

En relación con la variable control visual y de imagen, cinco de los seis esgrimistas obtuvieron mejores puntajes en el postest. La técnica que se enseñó a los esgrimistas fue visualización, la cual en concordancia con el trabajo de Bastida (2007) y Loerh en Tamayo, (2007) esta técnica tiene influencia en otras variables psicológicas como seguridad, motivación, concentración, etc. Y al parecer en este caso no fue la excepción.

Así mismo, a través del registro de los resultados obtenidos por los esgrimistas en las competencias que participaron y en base a su ranking 2009-2010, cuatro de los seis participantes mejoraron sus resultados ó se mantuvieron entre los mejores lugares a nivel nacional en su categoría, en este sentido:

El participante 1 en las competencias que participó durante el periodo de la enseñanza de técnicas psicológicas se colocó en todas entre los 4 mejores lugares, mencionando haber logrado estar por primera vez en la selección nacional de esgrima.

Días posteriores a la competencia junto con el esgrimista, se realizaba autofeedback de lo acontecido durante el desarrollo de la misma, donde se le preguntaba al deportista que había hecho bien (rescatando primero siempre lo positivo), que había hecho mal, que cosas consideraba tenía que continuar haciendo y que otras mejorar. En estas sesiones, se identificó al momento de reflexionar en relación al aspecto psicológico como es que esta esgrimista puso en práctica en varias de las competencias en las que participó autodiálogo positivo, pues en su pretest y entrevista inicial pude observar como se hablaba a sí misma con adjetivos degradantes y pesimistas, incluso mencionó al finalizar el periodo de enseñanza de

técnicas psicológicas: “aprendí a ser positiva, confiar más en mí, no depender de las demás personas... aunque aún creo que me falta trabajar más en eso y de esta forma tener un poco mas de autoestima”, esto su posttest lo refleja, pues aun se encuentra en la variable de autoconfianza en necesidad de atención especial.

A pesar que no mejoró considerablemente en sus resultados en el posttest, los buenos resultados en competencias, en coincidencia con Buceta (1999) brindan mayor seguridad y aumentan la motivación, lo que en esta esgrimista se reflejó en su variable de motivación la cual está en habilidad excelente.

Participante 2

Este sujeto logró colocarse en primer lugar en todas las competencias en las que participó durante el periodo de enseñanza de técnicas psicológicas, además de obtener destacados resultados internacionales (primer lugar en el campeonato panamericano). Cabe mencionar, que en específico esta esgrimista dedicaba más horas de entrenamiento que sus compañeros, siempre intentaba lo que se le proponía durante la enseñanza de técnicas psicológicas en entrenamientos y competencias, pues en cada sesión de enseñanza de técnicas psicológicas siempre cumplía con las tareas que se le dejaba, además de llevar información para retroalimentar el aprendizaje de técnicas. En relación con esto y de acuerdo con (Loerhr, 1992) esta esgrimista en su posttest en el IPED tiene un perfil de campeón, el cual consiste en presentar altas puntuaciones (arriba de 25) en cada escala, en este sentido, Loerhr menciona que un deportista muy exitoso muestra este tipo de perfil y esto solamente es posible a través de un trabajo duro, disciplina y esfuerzo. Lo cual en este caso no fue una excepción. Del mismo modo, en esta esgrimista se puede observar cómo enfocó su atención no solo en el aspecto psicológico sino también en los demás factores (físico, técnico, táctico) que tal como menciona Buceta (1999) influyen en el rendimiento deportivo.

En este sentido, y para reforzar lo mencionado anteriormente, al terminar el trabajo en el aprendizaje de técnicas psicológicas la esgrimista mencionó: “logré con la ayuda de la visualización superar una lesión, aprendí a plantear objetivos y los cumplí, crecí como persona, siendo más objetiva, controlando mis impulsos y evitando los excesos. Esto a través del uso de la respiración diafragmática, relajación de Jacobson, autodiálogo positivo, autofeedback de la competencia la cual usaba no solo para analizar la competencia sino en todo lo que hacía, es decir comencé a analizar las cosas antes de actuar y aprender de los errores, también aprendí a controlar las presiones, manejar el estrés entre otros aspectos.

Me demostré que la esgrima no es todo y que hay mas en el mundo, comencé a manejar los valores como la humildad, respeto, congruencia, entre otros. Mejoró mi organización, relación con la gente. Así como manejar las envidias dentro de una selección nacional. También me ayudó con mis problemas familiares y noviazgo.

Participante 3

Este sujeto quedó fuera de los cuatro mejores lugares en todas las competencias que participó durante el periodo de enseñanza en técnicas psicológicas, lo que provocó que saliera de la selección nacional. Así mismo, a pesar de mejorar en sus resultados del IPED en el postest, se ubicó en casi todas las variables en tiempo para mejorar, excepto en motivación que está en habilidad excelente, mientras que en control visual y afrontamiento positivo en necesidad de atención especial.

La explicación de que este esgrimista solo tenga una variable en habilidad excelente, puede deberse a que cuando se le dejaba tarea o cosas por intentar en entrenamientos, la mayoría de las veces no lo hacía, incluso no era constante en las citas que tenía para el aprendizaje de técnicas psicológicas. En este sentido, siendo atleta de alto rendimiento, se esperaría de acuerdo con Williams (2001) y Buceta (1999) que prestara atención a los múltiples factores que afectan al rendimiento deportivo, y en este caso, esta esgrimista no consideró con la misma importancia el aspecto psicológico, ya que solo se ocupó de los aspectos físicos y técnicos, puesto

que a los entrenamientos asistía siempre, incluso su entrenador menciona que ella cuenta con todas las capacidades físicas y técnicas para ser la mejor, ya que lo demuestra día a día durante los entrenamientos. Parecería que lo que causó la diferencia en su rendimiento fue el aspecto mental.

Otra posible explicación de los resultados del postest y los deportivos, es que se presentaron problemas familiares (perdida de un familiar). Lo cual, pudo influir en algunas de las variables psicológicas como concentración, control de afrontamiento positivo y negativo, seguridad.

