Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El psicólogo deportivo en México”

TESIS

Que para obtener el título de:

Licenciada en Psicología

P R E S E N T A

María Fernanda Salas Rubio

Directora: **Lic. Juana Olvera Méndez**

Dictaminadores: **Lic. Mónica Álvarez Zúñiga**

Lic. María del Rosario Guzmán Rodríguez

Los Reyes Iztacala, Edo de México 2017.

Universidad Nacional Autónoma de México
UNAM
Biblioteca Central
Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS.

A mis padres.

Por apoyarme física, económica, moral y emocionalmente en este proceso; y por enseñarme que el amor y las ganas son más fuertes que todo. Gracias mami por educarme con fuerza y valentía, porque nunca hubieron barreras para formarme y amarme; y gracias Gordo por aferrarte a una vida a nuestro lado y por enseñarme a no rendirme aún cuando todo apunta en nuestra contra. Los amo.

A mi familia.

Por apoyarme con sus muy extrañas maneras, por ser soportes y no dejar que las adversidades me vencieran. Por darme lecciones de vida incluso mediante caminos no muy gratos. Hermanos, primos y tíos: gracias por creer en mí… o no. Abue, te amo y te extraño pero se que estás orgulloso de este logro y que lo celebras conmigo desde el cielo.

A mis amigos.

Por rodearme con su luz en mis momentos de mayor oscuridad y recorrer caminos a mi lado, aunque algunos se hayan adelantado en el trayecto. Por darme mis chingazos o palmadas, y por impulsar mis deseos, sueños y pasiones. Jessi, Dude, Omar, Chío, Julián y tantos más: gracias por cruzarse en mi vida.

A mis profesores.

Por compartir sus conocimientos incondicionalmente, así como su amor por la enseñanza. Gracias sensei Juanita por toda la paciencia y confianza depositada en todos los niveles. Soy su fan.

A mi UNAM.

Por brindarme experiencias buenas y malas, por formarme con un criterio amplio y por todas las segundas oportunidades. Mi alma máter, donde encontré el camino que me llevaría a una vida llena de amor, triunfo y orgullo. Por mi raza hablará el espíritu.

A mi ENED.

Por ser la fuente de inspiración de este proyecto y por enseñarme que los sueños se pueden alcanzar. A los profesores de ahí por mostrarme cómo “dar el plus” y que siempre se puede lograr lo que se quiere con trabajo duro. A mis compañeros que nunca me abandonaron y que me recordaron muchas veces lo que tanto amo. Tabasco, Franz, Yaz y Carreón… ¡Deporte, patria y honores! ¡Arriba! ¡Avante!

A mi JELCAT.

Por ser una parte fundamental en mi vida, por contribuir al formarme como la mujer que soy, por no dejarme caer y por el amor que compartimos, por enseñarme el valor de la disciplina, la responsabilidad, la complicidad y la perseverancia. Porque “no se trata de cuánto tiempo estarás aquí, sino qué haces mientras estás aquí, en este mundo quienes luchan contra la vida y la muerte, generalmente sufren más por vivir que por luchar, y si la vida es una situación prolongada de emergencia, lo mejor es tener amigos; en estos tiempos donde donde todo se destruye por las costumbres y que la soledad hace que te abras las venas, todos podemos sobrevivir y aprender de aquellos quienes nos miran de frente a los ojos. Y nosotros debemos unirnos en una comunidad, en vez de escondernos de nuestros temores sobre la vida inicial de este milenio. ¿Qué haces cuando se apaga el cerebro y se enciende el corazón?... ¡Esto es TERCERA LLAMADA!”.

A usted.

Por haberme enseñado tantas cosas, por ser paciente y dulce, por motivarme a cada proyecto, por mostrarme cómo ver el mundo de una manera diferente, por ayudarme a resignificarme, a amarme y a aceptarme. Por recordarme que nunca debo rendirme. Por tantas experiencias y retos. Por las lágrimas y sonrisas, por seguir aquí y por enseñarme tantas formas de amar. Gracias por prender mi vela, mi gemelo malo. Sólo recuerde: “Come what may… sing out this song and I’ll be there by your side…” Gracias por todo mugroso.

INDICE.

