



# UNIVERSIDAD LATINA

CAMPUS CUERNAVACA

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CON CLAVE DE REGISTRO NO. 8344-25

TEMA

El desarrollo de habilidades y de valores, que puede fomentar el coach, a través de un equipo de football americano en adolescentes.

TESINA

QUE PRESENTA

Aranzza Leonor Arias Marco

PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

ASESOR DE TESIS

Maestro. David Vargas González

CUERNAVACA, MORELOS

Septiembre, 2016



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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



# UNIVERSIDAD LATINA

CAMPUS CUERNAVACA

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CON CLAVE DE REGISTRO NO. 8344-25

TEMA

El desarrollo de habilidades y de valores, que puede fomentar el coach, a través de un equipo de football americano en adolescentes.

QUE PRESENTA

Aranzza Leonor Arias Marco

PARA OBTENER EL TITULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

ASESOR DE TESIS

Maestro. David Vargas González

CUERNAVACA, MORELOS

Septiembre, 2016

<b>ÍNDICE</b>	
<b>RESUMEN.....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 DEFINICIÓN DE VARIABLES.....</b>	<b>11</b>
<b>1.3 OBJETIVO.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....</b>	<b>12</b>
<b>1.5 PREGUNTAS GUÍA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>12</b>
<b>1.6 JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>1.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....</b>	<b>19</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO 2 EL FOOTBALL AMERICANO.....</b>	<b>21</b>
2.1 Historia del football americano.....	21
2.1.1 Orígenes.....	21
2.1.2 Conceptos básicos.....	22
<b>CAPÍTULO 3 ALGUNOS VALORES QUE PROMUEVE EI DEPORTE.....</b>	<b>28</b>
3.1 ¿Qué son los valores?.....	28
3.2 ¿Cómo se forman los valores?.....	29

3.3 La clasificación de los valores.....	30
3.3.1 Valores personales.....	31
3.3.2 Valores sociales.....	32
3.4 Valores de un equipo deportivo.....	32
3.4.1 Respeto a la autoridad.....	33
3.4.2 Disciplina.....	34
3.4.3 Puntualidad.....	36
3.4.4 Amistad.....	37
3.5 Habilidades.....	38
3.5.1 Trabajo en equipo.....	38
3.5.2 Tolerancia a la frustración.....	40
3.6 Cambios conductuales en la personalidad.....	45
<b>CAPÍTULO 4 LA FIGURA DEL ENTRENADOR Y SU RELACIÓN CON EL EQUIPO.....</b>	<b>48</b>
4.1 Relación del entrenador con el equipo.....	48
4.1.1 Tipos de entrenadores.....	50
4.2 Función del entrenador en el equipo.....	51
4.2.1 El entrenador como facilitador de los valores.....	53
4.3 Coaching.....	54
<b>CAPÍTULO 5 CONCLUSION Y PROPUESTA .....</b>	<b>58</b>
5.1 Conclusión.....	58
5.2 Propuesta de enseñanza de valores .....	60
BIBLIOGRAFÍA.....	65

## Agradecimientos.

Este trabajo no logro consolidarse sólo por mi esfuerzo, que fue considerable, sino que también hubo muchas personas que contribuyeron con su apoyo, con su conocimiento, con su tiempo y con sus palabras de aliento, que ayudaron a que yo pudiera mantener la motivación y el enfoque.

En primer lugar me gustaría agradecer a mis padres, Leonor Marco Moulinié y Bernardo Arias Sandi, porque siempre me han apoyado para que estudie y para que pueda cumplir con los trabajos, además de que estaban al pendiente de que hiciera la tesina y no me dieron otra opción más que hacerla, gracias por eso.

Otra persona importante fue mi tío Marcelino Arias Sandi, que gracias a que me dio una fecha límite de entrega y a que me dio algunos consejos de cómo hacer el trabajo y me quito el miedo, contribuyo de manera importante para que yo comenzará y terminará este proyecto.

Quiero agradecer al maestro David Vargas González, al doctor Anselmo Torres Arizmendi y a la directora Olga Salinas, por ser mis asesores y guías durante todo el proceso del trabajo. Así como al maestro Marco Antonio Urióstegui, quién me ayudo a realizar el protocolo de tesis. También le agradezco al maestro Amador Ocampo y a la maestra María de la Luz Ahumada por ser mis lectores.

También quiero agradecer a Dios por ser una de mis principales fuentes de inspiración.

## RESUMEN

Es una tesina de tipo documental, en su mayoría de páginas web, aunque también se revisaron libros y revistas.

Este trabajo tiene como objetivo el explicar por qué y cómo el deporte, en este caso el *football* americano, brinda la oportunidad para la transmisión de valores a través de la figura del entrenador.

Los valores que se toman como referencia son el respeto a la autoridad, la disciplina, la amistad, y puntualidad. Otros valores, derivados de los anteriores, son la confianza, la responsabilidad y el sentido de pertenencia. Y las habilidades que se revisan son la tolerancia a la frustración y el trabajo en equipo.

Los resultados indican que efectivamente a través de deporte si es posible transmitir valores a los deportistas, en realidad, no consiste en si se puede o no transmitir los valores, si cuales son los valores que inculca el entrenador

Palabras claves: valores, habilidades entrenador, deporte, relación, formación integral.

## ABSTRACT

This is a documentary type of work, mostly web pages, but also some books and magazines were revised.

The objective of this work is to explain why and who the sport, in this case the football, gives the chance to teach values through the figure of the coach.

The values that are taken as reference are respect for authority, the discipline, the friendship, and punctuality. Other values, that are derivatives, are the confidence, the responsibility and the sense of belonging. And the abilities that are review are the frustration tolerance and the teamwork.

The results are that is true that through the sport is possible to transmit values to the sportsman, in fact, is not about if it is or not possible the transmission of values, it's more about what kind of values the coach is teaching.

Key words: values, abilities coach, sport, relationship, integral formation.

## INTRODUCCIÓN

Uno de los principales problemas que aquejan a la sociedad es la falta de educación, especialmente la falta de valores, debido a que por motivos de trabajo los padres no se encuentran en casa para transmitir valores a sus hijos, los cuáles se quedan solos o en guardería.

“Y en la escuela la educación va más centrada hacia el aprendizaje de contenidos que hacia los valores. Debido, en parte, a la dificultad de medir la adquisición de los mismos, por su carácter subjetivo, ya que son ideas y no objetos. Formar en valores es difícil debido a que, a diferencia de las normas, los valores son convicciones”. (Jiménez, 2008).

Sin embargo, se ha observado que una de las mejores formas de transmitir los valores es mediante el ejemplo y para que una persona pueda realizar un verdadero cambio de conducta necesita, entre otras cosas, apoyo y motivación.

Se ha podido apreciar que el deporte brinda la oportunidad de transmitir valores mediante el ejemplo de los entrenadores y contribuye al cambio de conducta de los deportistas, debido a que ellos, en caso de que practiquen el deporte porque quieren y no porque los obliguen, se encuentran motivados y están dispuestos a aceptar las normas del equipo con el objetivo de lograr pertenecer al grupo.

Pero también se necesita saber cómo transmitir de la mejor manera posible los conocimientos que se tienen para que el deportista pueda aprenderlos, además un maestro, también puede enseñar no sólo con su palabra sino también con su ejemplo y tiene la oportunidad de contribuir a que el estudiante puede adquirir confianza, así como otros valores. Para Solares (2011), el entrenador es un especialista de la dirección técnica y táctica, del desarrollo psicológico y físico del jugador

Incluso se puede crear un espacio para que la persona encuentre un lugar en donde puedan desarrollarse en un ambiente de respeto, donde se sienta escuchada y se le brinde apoyo, paciencia y, porque no, un espacio donde

divertirse, ya que un componente importante del deporte es su carácter lúdico, especialmente cuando es a nivel amateur.

Sin embargo, lograr hacer todo esto es complicado, especialmente porque la psicología del deporte es relativamente nueva, por lo que se han realizado esfuerzo por conocer cómo se da la relación entrenador – jugador; también se ha buscado identificar cuáles son los valores y habilidades que se pueden inculcar dentro del deporte.

En este caso el deporte que se eligió para este trabajo es el *football* americano debido a las reglas que tiene este deporte y el número de entrenadores que participan en un mismo equipo, por lo que se puede apreciar de mejor manera como se da la relación entre jugador con los diferentes entrenadores.

Y los valores revisados, de manera documental, fueron principalmente el trabajo en equipo, el respeto a la autoridad, la amistad, la puntualidad, la disciplina, y de manera secundaria también se investigaron otros valores como la responsabilidad y la confianza en uno mismo.

También se tomaron en cuenta las habilidades de saber trabajar en equipo y de tener tolerancia a la frustración.

Entre los objetivos de esta investigación y, motivo principal, del trabajo se encuentran el explicar cómo la implementación, por parte del entrenador, de estrategias que fomenten los valores y las habilidades antes mencionadas, puede incrementar la formación integral del deportista.

## **CAPÍTULO I**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la actualidad, la preparación que la mayoría de los *coaches* reciben es para centrarse en la parte táctica, técnica y física del deporte. Pero en la mayoría de las ocasiones se deja de lado la parte que tiene que ver con los aspectos emocionales y psicológicos que también influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es por esta razón que el coach puede, no sólo influir en el conocimiento que tiene el jugador del deporte que practique, sino también puede contribuir a que el deportista aprenda valores y herramientas, como la autoestima y el trabajo en equipo, que le ayudarán no sólo dentro de área deportiva sino también en su vida diaria, es decir, le puede ayudar a mejorar como personas.

Para que un deportista pueda tener un buen rendimiento necesita aprender algunas habilidades psicológicas, entre ellas el hacerle caso a la autoridad, esto le ayuda al jugador evitar pelearse con el árbitro y permite que le haga caso en todo momento al *coach*; también deben poder controlar la frustración y los nervios, para no permitir que estos últimos se conviertan en miedo. Otro aspecto importante que deben aprender es a ser solidarios, para poder trabajar en equipo.

Además de lo anterior, también es importante que el jugador practique valores como la puntualidad, el respeto y la responsabilidad para que puedan aprovechar al máximo el entrenamiento y el juego. Otro elemento es ayudarle al deportista a desarrollar su confianza en sí mismo y en sus compañeros.

En muchas ocasiones el coach deja a un lado a los valores porque considera que el jugador ya los tiene y, si no es así, los que tienen la responsabilidad de enseñar esa parte son los padres o los maestros no los entrenadores, por lo que se piensa que los valores no se pueden desarrollar durante los entrenamientos.

Y no sólo se está perdiendo el poder ayudar a los jugadores a que puedan dar su máximo potencial, sino que también se está perdiendo la oportunidad de enseñarles otras habilidades, que no sólo les ayudarán en los entrenamientos y en los partidos, sino que también les servirán para el resto de su vida como es el caso de los valores, que desafortunadamente en la actualidad se han ido perdiendo. (Cita propia)

Se considera importante que en el entrenamiento de cualquier deporte, y en este caso del *football* americano, es necesario poder tener un equilibrio entre la parte psicomotriz, la afectiva y la cognitiva. Si sólo se pone atención a una de las

partes entonces no se está alcanzando todo el potencial y no se logra una formación integral de la persona.

El componente psicomotriz, que tiene que ver con la técnica y la parte física, es importante porque ayuda al jugador a entrenar su cuerpo para poder resistir un partido completo sin agotarse demasiado, también lo ayuda a saber cómo cumplir con sus funciones dentro del terreno de juego de modo que pueda aprender que hacer y en momentos de presión pueda realizar los movimientos que necesita hacer de la mejor manera posible.

La parte cognitiva se refiere a la táctica, esta es muy necesaria ya que le ayuda a jugador a saber por qué lo necesita hacer de determinada manera, de este modo el aprendizaje se vuelve significativo porque no sólo se memoriza y repite sino también se comprende la utilidad de determinada técnica.

Y, por último pero no menos importante, está la parte afectiva, que al igual que los demás componentes, también es algo que se debe desarrollar, la cual tiene que ver con los valores, las actitudes y lo psicológico. El enseñar esta parte afectiva es una cuestión para lo cual la mayoría de los entrenadores no tiene preparación.

A veces hay casos en donde el jugador es muy bueno, aprende rápidamente, tienen facultades incluso tienen talento, pero no pueden llegar al máximo de su potencial o fallan en los momentos importantes porque no tienen una buena actitud o les falta confianza o humildad para ir a los entrenamientos.

Aquí es donde los valores pueden ayudar, porque si el jugador realmente quiere ser parte del equipo y el deporte que practica es importante para él, entonces va a adoptar los valores que proponga el equipo y así va a cambiar poco a poco de actitud y esto va a beneficiar a la persona y al equipo.

Hay que tomar en consideración que además de tener conocimientos sobre la técnica, la estrategia y la táctica, y de conocer la parte psicológica del deportista, también influyen en la relación coach – jugador otros factores como el carácter de cada uno, el carisma que posea el entrenador, que eso es algo difícil de adquirir,

es más bien una cualidad que forma parte de la personalidad del entrenador, la creatividad del coach para cambiar los ejercicios, entre otras cualidades que más que desarrollarse ya se poseen.

Como conclusión es importante que en el deporte, como en la vida, se tenga un equilibrio para poder sacar lo máximo de cada experiencia y así poder mejorar como jugadores, como *coaches* y como personas. Además es una oportunidad para los *coaches* de dejar huella en las vidas que toquen, es dar un granito de arena para que nuestra sociedad mejore.