Sin embargo, al finalizar el periodo de enseñanza en técnicas psicológicas, ella menciona: “aprendí a tener control sobre la competencia, a crecer, pues creía todo lo que mis entrenadores y alguna gente me decían, cosas que ellos creen que me motiva pero al contrario aprendí a sobrellevar a no hacer caso de esas situaciones a rescatar lo bueno que sería la voluntad con la que me quieren decir algo para que yo esté bien. Aprendí que el momento en el que estoy viviendo es lo que vale y debo y quiero estar atenta a mi presente. A valorarme a creer en mí y lo que puedo hacer, a salir de los baches a levantarme día a día sin esperar que alguien más lo haga por mí. A hacer frente a lo que se me presente, a no dejar las cosas para luego. A buscar la solución más inteligente”. Reportó hacer uso del planteamiento de objetivos, autodiálogo, análisis de la competencia y esto haberlo enfocado hacia otras situaciones. El autodiálogo y análisis de competencia se le enseñó con el objetivo de combatir la presencia de pensamientos negativos, los cuales generalmente eran irracionales, así como para analizar el sentido de lo que realmente la gente le quería decir.

La técnica planteamiento de objetivos se le enseñó con la finalidad que tomará en consideración sus propios progresos en general y no solamente en base al resultado obtenido ó la comparación de ella con las demás atletas.

Respecto a que ahora está atenta a su presente, Navarro (2013) menciona que cuando esto sucede, quiere decir que la mente del deportista está libre para concentrarse en lo que es importante.

La variable motivación en esta esgrimista estuvo en habilidad excelente tanto en el pretest como posttest, lo cual puede explicar el porqué a pesar del bajo rendimiento en competencias y sus problemas familiares, se mantenía entrenando con constancia y dedicación. Pues tal como indica (Dosil 2004; en Llopis, 2012) esta variable es la más importante ya que impulsa al deportista a entrenar, mantenerse con energía, disfrute y al mismo tiempo lo aísla del abandono deportivo.

Como se puede observar solo aprendió y utilizó algunas técnicas psicológicas, las demás simplemente decidió no practicarlas.

Participante 4

Este sujeto durante el periodo de enseñanza en técnicas psicológicas, en todas las competencias en las que participó se colocó en los tres mejores lugares. Así mismo, cabe destacar que en su posttest en todas las variables que mide el IPED está en habilidad excelente. Donde, de acuerdo con Loerhr (1992) tiene un perfil de campeón, el cual se caracteriza por presentar altas puntuaciones (arriba de 25) en cada escala del IPED, así mismo Loerhr plantea que un deportista muy exitoso muestra este tipo de perfil y esto solamente es posible a través de un trabajo duro, disciplina y esfuerzo.

La explicación a estos resultados, es que siempre asistió a todas sus sesiones de enseñanza de técnicas psicológicas, además de ser muy cooperador y siempre practicar lo que se le enseñaba. Por lo demás y en relación con lo propuesto por (Buceta, 1999) se puede observar que enfocó su atención no solo en el aspecto psicológico sino también en los demás factores (físico, técnico, táctico) que influyen en el rendimiento deportivo.

Al terminar la enseñanza en aplicación de técnicas psicológicas mencionó: “aprendí a tener confianza, seguridad, tener el momento claro para hacer las cosas y pensar. A través del aprendizaje de la relajación de Jacobson, sabía en qué momento mi cuerpo bajaba la energía y como reactivarlo en momentos difíciles con una adecuada respiración, pude tomar la calma. Con las sesiones tuve un gran grado de seguridad en los combates, sin tener temor al atacar o al contrario, confianza de aplicar lo que se y valorarme. También aprendí a darle ordenes a mi cuerpo a través del autodiálogo, a ponerle nombre a las cosas que me resultaban difícil y hacer de la esgrima un juego, a través del planteamiento de objetivos y reflexiones recordé la razón por la que entre a esgrima y esta es porque me gusta y no por obligación, eso también fue muy importante. Sin duda unas de las cosas que aprendí muy bien fue la visualización que la sigo haciendo y no solo para la esgrima si no para mi vida igual. Los resultados, las pruebas y uno como persona es la única que se puede juzgar así mismo. Un gran ejemplo es cuando asistía cada semana a mis sesiones de entrenamiento en técnicas psicológicas, los resultados al poco tiempo y mientras estaba aprendiendo fueron muy buenos, me sentía diferente, una persona fuerte de mente”.

Participante 5

Este participante en su pretest mostró habilidades excelentes, sin embargo después de la entrevista con él, esto no era congruente, pues se mostraba inseguro de sí mismo y de lo que podría lograr, se comparaba con los demás, media sus resultados solo en relación con el lugar obtenido, era negativo ante las circunstancias que se le presentaban, tenía pensamiento catastrófico ante los errores, en las competencias se mostraba ansioso con bloqueo mental, lo cual no le permitía resolver problemas y actuar.

En cuanto a las competencias en las que participó durante el entrenamiento en técnicas psicológicas fue inconstante en su rendimiento deportivo, puesto que no en todas logró colocarse en los 4 mejores lugares.

Cabe destacar que durante el tiempo de la enseñanza de técnicas psicológicas surgió un problema delicado con su entrenador y familia, lo que le causó desconcentración, pues reportó siempre estar pensando en estas situaciones durante los entrenamientos y fuera de ellos, lo cual se reflejó en la escala de control atencional en los resultados de su posttest, puesto que fue la más baja y no tuvo mejoría alguna en relación con el pretest. Es probable de acuerdo con Guallar y Pons (1994) que esto influyera en su bajo rendimiento, ya que plantean que cuando un deportista está bien preparado física y técnicamente para afrontar la competición, incluso presentando niveles óptimos de motivación y no es capaz de mantener la concentración y poner atención a lo relevante a lo largo de toda la prueba, los resultados no serán nunca lo que podrían llegar a ser. Y al respecto, parecería que es el caso de este esgrimista, puesto que se mantenía pensando en sus problemas familiares durante el entrenamiento y competencias, sin lograr enfocarse en la esgrima y lo que tendría que hacer para buscar la victoria.

Otro factor que pudo haber provocado la falta de constancia en los resultados en las competencias de este deportista, fue la disminución en su motivación, lo cual surgió a partir de los problemas que tuvo con su entrenador, lo que lo llevó a pensar en el abandono del deporte, mostrándose pasivo ante las situaciones que se le presentaban, faltando a los entrenamientos, esto de acuerdo con (Moreno y Martínez, 2006) es una señal de un deportista desmotivado. Razón por la cual en ese momento fue prioridad trabajar este aspecto, ya que tal como menciona Kanfer (1994 citado en Moreno, Cervello, y González- Cutre 2007) la motivación es la variable psicológica más importante en un deportista, pues es la que le da energía y ánimo para practicar. Se comenzó por enseñarle la técnica planteamiento de objetivos, se realizó un análisis de lo que su deporte le ha dado en todos los aspectos, que recordará por que entro a la esgrima. Al respecto ahora menciona “me regresó esa chispa que antes me motivaba a salir adelante, ahora transforme todo mi coraje agresivo a hombre de ganar”. También agregó: “El trabajar con las técnicas psicológicas me ayudó no solo en el deporte, sino también en mi vida cotidiana. Aprendí a controlar mis emociones, respirar, a pensar antes de actuar (ser inteligente) y la técnica que me ayudo a esto

fue simulación de competencia pues antes de competir pensaba en cosas que podrían pasar y buscaba soluciones, cambio mi forma de ser en el aspecto de negativo a positivo con la técnica autodiálogo, a confiar y creer en mí, ser más vivo, el mejor antídoto para la preocupación es la acción”.