INTRODUCCIÓN. 1
CAPÍTULO 1. DEPORTE. 3
1.1 Antecedentes históricos en el deporte. 4
1.2 Definición de deporte. 11
1.3 Clasificación del deporte. 15
1.4 Ludismo. 22
1.5 Capacidades condicionales y coordinativas en el deporte. 26
1.6 Etapas del desarrollo deportivo. 34
CAPÍTULO 2. LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA. 40
2.1 Antecedentes e historia de la Psicología Deportiva. 41
2.2 Definición y objeto de estudio de la Psicología Deportiva. 45
2.3 Conceptos relacionados con la Psicología Deportiva. 50
2.4 Modelos teóricos empleados en la Psicología Deportiva. 53
2.5 Metodologías aplicadas en la Psicología Deportiva. 57
2.6 Situación actual de la Psicología Deportiva. 59
2.7 La Psicología Deportiva en México. 62
CAPÍTULO 3. EL PSICÓLOGO DEPORTIVO. 68
3.1 Formación y conocimientos específicos del psicólogo deportivo. 69
3.2 Características y habilidades del psicólogo deportivo. 76
3.3 Actividades que realiza el psicólogo deportivo. 77
3.4 Población a quien se dirige el psicólogo deportivo. 83
3.5 Oportunidades laborales para el psicólogo deportivo. 88
CAPÍTULO 4. APLICACIONES DEL TRABAJO DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO. 92
4.1 Variables psicológicas que puede trabajar el psicólogo deportivo. 93
4.2 Trastornos psicológicos asociados a la actividad deportiva. 114
4.3 Técnicas psicológicas empleadas para mejorar el rendimiento deportivo. 119
CONCLUSIONES. 126
BIBLIOGRAFÍA. 130

INTRODUCCIÓN.

Hernández-Mendo (2005) y Roffé (2012) indican que el estudio de la psicología deportiva tuvo sus inicios en el siglo XIX y se consideró su importancia y seriedad hasta casi 85 años después con el surgimiento del primer Congreso de Psicología Deportiva, en el que se definió este campo como una “subdisciplina de la psicología encargada de estudiar el comportamiento humano dentro del ámbito deportivo y de la actividad física (González, 1978)” (Guzmán, 2005, p. 3); o bien, como el estudio científico de la conducta deportiva de un individuo en el que se aplican los conocimientos psicológicos para la optimización del rendimiento deportivo, considerando tres esferas fundamentales del desarrollo: la cognitiva, la emocional y la conductual (Gil, 2007).

Con base en los objetivos plateados es necesario establecer la metodología a seguir para la realización del proyecto, que tal como lo mencionan Hernández, Fernández-Collado y Baptista (2006) es posible encontrar diversas lineas de accion según los alcances pretendidos en la investigación; de este modo el proceso a seguir para realizar la descripción pertinente se basa en la recopilación de información en textos publicados como libros, revistas y periódicos y en literatura interna como tesis de licenciaturas y posgrados, para realizar posteriormente un balance con la revisión histórica y con la contextualización actual y contrastar dicha información con el objetivo de identificar los elementos pertinentes de descripción tema. Finalmente se presentará una crítica a la realidad actual de la psicología deportiva en México con respecto a las características y tareas que deberían ser llevadas a cabo por estos profesionales.

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es profundizar en el perfil profesional del psicólogo deportivo, con base en las funciones que desempeña en su labor, dependiendo del escenario en el que ejerza la profesión. Asimismo, resulta de vital importancia destacar que estas actividades varían en gran medida por la población a quienes dirija su trabajo, tanto por grupo de edad, nivel de actividad

física y motivo de realización de la misma; de este modo, Hernández-Mendo (2005) menciona que las principales tareas del psicólogo deportivo recaen en la enseñanza y adaptación de las técnicas psicológicas hacia los entrenadores deportivos jóvenes a través de la utilización de este conocimiento y los experimentos de laboratorio en el ámbito deportivo con el fin de descubrir nuevos principios susceptibles a ser utilizados en este campo. Igualmente, es necesario plantear la realidad actual de la psicología del deporte en México, ya que con el simple hecho de tratarse de un país en el que predomina el sedentarismo y la relevancia que se le da a la práctica deportiva es casi nula; bien valdría la pena recapitular la historia de la psicología del deporte y cuestionar el futuro de la misma; y, por tal motivo, las proyecciones a futuro de estos especialistas resultan pobres y hasta denigrantes, porque lamentablemente se ha llegado a tal punto de una prostitución de este campo y de los especialistas mismos (Gil, 2007).