Los valores son una parte muy importante de una persona pues son, junto con las experiencias que haya vivido y lo que haya aprendido a lo largo de su vida, lo que guía la conducta de los individuos. Y desafortunadamente se ha podido apreciar que actualmente se está viviendo una carencia de valores entre los niños y los jóvenes, principalmente, aunque este problema se extiende a muchos adultos.

En la mayoría de los casos las personas practican un deporte por gusto, esto hace que exista una motivación intrínseca, la cual contribuye a que el individuo este más dispuesto a escuchar al otro, en este caso al entrenador, y a modificar su actitud para poder permanecer dentro del equipo.

Lo anterior lleva a la pregunta de ¿la implementación de los valores respeto a la autoridad, el trabajo en equipo, la disciplina, la puntualidad, la amistad y la tolerancia a la frustración favorecen la formación integral del deportista de *football* americano?

## 1.2 DEFINICIÓN DE VARIABLES

Entrenador: Es la persona encargada del entrenamiento y de la formación de un equipo, preparándolo para un buen rendimiento. El entrenador es un especialista de la dirección técnica y táctica, del desarrollo psicológico y físico del jugador. (Solares, 2011)

Valores: Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro. (Jiménez J. C., 2008)

Formación integral del deportista: Tomar en consideración no sólo una parte de la preparación del deportista, si no apreciar todas las dimensiones, es decir, ver tanto la parte física como la parte psicológica y la influencia, en el deportista, de los valores que se pueden obtener a partir del deporte. (Cita propia, 2016)

### **1.3 OBJETIVO**

Explicar cómo la implementación de estrategias que fomenten los valores de respeto a la autoridad, trabajo en equipo, disciplina, puntualidad, amistad y tolerancia a la frustración por parte del entrenador, puede incrementar la formación integral del deportista.

### **1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar como es la relación entre el coach y los jugadores, así como los valores que con mayor facilidad se pueden manejar dentro de un entrenamiento.

Relacionar la interacción que surge entre los *coaches* y los jugadores con modificación de conducta.

Seleccionar algunas estrategias psicológicas para ayudar al entrenador a brindar una formación integral y con valores a sus jugadores.

### **1.5 PREGUNTAS QUE GUÍAN LA INVESTIGACIÓN**

Las preguntas que guían esta investigación son:

➤ ¿Qué es lo que necesita un entrenador para poder volverse cercano de modo que pueda entender al jugador, sus problemas, sus miedos y sus expectativas, sin perder la autoridad y el respeto, es decir, que mientras este en el entrenamiento el entrenador no es el amigo de los jugadores?

- ¿Hasta dónde puede realmente influenciar el coach al jugador?
- ¿Cuáles son los valores que más se pueden enseñar dentro de la práctica del *football* americano?
- ¿Qué tan universales son las estrategias que se pueden usar para enseñar valores a través del deporte, es decir, que utilidad tendrían las estrategias que se pueden implementar en el *football* americano con respecto a otros deportes?

## 1.6 JUSTIFICACIÓN

La socialización en grupos ha sido factor determinante en el desarrollo psicológico humano. Debido a que mediante la misma, se puede trabajar en equipo y se pueden transmitir, entre otras cosas, conocimientos, experiencias y valores, de generación en generación.

“Los valores hoy cobran una importancia relevante en el destino del género humano donde hay tanta premura por consumir y acaparar capital sin importar como se destruye la naturaleza y donde algunos aberramos nuestro propio mundo, mientras otros luchan incansablemente por salvarlo, por tanto hasta las relaciones interpersonales pueden manifestarse muy carentes de sentido, sentimientos y lógica por el afán de lo material. (Domínguez, Ayala, Álvarez, 2016).

Debido a los cambios de época, que cada cierto tiempo ocurren, cada generación tiene su propia visión acerca del mundo que lo rodea, es decir, que los valores que tienen una generación pueden ser distintos a la que practica otra generación, por lo tanto, no es que no haya valores sino que estos son diferentes.

Cómo menciona Ruiz, Cabrera en el 2015:

“El deporte forma parte de la educación y la cultura de los hombres desde tiempos remotos, disfrutando de grandes y esplendorosas épocas a lo largo de la historia, pero también ha tenido otras de marginación en las que el desarrollo físico quedó relegado a un segundo plano frente al intelectual.

La concepción del deporte no ha sido la misma en el devenir de los tiempos, de modo que, en cada época, la jerarquía e interpretación de los valores no han sido las mismas siempre, resaltándose unos sobre otros y considerando como positivos ciertos valores que en otros tiempos han sido considerados como inaceptables.”

Sin embargo, es importante rescatar los valores de respeto, de disciplina, de amistad y de puntualidad, que se sabe, que son tan importantes para favorecer las relaciones que surgen entre los humanos sean positivas, lo que contribuirá a crear una mejor sociedad.

Domínguez, Ayala, Álvarez (2016) indican:

“El dilema moral ha estado presente en los diferentes discursos teóricos en el campo de la psicología a partir de la existencia de dicotomías entre lo consciente e inconsciente, lo cognitivo y lo afectivo, lo interno y lo externo.”

“En el hombre los valores tienen su base en la ética, sus principios son parte de su vida y se han desarrollado a partir de la influencia familiar y social, sean negativas o positivas, que han ido conformando un sistema de opiniones propias a partir de la vivencia individual y radican específicamente en su comportamiento, en la manera de hacer y ver los fenómenos, es decir, en la forma de reaccionar y de actuar.”

Si bien gran parte de los valores son aprendidos en la familia, debido a que ésta es el primer círculo donde el individuo comienza a interactuar con otros y conoce las normas de socialización, los maestros y entrenadores, como representantes de una familia más grande, con autoridad para mandar y para castigar, tienen el poder de la influencia de su enseñanza.

Esto crea la oportunidad de que los maestros y entrenadores enseñen valores y contribuyan a que sucedan cambios en el comportamiento de los individuos, muchos de los cuales no tienen una guía familiar positiva.

Debido a que la persona construye su repertorio de valores a partir de la subjetividad y de sus experiencias, el individuo también debe poner de su parte para que exista una modificación de conducta. Es decir, que la familia, los maestros y los amigos sólo pueden influir hasta cierto punto.

En muchos casos las personas elijen el deporte para poder llevar un estilo de vida más saludable, ya que todos tenemos obligaciones, unos más otros menos, pero nadie se salva, por lo que buscamos algo que ayude a olvidar por un momento los problemas, que de satisfacción y brinde relajación.

Pero además de lo anterior, los deportes también de la oportunidad de tener una formación integral, ya que los entrenadores y maestros, o en el caso del *football* americano, los *coaches*, pueden enseñar no sólo la técnica sino también otras habilidades como los valores, la tolerancia a la frustración y manejar los nervios o la presión, entre otras.

El deporte brinda la oportunidad de desarrollarnos como personas no sólo en el aspecto físico sino también en el psicológico, lo que incluye la parte emocional, esto ayuda a tener una formación integral al desarrollar más de un área del ser humano. Lamentablemente en la actualidad los *coaches* se han centrado más en la parte física del jugador y han dejado a un lado lo emocional.

En otras culturas, como los griegos antiguos, entre otras, se compartía la idea de que como deportista se tenía que tener una formación integral, esto es, desarrollar la mente y el cuerpo, para alcanzar el mayor potencial como persona. Por lo que se le daba el mismo peso a la competencia y al desarrollo de la persona más allá del deporte, pero actualmente, se le da más peso a la competencia que al desarrollo psicológico y emocional del atleta.

Lo anterior crea vacíos psicológicos, esto es porque no se ayuda al deportista a desarrollar otras habilidades importantes como: la puntualidad, la confianza, la constancia, la tolerancia a la frustración, el manejo de los nervios, el respeto a la autoridad, el trabajo en equipo, el poder recuperarse de un error, el saber perder, el manejo de las emociones, el logro de objetivos y el trabajo en equipo.

Estos vacíos llevan a que el deportista no sepa cómo controlar las emociones que va sintiendo antes, durante y después de la competencia, como por ejemplo, el no poder controlar la frustración de ir perdiendo y entonces empezar a jugar sucio o no el saber respetar a tu rival y burlarte de él porque vas ganando. Otro ejemplo es no poder controlar los nervios antes de la competencia, por lo cual evita competir o comete errores que en el entrenamiento no hacía.

Algunas personas llegan a abandonar el deporte por no poder manejar los sentimientos anteriores, muchas veces porque el entrenador tampoco sabe y, por lo tanto, no puede enseñarlo. Esto no quiere decir que el entrenador y los jugadores no se permitan sentir emociones, después de todo es importante expresar lo que se siente, lo importante es controlarlas para que éstas no se vuelvan contra uno mismo.

Muchos adultos enseñan a los deportistas que lo peor que puede pasar es que pierdan y eso hace que tengan miedo y, por lo tanto, esto afecta el rendimiento de la persona en la competencia, además de que es algo que puede influir después en la vida, ya que algunas actitudes que aprendes en el deporte, como la constancia, el respeto a la autoridad, el hábito de hacer ejercicio, el manejo de la frustración, entre otras, puede que luego las introyectes y las practiques en las demás áreas de tu vida.

Otra situación importante que también permite el deporte, sobre todo el que es de equipo, es que enseña a trabajar en equipo y brinda la oportunidad de hacer amigos. Es importante que el entrenador éste atento a la dinámica del equipo para poder manejar a los jugadores que estén creando mal ambiente o que no quieran trabajar en conjunto para poder integrarlos de modo que el grupo funcione realmente como equipo.

Un ejemplo de lo anterior es cuando uno o dos de los deportistas de un equipo se cree más que los otros miembros del grupo debido a que tienen una gran habilidad o tienen talento, esto hace que se vuelvan personalistas o engreídos, lo que provoca que haya problemas de relación entre los jugadores y esto se ve

reflejado en la dinámica del equipo, en su rendimiento en competencia y, a la larga, esos jugadores creídos podrían tener dificultades en las relaciones que tengan en otros ámbitos de su vida.

Normalmente la psicología del deporte se centra en la competencia, su principal interés es mejorar el rendimiento del deportista, de modo que éste pueda ganar más partidos o torneos, por lo que se centran en gran medida en el atleta, lo que en muchas ocasiones provoca que deje un poco de lado al entrenador.

Este trabajo se centra en el *football* americano por varias razones, una es por la filosofía que tiene, otra razón es por el ambiente que se puede llegar a crear y por las relaciones que se dan entre los jugadores y los *coaches*, además de entre los mismos deportistas.

Otra situación que se puede presenciar es el cambio de actitud que han tenido algunos jugadores gracias al entrenamiento de *football* americano, jóvenes que al principio no respetaban a la autoridad, que no sabían trabajar en equipo y que eran soberbios, se convertían en jóvenes eran respetuosos, puntuales, responsables y solidarios, las personas que eran introvertidas e inseguras desarrollaban confianza, seguridad y amistades.

Además está la forma en que se juega, el que se vayan turnando entre los jugadores que participan en la ofensiva y los que juegan defensiva, también el que haya *coaches* ofensivos y *coaches* defensivos, permite ver, de manera más fácil, como la relación con el *coach* afecta a la persona dentro y fuera del campo, dependiendo si juega mejor la ofensiva o la defensiva.

Junto a lo anterior, como los once jugadores que están en el campo participan en la jugada, lo que hace que sea indispensable un trabajo en equipo y confianza entre los jugadores, ya que todos en cierta medida dependen del trabajo y esfuerzo de los demás, esto lleva a que el mismo equipo ayude a sus miembros a confiar en ellos mismo y en los demás, así como a no hacer todo por su cuenta y a trabajar en equipo.

Se han creado programas donde se ha podido ver cómo el que el entrenador enseñe valores y disciplina ayuda a la persona a crecer e interactuar mejor con su ambiente y también mejora el rendimiento del equipo en la competencia. Y puede ayudar a que un nuevo jugador se integre mejor al grupo al que entre, lo cual contribuye a un mejor desempeño de ambos.

Un entrenador, coach o maestro no sólo necesita haber jugado y competido en el deporte que enseña, ya que ha habido varios casos en donde una persona como jugador fue muy bueno, incluso excelente, pero como entrenador no es bueno porque no conoce cómo transmitir los conocimientos y la mentalidad necesaria para jugar de una manera adecuada, también necesita saber cómo enseñar y crear una relación positiva y de apoyo con el jugador.

Los niños y los jóvenes son muy sensibles y pueden detectar que tan sincero es el entrenador, cuáles son las reglas que realmente aplica y esto influye en la autoridad que el coach tenga con los jugadores, lo que da como resultado el que el jugador escuche y obedezca al entrenador o de lo contrario no lo haga

En ocasiones un equipo funciona de una juega cuando está un jugador en especial y se comporta de manera diferente si ese jugador no se encuentra en ese momento con el equipo, en el caso del *football* americano que tiene muchos *coaches* para un mismo equipo, los jugadores, muchas veces, responden diferente dependiendo que entrenador este a cargo.

En el campo de la psicología, considero que este trabajo puede contribuir a desarrollar un poco más rama de la psicología deportiva, debido a que, por un lado en México apenas se ha empezado a tomar en cuenta la parte psicológica y emocional de los deportistas, y por el otro se ha puesto más énfasis a la parte del rendimiento, mientras el trabajo de enfoca hacia los valores, éstos pueden lograr que ocurra una modificación de la conducta, y que se pueden desarrollar gracias al deporte.

En conclusión es importante recordar que el deportista no es sólo un medio para alcanzar el triunfo en una competencia, sino que también es una persona

compleja en la que entran en juego lo psicológico, lo emocional y lo físico. Y por lo tanto, hay que tomar en cuenta todas las dimensiones de la persona.