Participante 6

Este esgrimista en las competencias que participó durante la enseñanza de técnicas psicológicas, en algunas quedó en los mejores tres lugares y en otras no entró a tabla de 8, con esto podemos ver que fue inconstante en sus resultados.

Cabe mencionar que este esgrimista en el postest tuvo mejoría en casi todas las variables, excepto en control atencional, que necesita atención especial y control de afrontamiento negativo que está en tiempo para mejorar. La disminución en la variable control atencional, puede deberse a que tuvo problemas con su entrenador, en la escuela y con su novia, lo cual él mencionó se mantenía pensando en esto durante entrenamientos e incluso en competencias, así mismo al conversar con él comenzó a mostrarse negativo ante lo que realizaba, con pensamiento pesimistas de lograr lo que se proponía. En este sentido y de acuerdo a lo planteado por Harris (1992) no estaba centrando su pensamiento y sus sentidos al principal estímulo, que en este caso sería la esgrima y todo lo que la envuelve, sino tal como indican (Morilla, Gamito y Sánchez, 2002) estaba enfocado hacia estímulos externos, que a su vez desencadenan cambios cognitivos y emocionales en el deportista, como en este caso tristeza, desanimo y pesimismo. Así mismo, González, A. (2003) menciona que cuando un deportista no se encuentra concentrado y atento a lo que es importante para su buena ejecución, es probable que el rendimiento se vea afectado y en este caso no fue la excepción. También en este sentido, Guallar y Pons (1994), afirman que un deportista puede estar muy bien preparado física y técnicamente (como el caso de este sujeto), para afrontar la competición, incluso puede presentar unos niveles óptimos de motivación, sin embargo, si no es capaz de mantener la

concentración y poner atención a lo relevante a lo largo de toda la prueba, los resultados no serán nunca todo lo buenos que podrían llegar a ser.

Al finalizar la enseñanza en aplicación de técnicas psicológicas este sujeto mencionó: “Antes del aprendizaje en técnicas psicológicas muchas veces mis resultados deportivos no fueron los mejores y en ocasiones yo no sabía qué era lo que estaba fallando. Con las técnicas psicológicas (análisis de competencia, simulación de competencia, relajación de Jacobson, respiración diafragmática, etc.) y las sesiones de entrenamiento en esto, me di cuenta de muchos aspectos que no me dejaban progresar tales como nerviosismo, desconcentración, presión, inseguridad y el no tener definidos objetivos. Me ayudó mucho a comprender esta situación y a mejorarlos poco a poco, a visualizar, a fijarme objetivos, a trabajar por ellos, y a controlar muchas emociones que no eran las adecuadas en la práctica deportiva. Yo mismo logre darme cuenta de mis errores cuando hacia autofeedback de competencia y no solo durante esta sino también en mis acciones en general, aunque fue difícil tratar de corregirlos pues el primer paso era identificarlos y creo que eso me ayudo demasiado. Ahora me doy cuenta de que muchos de los fracasos y derrotas tienen que ver con la poca preparación psicológica con la que cuentan los deportistas y yo nunca había tenido psicólogo”.

7.1. CONCLUSIONES

A continuación se presentan las conclusiones que se han considerado más relevantes en la presente investigación:

- Se enseñaron y aplicaron técnicas psicológicas a los seis esgrimistas de la presente investigación y los resultados obtenidos confirman nuestra hipótesis,

puesto que se presentaron diferencias en los resultados del IPED entre el pretest y posttest, mostrando aumento en los puntajes obtenidos por cada deportista en la mayoría de las escalas en el posttest, así como en los resultados en competencia.

- Para que el deportista mejore en cualquier aspecto relacionado con el deporte (físico, técnico, táctico, psicológico, etc.) se requieren esfuerzo, disciplina y constancia.

- Los esgrimistas que tomaron en consideración el aspecto físico, técnico, táctico y psicológico en su preparación, fueron los que mejor rendimiento mostraron en las competencias en las que participaron durante el periodo de enseñanza en técnicas psicológicas.

- La variable motivación siempre fue en todos los deportistas la más alta en comparación con las demás, tanto en el pretest como posttest, puesto que sin motivación simplemente no se podría permanecer dentro del deporte de alto rendimiento.

- Los problemas externos al deporte (familiares, económicos, escolares, con la pareja, etc.) son grandes agentes distractores que influyen en el rendimiento deportivo y en la forma de sentirse de los deportistas.

- Los deportistas con *perfil de campeón* es decir, en todas las escalas están en habilidad excelente, fueron los que obtuvieron mejores resultados en las competencias en las que participaron. Por el contrario, los perfiles más bajos del IPED fueron de aquellos deportistas que tuvieron los peores resultados en las competencias en las que participaron. De esta forma podríamos decir que el rendimiento del deportista está relacionado con el desarrollo de las variables psicológicas.

- La Psicología del Deporte no solo tiene influencia en el rendimiento deportivo, sino también en el crecimiento personal de los deportistas.

CAPITULO 8: LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

En la presente investigación, se observó cómo diversos aspectos influyen en el rendimiento del deportista, y uno a destacar en la mayoría de los esgrimistas participantes en la enseñanza de técnicas psicológicas, fue que se presentaron conflictos fuera del deporte (problemas familiares, económicos, perdidas ya sea de relaciones interpersonales o físicas, cuestiones académicas, etc.), los cuales no les permitían estar tranquilos, disfrutar de la actividad y mejorar. En estos casos, primero se trabajó en estos aspectos, para después hacer el enfoque en la cuestión deportiva, a través de las técnicas psicológicas. En este sentido, el Psicólogo del Deporte necesita ser flexible ante estas situaciones, a pesar de tener actividades planeadas a realizar en una sesión, en ese momento es prioridad para el deportista hablar de otra cosa, pues es algo que no le permiten sentirse bien. En relación con esto y de acuerdo con González (1996), el profesional de la Psicología del Deporte debe poner por delante al individuo humano como persona y secundariamente, como capaz de producir unos resultados. Así mismo, Hiram y Valdés (1996) agregan que el rendimiento a costa del sacrificio de valores morales es simplemente carente de ética y puede llegar a conspirar también contra el rendimiento.