Ahora bien, considerando lo planteado con anterioridad y relacionándolo con el objetivo general de la presente investigación, se han planteado cuatro capítulos, en los que se abarcan estas implicaciones desde una postura teórica. De este modo, en el primer capítulo se establecen los principios de la práctica deportiva, así como los conceptos básicos para comprenderla; en el segundo capítulo, se pretende identificar y conceptualizar la psicología deportiva, considerando una revisión histórica y contextualización actual de la misma; en el tercer capítulo, cuyo objetivo es identificar las funciones que desempeña el psicólogo deportivo, se explican las actividades que realiza dependiendo de la población a quien se dirige y considerando, desde luego, la formación académica especializada que debe tener, así como los escenarios de actuación del psicólogo deportivo, y las oportunidades laborales con las que cuenta; mientras que en el cuarto capítulo se abordan las aplicaciones prácticas dentro del campo laboral del psicólogo deportivo, en donde se incluyen los principales aspectos psicológicos con los que trabaja, los trastornos más frecuentes para conseguir una identificación oportuna y las técnicas empleadas para potencializar el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO 1. DEPORTE.

El deporte representa una actividad fundamental para el desarrollo humano, por lo que ha sido practicado desde tiempos remotos, y las finalidades con que se ha llevado a cabo, han sido modificadas a lo largo de la historia. Esto quiere decir, que la importancia que se la dado al deporte a nivel social, ha incrementado con la ayuda de los medios masivos de comunicación; debido a que en la actualidad, el deporte, además de configurar una dimensión social de suma importancia, también se ha considerado como una actividad realizada para el entretenimiento, la recreación y el placer individual de las personas; por tanto, la investigación en éste ámbito también ha aumentando, con el propósito de comprender los aspectos más fundamentales para su práctica y dar paso a una realización más seria del mismo.

De modo que en este capítulo se presentan y profundizan estos aspectos. En primer lugar, se detallan los antecedentes históricos, relacionados con la práctica e institucionalización de la práctica físico-deportiva; posteriormente, se realiza una recopilación de la conceptualización del deporte, así como de constructos que se encuentran íntimamente relacionados con éste, y que es necesario diferenciar para la comprensión del tema; después, se exponen una serie de clasificaciones del deporte, que han sido propuestas por diversos autores, dependiendo de las características particulares de éstos; además, se incluye un apartado referido al ludismo, es decir, la práctica del juego concebida como una actividad física previa al deporte; luego, en el siguiente apartado, se detallan las habilidades que deben ser potencializadas para conseguir una práctica deportiva adecuada, reduciendo el riesgo de sufrir lesiones físicas; y, finalmente, se detallarán cada una de las etapas de la preparación, que debe ser llevada a cabo por los deportistas en las diferentes dimensiones que resulta posible, con el fin de mejorar su desempeño y, por supuesto, durante las diversas fases en las que se encuentra mientras se lleva a cabo la práctica de la especialidad deportiva elegida.

1.1 Antecedentes históricos en el deporte.

Para comenzar, Acuña (1994, citado en Chiva y Hernando, 2014), menciona que el estudio histórico del deporte ha arrojado dos teorías que se contraponen entre sí, con respecto al punto de origen de éste; por un lado, la teoría biologicista, desarrollada en 1973, por Edmund Neuendorff (citado en Chiva y Hernando, 2014), en donde no se hace una distinción entre el hombre y los animales, considera los instintos de supervivencia y la lucha por la existencia como el origen de la actividad física; y, por otro lado, la teoría social, expuesta en 1996 por José María Cagigal (citado en Chiva y Hernando, 2014), afirma que el deporte es una actividad propiamente humana, cuya conformación se ha llevado a cabo a partir de hechos culturales y sociales, en la que se consideran dos “sub-teorías”, que consideran al deporte a partir de sus componentes lúdicos y desde un sentido pragmático.

De igual modo, Macías (2011), concuerda con la teoría biologicista, afirmando que los orígenes de la actividad física, se encuentran en el momento en que el hombre comenzó a satisfacer sus necesidades primarias de supervivencia, como la alimentación; y a continuación, fue considerado como un elemento de cultura y tradición, a través de actividades como el baile y el juego, las cuales se regularon como deportes a partir de la implementación de ciertas reglas.

Por otro lado, Monroy y Sáez (2007a), afirman que no son únicamente dos, sino que existen diversas teorías que explican el origen de la actividad físico-deportiva; cuyas bases teóricas, producen una diversificación entre las concepciones acerca de este hecho histórico; las cuales se mencionan enseguida:

- Carl Diem. Propone que el origen del deporte se encuentra relacionado con el culto de lo sagrado; considerándolo como una actividad cultural que hace tributo a los muertos, cuyo objetivo principal es absorber su energía; de tal modo que, la actividad física comienza cuando el hombre juega por haber logrado su supervivencia; y se manifiesta a través de los adornos que agrega

a sus instrumentos para realizar actividades físicas, como la caza; y que estos “ritos”, realizados durante la danza y las competiciones, son dedicados a los individuos fallecidos y a los dioses por los que sentían devoción.