Esto quiere decir que no sólo hay que centrarse en la técnica, la táctica, el entrenamiento, la competencia y el rendimiento, sino también se puede apreciar al deporte como la oportunidad de inculcar valores, como la puntualidad y el respeto por la autoridad, una forma de desarrollar autoestima y seguridad, el tener hábitos sanos como no fumar, no beber y no ir de fiesta en fiesta, comer sanamente, cuidarse para poder estar lo mejor posible para el entrenamiento y la competencia, y esto no sólo aumenta el rendimiento del deportista también mejora su vida.

En la actualidad los valores se han ido perdiendo ya que como ambos padres trabajan no tienen tiempo de educar a sus hijos y enseñarles valores, por esta razón le dejan a la escuela ese trabajo, pero en realidad son pocos los maestros que además de enseñar sobre su materia enseñen valores y, por lo tanto, se crea un vacío en cuestión de éstos. Y el deporte brinda la oportunidad de llenar ese vacío si se toma en cuenta la psicología del individuo, no sólo como deportista sino también como persona.

La psicología deportiva podría verse no sólo como una herramienta para mejorar el desempeño y la competitividad de los jugadores, ya que esto puede limitarla al campo del deporte profesional solamente, sino también puede verse como una oportunidad para influir y ayudar a las personas que son deportista amateurs.

## **1.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Por una parte está el hecho de que aunque haya muchos grupos que practiquen el mismo deporte, cada uno de esos grupos tiene su propia dinámica, su forma especial de trabajar, su manera de relacionarse entre los miembros del equipo, diferentes formas y velocidades de aprendizaje, así como diferentes

historias, lo que puede provocar que las estrategias que funcionan con un equipo no funcionen con otro.

Además, si bien el coach influye considerablemente, el potencial que un jugador logre no sólo depende del entrenador, debido a que también es de suma importancia la contribución que haga el deportista a su propio aprendizaje y desarrollo; hay una línea que, sin importar cuanta preparación o buenas intenciones tenga el entrenador, no se puede cruzar, y esta es la de la voluntad.

Una de las cosas que contribuyen a los cambios de comportamiento es la motivación intrínseca que la persona posee al querer practicar un deporte y de sentirse parte de un equipo, pero si la persona va a entrenar por obligación y no por gusto entonces se pierde el interés genuino por aprender, lo que provoca que, en algunos casos, la persona no aprenda todo lo que podría.

Y no sólo eso, podría adoptar ciertas actitudes con el fin de que lo terminen expulsando del equipo para que no tenga que seguir practicando determinado deporte, si este es el caso la influencia que el entrenador pueda tener sobre el jugador disminuye considerablemente.

Otra limitante que se encontró fue que había poca información respecto a los valores y la psicología del deportista amateur, debido a que en general cuando se considera la aplicación de la psicología del deporte se orienta hacia el deporte de alto rendimiento y con el fin de ganar competencia, dejando a un lado la formación integral del deportista, especialmente del amateur.

## MARCO TEÓRICO

### CAPITULO 2 EL FOOTBALL AMERICANO

#### 2.1 Historia del *football* americano

##### 2.1.1 Orígenes

Como refiere el autor Mesa, A (sf):

El nombre de *football* se debe a que, en Inglaterra en el sistema métrico que usan hay una unidad de medida llamada pie, que mide 30. 48 cm, y un pie es lo que mide el balón utilizado para jugar este deporte. Por lo tanto, el nombre del juego se debe a lo que mide el balón y no a que se juegue con los pies.

Este deporte, en sus inicios era una combinación entre el rugby, del que adopto el balón ovoide y el contacto físico, y del futbol inglés, del que se tomó que se jugará con once jugadores de cada equipo dentro del terreno de juego.

En un principio el *football* americano compartía algunas reglas con el rugby, posteriormente, y gracias al aporte de individuos como *Walter Camp*, al que se le considera como el padre del americano, y *Eddie Cochems*, entre otros, quienes a siglo finales XIX y principios del XX, modificaron algunas reglas, estos dos deportes fueron tomando caminos separados.

De las primeras reglas que se introdujeron fueron la línea de *scrimmage*, donde los jugadores se colocan en una línea detrás del balón, a diferencia del rugby donde se ponen en círculo, también se agregaron los *downs*, que en total son cuatro y se refieren a las oportunidades que el equipo tiene para avanzar diez yardas, además surgió la idea del pase adelantado, que diferencia en gran medida al americano del rugby, ya que en este último sólo se pueden dar pases atrasados.

En los años ochenta surgen otras modificaciones como la aparición de la figura del *quarterback*, se reduce el tamaño del campo así como el número de

jugadores y se agregan dos cuartos más de quince minutos cada uno y se hacen algunas modificaciones en las puntuaciones otorgadas por cada acción.

Se considera que el juego disputado entre las universidades de Pennsylvania y Rutgers en el año de 1887, fue el primer partido de *football* americano puro.

En 1920 se creó la Asociación Americana de *Football* Profesional (AAFP), que era el organismo que regía las competiciones y reglamentación del fútbol americano, que después pasaría a llamarse Liga Nacional de *Football* (NFL).

En 1967 se crea el *Super Bowl*, que es la competencia más importante del *football* americano, y que contribuyó a que la popularidad en este deporte se incrementará considerablemente.

Desde hace algunos años a la actualidad algunas reglas se han ido cambiando, debido en parte por las lesiones graves de algunos jugadores, por lo que es un deporte que continua evolucionando.

A pesar de que la liga de *football* americano más reconocida es la NFL, la cual se juega en Estados Unidos, este deporte también es muy popular en otras partes del mundo como Canadá y Europa, países que también cuentan con una liga profesional.

Aquí en México ha habido proyectos, que no han funcionado, el crear una liga profesional de *football* americano, el último de estos proyectos inicio a principios del 2016 y se está analizando si funciona.

#### 1.1.2 Conceptos básicos

Como se menciona Ruiz, J citado en *Futbol* americano NFL: Reglas básicas para seguir un partido (2011)

##### ➤ Campo

Un campo de *football* americano consta de 120 yardas, son 100 yardas de campo de juego y 10 yardas para la zona de anotación, la cual se encuentra al principio y al final del campo, aquí se encuentra un estructura amarilla a la que se

le llama hache, y tiene 58 yardas de ancho, en cada uno de los extremos laterales tiene una línea blanca, si el jugador pisa esta área se considera que salió del campo y, por lo tanto, ahí termina la jugada.

➤ Duración de los partidos

Los partidos suelen durar de dos a tres horas debido a que el tiempo, por diferentes circunstancias, se para con frecuencia. El tiempo se distribuye en cuatro cuartos de quince minutos cada uno, esto cuartos se agrupan en dos medios, el primer medio se compone de dos cuartos, después hay un tiempo de descanso de 15 min, posteriormente se juegan los otros dos cuartos, cada vez que hay cambios de cuarto, los jugadores cambian de lado. El entrenador tiene, durante cada medio, derecho a tres tiempos fuera.

En caso de que haya un empate al final del encuentro entonces el partido se alarga y hay dos periodos de tiempo extra, cada uno dura quince minutos, gana el equipo que anote primero; en caso de que en la primera jugada del tiempo extra se anote un gol de campo entonces el equipo contrario tendrá una oportunidad para intentar anotar. Pero si se anota un *touchdown* no hay tal oportunidad. Es extremadamente raro que un partido de *football* americano acabe en empate.

La finalidad del juego es llevar el balón hasta la zona de anotación, denominada *touchdown*, del equipo contrario.

➤ Conformación de un equipo.

Se necesitan once jugadores a la ofensiva, que son los encargados de anotar, once jugadores a la defensiva, su trabajo es el de proteger la zona de anotación deteniendo a la ofensiva, y once jugadores en equipos especiales que participan en las jugadas donde se realizan patadas.

Están las patadas de *kick off*, que es la patada que se da al inicio de cada cuarto y después de que un equipo anota y la de despeje que se realiza cuando la ofensiva no pudo anotar y necesita lanzar el balón lo más lejos de su zona de anotación.

Dentro del terreno de juego se encuentra veintidós jugadores, cada de los cuales tiene un papel importante que cumplir durante la jugada, si uno falla la jugada no funciona como debería.

En un equipo, para un buen funcionamiento, como mínimo debe haber siete *coaches*, aunque en la realidad, y debido muchas veces a situaciones económicas, el número de *coaches* es menor, llegando en casos extremos a uno.

Dentro de un partido oficial, hay siete árbitros; aunque dependiendo al nivel al que se esté jugando, es decir, no es lo mismo jugar en la categoría infantil, que jugar en liga mayor o en profesional, el número puede disminuir un poco; El *football* americano es un deporte por turnos. Un equipo manda a la ofensiva y cuando ella anota o patea de despeje, entonces sale la ofensiva y entra la defensiva.

➤ Los roles de las diferentes posiciones

Algunas posiciones ofensivas son el *quarter back* o mariscal de campo, que es el encargado de hacer pases, aunque en algunas ocasiones también puede correr y es también el que comunica a sus compañeros de equipo cual es la jugada que se va a realizar.

Otra posición es la de corredor, como su nombre lo indica se encarga de correr el balón. También está el receptor, su trabajo es cachar los pases del *quarter back*. Además hay una línea ofensiva que se encarga de proteger al *quarter back* y de abrir huecos para que pasen los corredores.

Dentro de los equipos especiales está el pateador, que se encarga de meter goles de campo y puntos extras, además de hacer las patadas de despeje y la de *kick off*.

Hay un jugador denominado centro, el cual tiene dos funciones, una es centrar el balón para que la jugada pueda comenzar y la segunda es el bloquear al jugador que tiene delante de él para contribuir a proteger al *quarter back*.

Del lado la defensiva se encuentran a los esquineros, cuyo trabajo es detener a los corredores, están los profundos que se encargan de detener a los receptores, los *line backers*, que dependiendo la jugada apoyan a los profundos, a los esquineros o buscan atravesar la línea ofensiva y taclear al *quater back*. También están la línea defensiva que busca taclear a los corredores cuando van empezando se carrera y tratan de abrir huecos en la línea ofensiva.

➤ Jugadas especiales.

Durante un partido se pueden presentar jugadas que pueden cambiar el curso del encuentro y que añaden emoción al partido como son el pase incompleto ocurre cuando el receptor no sé puede cachar con el pase que le mandaron, en este caso no hay ganancia de yardas.

Otra jugada importante es cuándo el *quater back* es tacleado detrás de la línea de scrimmage, lo que genera una pérdida de yardas, de allí el nombre de tacleado atrás.

Hay ocasiones cuando un profundo o un *line backer* atrapan el pase que manda el *quater back* del equipo contrario, a esto se le llama intercepción.

Cuando un jugador, el cual pertenece al equipo que tiene el balón, pierde el mismo después de una tacleada y el ovoide es tomado por un jugador del equipo contrario, se le denomina *fumble*.

Normalmente es la ofensiva la que anota puntos, pero en algunas ocasiones, por ejemplo, después de una intercepción o de un *fumble*, la defensiva obtiene el balón y anota puntos.

➤ Reglas

Hay diferente maneras de anotar puntos en un partido, y a cada una de las cuales se le otorgan una puntuación diferente. Por ejemplo se logra un *touchdown*, es decir, que un jugador llega hasta la zona de anotación, se le otorga seis puntos.

Posterior a un *touchdown*, el equipo que lo anotó puede elegir entre realizar un punto extra, es decir, patear el balón hacia las haches, y el ovoide pasa entre

los dos postes, se le dan, como el nombre lo indica, un punto, o llevar a cabo una conversión que es cuando en lugar de patear se lleva a cabo una jugada, la cual si es exitosa, el equipo obtiene dos puntos.

En el caso de que el equipo no llegue a la zona de anotación aún puede obtener puntos a partir de un gol de campo, para lograrlo necesita patear el balón desde donde termino la jugada hasta las haches, si el balón pasa a través de los postes, esto otorga tres puntos.

Una jugada poco común pero que también otorga puntos es el *safety*, este ocurre cuando algún jugador ofensivo es tacleado por un jugador defensivo dentro de su propia zona de anotación.

Cuando el jugador que trae el balón toca con las rodillas o las caderas el terreno de juego. Si esto pasa se le denomina hacer *down* y se da por terminada la jugada.

El equipo ofensivo tiene cuatro oportunidades para avanzar diez yardas, si lo consigue, y llega al primero y diez, entonces se le dan otras cuatro oportunidades para seguir avanzando, si no logra cubrir esas diez yardas entonces deben hacer una patada de despeje.

Si un equipo está a diez yardas de la anotación en lugar de decir que consiguió un primero y diez se le denomina en primero y gol.

En el momento en que algún jugador incumple con las reglas del juego los árbitros lo indican lanzando un pañuelo amarillo y en caso de que el entrenador no esté de acuerdo con la decisión de los árbitros entonces lanzan un pañuelo rojo que indica que pide revisión de la jugada. Si los árbitros no cambien el veredicto entonces el equipo que solicito la revisión pierde un tiempo fuera. En caso contrario se anula el castigo o la decisión se cambia.

Cuando un jugador infringe una regla se vuelve acreedor a un castigo, el cual consiste en que se le brindan yardas al equipo contrario, el número de yardas

otorgadas depende de la falta cometida. Hay muchos castigos pero a continuación se citan los más comunes.

➤ Infracciones o castigos

Dentro de los castigos y cuya penalización son cinco yardas se encuentran el *false start* o salida en falso que se comete cuando un jugador ofensivo se mueve antes del comienzo de la jugada, está el *off-Side* que significa fuera de lugar, es lo casi lo mismo que la salida en falso, sólo que en este caso es un defensivo el que comete el castigo. Otro castigo es el de retraso de juego, ocurre cuando la ofensiva no saca el balón en juego en el tiempo establecido.