En este sentido, es claro que en el deportista de alto rendimiento se buscan resultados deportivos, las personas que trabajan con ellos no deben olvidar que son seres humanos y es prioridad buscar su felicidad, independientemente de su resultado, pues su valor como persona no depende solamente del deporte, sino es un todo lo que los hace ser grandes seres humanos.

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación, la primera está relacionada con las posibilidades de generalización de los resultados, ya que no es posible la realización de ningún tipo de inferencia de naturaleza estadística con la intención de generalizar los resultados a poblaciones mayores. Sería recomendable en futuras investigaciones incluir mayor número de sujetos para que la muestra sea

significativa. Incluso analizando cada variable de forma individual y ver como esta influye en el rendimiento del deportista.

También podría incluirse un grupo control para poder comparar los sujetos a los que se les enseñan las técnicas psicológicas y a los que no, tomando en consideración sus resultados en competencias.

Otra limitación surgida durante el desarrollo de la investigación, fue con los entrenadores, pues por momentos no cooperaban, en el sentido de respetar el horario para la enseñanza de técnicas psicológicas, lo cual ocasionó faltas de los esgrimistas a las sesiones de enseñanza de técnicas psicológicas, esto al mismo tiempo les ocasionaba un conflicto y tenían que decidir entre una u otra actividad, así mismo la comunicación con ellos era complicada.

Otro aspecto a considerar es la escasa investigación realizada en Psicología del Deporte con atletas mexicanos. Sería adecuado impulsar la investigación con esta población, para de esta manera descubrir lo que influye en ellos y así buscar soluciones o acciones para contribuir a un mejor rendimiento.

Aspecto poco mencionado en la bibliografía investigada e influyente en el rendimiento de los deportistas es la relación establecida del deportista con sus padres y la forma en la que estos intervienen en el deporte, pues se presentaron ocasiones en donde los objetivos de los padres no iban en sincronía con la de sus hijos o viceversa. Así mismo, los padres no saben en muchas ocasiones como tratar a su hijo deportista o rescatar situaciones favorecedoras de su rendimiento, incluso algunos pueden estar en contra de la práctica del deporte de su hijo, entre múltiples cosas más, razón por la cual considero necesario trabajar también con los padres en cuanto a orientaciones, del mismo modo y no menos importante es la relación que establece el deportista con su entrenador, la cual se observó en diversas situaciones se confunden los roles, la comunicación no es óptima y en caso de existir problemas entrenador-atleta, el rendimiento deportivo se ve afectado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almagro, S., Saénz-López., y Moreno-Murcia. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte*. 21, (2), pp. 223-231.

Álvarez, I. (2009). a, *Psicología aplicada al alto rendimiento, autoestima: El potencial del yo*. b, *El miedo: El enemigo número uno*. c, *¿El vaso medio lleno o medio vacío?*, recuperado de <http://www.rugbytime.com/noticia.php?id=17880>

Alveiro, C. M. (2004) *Relación entre el nivel de activación somática y cognitiva y el rendimiento técnico-táctico de los jugadores del club Florida Soccer en la final departamental del torneo sub 21 2003 de la liga antioqueña de fútbol*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.

Aragón, A. (2006). La ansiedad en el deporte. *Revista Digital*. Buenos Aires. 11 (95), abril de 2006. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Balcells, C. (2011). *Rendimiento deportivo y psicología*. Recuperado de <http://www.saludmental.info/Secciones/deporte/rtoypsicologiaenero06.htm>

Bastida, C. (2007). *Preparación deportiva a través de la visualización: Parte 1 y 2*. España. Recuperado 2010 de <http://www.aecode.es/articulos/15-preparacion-deportiva-a-traves-de-la-visualizacion-parte-1.html>

Berengüí, G., López, Gullón., Garcés de los Fayos., Almarcha, T. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*. 11 (7) pp. 91-98.

Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento*. España: Paidotribo.

Buceta, J.,M. (1994). *El control del nivel de activación en los deportistas: Experiencia en baloncesto de alto rendimiento*. Apuntes de educación física y deportes.

Buceta, J.,M. (1998): *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson-Psicología.

Buceta, J.,M. (1999). *Psicología del alto rendimiento deportivo*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.

Buceta, J., M. (1999). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. Madrid: Pirámide – UNED.

Bueno, G. (2003). *Mecanismos psicológicos que median en la influencia del establecimiento de objetivos sobre el rendimiento de atletas de resistencia*. Universidad Autónoma de Barcelona.

Carrasco, B. (s.f). *Psicología del deporte*. Instituto Nacional de Educación Física. Universidad Politécnica de Madrid. Recuperado de <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/4.pdf>

Cepeda, S. (2010). *Adaptación de la guía de autoconfianza de la psicología deportiva de Gloria Balague*. Barcelona. Recuperado de www.fedachi.cl/web/index.php?option=com

Compas, B. (1987). *Coping with stress during childhood and adolescence*. *Psychological Bulletin*. (101) pp. 393-403.

Córdova, B. (2006). Rol profesional del psicólogo del deporte. *Revista Digital*. Buenos Aires. 11 (96). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm>

Cruz, L. (1990). *Un criterio para la selección de talentos*. Tesis de Doctorado. Universidad de La Habana. Fondo nacional de manuscritos científico-técnicos. Resol. 60-92.ACC-IDICT-BNCT

De Diego, S. y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja: las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza Editorial.

De Vega, M. (1994). *Introducción a la psicología cognitiva*. Madrid: Alianza.

De los Fayos. & Vives, B. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*. 5, (1-2). Facultad de Psicología Universidad de Murcia España.

Díaz, O. & Mora, M. (2013). *Relación entre el nivel de activación y rendimiento en una muestra de atletas adolescentes en pruebas de velocidad*. Recuperado de http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/6604/REVISADO-Diaz-Ocejo,%20J.%20y%20Mora-Merida_estudio%20activacion%20atletas.HUELVA-2013.pdf?sequence=6

Dosil, J. & Caracuel, J. (2003). Psicología aplicada al deporte. En J. Dosil (ed.) *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Síntesis.

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

Duda, J. L. (1987). Toward a developmental theory of motivation in sport. *Journal of Sport Psychology*. (9) pp. 130-145.

Espinardo (2014). *Evaluación poscompetición*. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia España.