- Popplow. Define al ejercicio físico como: un “movimiento nacido de la unidad vital del hombre en razón de fines y objetivos externos al movimiento mismo” (1973, p. 19, citado en Monroy y Sáez, 2007a); es decir, que plantea el origen del deporte a partir de tres aspectos fundamentales: la función, la motivación espiritual y la aparición de los primeros ejercicios físicos. Por tal motivo, hace una diferenciación entre ejercicio físico y ejercicio corporal; ya que la combinación entre cuerpo y alma, adquieren un carácter primordial, lo que situa al origen de la actividad física en el periodo Paleolítico Medio, con el uso de la danza en tres dimensiones: “mágica”, que era utilizada para facilitar la caza; “bélica”, que fue empleada a fin de impulsar a los arqueros y guerreros, y de naturaleza erótica, usada con miras a mejorar la fertilidad de las mujeres y facilitar la reproducción humana.
- Lukas y Eichel. Estos autores, dividen a la actividad física entre los ejercicios que son propios del hombre, y los movimientos que se encuentran presentes tanto en el ser humano como en los animales; y afirman que una actividad física se puede considerar ejercicio, únicamente si se produce su repetición, tiene un objetivo, se planifica, se trata de un movimiento consciente y voluntario, y se emplean medios para su producción; por lo que debe contener causas biológicas, como la necesidad de estímulos de movimiento; y psicológicas, como el gusto y placer por el movimiento. Es así que Eichel, considera que el primer ejercicio físico fue el lanzamiento de jabalina en 70,000 a. de C.; mientras que Lukas afirma que los primeros ejercicios deportivos fueron la carrera, el salto, la natación y la trepa, como resultados evolutivos.
- Eppensteiner. Divide la práctica deportiva en: a) originario, que se caracteriza por un conjunto de institos: el motor, el de juego y el de lucha; y b) cultural, que se caracteriza por el instinto deportivo del hombre, es decir, la consideración de la actividad física como benéfica para su desarrollo. De este

modo, considera que la actividad física debe contener ciertos elementos, para ser contemplada como un deporte: ser practicada al aire libre, no cumplir un objetivo previo, buscar la mejora del rendimiento, proporcionar sensaciones de placer, realizarse en forma de juego instintivo, y coincidir con la manera natural de realizar el movimiento corporal humano.

- Mitchell, Van Dalen y Bennett. Consideran al deporte a través de la perspectiva educativa, cuya base fundamental se encuentra en la educación física; cuyo objetivo es desarrollar y mantener individuos fuertes y con un gran sentido de colectividad; por lo que se emplean juegos de pelota, lucha, carrera y salto para incorporar al individuo en un grupo. Además, la educación física debe mantener tres objetivos fundamentales: a) proporcionar seguridad al grupo, ya que los individuos fuertes garantizan la supervivencia del mismo; b) adecuación, debido a que estos individuos fuertes deben sentirse parte del grupo; y, c) recreación.
- Neuendorff. Sostiene que el ejercicio físico se origina a partir de la necesidad de supervivencia, así como del placer producido a partir de la actividad reglamentada y dirigida; por este motivo, situa al origen del ejercicio en el origen de la humanidad, en los ejercicios de carrera, trepa y salto, ya que estas actividades aumentaron en medida que el hombre descubrió su utilidad, y las funciones que cumplían el resto de las partes de sus cuerpos. Además, agrega que los juegos infantiles contienen manifestaciones primitivas de estas actividades, por la naturaleza de los movimientos que realizan los niños. Finalmente, concluye que la actividad física es realizada tanto por humanos como por animales, aunque los objetivos puedan o no ser los mismos.
- Saurbier. Considera al origen del ejercicio físico en el instinto vital o de supervivencia del hombre, y en el aspecto espiritual de la ejecución; por lo cual, se incluyen los ejercicios corporales de caza desarrollados por el hombre, el juego y la danza, que complementan a la actividad física mediante la esfera espiritual.

Asimismo, deben considerarse aquellas civilizaciones cuya percepcón y práctica del deporte, resultaron ser un parteaguas para la evolución de la actividad física y la práctica deportiva; por lo que cabe mencionar que los deportes que practicaban, eran realizados de una manera muy diferente a como se conocen en la actualidad. Entre estos pueblos es posible encontrar:

Mayas y Aztecas.