Hay un castigo conocido como *holding*, en español se llama sujetando, ocurre cuando un jugador jala al jugador del equipo contrario que no sea el portador del balón; este castigo tiene diferente penalización dependiendo quién sea el que lo cometa, en caso de que sea un defensivo se penaliza con cinco yardas de castigo, mientras que si es cometido por un ofensivo son diez yardas.

Otro castigo penalizado con diez yardas es el de interferencia de pase, sucede cuando un defensivo impide, por contacto físico, que un receptor pueda recibir un pase.

También está un castigo denominado personal *foul* o falta personal, que se castiga con quince yardas de penalización, ya sea por sujetar de la barra del casco o por rudeza innecesaria, esto es cuando los árbitros determinan que hay exceso de fuerza.

## **CAPITULO 3 ALGUNOS VALORES QUE PROMUEVE EL DEPORTE.**

### 3.1 ¿Qué son los valores?

Muchos autores han intentado definir que son los valores, entre ellos está Machotka (1964), citado en el Manual sobre valores en la educación física y el deporte de Gutiérrez 2003), quién definía al valor como un conjunto interiorizado de principios derivados de experiencias pasadas, que han sido analizadas en función de su moralidad. Estos principios permiten al individuo actuar.

Para Schwartz y Bilsky (1987), citado en el Manual sobre valores en la educación física y el deporte de Gutiérrez 2003), los valores son conceptos y creencias sobre conductas deseables que trascienden las situaciones concretas. guían la selección y evaluación de la conducta y los eventos.

En psicología un valor es un fin generalizado que guía el comportamiento hacia la uniformidad en una diversidad de situaciones, con objeto de repetir determinada satisfacción autosuficiente. (Acuña,(1994), citado en Valores en el deporte de Ruiz y Cabrera (2015)).

Hillmann (2011), citado en Valores en el deporte de Ruiz y Cabrera (2015), las define como conductas exigidas por el entorno social o por los compañeros de interacción a las que desempeñan roles u ocupan posiciones sociales.

La mayoría de los autores coinciden en que los valores son creencias o principios, que le ayudan a la persona a elegir cómo va a actuar ante una situación que se le presente.

Asimismo también permiten hacer un juicio sobre cómo se debe o no debe comportar una persona. Y esto no es sólo a nivel personal, ya que además de permitirnos hacer un juicio sobre la propia conducta, también permite juzgar o evaluar la conducta de los demás.

Por lo que si se actúa de acuerdo a los valores que nuestra sociedad considera aceptables entonces habrá mayores posibilidades para el individuo de ser aceptado por la misma, mientras que si se actúa de modo opuesto será muy complicado que determinado individuo sea aceptado en el contexto social, lo que conlleva al rechazo de esa persona que sea diferente.

Debido a que los valores están muy internalizados estos son difíciles de modificar y condicionan los sentimientos que los individuos tienen, creando así creencias y actitudes.

A pesar de que los valores están arraigados en la persona, estos no son estáticos, ya que el individuo es capaz de modificarlos, debido a que una de las funciones de los valores es brindar al individuo un autoconcepto de competencia y moralidad, cuando un determinado valor no cumple con este fin entonces aparece un cambio en otra dirección que busca satisfacer más adecuadamente esa concepción personal.

### 3.2 ¿Cómo se forman los valores?

Existen tres contextos que influyen en la formación de los valores, estos son el sociocultural, el familiar y el escolar. Los valores y las actitudes son el resultado de los aprendizajes de cada persona, por eso Machokta (1964) citado en Manual sobre valores en la educación física y el deporte de Guitierrez (2003), menciona que los valores se eligen libremente.

Para Rokeach (1973), citado en Manual sobre valores en la educación física y el deporte de Guitierrez (2003), la sociedad tiene un papel fundamental, él afirma que los valores tienen su origen en la sociedad a la que pertenecen y en la personalidad, es decir la percepción, del sujeto que los comparte.

La formación de valores comienza desde muy temprana edad, debido a que primero aprende a tener aprecio por las cosas que satisfacen nuestras necesidades básicas, pero se valoran especialmente a las personas que las proporcionan, esto conduce a que el comportamiento de los padres u otros

familiares se vuelvan la principal referencia que tiene el individuo sobre cómo comportarse y lo que es valioso.

A medida que la persona crece, cuando se vuelve estudiante y a través de la relación con otras personas, comienza a sentir presiones sociales y presión de valores diferentes a los suyos, esto pone a prueba la fortaleza de los valores que la persona aprendió en su infancia.

Las personas que tienen un rol de liderazgo son quienes transmiten más valores. Por eso los padres, hermanos mayores, abuelos, familiares, ciertos maestros, amigos, entrenadores, compañeros, personas que admiramos y jefes, son los que más influyen en nosotros.

“Los valores son comportamientos que decidimos con gusto. Las normas las podemos acatar a pesar de nuestra voluntad, pero los valores tienen el respaldo de nuestra voluntad. Formar en valores es difícil debido a que, a diferencia de las normas, los valores son convicciones.” (Jiménez, 2008).

De lo anterior se puede deducir que los valores no son una noción simple sino una mezcla compleja de más de un factor. (Machokta (1964) citado en Manual sobre valores en la educación física y el deporte de Guitierrez (2003)).

Lo que conlleva a que los valores se clasifiquen en dos categorías principalmente, aunque hay más clasificaciones, éstas son los valores personales y los valores sociales.

### 3.3 La clasificación de los valores

Como se puede apreciar en el capítulo anterior los valores son una mezcla compleja, por esta razón, el hombre, en un intento de explicar y entender que son los valores y cómo éstos afectan su vida.

Fronzizi (1995) citado en Manual sobre valores en la educación física y el deporte de Guitierrez (2003), destaca que hay dos tipos de valores que se pueden transmitir, debido a que una de las características de los valores era su polaridad,

es decir que los valores se presentan desdoblados en valores positivos y su correspondiente valor negativo.

Por lo general un valor positivo es aquel que la sociedad considera aceptable o bueno, mientras que un valor negativo es el que los demás consideran no aceptable o malo.

Un ejemplo de valor positivo es la puntualidad y su correspondiente valor negativo es la impuntualidad. El ser disciplinado es un valor positivo y el ser indisciplinado es un valor negativo.

Debido a que en muchas ocasiones dentro de un equipo los valores se enseñan de manera implícita y se transiten mediante el ejemplo, la cuestión no es si se enseñan o no, más bien tiene que ver con si los valores que se enseñan son positivos o negativos.

Se han creado diferentes clasificaciones de los valores, en primera instancia se clasifican de manera específica, agrupando a los valores en muchas categorías como son los valores materiales, los estéticos, los morales, los intelectuales, los religiosos, etc.

Posteriormente, y con fines de hacer una clasificación más universal, se clasificaron los valores en dos grandes grupos, los valores personales y los valores sociales.

### 3.3.1 Valores personales

“Entre los valores personales son aquellos que se considera contribuyen a nuestra propia vida y desarrollo personal.” (Pablo 2016)

Es decir, son los valores que ayudan al individuo a ser mejor persona y la combinación de valores que se eligen, pueden cambiar de una persona a otra.

Estos se aprenden principalmente en la casa, es decir, en la familia y como resultado de las experiencias que cada individuo va teniendo.

Algunos ejemplos de valores personales son: fidelidad, creatividad, sabiduría, generosidad, autenticidad, empatía, serenidad, pasión, valentía, espiritualidad, constancia, puntualidad, sencillez, disciplina, entre otros.

### 3.3.2 Valores sociales

Los valores sociales son aquellos con los que se procura mantener buenas y armoniosas relaciones sociales, ya sea en la familia, la sociedad o en un equipo. (Pablo 2016)

En otras palabras, son los valores que la sociedad le pide a un individuo como requisito para poder formar parte de un grupo en especial, debido a que cuando se comparten los valores, las relaciones entre los miembros serán mejores.

Tienen que ver con un contexto socio-cultural y con el contexto escolar.

Algunos ejemplos de valores sociales son: paz, respeto, igualdad, solidaridad, responsabilidad, cooperación, honestidad, tolerancia, compañerismo, entre otros.

### 3.4 Valores de un equipo deportivo

Desde casi todos los ámbitos se reconoce que las actividades deportivas son un excelente medio para fomentar determinados valores sociales y personales, especialmente en nuestra juventud.

La actividad deportiva promueve, a través de los años, la constitución de los principios de una “familia sustituta”, con roles bien definidos, responsabilidades y derechos compartidos, normas preestablecidas y experiencias vivenciales.

El deporte ayuda en la enseñanza de valores debido a que el mismo es un ámbito de convivencia, lo que contribuye a la socialización de las personas, además de que fomenta la participación y la cooperación, impulsa la responsabilidad al trabajar en equipo, educa en el esfuerzo y la superación de uno mismo. (Transmisión de Valores a través del Deporte Escolar, 2016).

Además de lo anterior hay otras dos cosas que influyen, el hecho de que la persona, por lo general, tienen una motivación intrínseca, es decir que el deseo viene del interior de la persona, lo que facilita que el individuo este más dispuesto

a aprender y, por otro lado, también influye en que parte importante del deporte se centra en entrenar para después ganar competencias, pero para poder lograr lo anterior primero hay que desarrollar diferentes habilidades.

Por un lado desarrollas habilidades motrices, esto se refiere a las técnicas, también se necesitan habilidades cognitivas, para aprender la estrategia y la táctica. Esto se enseña de manera explícita.

Y están las habilidades sociales, que se enseñan de manera implícita, éstas tiene ver con la enseñanza de valores, por ejemplo, cuando el individuo, al estar en un deporte de equipo, necesita aprender a trabajar en equipo, para aprender y ejecutar bien las técnicas necesita desarrollar respeto a la autoridad, disciplina, constancia y responsabilidad.

Cuando se logra formar un buen equipo, en donde todos sus integrantes tengan claras las metas y compartan objetivos generales, entonces esto contribuye a que se genere la amistad entre los jugadores.

Este trabajo se centra principalmente en cuatro valores y dos habilidades que el deporte, en ese caso el *football* americano, fomenta de manera más visible, los valores son: el respeto a la autoridad, la puntualidad, la amistad y las habilidades son la tolerancia a la frustración y el trabajo de equipo.

Además se abordarán de manera superficial otros valores como la confianza en uno mismo y en los demás y la responsabilidad.

#### 3.4.1 Respeto a la autoridad

Se refiere a la acción de obedecer y llevar a cabo lo que una persona, que está situado en una mayor posición que otros dentro de la jerarquía que hay al interior de un grupo o de un equipo.

La paciencia, la sensibilidad, la consideración con los otros y la congruencia, son muy importantes para que suja y se mantenga el respeto a la autoridad.

Y la incongruencia, así como el abuso de poder y el mostrar incompetencia en repetidas ocasiones lleva a una persona a perder su autoridad frente a otros. (Acosta A. 2014)

En el deporte este valor es de gran importancia debido a que los jugadores que respeten y acepten la autoridad del entrenador entonces estarán más dispuestos a seguir las reglas y a escuchar indicaciones, además el respetar a los árbitros ayuda a disminuir posibles castigos por reclamos.

La motivación de querer ser parte de un equipo y de querer practicar un deporte contribuye a que un individuo está más dispuesto a respetar a la autoridad que en otros ambientes, donde la persona a lo mejor no quiere estar o donde no vea la utilidad de obedecer debido a que la actividad que le piden la tiene que hacer por pura obligación.

Un entrenador y el árbitro son figuras de autoridad debido a que tienen la capacidad de dar ciertos conocimientos respecto a un determinado tema, en este caso, conocer las reglas por parte de ambos, y el conocer la estrategia, la táctica y la técnica de un deporte en especial. A estos se le conoce como autoridad técnica.

#### 3.4.2 Disciplina

La disciplina es un conjunto de hábitos y actitudes que de una manera ordenada, es decir, a través de un método, contribuyen a lograr un objetivo. También hace referencia a la capacidad de saber canalizar los esfuerzos propios para conseguir un fin.

Algunas veces se utiliza constancia como sinónimo de disciplina, si bien es verdad que se necesita de ambas cualidades para poder alcanzar las metas que se tengan, estos dos conceptos no son lo mismo.

Ya que la primera se refiere a la repetición motivada de una acción, pero no incluye una estrategia u objetivos, mientras que la segunda es crear un método que permita conseguir objetivos que se deseen alcanzar, la

constancia permite adoptar hábitos y actitudes y la disciplina es el conjunto de hábitos.

Para poder desarrollar disciplina se necesita tener dedicación, actitud, perseverancia, responsabilidad y motivación.

La dedicación permite enfocar los esfuerzos hacia el objetivo que se desea, la actitud, junto con la perseverancia premirá seguir adelante a pesar de los obstáculos a los que nos podamos enfrentar.

La actitud va muy de la mano con la motivación que es lo que nos brinda el significado de porque estamos haciendo las cosas y nos ayuda a mantener el esfuerzo.

También es importante la responsabilidad por una parte para poder tener y mantener un compromiso con nosotros mismo y con el equipo, y por otra para poder asumir acciones y errores de modo que podamos verlos como una oportunidad de aprendizaje que ayudará al deportista a crecer.

Otra cuestión que hay que tomar en cuenta cuando hablamos de disciplina es el hecho de que esta debe ser igualitaria, es decir, las reglas que se pongan aplican a todos por igual. (Cita propia, 2016 ).