Ezquerro, L. (2008). *La relajación como técnica de autocontrol emocional*. Recuperado de edulaz@cop.es

Font, M. (2003). *Psicología del deporte*. Recuperado de <http://www.echozas.com/echozas-www/html/articulos/entrenamiento.psicologico.htm>

García, C. (2008). *El autodiálogo*. Recuperado de <http://psicologiaeneldeporte.blogspot.mx/2008/05/el-autodilogo.html>

García, N. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. Centros de Estudios e Investigación (CEI). Club Atlético de Madrid. *Papeles del Psicólogo*. 31(3), pp. 259-268.

García, U. (2010). *La activación en los deportistas*. Recuperado de <http://psicologiaeneldeporte.blogspot.com/>

Garzarelli, J. (2007). *Psicología del deporte parte I: Acerca de la visualización en el deporte*. Argentina: Universidad del Salvador.

Geissmann, Pierr & Duran (1972). *Los métodos de relajación*. Madrid: Guadarrama.

Giesenov, C. (2002). *Autodiálogo: Controlo mi mente, controlo mi rendimiento*. Recuperado de 2012 de <http://carlosg.blogspot.mx/2004/08/concentracin-autodilogo-autoconfianza.html>

Giesenov, C. (2002). *La percepción del éxito y el fracaso en el deporte*. Recuperado de <http://carlosg.blogspot.com/>

Giesenov, C. (2002). *Motivación: ¿Tiene en claro sus metas?* (Parte I y II). Recuperado de 2010 de <http://carlosg.blogspot.com/>

Gómez, A. (2007). *Fundamentos generales de la caracterización y organización del deporte de alto rendimiento*. Cuba. Recuperado de <http://www.portalfitness.com/EditorFiles/1029.pdf>

Gómez, L., Granero, G., & Isorna. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *RIDEP* 35 (1).

González, A. (2003). Atención y rendimiento deportivo. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*. 2 (2), pp. 165-182.

González, J.L. (1992). *Psicología y deporte*. Colección psicológica practica. Tomo 1.

González, L. (1996). *Psicología del deporte*. Madrid, España: Biblioteca Nueva, S.L.

González, P. (2011). *Entrenamiento de la atención en el deporte escolar*. Universidad de San Martín de Porres.

Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-performance relationship: Current status and future directions. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. pp.119-141. Champaign, IL: Human Kinetics.

Guallar, A. & Pons, D. (1994) Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer (ed.) *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros. pp. 207-245.

Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*. nº 77.

Gutiérrez, J. (2013) *Queremos ganar, pero aceptamos la derrota*. Recuperado de <http://www.xpadel.com/queremos-ganar-pero-aceptamos-la-derrota/#sthash.NNofZnUC.dpuf>

Harris, D. (1992). *Psicología del deporte: integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea.

Hernández, G. (2009). *Perfil psicológico de los floretistas cubanos de alto rendimiento*. Recuperado de <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva/autores-cubanos/626-variables-psicologicas-que-influyen-en-la-preparacion-del-esgrimista>

Hernández, M. (2006). Cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*. 15 (1) pp. 71-93. Universidad Autónoma de Barcelona.

Hernández, M., Morales, V., & Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2). Universidad de Málaga. España.

Hernández, S. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.

Heredia, N. (2005). La psicología deportiva y el futbol. *Revista Digital Universitaria*. México. 6 (6).

Hiram, M., & Valdés. (1996). *La Preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. España: Inde Publicaciones.

Jodrá, P. (1999). *La ansiedad en el deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Joloy, E. (2006). Autoeficacia y motivación en el deporte en jóvenes universitarios. *Revista Digital*. Buenos Aires. 92. Recuperado de Labrador, F.J. (1992) El estrés: nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de Hoy.

Lara, R. (2013). *Respiración diafragmática o abdominal*. Recuperado de <http://tecnicasderespacion.com/tecnicas/respiracion-abdominal/>

Lazarus, R.S., & Folkman, L. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Loehr, J. (1992). *La excelencia en los deportes: cómo alcanzarla a través del control mental*. Planeta mexicana.

Llopis, G. (2012). Aprende a controlar el estrés competitivo. *Revista Sportraining*. 35.

Llopis, G. (2012). Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. *Revista Sportraining*.

Martínez, P. (2003). La relajación y sus ventajas. *Revista Educación y Futuro*.

Monroy, A., & Sáez, R. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *Revista Digital*. Buenos Aires. 16 (163). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Morales, A., Acosta, I., & Jiménez D. (2006). Alternativa metodológica para el tratamiento de la preparación táctica (ALMETACTICA): Aplicación en esgrima. Primera Parte. *Revista Digital*, Buenos Aires. 11(97). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd97/tactica.htm>

Moreira, L. (2010). *Guía psicológica para los deportistas de los Juegos Deportivos Centroamericanos*. Psicología del Deporte CON-CRC. Comité Olímpico Nacional de Costa Rica.

Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico- deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54. España. Universidad de Murcia.

Moreno, M., Cervello, G., & González- Cutre. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología*. 25 (1), pp. 35-51. Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla.

Morilla, C., Gamito, M., & Gómez, B. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Revista Digital*. 8, (51). Buenos Aires. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Navarrete, C. (2013). *Mejorar mi autoestima con autoconfianza*. Recuperado de <http://martin-navarrete.blogspot.mx/2013/09/mejorar-mi-autoestima-con-auto-confianza.html>

Navarro, I. (2013). *La autoconfianza en la psicología del deporte*. *Psicólogos del deporte*. Psicología deportiva. Recuperado de <http://www.psicologosdeldeporte.net/la-autoconfianza-en-la-psicologia-del-deporte>

Navarro, J., Amar, J., & González, C. (2005). Conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del deporte*. Universidad de Cadiz.

Nieri, R. (2005). La importancia de la fortaleza mental en los deportes. *Revista Digital*. 10 (90). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Palmi, J. (1989). Aspectos psicológicos de hockey sobre patines. *Apuntes de Educación Física. Esports*. 1991 (23). pp. 45-50. Recuperado de http://articulos-apunts.edittec.com/23/es/023_045-050_es.pdf

Pérez, R. (1995). Planes de competición. *Revista Psicología General y Aplicada*. 48(1). pp. 77-94.

Pons, D. & García- Merita, M. (1994). *La ansiedad en el deporte*. En I. Balaguer (1994) Entrenamiento Psicológico en el deporte. Valencia: Albatros Educación.

Pozo, A., Rincon, D., & Martínez, M. (2011). *¿Para que servimos los psicólogos deportivos? ¿Cuál es el perfil del psicólogo/a del deporte?* Recuperado de <http://psicodeportevalladolid.blogspot.mx/2011/02/reflexion.html>

Puni, A. (1969). La preparación psicológica para las competiciones deportivas .La Habana: INDER. Boletín Científico Técnico No.11.