Ahora, se puede decir que estos pueblos son conocidos en el ámbito deportivo, por el desarrollo del juego de pelota, que consistía en golpear una pelota de resina de árbol con la cadera y los glúteos, para introducirla por un aro; de tal modo que, los jugadores que perdían la contienda solían ser sacrificados para los dioses, por lo que el juego alcanzó un carácter sagrado para estas culturas (Macías, 2011).

Persas.

Ahora se examinará brevemente a este pueblo, que practicaba el juego de la pelota encendida que fue realizado como ritual para la agricultura; consistía en golpear a los rivales con una pelota al borde de un precipicio, todos los jugadores se encontraban montados en caballos y era practicado durante la noche; finalmente, los ganadores recibían caballos y esclavos a manera de premio (Macías, 2011).

Griegos.

Prosiguiendo con el análisis, los griegos también practicaban una gran variedad de deportes como parte de un entrenamiento militar; tales como las carreras, el salto, lanzamiento de discos, lanzamiento de jabalina, lucha, gimnasia, deportes acuáticos y juegos de pelota. Además, fueron los creadores de las primeras Olimpiadas, llamadas de este modo porque se realizaban en la ciudad de Olimpia, donde los ganadores recibían una corona de olivo consagrada a Zeus,

estatuas y canciones. Este evento se realizaba cada cuatro años, con una duración de seis días, únicamente podían participar los varones y durante este se realizaba una “tregua sagrada”, en donde todas las guerras se suspendían en este periodo (Macías, 2011).

Romanos.

Ahora bien, este pueblo consideraba que la actividad física, debía estar encaminada al entrenamiento militar y debía ser practicada para reforzar el carácter del hombre; además, el deporte se adaptó para el espectáculo, de tal forma que se practicaban las carreras de carros jalados por caballos y las luchas de gladiadores, en donde los perdedores debían ser matados por sus contrincantes de manera inmediata al duelo (Macías, 2011).

Sumerios.

En el caso particular del pueblo de Súmer, su principal actividad deportiva era la caza, que fue considerada como tal porque además de cumplir con el fin alimentario, fue evolucionando de tal modo que, se implementaron restricciones ecológicas, jurídicas y sociales; utilizaban armas especializadas como el hacha de dos filos, la espada y el puñal; además de técnicas como trampas y redes (Monroy y Sáez, 2007b).

China.

En síntesis, el pueblo chino practicó diversas actividades físicas, siendo así una de las civilizaciones con mayor repertorio deportivo, a pesar del nulo contacto que tuvo con el resto de las civilizaciones. Entre las prácticas deportivas más destacadas en China se encuentran: el cuju, que es el antecedente inmediato del fútbol; el chuiwan, que se refiere al golf antiguo; el sheliu, o bien, tiro con arco; y el siaodi, que incluye al sumo y la lucha (Monroy y Sáez, 2007b).

Egipcios.

Según Monroy y Sáez (2007b), este pueblo consideró al deporte como una actividad funamental, debido a la idea de conservación del cuerpo para “la otra vida”, por lo que procuraban optimizar habilidades como la fuerza y la flexibilidad. Por ello, practicaban diversos deportes, entre los que se encontraban la lucha, natación, remo, gimnasia, carreras, equitación, tiro con arco, pesca, caza, levantamiento de pesas, esgrima, boxeo, salto de altura, lanzamiento de jabalina, danza, buceo y juegos de mesa. De tal modo que, los más representativos fueron: la esgrima, que era practicada usando bastones reforzados con metal y protecciones únicamente en la frente, los brazos y los dedos; y el buceo, que se trataba de entrar al agua, con el objetivo de atrapar patos desde la profundidad y sobrevivir sin alguna clase de protección (Macías, 2011).

Cretenses y habitantes de Thera.

Asimismo, estos pueblos practicaban diversos deportes, tales como las carreras, lucha, danza, boxeo, caza, pesca y tauromaquia; destacando como actividades principales: el boxeo, que se realizaba con las manos desnudas o con una protección mínima de las mismas, pero se desconocen las reglas específicas estipuladas para su práctica; y la tauromaquia, que consistía en saltar un toro tocando sus cuernos pero no su lomo, realizando acrobacias para caer de pie junto al animal; cabe destacar que esta práctica surgió a partir de la leyenda del Minotauro (Macías, 2011 y Monroy y Sáez, 2007b).