Lo anterior favorece un buen ambiente dentro del equipo, si por el contrario hay reglas que sólo se aplican a los jugadores mientras los *coaches* quedan exentos de las mismas, o que algún jugador, debido a su talento también tenga derecho a estar por encima de ciertas reglas, como llegar puntual, entonces eso creará un ambiente negativo debido a que surgirán sentimientos de injusticia, lo que puede afectar el trabajo en equipo, además de dar el ejemplo de que hay personas que tienen derecho a estar por encima de las reglas.

El deporte no sólo les enseña a vivir la gloria de las victorias, lo que ayuda a mantener al atleta motivado, así como también ayuda a este propósito el reconocimiento por parte del entrenador hacia los jugadores, y

a enfrentar la tristeza de la derrota, lo que contribuye a trabajar la tolerancia a la frustración y el seguir trabajando para poder aspirar a tener mejores resultados en la próxima competencia.

### 3.4.3 Puntualidad

Este valor se refiere a la disciplina de estar a tiempo para cumplir con las obligaciones, se puede observar en la habilidad de una persona para organizar su tiempo y para planear sus actividades. (Universia España, 2015)

La puntualidad nos ayuda a tener orden y eficacia en las cosas que hacemos, ya que si podemos organizarnos de manera adecuada entonces podemos hacer más actividades y las hacemos con un mejor desempeño, además de que contribuye a que las personas nos consideren merecedores de confianza. (Universia España, 2015)

Dentro del deporte, la puntualidad contribuye a que podamos estar en desde el inicio de entrenamiento, lo que significa que podemos realizar adecuadamente el calentamiento y el estiramiento, esto nos ayuda a disminuir la posibilidad de lesiones.

Además nos ayuda a crear disciplina, y el hecho de estar desde el comienzo del entrenamiento nos permite no perdernos nada de lo que se esté viendo, esto es importante para practicar la técnica y entender la estrategia y la táctica.

Durante las competencias, nos permite llegar a tiempo a la cita, de modo que ayuda a que el competidor tenga tiempo para hacer las cosas con calma lo que contribuye a disminuir los niveles de estrés así como los nervios, emociones que son comunes antes de una competencia.

Mientras que si llegas a una competencia con poco o nulo tiempo de anticipación, entonces a nivel psicológico el estrés y los nervios aumentan, debido a que se corre el riesgo de que no te permitan competir y pierdas

por default, o que no tengas tiempo de calentar, lo que aumenta el riesgo de lesiones.

Además de que si no se llega a tiempo entonces no se cuenta con la oportunidad de planear y comentar el plan de juego con los jugadores, esto tiene como resultado que el deportista sienta cierto nivel de inseguridad, lo que disminuye su confianza y concentración.

Al igual que la disciplina, para poder promover la puntualidad dentro de un equipo hay que tener en cuenta que la regla de llegar temprano debe ser aplicada a todos los miembros del mismo sin excepciones, es decir, el hecho de ser el entrenador no te da el derecho de llegar tarde.

Si dentro del equipo hay personas que constantemente estén llegando tarde y argumenten que ellos tienen ese derecho debido a que son los entrenadores o figuras de autoridad, se generará entre los demás miembros del equipo un sentimiento de injusticia, y se corre el riesgo de que, sin importar si se expresa este descontento de manera explícita o implícita, se afecte el rendimiento o el compromiso de los individuos para con el equipo.

#### 3.4.4 Amistad

La amistad es una relación afectiva entre dos o más individuos, que se establece entre personas que no son familia. Es un sentimiento basado en la simpatía, donde se busca confianza, consuelo, amor y respeto. (Significado de amistad, 2016)

Si bien la amistad es algo que surge de manera espontánea, es decir, algo que no se puede forzar y que surge sin ser buscada, se ha visto que el deporte favorece los lazos de amistad.

Además el hecho de que un grupo de personas no sólo conviva durante un largo tiempo sino que además comparta ciertas dificultades, esfuerzos, victorias y derrotas, el que durante los entrenamientos entre los jugadores se apoyan para poder terminar todos los ejercicios, el compartir los miedos antes de una competencia, influye en que las amistades que se forman en

el deporte sean muy estrechas y duren más tiempo que algunas amistades que se hacen en la escuela.

También influye el hecho de que las personas que practican un deporte comparten aspiraciones, ilusiones, metas y sacrificios o esfuerzos, que en muchas ocasiones sólo los jugadores y el entrenador comprenden, lleva a que los miembros se sientan más unidos o identificados unos con otros.

A diferencia de las relaciones que se dan entre los compañeros de trabajo o de escuela, en donde en muchos casos, las interacciones humanas se dan dentro del marco de la competencia o de buscar ser mejor que el otro para tener un mejor sueldo o para ser más reconocido, en el deporte las relaciones humanas se dan en un contexto más relajado debido a que, a pesar de las competencias, una de las características del deporte es que es lúdico, sobre todo a nivel amateur.

### 3.4.5 Habilidades

#### 3.4.5.1 Trabajo en equipo

El trabajo en equipo surge cuando un grupo de personas se organizan de determinada manera para lograr un objetivo común.

Es importante que dentro de un equipo todos los miembros del mismo se consideren una unidad, para que de este modo todos contribuyan al bienestar común, esto propiciara mejores relaciones dentro del equipo, y por lo tanto, un mejor ambiente, y además ayudará a que haya un mejor rendimiento, ya que si todos se apoyan y tiran para el mismo lado se pueden conseguir metas más grandes que las que conseguirían de manera individual.

Como lo dijeron algunos de los jugadores del equipo de basquetbol argentino, después de que en el 2004 ganarán la medalla de oro en los juegos olímpicos, “todo lo que hicimos o vamos a hacer no depende únicamente del entrenador. Somos todos desde el utilero hasta el director técnico” (Andrés Nocioni, citado en Bernardi, 2005, pag.16).

“La clave de que este equipo haya logrado la medalla dorada está en que el grupo siempre ha estado más allá de los nombres.” (Lucas Victoriano, citado en Victoriano, 2004).

“No se puede lograr un triunfo de esa magnitud sólo con talento. Está demostrado que E.E.U.U., a nivel individual es la mayor potencia que hay y, sin embargo, nosotros, con unidad y espíritu grupal, nos pudimos imponer.” (Juan Ignacio “Pepe” Sánchez, citado en Coronados de gloria, 2005, pág. 12).

Un equipo no surge mágicamente o sólo porque se reúna un grupo de personas, tampoco es suficiente con la ambición o el talento de los jugadores, se requiere tiempo y conseguir una buena dinámica de grupo.

Es decir, conseguir desarrollar en los jugadores un sentido de pertenencia, esto es, ayudarles a sentir que cada uno tiene un rol significativo y valorado dentro del equipo. También ayuda el evitar, por parte de los entrenadores, tener o demostrar favoritismo por algunos los jugadores.

Lo anterior lleva a la pregunta, ¿cómo se puede lograr un buen trabajo en equipo?, algunas características de los equipos eficientes son el aprovechar las habilidades, antecedentes y características de los miembros; interactuar y trabajar hacia metas compartidas; equilibrar las necesidades del equipo con las necesidades y aspiraciones individuales.

Asimismo es muy importante estructurar métodos de comunicación fluidos, debido a que la filosofía que se maneje comienza desde el entrenador y hace eco en todo el equipo. Además de que una situación que fluye de manera positiva, y lo hace en gran medida, para que haya una buena relación entre las personas, en este caso entre jugadores y entrenadores, es que el individuo se sienta escuchado.

Cabe señalar que también el trabajo en equipo es importante en deportes individuales ya que el deportista no está solo y se apoya en una estructura, es decir, hay otras personas que le ayudan como son el entrenador, los padres, pareja, el preparador físico, organizadores de torneos, etc.

#### 3.4.5.2 Tolerancia a la frustración.

De acuerdo con Vinacke, W.E., 1972 citado en la tolerancia a la frustración de González (2002), frustración “significa bloqueo de una persona en su camino hacia la meta, es un sentimiento de fastidio, desamparo, ira u otro estado debido a la incapacidad de lograr una meta”.

La tolerancia a la frustración significa que el individuo puede manejar de manera adecuada los sentimientos negativos que surgen como resultado de la frustración, lo que favorece que la persona continúe en su esfuerzo por conseguir sus metas en lugar de darse por vencido muy rápidamente, es una aptitud para manejar el bloqueo.

Existen dos tipos de frustraciones, está la general, que está relacionada con la autoestima de la persona, y la parcial, que tiene que ver con el incumplimiento de metas concretas, las cuales son pasos importantes para conseguir el objetivo final.

En el primer caso, la forma en que el deportista ve el fracaso se relaciona con un juicio sobre su calidad deportiva y su capacidad de triunfar en un deporte determinado. Está frustración general tiene un amplio alcance, debido a que influye en la seguridad de la persona, así como en su vida deportiva.

Las frustraciones parciales son de una escala ligeramente menor, estas están relacionadas con acciones malogradas, imperfectas o insuficientes que, a juicio del deportista, comprometen la ejecución final o el éxito competitivo.

Estas tienen un carácter temporal estrecho, ya que están relacionadas con la dificultad para lograr metas a corto plazo que al final constituyen submetas de otras más amplias.

“Después de un intento fallido, disminuyen las probabilidades de lograr un rendimiento máximo y queda un saldo psicológico negativo. La posibilidad de imponer una actitud optimista y persistente se hace más difícil y depende mucho de la personalidad del deportista.” (González, L.G, 2002).

Las frustraciones parciales no sólo ocurren dentro de las diferentes metas que un deportista puede considerar dentro de un plan mayor, también pueden ocurrir dentro de una misma acción, lo que provoca que el problema posea un mayor grado de especificidad. A este tipo de frustración, por lo general, no se le otorga la importancia que se merece.

Un ejemplo de este tipo de frustración parcial y de cómo un deportista, en este caso un jugador de *football* americano, lo puede manejar sería el siguiente:

Un corredor viene realizando una excelente carrera, de repente le pasa por la mente que esa carrera no sólo servirá para conseguir el primero y diez, sino que tal vez tenga la posibilidad de anotar un *touchdown*. Es idea lo motiva a correr más rápido.

Sin embargo, a poca distancia de un primero y gol, se da cuenta de que lo más probable es que lo vayan a taclear, debido a que sólo unos cuantos pasos atrás se tropezó ligeramente con sus propios pies o por condiciones del campo.

En ese momento el corredor tiene dos opciones de reacción inmediata, por un lado puede hacer caso omiso de que se tropezó e intentar compensar la situación, así aunque no logre anotar quizás consiga el primero y gol o por el otro, lamentarse y molestarse del pequeño error que tuvo, lo que provoca que se desconcentre y por lo tanto descuide el resto de los movimientos, por lo que es probable que no llegue ni al *touchdown* ni al primero y gol.



Ataque directo, el individuo busca la manera de superar la barrera y conseguir su objetivo primario, 3) Logro indirecto, es decir, que aunque no se logra superar la barrera de manera directa, se busca un logro más pequeño que te ayude a mantener la motivación y a alcanza el objetivo; 4) En busca de una meta sustituta, como su nombre lo indica, se busca otro objetivo; 5) Retirada o evasión, cuando la persona se rinde por completo.

Si el deportista reacciona de una manera en la que pueda manejar y aprender de sus errores, ya sea respondiendo con un ataque directo o con un logro indirecto, podemos decir que tiene una buena tolerancia a la frustración, mientras que si su respuesta es de sumisión, vacilación o evasión, entonces su tolerancia es menor.

La tolerancia a la frustración es una de las habilidades que más influye dentro de un deporte. Debido al hecho de que sea necesario entrenar y la repetición constante de un movimiento o ejercicio, hace que se necesite tener un buen umbral de tolerancia a la frustración para evitar perder la motivación, lo cual llevaría a dejar el deporte que se práctica.

Pero la tolerancia a la frustración no sólo influye durante el entrenamiento, sino que también ayuda durante las competencias, ya sea para no rendirte durante la misma y continuar dando tu máximo esfuerzo aun cuando vayas perdiendo o si perdiste para no abandonar el deporte y lograr superar el fracaso que hayas tenido.

Para concluir este capítulo podemos apreciar que la practicar los valores de disciplina, puntualidad y amistad, así como saber trabajar en equipo no sólo ayuda a generar un sentido de pertenencia, algo sumamente importante y valorado por las personas, y permitirá mejorar nuestro rendimiento deportivo, sino que también contribuye a generar en la persona otros valores como son la confianza en uno mismo y la responsabilidad, entre otros.

La confianza en uno mismo ayuda tanto dentro como fuera del deporte, debido a que le otorga al individuo la fuerza para poder realizar las actividades que necesite llevar a cabo, ya sea por placer o por obligación.

El deporte contribuye a generar confianza cuando la persona siente que tiene un lugar en el equipo, que los demás lo escuchan y lo toman en cuenta como parte del grupo, lo que lleva a sentir que sus habilidades, ya sean técnicas o sociales, son apreciadas por otros. Lo anterior ayuda a fortalecer el autoestima.

El que una persona sea responsable le ayuda a comprometerse consigo mismo y con los demás, esto además de contribuir a la obtención de las metas deseadas, también contribuye a que la persona se vuelva digna de confianza.

En el deporte es importante logra comprometerse con el equipo, es decir, tener responsabilidad de ir a los entrenamientos, a aprovechar al máximo los mismos y en caso del deporte, sobre todo los de equipo, el ir a las competencias, además de tener el valor de enfrentar situaciones complicadas que puedan surgir dentro de un partido.

Y el respeto a la autoridad permite a un individuo poder trabajar con otras personas, que dentro de la jerarquía del grupo se encuentran más arriba que él o ella, de modo que se puedan mantener buenas relaciones con los superiores y disminuyamos así los conflictos dentro del grupo, lo que contribuye a que haya pocas o nulas desobediencias y a que exista orden dentro de los roles que se desempeñen.