Reche, G. (2010). *Evaluación y análisis de variables psicológicas en esgrimistas españoles y su relación con el rendimiento*. Granada.

Reche, G., Cepero, M., & Rojas, F. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 10 (2), julio-diciembre 2010. Pp. 33-42. Murcia, España. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=227017642004>

Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill.

Rivero, S. (2001). Aspectos psicológicos de la esgrima. *Revista Digital*. Buenos Aires. 6, (31). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Robbins., Stephen P., Judge & Timothy A. (2009). *Comportamiento organizacional*. México: Pearson educación.

Rodríguez, B., Quintana, C., & Lindell G. (2009). La esgrima en la escuela. Una propuesta didáctica para la educación secundaria obligatoria. *Revista Digital*. Buenos Aires. 13 (130). Recuperado de <http://www.efdeportes.com>

Rodríguez, M., & Moran C. (2010). Historia de la psicología del deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Las Palmas de Gran Canaria España. 5 (1). pp. 117-134.

Ruiz, A. (2013). La ansiedad desde el punto de vista conductual-cognitivo. Técnicas para reducirla en el deporte. *Revista Digital*. 17(176). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Sage, G. (1984). *Motor learning and control. A neurosyichological approach* Brown Publishers. Dubuque, Iowa.

Sánchez, L. (2003). *Perspectiva de la psicología del deporte: propuesta didáctica para la preparación del deportista universitario de alto rendimiento*. Facultad de filosofía y letras. Universidad Nacional Autónoma de Nuevo León.

Saucedo, M. & Alonso, T. (2002). *Deporte: ¿Mecánica, táctica o metodología?* Madrid: España.

Silva, J.(1984). Personality and sport performance: controversy and challenge. En J. Silva & R. Weinberg (eds.) *Psychological foundations of sport*.

Solis, G. (2011). *Cuadernos de Psicología del Deporte. Dirección General de Deportes-CARM. 11(2).pp. 37-45.* Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Tamayo, G. (2007). *Propuesta de orientaciones metodológicas para la preparación psicológica de atletas escolares de baloncesto a desarrollar por los entrenadores: Una comunidad educativa.* Recuperado de <http://www.ilustrados.com/tema/11282/Propuesta-orientaciones-metodologicas-para-preparacion-psicologica.html>

Torregrosa & Renom. (2012). Los cambios a nivel cognitivo como posible mecanismo explicativo del efecto del auto habla sobre el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte.*12 (1). Universidad de Murcia España.

Viadé, S. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo.* España: Editorial UOC.

Weinberg, S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Barcelona: Ariel.

Williams, J. (2001). *Psicología aplicada al deporte.* Madrid: Biblioteca Nueva.

ANEXO 1. PROCEDIMIENTO PARA LLEVAR A CABO CADA TÉCNICA PSICOLÓGICA.

Programa para realizar el planteamiento de objetivos:

Giesenov (2002) propone un programa para realizar el planteamiento de objetivos, el cual consta de tres pasos básicos:

1. Evaluar su estado actual, por medio de escribir las habilidades y necesidades que tiene, tomando en cuenta el aspecto físico, técnico, táctico y psicológico.

2. Hacer un análisis del punto anterior y pensar que quiere lograr en el deporte (objetivos) y que está dispuesto a hacer para lograrlo. Lo cual también lo hará por escrito. Considerando lo siguiente:
 - *Escribir sus objetivos en términos de conductas específicas, explícitas y medibles.* Por ejemplo, correr una distancia en determinado tiempo (González, 1996).
 - *Que sean difíciles pero realistas.* Que representen un desafío, pero que no sean inalcanzables de acuerdo con sus posibilidades y potencial. (Zepeda, 2011).
 - *Fijar objetivos en términos positivos,* ya que a lo que se apunta es a conseguir el éxito y no a evitar el fracaso. Por ejemplo, es preferible plantearse aumentar el porcentaje de pases correctos y no disminuir el porcentaje de pases mal entregados.
 - *Fijar fechas en las cuales deben ser alcanzados los objetivos.* Esto es en tiempos realistas de acuerdo con las capacidades y posibilidades de los participantes y del medio en el cual uno se encuentra.

- Además de los objetivos de resultado que consisten en enfocarse solo en la posición obtenida en la tabla final de resultados de la competencia, es necesario considerar objetivos de tarea, los cuales se focalizan en alcanzar un modelo de rendimiento independientemente de otros competidores, donde generalmente se compara el rendimiento propio con una medida anterior. Por ejemplo: aumentar el porcentaje de efectividad en los pases cortos.
3. *Elegir el proceso que va a seguir para alcanzarlos*, por medio de trazar una progresión gradual de objetivos a corto plazo que lleven a un objetivo a mediano y posteriormente a largo plazo, por ejemplo indicar cuánto y cuán frecuentemente se debe entrenar, cuántas repeticiones se deben realizar, etc. No desarrollar las estrategias que se van a implementar para lograr el objetivo, es como pretender ir a un lugar sin saber cómo llegar y sin tener un mapa. A algún lado vas a llegar pero no necesariamente a donde se quiera ir (Zepeda, 2011).
 4. *Seguimiento y evaluación*: Consiste en evaluar periódicamente si se está cumpliendo el proceso para alcanzar los objetivos planteados, analizando si el planteamiento original era adecuado (quizás era muy fácil o muy difícil) y en este caso realizar las correcciones y ajustes necesarios. Esto es preferible a esperar al final del proceso para ver si hubo éxito. Si bien debe haber cierta flexibilidad, esto no quiere decir que haya que abandonar lo propuesto ante la primer dificultad, para alcanzar lo que uno quiere, es muy importante la persistencia y el seguimiento del programa.

Técnica Autofeedback-Retroalimentación de la competencia

Consiste en realizar un análisis de lo realizado en la competencia de forma que si la actuación ha tenido éxito (viéndolo este como que todo ha salido según el plan

previsto) se analicen las sensaciones y pensamientos para que se repitan en futuras intervenciones, y si se ha fallado, se analice para corregir y solucionar posibles errores. Por medio de hacerse las siguientes preguntas y hacer un registro por escrito: ¿Qué hice bien?, ¿Qué hice mal?, ¿Qué tengo que mejorar, ¿Qué debo seguir haciendo?.

Se le pide que verbalice lo que escribió y que explique que hará para mejorar. Existen algunas formas de complementar el feedback de la competencia, una de estas es por medio de utilizar videos para que el deportista se observe en relación con estas preguntas, así como tomar en cuenta lo que el entrenador le dijo en torno a su participación.

Del mismo modo, se le sugiere que en el feedback de la competencia analice sus actuaciones y resultados en base a los progresos logrados en cuanto a la ejecución y no solo basándose en resultados (Morillo, s.f.).

Técnica Visualización

Para realizar la visualización se efectúan los siguientes pasos:

1. *Evaluación previa del dominio de la visualización.* Preguntándole al deportista si conoce en qué consiste la visualización y si sabe utilizarla, en dependencia de esta respuesta (si la utiliza) se indaga acerca de si visualiza de acuerdo a las características con las que tiene que contar (movimiento real, emociones, claridad etc.).
2. *Demostración de la importancia de trabajar esta técnica.* Este paso es imprescindible para conseguir la adhesión de los deportistas al programa de entrenamiento que se pretende implantar.

3. *El propio entrenamiento en imaginación.* Es recomendable empezar la práctica con cinco minutos diarios, se puede llevar a cabo en cualquier lugar, pero si el deportista no tiene desarrollada esta técnica es mejor un ambiente sin distracciones, en una posición cómoda, en un lugar donde pueda estar relajado, con una respiración abdominal, profunda y lenta.

Para iniciar, se le pide al deportista que imagine sensaciones visuales, auditivas y táctiles, de situaciones muy conocidas, aunque no correspondan a la práctica deportiva. Por ejemplo se puede imaginar la vista de un paisaje que le guste (ej. el mar), con su sonido característico (ej. sonido de las olas), y una sensación física que recuerde (ej. el calor del sol en el cuerpo), además se puede añadir un pensamiento positivo (ej. ¡Qué bien estoy aquí relajado tomando el sol!). Es importante profundizar en la imaginación de matices, sensaciones, detalles, sonidos, los pensamientos positivos que se quieran ensayar, etc. Ya que cuanto más vívidas sean las sensaciones, más fácil será llevar la imaginación a la práctica real. Cuando se domina la práctica de visualización de esta situación concreta, se pueden incluir otros elementos: personas, conversaciones, movimiento, etc. Además, es momento de imaginar situaciones específicas del deporte que se practica (ej. ejecutando un saque) y poco a poco se van introduciendo más elementos, jugadas completas, incluso hasta completar un juego. Recordando que se debe ver, oír, sentir físicamente, como un juego efectivo y acompañarlo de pensamientos positivos. Al principio se puede utilizar la velocidad reducida, como a “cámara lenta” para entrenar, pero el objetivo siempre será visualizar a la velocidad normal.

Cuando se domine la técnica, se puede utilizar en el entrenamiento y en la competencia, así como realizarla con ciertos objetivos según las necesidades de cada deportista, en versiones largas relajado, o en versiones cortas. (Ezquerro, 2008; y De la Vega, 2002).

Técnica elaboración de un plan de competencia

Consiste en que el deportista realice un análisis objetivo de las posibles dificultades que se van a presentar en la competencia, de las propias posibilidades de superarlas y en torno a esto realice un plan de actuación anticipando las dificultades y sus soluciones, considerando lo que sabe del contrario y que le han dejado experiencias pasadas: ¿Cómo enfrentan las competencias sus oponentes? ¿Cómo puede ganarles? ¿Qué ha rescatado de sus mejores actuaciones? Es decir, como puede enfrentar una competencia inteligente y decidida. También se puede hacer uso de la visualización para reforzar este plan de competencia, imaginando situaciones específicas, donde se vea resolviendo problemas, seguro, controlando la ansiedad, disfrutando la competencia (Navarro, 2013; y Cepeda, 2010).

Técnica Autodiálogo

Para iniciar con la enseñanza de esta técnica se le explica al deportista que toda nuestra vida consciente estamos conversando con nosotros mismos y lo que nos decimos influye directamente en lo que hacemos. En este sentido, en ocasiones es necesario cambiar la forma en la que se habla así mismo. Por ejemplo, una conversación irracional consigo mismo es la frase: “Si fallo el primer lanzamiento sé que haré un mal partido”, la lógica dice que da lo mismo fallar el primero que el segundo tiro y tener el mismo porcentaje de aciertos durante el partido. Si el deportista cree eso en realidad, lo más seguro es que su predicción se cumpla. En contraparte lo más adecuado es que el deportista ante un error se diga así mismo “puedo hacerlo” de esta forma es más probable que su respuesta sea de concentración y calma.

Explicado lo anterior, se le pide al deportista que ponga atención en como se habla, reconociendo si lo que se dice es real, irreal, positivo ó negativo. En caso de ser irreal y negativo, se le pide que modifique la forma en la que se habla, por medio de la

interposición consciente de un “pensamiento alternativo”, funcional y positivo, por ejemplo: decir “lo intentaré” o “lo hare” en lugar de “no puedo”. Lorenzo (1992; en Martin, 2010)

El autodiálogo se lleva a cabo a través de explicarle al deportista que toda nuestra vida consciente estamos conversando con nosotros mismos, sin embargo en ocasiones es necesario cambiar la forma en la que se habla así mismo. En este sentido, Font (2003) señala que si lo que uno se dice se ajusta a la realidad es señal de adaptación y salud mental. Si se trata de ideas “irracionales” en relación a lo real, los demás o uno mismo, puede constituir una fuente de problemas. Ejemplo, una conversación irracional consigo mismo es la frase. “Si fallo el primer lanzamiento sé que haré un mal partido”; la lógica dice que da lo mismo fallar el 1º que el 2º tiro y tener el mismo porcentaje de aciertos durante el partido. Si el deportista cree eso en realidad lo más seguro es que su predicción se cumpla. Por ejemplo: Si el deportista tiene un error y se dice así mismo “soy un inepto” es muy probable que su respuesta (emocional y conductual) ante la situación sea de enfado y desanimo. En contraparte lo más adecuado sería que el deportista ante un error se dijera así mismo “puedo hacerlo” de esta forma es más probable que su respuesta sea de concentración y calma.

Técnica Respiración diafragmática

Consta de los siguientes pasos, los cuales tendrá que llevar a cabo el deportista:

1. Sentarse en un lugar donde este cómodo, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo.
2. Inhalar por la nariz durante 3 segundos elevando el abdomen, exhalar por la boca durante 3 segundos regresando el abdomen a su posición inicial y hacer una breve pausa antes de volver a inhalar. Se aconseja que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma" o "tranquilo" cada vez que

exhala o bien imaginar que la tensión se escapa con el aire exhalado. Para mantener el ritmo, puede serle útil contar de 1 a 3 (inhalación), volver a contar de 1 a 3 (exhalación), contar 1 para la pausa y volver a empezar.