En la mayoría de los deportes se pueden promover estos valores, en el caso del *football* americano se pueden apreciar con mayor facilidad estos valores debido a como se creó este deporte.

Por un lado el hecho de que todos los jugadores tengan participación dentro de la jugada hace que los deportistas desarrollen en gran medida el trabajo en equipo y la responsabilidad de cumplir con el trabajo asignado.

Como es un deporte de contacto se realiza la importancia de ser disciplinado, para poder hacer las cosas lo mejor posible, y de ser puntual para poder entrenar de manera adecuada, lo que permite disminuir las lesiones y el poder tener un mayor rendimiento.

Además como todos influyen durante la jugada, lo que conlleva el tener que necesitar más de los demás, y el hecho de saber que tus compañeros están ahí, ya sea para protegerte de los golpes o para ayudar a que el esfuerzo que hace un jugador se vea recompensado en la medida de lo posible, contribuye a que dentro del equipo se desarrollen amistades, al fortalecer la confianza que el individuo se tiene, así como la que deposita en los demás.

Y, por otro lado, el hecho de que en este deporte se requiere que haya muchos entrenadores dentro del mismo grupo y que durante los partidos haya varios árbitros ayuda a la práctica del respeto a la autoridad.

El *football* americano tiene otras dos ventajas, una es que los varones sin importar su constitución física o sus habilidades deportivas pueden hallar una posición en la que puedan desempeñarse y la otra es que debido al gran contacto físico que este deporte tiene puede funcionar como un catalizador de los impulsos agresivos de los jugadores.

#### 3.4.6 Cambios conductuales en la personalidad

El concepto de personalidad es un patrón único de pensamientos, sentimientos y conductas, determinadas por la herencia y por el ambiente, relativamente estables y duraderos que diferencian a cada persona de las demás y que permiten prever su conducta en determinadas situaciones.

La personalidad está compuesta por dos elementos: uno es el temperamento y otro es el carácter. El primero es adquirido de manera genética y tienen más influencia de los instintos que de la razón. Mientras el segundo tiene que ver con el aprendizaje social y las experiencias que se han tenido durante la vida. (Definición de la personalidad, 2016).

La interacción entre el temperamento y el carácter de una persona es lo que construye su personalidad.

El psicólogo Carl Jung, citado en definición de personalidad, (2016), en la formulación de su teoría de la personalidad, clasifico a la personalidad en dos tipos básicos: la extroversión y la introversión. Si bien no hay individuos absolutamente introvertidos o extrovertidos, la personalidad de las personas está más influenciada por uno de estos dos tipos.

Las personas introvertidas son aquellas que prefieren volcarse más hacia sus sentimientos y pensamientos, lo que los lleva a ser reservados, no muy sociables y prefieren escuchar que hablar.

Mientras las personas extrovertidas son sumamente sociables, les gusta hablar más que escuchar y disfrutan de las situaciones sociales. ( Carl Jung, citado en definición de personalidad, (2016),)

A pesar de que la personalidad tiene un componente genético esto no significa, como se creyó durante algún tiempo, que la personalidad no pueda modificarse, si bien lograr un cambio significativo en la personalidad es algo complicado, debido a que la persona llega a identificarse mucho con una forma de ser, si es posible lograr cambios.

“Si entendemos la personalidad como un patrón de comportamiento relativamente estable en el tiempo y a lo largo de las situaciones que son producto de la historia de aprendizaje de cada individuo, podemos asumir que dichos patrones de comportamiento son aprendidos y, por lo tanto, modificables.” (Rocha, M, 2011)”.

“Para que surja una modificación en la personalidad primero debe producirse un cambio en el comportamiento. Si ese cambio se logra mantener por un periodo de tiempo entonces ocurrirá un cambio en la personalidad”. (Muñoz, A, 2016)

El deporte favorece los cambios en el comportamiento, siempre y cuando la persona que lo practique tenga un genuino interés por realizar dicha actividad, debido a la motivación que el deporte ayuda a promover en la persona.

Cuando un individuo está motivado y le agrada practicar determinado deporte entonces estará más dispuesto a realizar cambios en su forma de comportarse, de manera que pueda adaptarse de la mejor manera posible a las exigencias o requerimientos del deporte que practica.

Es más fácil que una persona cambie su forma de actuar cuando tiene interés en conseguir algo, que cuando se siente obligado o presionado por otras personas. En el primer caso la motivación es intrínseca, es decir, que es la persona la que tiene el deseo de cambiar y en el segundo se hace referencia a que el individuo no es él que en realmente quiere cambiar, pero a causa de una presión externa, a la persona se le exige, de cierta manera, que tenga una la modificación del comportamiento.

Por lo que a pesar de que tal vez ese cambio que propone la otra persona sea positivo para el sujeto, es muy común que el individuo desarrolle cierta resistencia a realizar el cambio, debido a que ella construyó su personalidad y su forma de actuar a partir de experiencias y cree que su forma de ser es la que más va con ella o la que más le ayuda a desarrollarse dentro de su entorno.

Pero cuando el cambio viene motivado por el deseo de desarrollarse dentro de un deporte entonces el individuo puede ver con mayor facilidad los beneficios de cambiar determinado comportamiento.

Por ejemplo una persona que desee jugar en un equipo de *football* americano tendrá que aprender a trabajar en equipo, si no lo hace entonces no podrá jugar, lo que le llevará a tomar la decisión, por un lado puede cambiar esa parte y seguir jugando el deporte que le gusta o, por el otro, puede no cambiar y dejar de practicar.

En muchos casos la persona tiene tanto deseo de seguir practicando el deporte, debido a diferentes factores como son la amistad con sus compañeros, a que se divierte o a que lo hace sentir bien el hacer ejercicio, también puede influir el no querer sentir el rechazo de otros jugadores, entre otras, que el individuo comienza a hacer ciertas modificaciones en su comportamiento.

Y estos cambios, en muchas ocasiones no sólo se mantiene durante la práctica de un deporte sino que los valores que se aprenden dentro del entrenamiento se generalizan hacia otros ámbitos de la vida del sujeto como puede ser el académico o el laboral.

Por ejemplo en muchas ocasiones los padres les dice a sus hijos que si no sacan buenas calificaciones de la escuela no podrán ir al entrenamiento, y en muchas ocasiones los entrenadores están de acuerdo con eso, lo que lleva al niño o al adolescente a mejorar calificaciones para poder regresar y entrenar con sus amigos, esto les enseña responsabilidad.

Además de que una de las cosas que desarrollar el deporte es la responsabilidad, la disciplina, la constancia, el trabajo en equipo, el respeto, entre otros y estos valores sirven en múltiples situaciones de la vida, además de que te ayudan a mantener un cuerpo sano y contribuye a alejarte de las adicciones debido a que si deseas tener un buen desempeño no puedes consumir sustancias que le hagan daño a tu cuerpo. (cita propia)

“Una conducta o una manera de pensar o interpretar la realidad se convierte en hábito estable como consecuencia de la repetición”. (Rocha, M, 2011).

## **CAPÍTULO 4 LA FIGURA DEL ENTRENADOR Y SU RELACIÓN CON EL EQUIPO**

### **4.1 Relación del entrenador con el equipo**

Un entrenador es la persona encargada del entrenamiento y de la formación de un equipo, preparándolo para un buen rendimiento. El entrenador es un especialista de la dirección técnica y táctica, del desarrollo psicológico y físico del jugador. (Solares, 2011).

Siempre ha habido una discusión de si el entrenador debería ser o no cercano o “amigo” de los jugadores. Hasta poco más de dos décadas se apoyaba más la idea de que el entrenador debía ser como un general, debía ser sólo disciplina y ganarse el respeto de sus discípulos y no su simpatía. Un respeto basado en la capacidad táctica o el conocimiento meramente deportivo

“Se pensaba que si el entrenador establecía otro tipo de relación con los deportistas esto afectaría negativamente la reacción de los jugadores ante las instrucciones del coach, debido a que la “amistad” lleva a la confianza lleva a la confianza y la confianza puede acabar en rebeldía.” (Galante, A. 2014).

Los que apoyaban esta idea sólo tienen en cuenta los efectos negativos que puede tener esta relación, pero dejan a un lado los aspectos positivos.

Pero recientemente ha acontecido un cambio de ideología y en la actualidad ya no sólo se tiene como centro absoluto de atención la parte táctica y técnica, sino que también ha adquirido importancia el factor mental del deportista.

Los que apoyan la teoría de que el entrenador debe ser más cercano a los jugadores dicen que este tipo de relación es beneficiosa debido a que conlleva a que a que el deportista pierda el miedo al fallo, debido a que los jugadores no “temen” una reacción negativa por parte del entrenador, lo que conduce a que actúen más relajados, lo que lleva a un mejor rendimiento.

Además el hecho de que los jugadores se sientan escuchados los vuelve más receptivos ante los consejos de cualquier tipo. Lo anterior también contribuye a mejorar la química del grupo, lo que se refleja en el campo.

En definitiva, esta teoría apuesta por el control basado en la confianza, si bien admite que un exceso de la misma puede ser un problema difícil de solucionar, este estilo puede ayudar a crear un buen ambiente dentro del equipo. (Galante, 2014).

#### 4.1.1 Tipos de entrenadores

Dentro de la forma de enseñanza que pueden manejar los entrenadores<sup>1</sup> hay varios estilos, entre los que destacan tres tipos: está el autoritario, el democrático, el permisivo. Si bien existe una clasificación de los tipos de entrenadores esto no quiere decir que sólo se tenga un estilo, ya que en ocasiones un entrenador puede cambiar de estilo dependiendo de la dinámica que tenga el grupo o el deportista o incluso de la situación, o que un estilo sea mejor que otro sólo son diferentes. (Albuixech, 2011)

##### Estilo autoritario

Es exigente, se centrado en el resultado, lo que provoca que tenga una relación poco afectiva con los jugadores, es un entrenador distante. Él es el que toma todas las decisiones, mientras los jugadores no tienen opinión.

Por lo general este tipo de entrenador consigue un grupo disciplinado, organizado y agresivo. Y es un estilo que favorece el trabajo con personas inseguras o poco esforzadas, debido a que les aporta dirección.

Por otra parte si el entrenador es demasiado distante y se enfoca únicamente en el desempeño puede conducir a que los jugadores le tengan miedo al entrenador, lo que los lleva a sentirse tensos y bajo presión. Debido a que si los resultados no son los esperados puede haber conflicto.

##### Estilo democrático

El entrenador suele ser sociable, amigable, cooperador, participativo e inspira respeto, cuando toma decisiones toma en cuenta la opinión de los jugadores con más experiencia. Suele ser flexible y muestra su preocupación por sus deportistas, los cuales suelen sentirse bien y relajados.

---

<sup>1</sup> También llamado coach en algunos equipos y países.

Este estilo funciona muy bien con deportistas con experiencia y creativos, así como con jugadores sensibles. Aunque puede tener dificultades con deportistas inseguros o poco esforzados. (Albuixech, 2011)

### Estilo permisivo

Es lo contrario del autoritario, ya que permite al grupo tomar decisiones libremente, tomando el sólo las estrictamente necesarias, da mucha libertad al grupo. Es más cercano al cariño que al castigo.

Es ideal para deportistas de mucha experiencia ya que le permite tomar sus propias decisiones y poner en práctica lo que saben. Además este estilo funciona bien en situaciones de poca presión o después de que el jugador ha estado bajo mucho estrés, debido a que los equipos también necesitan momentos de tranquilidad.

Hay que tener cuidado de que la libertad se convierta en que el jugador puede hacer lo que le dé la gana. (Fernández, C. 2012)

### 4.2 Función del entrenador en el equipo

Actualmente dentro de las funciones que se considera que un entrenador debe desempeñar dentro de un entrenamiento o equipo se encuentran:

La preparación física, es decir, ayudarle al deportista a desarrollar su cuerpo para poder cumplir con las exigencias de su deporte.

Está, así mismo, manejar la táctica, que se refiere al método utilizado para conseguir un objetivo específico. Está relacionada con resolución de problemas durante el partido. Responde a la pregunta ¿Qué conviene en este momento?

A diferencia de la táctica, las estrategias, tienen que ver con un plan para conseguir el objetivo principal. Es un conjunto de elementos que se utilizarán en un contexto determinado. Y, por lo general, se crea antes de partido partir de un análisis del oponente. Responde a la pregunta ¿Qué vamos a hacer?

Mientras la técnica se da cuando se les enseña a los deportistas como debe de realizar cierto movimiento, de modo que lo realicen de la mejor manera posible. Responde a la pregunta ¿cómo se lleva a cabo determinado movimiento. (Ruiz-Eldredge, 2011).

Un ejemplo de lo anterior que nos permite ver como se relacionan los conceptos de técnica, táctica y estrategia.

Un entrenador se enfrenta a una situación en donde necesita mandar una jugada de pase para conseguir una anotación, debe elegir entre un pase corto o uno largo, debido a que necesitan acercarse lo más posible al touchdown, el coach confiando en la puntería y en la fuerza de brazo que posee su quater back, elige el pase largo.

En el ejemplo anterior la estrategia sería ir por una jugada de pase, la táctica sería mandar un pase largo y la técnica sería la habilidad de mariscal de campo para realizar de manera adecuada.

Otra de las funciones, que actualmente se considera de gran importancia dentro del trabajo desempeñado por un entrenador, es el apoyo psicológico de sus jugadores. Porque por una parte el entrenador puede ayudar a los jugadores a enfrentar los momentos de desgaste emocional, lo que contribuye a tener un mejor desempeño por parte del deportista. Además de que crea una mejor relación entrenador- jugador.

Y por el otro, brinda una herramienta para que el entrenador pueda entenderse mejor con sus jugadores, de modo que el coach pueda, no sólo mejorar su manera de dar clase o de apoyar al deportista durante una competencia, sino también para que pueda dejar una huella positiva en el jugador, debido a los valores que las personas pueden aprender a partir del deporte, en este caso del *football* americano.

Además una de las cosas más importantes que debe tener un deportista, además de disciplina y habilidad, es motivación, ya que está es la que ayuda a la

persona a ser constante, a seguir a pesar de las cosas negativas, por ejemplo, el cansancio de los entrenamientos.

Si el entrenador se da tiempo de escuchar y de interactuar con los deportistas más allá de la enseñanza de la técnica y táctica, es decir, si toma en cuenta la parte psicológica entonces podrá apoyar a los jugadores con sus miedos y podrá hacer más entretenidos los entrenamientos, ambas cosas ayudarán al individuo a mantener la motivación de continuar practicando el deporte.

Si bien la motivación no es sólo extrínseca, ya que también depende del individuo, el tomar en cuenta la parte psicológica del deportista nos ayuda a recordar que antes que un practicante de un deporte, o un jugador que puede ser reemplazado durante un partido si la situación lo requiere, es una persona con miedos y con expectativas y un individuo que puede aprender del ejemplo que le ponga el entrenador, especialmente en la etapa de niñez y adolescencia.

#### 4.2.1 El entrenador como facilitador de los valores

Se suele asociar la práctica deportiva con el fomento de valores intrínsecos del deporte, por lo que, en consecuencia, se piensa que el deporte es un medio que favorece la adquisición de valores sociales y personales por el simple hecho de practicarlo.

Sin embargo, debido a que también existen valores negativos que se pueden aprender a través de la práctica deportiva, en muchas ocasiones los deportistas reflejan actitudes negativas o desagradables, por ejemplo, cuando los jugadores intentan engañar al árbitro, transmiten el que hay que ser deshonesto, lo que vendría siendo un valor negativo.

Para Jiménez (2003), la educación en valores es “aquella perspectiva de la educación que pretende inculcar en los alumnos distintos ideales de conducta que les permitan ser en el futuro unos ciudadanos más solidarios, democráticos y comprometidos socialmente”.

Mientras que para Blázquez (1995), citado en Manual sobre valores en la educación física y el deporte de Gutiérrez (2003), el deporte sólo será educativo cuando el profesor y los alumnos lo utilicen como medio y objeto de educación

Otros autores también afirman que el deporte sólo podrá fomentar hábitos y valores educativos cuando se oriente específicamente para ello, es decir, cuando se busque conscientemente utilizar el deporte para transmitir valores.

Fernández (2015) Menciona que estos nuevos planteamientos, los mencionados anteriormente, ponen de manifiesto la importancia del educador deportivo en la búsqueda de un deporte transmisor y facilitador de valores educativos.

Los valores educativos son aquellos que ayudan al desarrollo integral de la persona, favoreciendo su integración en la sociedad, algunos de estos valores son el trabajo en equipo, la disciplina, la solidaridad, la amistad, la responsabilidad, la tolerancia, el respeto a los demás, entre otros. Los valores que se aprenden en el deporte posteriormente pueden ser extrapolados a otros ámbitos de la vida.

Un entrenador no es una persona cualquiera, es una figura de autoridad y, por lo tanto tiene influencia en los jugadores, como se explicó en capítulo de formación de valores, por lo que se puede convertir con facilidad en un modelo a seguir de los jugadores.

Si el entrenador toma conciencia de que no sólo enseña lo referente a su deporte, sino que también puede tener una influencia positiva en la persona a través de la enseñanza de valores mediante el ejemplo y de la filosofía que maneje, podrá contribuir al fortalecimiento de la persona o a lograr cambios en el comportamiento, entonces se podría obtener un mayor provecho de la relación entrenador- deportista.

### 4.3 Coaching

“El *Coaching*<sup>2</sup> Deportivo es una técnica psicológica basada en conversaciones eficaces y transformadoras para el desarrollo personal y del talento deportivo. El proceso de Coaching está constituido por la escucha, comprensión y generación de preguntas por parte del coach , que sirve de guía (no directiva) al deportista en su autoconocimiento y puesta en acción a través del aprendizaje, que tiene como resultado el logro de sus objetivos y mejora del bienestar.” ( García-Naveira. A,Jerez,P 2014“)

El coaching se basa en el desarrollo del liderazgo por parte del entrenador, el cual se basa en la percepción que tienen los jugadores sobre el coach, por lo tanto, no es algo impuesto sólo por el puesto que desempeña, en realidad es un poder dado, como reconocimiento de sus capacidades y acciones.

Hay dos características importantes que influyen en la eficacia de un entrenador, por un lado está el que pueda adaptarse al perfil de sus jugadores y, por el otro, el que se adapte a las diferentes situaciones que pueden surgir en el deporte.

El coaching propone que tanto los deportistas como los entrenadores se hagan tres preguntas, ¿qué quieres?, ¿qué necesitas o qué te hace falta? y ¿qué vas a hacer para conseguirlo?.

La primera interrogante está relacionada con la identificación del objetivo, con formular una visión, con resolver alguna dificultad y con la búsqueda de resultados. La segunda ofrece la posibilidad de reflexionar sobre las situaciones, actitudes o dificultades que te pueden estar alejando de tu objetivo.

Mientras la tercera te permite crear un plan de acción y una búsqueda de recursos, así como, una identificación de tareas, que te ayude a llegar a tu objetivo.

---

<sup>2</sup> Es una guía que puede ayudar a los entrenadores a desempeñar mejor su trabajo.

“Mientras que el entrenador se basa más en la técnica, los entrenamientos, la disciplina, el *coach* deportivo lo hace desde los objetivos, las motivaciones, las dificultades, los obstáculos al rendimiento, los planes de acción para la mejora y el cambio. Este es un terreno en los que los entrenadores tradicionales no suelen entrar a menudo.” (Emprenderpyme, 2016).

Lo anterior se debe a que por lo general el entrenador tiene como objetivo sólo la victoria del deportista o del equipo, por lo que juzga los resultados de los mismos en base a las ocasiones en que han conseguido ganar y se enfoca sólo en la técnica y la estrategia. Dejando un poco de lado a la persona.

Mientras el *coach* deportivo se centra en la persona más allá del deportista, es decir, que busca que el atleta saque lo mejor de sí mismo, se centra en lo que está promoviendo y lo que está impidiendo que el deportista consiga sus metas. Además busca que sea el jugador quien juzgue su propio desempeño.

“El coach deportivo se ocupa de que el deportista crea más en sí mismo, que actúe con disciplina y mayor confianza, que supere su mejor versión cada día.” (Emprenderpyme, 2016).

Algunas veces cuesta mucho trabajo llegar a las metas que se tienen debido a que no se tiene claro que se necesita para llegar al objetivo o no se cuenta con un plan de acción que guíe el camino, esto puede llevar a que la persona se desanime o no se comprometa del todo porque no sabe que es lo que realmente necesita para llegar a donde quiere ir y por lo tanto, ni siquiera está seguro de que llegará a donde se propone.

El coaching puede ayudar a entrenadores y jugadores a ponerse metas a corto mediano y largo plazo, que les permita ir viendo el progreso que se va logrando, lo que ayuda a mantener la motivación y el ánimo, también contribuye a que se pueda crear una estrategia o un plan de acción que ayude a saber cómo se va a llegar a donde se desea, además permite visualizar los posibles problemas que puedan surgir para que de antemano se tenga una solución lo que facilita el compromiso y el mantenerse en el camino.

Además de que utilizar el coaching fomenta que se vuelva más cercana la relación que existe entre el entrenador y el jugador, no sólo desde los roles sino también desde los corazones, es decir, desde la sensibilidad que cada uno tiene como ser humano.

## CAPÍTULO 5 CONCLUSION Y PROPUESTA

### 5.1 Conclusión

El trabajo de un entrenador es difícil, debido a complejidad que tiene, ya que para poder aprovechar al máximo el potencial de la relación entre entrenador y jugador, así como del deportista se necesita que el coach conozca la parte física y la parte psicológica.

Al poder ver al deportista no sólo como atleta sino también como persona se podrá conseguir una formación integral en donde el individuo pueda desarrollar cualidades, como lo son los valores a través de un buen manejo de los mismos.

Y una de las cosas más significativas de los valores, que se promueven y se aprenden dentro de un deporte, es que su utilidad no se limita sólo al periodo de práctica del mismo, sino que esos valores se vuelven parte de la persona, lo que le permite al individuo aplicarlos en su vida diaria, lo que le beneficiará en el ámbito social, familiar, afectivo y laboral.

Esto toma especial importancia al saber que a través del deporte siempre se enseñan valores, ya que mediante la convivencia y el ejemplo de otros el ser humano aprende diferentes cosas, así que no se trata de si se transmiten o no los valores sino que clase de valores estamos enseñando, positivos o negativos, eso influye en el tipo de deportista que ayudaremos, como entrenadores, a formar.

Por lo que se puede afirmar que mediante la enseñanza consiente de los valores, es decir, utilizando un programa, como el de la propuesta, que muestre y ayude a desarrollar los valores positivos, que son aquellos que la sociedad considera como buenos y que contribuyen a que exista una buena convivencia, se puede conseguir sucedan cambios conductuales que favorezcan la integración al medio y a la formación integral de un individuo.

Ha habido algunos estudios y experimentos como el de la universidad de Manassas en Estados Unidos o el de Camp Kilpatrick ( 1994-2014), un centro de detención juvenil, entre otros, en donde se han aplicado proyectos deportivos, en

estos caso de *football* americano, pero también los ha habido de otros deportes, buscando un modificación de comportamiento en jóvenes, los resultados obtenidos han sido positivos ya que muchos de los miembros del equipo, especialmente los que más problemas presentaban, han tenido un cambio significativo en su comportamiento.

Debido a que los valores son normas que guían el comportamiento, esto hace que sean universales, ya que si bien los valores que se consideran más importantes pueden variar de persona a persona o de cultura a cultura, todas las personas se guían por los valores.

El trabajo se centran principalmente en la relación entre el entrenador y el jugador, y en la transmisión de valores, como la relación antes mencionada puede surgir sin importar el disciplina que se practique, esto brinda la oportunidad de promover los valores no sólo en el *football* americano sino también en otros deportes.

Por lo anterior las estrategias que se pueden utilizar para promover la enseñanza de valores positivos, de manera consiente por parte del *staff* de *coacheo*, dentro de un equipo de *football* americano también se pueden aplicar a otros deportes, como el futbol, básquetbol, taekwondo, volibol, entre otros

Entre las limitaciones que se encontraron en este estudio fueron que las estrategias que tienen éxito en un equipo no necesariamente serán igual de prácticas en otro equipo, debido a que la dinámica el grupo influye mucho y al tener pequeños cambios dentro del mismo la dinámica cambia, a veces considerablemente.

Además, si bien el coach influye considerablemente, el potencial que un jugador logre no sólo depende del entrenador, debido a que también es de suma importancia la contribución que haga el deportista a su propio aprendizaje y desarrollo; hay una línea que, sin importar cuanta preparación o buenas intenciones tenga el entrenador, no se puede cruzar, y esta es la de la voluntad.

Una de las cosas que contribuyen a los cambios de comportamiento es la motivación intrínseca que la persona posee al querer practicar un deporte y de

sentirse parte de un equipo, pero si la persona va a entrenar por obligación y no por gusto entonces se pierde el interés genuino por aprender, lo que provoca que, en algunos casos, la persona no aprenda todo lo que podría.

Y no sólo eso, podría adoptar ciertas actitudes con el fin de que lo terminen expulsando del equipo para que no tenga que seguir practicando determinado deporte, si este es el caso la influencia que el entrenador pueda tener sobre el jugador disminuye.

A pesar de lo anterior si el entrenador logra equilibrar la parte física y la parte psicológica y afectiva que conlleva la enseñanza de un deporte, entonces el coach logrará dar una formación integral a sus deportistas, ayudando con eso no sólo al jugador sino también a la persona que existe detrás del atleta. Lo que a la larga contribuirá a tener una persona y una sociedad con más valores.

## 5.2 Propuesta de enseñanza de valores

Como lo menciona la asociación de psicólogos americanos citados en Ecured (2016), la psicología del deporte es el estudio de los factores psicológicos que influyen en la participación y el rendimiento en el deporte.

Otro autor que hace referencia a la psicología es J. Williams citado en Ecured (2016), él habla sobre los roles del psicólogo deportivo y refiere lo siguiente:

Roles de un psicólogo deportivo:

- “Se ocupa de la asistencia a deportistas y equipos, como asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.
- Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: como concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos, confianza, entre otras variables a entrenar.

- El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club, etc.
- El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.

Por lo anterior y por la importancia de aprovechar la oportunidad que brinda el deporte para enseñar diferentes tipos de herramientas desde las técnicas que requiere determinado deporte hasta los valores y las habilidades sociales que se pueden desarrollar, se presenta la siguiente propuesta.

El objetivo de la misma es incrementar los valores y las habilidades de los jugadores a través de distintas actividades que el psicólogo y los entrenadores pueden aplicar durante su entrenamiento de *football* americano.

Tema 1 ¿Qué son los valores?

Objetivo: Conocer los valores universales

Material: Láminas con los valores, estas láminas contendrán el nombre del valor y una imagen alusiva al mismo.