En caso de que no pueda respirar diafragmáticamente en posición sentado, puede comenzar por una posición reclinada o acostado boca arriba. Si le es necesario, puede colocar un pequeño libro sobre su abdomen y comprobar cómo aquél sube y baja. (Lara, 2013).

Técnica relajación muscular progresiva de Jacobson

Especialmente en las primeras sesiones, el lugar donde se entrene esta técnica debe ser tranquilo, si es posible que la intensidad de la luz sea baja y que ésta sea indirecta, es importante asegurarse no ser interrumpido durante los 30 minutos que pueden durar los ejercicios. Después de las sesiones iniciales se podrá ir modificando las condiciones ambientales poco a poco hasta que se logre un completo dominio de la relajación en situaciones parecidas a las que se va a encontrar el deportista en la competencia u entrenamientos. Así mismo la postura corporal para las fases iniciales será acostado, posteriormente se puede continuar la fase de aprendizaje en posición de sentado.

Se iniciará la enseñanza de esta técnica pidiéndole al deportista que apriete (contraiga) sus pies fuertemente y mantenga la tensión por algunos segundos (cinco a seis segundos), concentrándose en ello. Posteriormente se le indicará que suelte la tensión lentamente sintiendo cómo se relajan sus pies. Este ejercicio se repite tres veces.

Después se le pide que apriete fuertemente sus pantorrillas (las contraiga) por algunos segundos (cinco a seis segundos), concentrándose en ello. Posteriormente

se le indicará que suelte la tensión lentamente, sintiendo cómo se relajan sus pantorrillas. Este ejercicio se repite tres veces.

En este orden ascendente, irá agregando una a la vez las otras partes de su cuerpo, en el siguiente orden: muslos, glúteos, abdomen, brazos, manos hombros, cuello, cara.

Una vez que haya incluido todo su cuerpo, se le indica que permanezca en ese estado de relajación por lo menos 10 minutos. Posteriormente, poco a poco, regrese a la realidad y abra sus ojos.

Esta tipo de relajación debe ser practicada de forma regular, una sesión cada tercer día, de veinte a treinta minutos durante al menos dos semanas (Llopis, 2012)

Técnica competencia simulada

Se le pide al deportista que realice una competencia simulada durante algún entrenamiento, intentando que sea lo más cercano a una competencia real. Utilizando la ropa que usará el día de la competencia, realizando los rituales que acostumbra hacer cuando compite, etc. Planteándose situaciones que pueden presentarse, con retos por superar, situaciones adversas. Una vez terminada esta competencia simulada, se le pide que haga un análisis en relación a cómo se sintió, que cosas tiene que mejorar y cuales mantener de cara a la próxima competencia.

ANEXO 2

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Antonio Hernández Mendo

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

1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

2. Me enfado y frustro durante la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

4. Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

5. Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

6. Puedo mantener emociones positivas durante la competición.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

7. Durante la competición pienso positivamente.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

8. Creo en mi mismo como deportista.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

9. Me pongo nervioso durante la competición.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

10. En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

13. Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

14. Durante la competición mantengo autoconversaciones de carácter negativo.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

15. Pierdo mi confianza fácilmente.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

16. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.

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

17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.

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

18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.

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

19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor elemento de motivación.

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

20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición, tiendo a desinflarme emocionalmente.

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

21. Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.

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

22. Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades.

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

23. Durante la competición siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.

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

24. Me tomo respiros durante la competición.

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

25. Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.

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

26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

27. Entreno con una intensidad alta y positiva.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

28. Controlando mi pensamiento soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

29. Soy un competidor mentalmente tenaz.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

31. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

32. Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

33. Estoy aburrido y quemado.

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

35. Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.

<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

36. La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador.

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

37. Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que aparezcan problemas perturbadores.

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

38. Mi concentración se rompe fácilmente.

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

39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.

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

40. Al despertar por las mañanas me siento excitado en relación con los entrenamientos y competiciones.

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

41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.

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

42. Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.

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

ANEXO 3

Plan de trabajo con cada esgrimista en particular

A continuación se presenta el orden de enseñanza y aplicación de las técnicas psicológicas en cada sujeto en particular de acuerdo a sus necesidades.

Sujetos	Orden de enseñanza y aplicación de las técnicas psicológicas.
Sujeto 1	<ol style="list-style-type: none">1.- Evaluación2.- Planteamiento de objetivos.3.- Autodiálogo.4.- Respiración diafragmática.5.- Relajación progresiva de Jacobson.6.- Visualización.7.- Plan de competencia.8.- Simulación de competencia.9.- Autofeedback de competencia.10.- Evaluación.
Sujeto 2	<ol style="list-style-type: none">1.- Evaluación2.- Planteamiento de objetivos.3.- Respiración diagramática.4.- Visualización.5.- Relajación Progresiva de Jacobson.6.- Autodiálogo.7.- Plan de competencia.8.- Simulación de competencia.9.- Autofeedback de la competencia.10.- Evaluación.
Sujeto 3	<ol style="list-style-type: none">1.- Evaluación2.- Planteamiento de objetivos.

	<ul style="list-style-type: none"> 3.- Visualización. 4.- Autodiálogo. 5.- Respiración diafragmática. 6.- Relajación progresiva de Jacobson. 7.- Plan de competencia. 8.- Simulación de la competencia. 9.- Autofeedback de la competencia. 10.- Evaluación.
Sujeto 4	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Evaluación. 2.- Planteamiento de objetivos. 3.- Autodiálogo. 4.- Visualización. 5.- Respiración Diafragmática. 6.- Relajación progresiva de Jacobson. 7.- Plan de competencia. 8.- Simulación de la competencia. 9.- Autofeedback de la competencia. 10.- Evaluación.
Sujeto 5	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Evaluación 2.- Planteamiento de objetivos. 3.- Autodiálogo. 4.- Visualización. 5.- Respiración Diafragmática. 6.- Relajación progresiva de Jacobson. 7.- Plan de competencia. 8.- Simulación de competencia. 9.- Autofeedback de la competencia. 10.- Evaluación.
Sujeto 6	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Evaluación 2.- Planteamiento de objetivos. 3.- Visualización. 4.- Autodiálogo. 5.- Respiración diafragmática. 6.- Relajación progresiva de Jacobson.

	<p>7.- Plan de competencia. 8.- Simulación de la competencia. 9.- Autofeedback de la competencia. 10.- Evaluación.</p>
--	--