Tiempo: 10 min

Procedimiento: El coach enseñara las láminas y los jugadores dirán una definición del valor, al término de la actividad los jugadores realizaran una porra con el valor que más identifique al equipo.

Evaluación: una porra con un valor

Tema 2 Respeto a la autoridad

Objetivo: Conocer las ventajas de obedecer al entrenador.

Material: no se requiere material.

Tiempo: 10-15 min.

Procedimiento: El coach expondrá algunos de los porqués de los ejercicios durante el entrenamiento, para que posteriormente los jugadores los realicen.

Evaluación: Que los jugadores deduzcan la utilidad de algunos ejercicios que les ponen, especialmente de los más difíciles y que beneficio obtienen de ellos en lo personal y en lo físico

## Tema 2 Respeto a la autoridad

Objetivo: Que el entrenador reconozca sus actitudes frente a los jugadores y aprenda a través de la comunicación asertiva y su comportamiento como lograr que los jugadores respeten su autoridad

Material: Láminas con claves para lograr que se respete la figura del entrenador.

Tiempo: 10 min

Procedimiento: El psicólogo expondrá brevemente al entrenador, con ayuda de láminas, claves para ayudarlo a desarrollar su autoridad.

Evaluación: Observar una práctica para ver cómo se relaciona el coach con los jugadores y qué tanto obedecen los jugadores.

## Tema 3 Trabajo en equipo

Objetivo: Conocer que es y cómo se logra que exista un trabajo en equipo.

Material: cuerdas, pelotas, toalla, aro, globos de agua.

Tiempo: 15- 20 min.

Procedimiento: Explicar que es y cómo funcionan el trabajo en equipo a través de dinámicas y además de conversar con los jugadores para que ellos vayan diciendo cuál es su rol dentro del equipo y cuál es su importancia.

Dinámica 1: Los jugadores se pondrán de espaldas y llevarán una pelota desde la zona de anotación a la media cancha

Dinámica 2: Los jugadores forman dos equipos y jalarán la cuerda para llevar al equipo contrario más allá de la marca impuesta por el coach.

Dinámica 3: Los jugadores se pondrán por pareja y tomarán una toalla posteriormente una pareja tomará un globo con agua y la aventará a otra pareja para que la atrape con la toalla, sin que el globo se caiga.

Evaluación: Los jugadores dirán la importancia de las dinámicas y la necesidad de trabajar en equipo para que puedan conseguir el objetivo, en este caso, ganarles a otros equipos y observar que tanto se trabaja en equipo.

#### Tema 4 Disciplina

Objetivo: Conocer la diferencia entre disciplina y constancia.

Aprender la importancia de ser disciplinado.

Material: Hojas, plumas

Tiempo: 15 min

Procedimiento: El psicólogo enseñara la diferencia entre disciplina y constancia dando las definiciones de cada una y ejemplificando, posteriormente se les pide tanto a los coach y a los jugadores que elaboren un plan de acción para lograr una meta en específico ya sea en su vida personal o deportiva

Evaluación: Que algunos los entrenadores y algunos los jugadores expongan su plan de acción elaborado en la práctica.

#### Tema 5 Puntualidad

Objetivo: Conocer la importancia de ser puntual.

Material: tabla de registro, balones de americano hechos con hojas.

Tiempo: 10 min

Procedimiento: El coach y/o el psicólogo pondrán ejemplos de las ventajas de llegar puntual al entrenamiento y las desventajas de llegar tarde, más allá de la sanción de llegar tarde.

Cada vez que un jugador llegue temprano, los *coaches* también pueden ser parte de esta dinámica si lo desean o si se necesita, se les dará un balón de recompensa, si llegan cinco minutos tarde se les dan medio balón y si llegan después de cinco minutos no se les da nada.

Evaluación: El que el jugador consiga cinco balones hará que cuando tengan que hacer algún ejercicio de fuerza, por ejemplo lagartijas, abdominales, etc, harán una serie normal, los que hayan tenido un medio balón tendrán que hacer cinco más, por cada balón y medio que tengan, y los que no hayan conseguido nada tendrán que hacer el doble de un serie normal.

## Tema 6 Tolerancia a la frustración

Objetivo: Conocer qué es y cómo mejorar la tolerancia a la frustración.

Material: lámina o presentación (incluye salón y computadora) con el modelo básico de la frustración.

Tiempo: 15 min

Procedimiento: Hacer una presentación del modelo básico de la frustración, explicar cómo las personas reaccionan a ella. Así como dar tips de cómo manejarla.

Evaluación: Observar durante una semana el entrenamiento para apreciar si los jugadores y los entrenadores logran manejar la frustración y lugar de ser vencidos por ella.

## BIBLIOGRAFÍA.

Acosta A; López A; Paniagua I; Aramburo E; Chequer P& Ramírez L. (2014) Respeto a la autoridad.[Online].[Fecha de consulta: 9 de junio de 2016]. Disponible en:<https://prezi.com/5wqc7kvh-fko/respeto-a-la-autoridad/>

Albuixech, J.J, (2011) Tipos de entrenadores. [Online]. [Fecha de consulta: 5 de julio de 2016]. Disponible en: <http://www.esparta300.es/articulos-tecnicas/37-tipos-de-entrenador>

Aulalandia. (sf) Deporte amateur. [Online]. [Fecha de consulta: 5 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://www.aula365.com/deporte-amateur/>.

Carreño O.(2011) Disciplina y constancia: generadores reales de talento. [Online]. [Fecha de consulta: 8 de junio de 2016]. Disponible en: <http:// analisisrealista.com/disciplina-y-constancia-generadores-reales-de-talento/>

De Cano García, F.J, Franco Rodríguez L, García Martínez J, Antuña Bellerín M<sup>a</sup> A;(2005). Introducción a la psicología de la personalidad aplicada a las ciencias de la educación. Manual Teórico. España: Mad S.L.

De Giesenow. (2007). Psicología de los equipos deportivos, claves para formar equipos exitosos. Argentina. Claridad S.A.

De Gutiérrez Sanmartín M (2003) Manual sobre valores en la educación física y el deporte. España. Paidós.

Definición de Personalidad. (2016) [Online]. [Fecha de consulta: 15 de junio de 2016]. Disponible en: <http://www.definicionabc.com/social/personalidad.php>

Diccionario de términos psicológicos. (2016) [Online]. [Fecha de consulta: 14 de junio de 2016]. Disponible en: <http://www.psicoactiva.com/diccio/diccionario-de-psicologia.htm>

Domínguez Reyes, T, Ayala Domínguez J.B, Álvarez Blanco M. A. (2012) Las ideas, la familia y los valores en la actualidad. Revista Contribuciones a las ciencias sociales.

Dr. García-Naviera, A, Pilar Jerez, P. (2014) El coaching deportivo como técnica de liderazgo del entrenador. [Online]. [Fecha de consulta: 11 de agosto de 2016]. Disponible en <http://www.fedotenis.org/media/18023/el%20coaching%20deportivo%20como%20t%C3%A9cnica%20de%20liderazgo%20del%20entrenador.pdf>

Ecured. (2016) Psicología del deporte. [Online].[Fecha de consulta: 20 de octubre de 2016]. Disponible: [www.ecured.cu/Psicologia\\_del\\_deporte](http://www.ecured.cu/Psicologia_del_deporte)

Emprendepyme (2016) ¿Qué es el coaching deportivo?. [Online]. [Fecha de consulta: 11 de agosto de 2016]. Disponible en: <http://www.emprendepyme.net/que-es-el-coaching-deportivo.html>

Fernández, A. (2015) ¿El deporte favorece la adquisición de valores?. [Online]. [Fecha de consulta: 6 de julio de 2016]. Disponible en: <http://queaprendemoshoy.com/el-deporte-favorece-la-adquisicion-de-valores/>

Fernández, C. (2012) Los 4 grandes tipos de liderazgo de un entrenador. [Online]. [Fecha de consulta: 5 de julio de 2016]. Disponible en: <http://psicologiadeportiva-cristhianfo.blogspot.mx/2015/08/los-4-grandes-tipos-de-liderazgo-de-un.html>

Galante, A. (2014) Cómo la relación entrenador- jugador afecta el rendimiento deportivo. [Online]. [Fecha de consulta: 4 de julio de 2016]. Disponible en: <http://www.codigonuevo.com/como-la-relacion-entrenador-jugador-afecta-al-rendimiento-deportivo/>

González, L.G. (2002). La tolerancia a la frustración. [Online]. [Fecha de consulta: 25 de junio de 2016]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd45/stress.htm>

Gutiérrez Sanmartín, M. (2004) El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Revista educación, España. Págs. 105 a 116

Hidalgo, C. (2013) Entrenador deportivo. [Online][Fecha de consulta: 15 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://www.vidaen360grados.com/2013/07/el-entrenador-deportivo>.

Jiménez J. C. (2008). “El valor de los valores”. [Online]. [Fecha de consulta: 15 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://elvalordelosvalores.com/definicion-de-los-valores/>

Jiménez Juan C. (2008). “Formación de valores”. [Online]. [Fecha de consulta: 23 de junio de 2016]. Disponible en: <http://elvalordelosvalores.com/la-formacion-de-valores/>

Luque Santana C.R. (2010) Constancia y disciplina. [Online]. [Fecha de consulta: 8 de junio de 2016]. Disponible en: <http://hetairosfilosofia.blogspot.mx/2010/02/constancia-y-disciplina.html>

Macias Franco J.G.(2011) Paseo por la historia del deporte. Revista Innovación y experiencias educativas, España, págs. 1 a la 10.

Mesa Romero, A. (sf) Historia del futbol americano. [Online]. [Fecha de consulta: 5 de marzo de 2016]. Disponible en: [http://deportes.about.com/od/Otros\\_deportes\\_y\\_competiciones/a/Historia-Del-Futbol-Americano.htm](http://deportes.about.com/od/Otros_deportes_y_competiciones/a/Historia-Del-Futbol-Americano.htm)

Montoya Gonzáles G. (2016) La amistad en el adolescente. [Online]. [Fecha de consulta: 9 de junio de 2016]. Disponible en: [http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas\\_y\\_respuestas/content/31/2448/es/la-amistad-en-el-adolescente.html](http://www.tnrelaciones.com/cm/preguntas_y_respuestas/content/31/2448/es/la-amistad-en-el-adolescente.html)

Muñoz, A. (2010) Los cambios en la personalidad. [Online]. [Fecha de consulta: 15 de junio de 2016]. Disponible en: <http://motivacion.about.com/od/Personalidad/fl/Los-cambios-en-la-personalidad.htm>

Pablo. (2016) Tipos de valores. [Online]. [Fecha de consulta: 7 de junio de 2016]. Disponible en: <http://10tipos.com/tipos-de-valores/>

Rincón S. (2013) Guía Básica para entender el futbol americano. [Online]. [Fecha de consulta: 20 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://www.sinembargo.mx/03-02-2013/512478>

Rocha, M. (2011) La personalidad: ¿A que nos referimos?. [Online]. [Fecha de consulta: 15 de junio de 2016]. Disponible en: <http://psicologiadconducta.blogspot.mx/2011/08/la-personalidad-que-nos-referimos.html>

Ruiz- Eldredge, S. (2011) Diferencia entre estrategia, táctica y técnica. [Online]. [Fecha de consulta: 4 de julio de 2016]. Disponible en: <http://planeamientoestrategicosirep.blogspot.mx/2011/03/diferencia-entre-estrategia-tactica-y.html>

Ruiz J. (2011) Fútbol Americano NFL: Reglas Básicas para seguir un partido. [Online]. [Fecha de consulta: 20 de marzo de 2016]. Disponible en: <http://carrildeboxes.wordpress.com/2011/07/19/futbol-americano-reglas-basicas-para-seguir-un-partido/>

Ruiz Llamas, G, Cabrera Suarez. (2015) D. Los valores en el deporte. Revista Educación. España, págs. 9-17

Sarrió, C. (2016) Diferencias entre pensamiento, sentimiento, emoción y sensación desde la terapia Gestalt. [Online]. [Fecha de consulta: 23 de junio de 2016]. Disponible en: <http://www.psyciencia.com/2016/28/diferencias-entre-pensamiento-sentimiento-emocion-y-sensacion/>

Significado de Amistad (2016). [Online]. [Fecha de consulta: 9 de junio de 2016]. Disponible en: <http://www.significados.com/amistad/>

Solares, M. (2011) Tema 4. El entrenador. [Online]. [Fecha de consulta: 4 de julio de 2016]. Disponible en: <http://es.slideshare.net/MarinoSolares/tema-4el-entrenador>

Universia España (2015).La puntualidad. (2015) un factor básico de tu trabajo. [Online]. [Fecha de consulta: 9 de junio de 2016]. Disponible en: <http://desarrollo-profesional.universia.es/recursos-y-consejos/guias-y-consejos/puntualidad/>

Vallejo Ruiloba,J. (2010) Glosario afectividad.[Online].[Fecha de consulta: 15 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://www.espaciologopedico.com/recursos/glosariodet.php?Id=136>.

Yankovic, B. (2011) Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional. [Online]. [Fecha de consulta: 14 de junio de 2016]. Disponible en: [http://www.educativo.otalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo\\_emo\\_cion.pdf](http://www.educativo.otalca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emo_cion.pdf)

Zazueta C. (2015) El deporte y la formación de carácter de los adolescentes. [Online]. [Fecha de consulta: 8 de junio de 2016]. Disponible en: [tuadolescente.com/el-deporte-y-la-formacion-de-caracter-de-los-adolescentes/](http://tuadolescente.com/el-deporte-y-la-formacion-de-caracter-de-los-adolescentes/)