Posteriormente, según Macías (2011), durante la Edad Media, la práctica deportiva se limitó a la preparación de los caballeros para la guerra, practicándose únicamente deportes como el tiro con arco, la equitación, esgrima, caza, torneos en caballos y combates con espadas. Por otro lado, la iglesia tuvo fuerte influencia en este aspecto, al considerar a la actividad deportiva como una actividad pagana vinculada al aspecto material del individuo. Después, durante el Renacimiento, se

reconsidera la importancia del deporte para el mantenimiento de la salud, la recreación, la milicia y la formación integral del individuo; por lo que se retoman actividades deportivas como la equitación, esgrima, natación, carreras, saltos y los juegos de pelota.

Luego, en 1896, se realizan los primeros Juegos Olímpicos contemporáneos en Grecia, por lo que se desata la perspectiva competitiva del deporte, en donde se incluyeron actividades en las que se competía contra un adversario físico, es decir, una persona; o natural, como el clima. Además surgen deportes nuevos como el rugby, las regatas, la vela, atletismo, fútbol, tenis, baloncesto, navegación, esquí, ciclismo, automovilismo, etcétera; en este sentido, el deporte adquiere un papel fundamental en la educación del individuo, por lo que nace la necesidad de estructurarlo y reglamentarlo. Finalmente, durante la Revolución Industrial, el deporte cobró mayor fuerza al ser incorporado en el sistema educativo, con la intervención de los medios de comunicación, debido al incremento del tiempo libre de los individuos y el aumento a la accesibilidad a estas actividades (Macías, 2011). A pesar de ello, durante el siglo XIX, no se registraron cambios significativos en cuanto a la práctica deportiva, aunque la manera en que eran realizados los deportes iba evolucionando paulatinamente de manera particular en cada especialidad deportiva.

Enseguida, durante el siglo XX, el deporte adquiere nuevos lineamientos que permitieron la participación de cualquier persona, sin importar su sexo, estatus social o religión. Entre los momentos más destacados se encuentran: la primera participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos de 1900; el surgimiento de las modalidades del *fitness* como *aerobic, step, body training systems,* pilates, entre otros; la fundación de las primeras Federaciones de Atletismo y Natación; la realización de los primeros campeonatos de Tenis en 1910; en 1920, el renacimiento de los deportes como el esquí, polo, vela y los deportes de montaña; en 1902, se recobra el interés por el ciclismo; en 1928, se realiza el primer campeonato de liga de fútbol, el primero de baloncesto en 1986 y el primero de

natación en 1986; se realizan el campeonato mundial de automovilismo de Fórmula 1, de Tenis y de Ajedrez.

1.2 Definición de deporte.

Por otro lado, según Chiva y Hernándo (2014), resulta bastante complicado definir de manera concreta al deporte, debido en gran medida a las múltiples conceptualizaciones que han surgido para delimitar este campo y, por otro lado, debido a que estas definiciones no cuentan con un punto de encuentro, ya que las características que se han tomado en cuenta para realizar dicha definición, resultan bastante diferentes entre sí, gracias a la evolución histórica que ha tenido el concepto; por lo que Almeida (2001, citado en Chiva y Hernándo, 2014), concluye que el deporte se trata de un fenómeno multidimensional, con una amplia diversidad de factores que intervienen en su práctica y, por ende, en su delimitación.

Conviene subrayar que el deporte, ha sido estudiado por diversas disciplinas, como la sociología, filosofía, biomecánica, educación e historia, por ejemplo; por lo que se ha aperturado un campo específico dedicado únicamente al estudio de éste, para referirse a todo lo relacionado con la actividad física, que es realizada con diferentes fines, que van desde la recreación hasta la competición (Robles, Abad y Giménez, 2009).

A causa de esto, resulta importante distinguir la diferencia entre los conceptos que se encuentran relacionados con este campo, como actividad física, el ejercicio y el deporte. Al respecto, Araya (2008), se refiere a la Actividad Física como cualquier tipo de actividad motriz que produce un gasto energético, el cual puede variar dependiendo del tipo de actividad, y que genera una mejora en cuanto a la condición física del individuo. Dicho de otro modo, a cualquier movimiento realizado con los músculos, aunado a las funciones vitales del organismo, que genera un gasto de energía mayor al obtenido en un estado de reposo, se le considera como actividad física (Gutiérrez, 2012).

Cosa parecida sucede también con el Ejercicio Físico, que es considerado, según Araya (2008), como un tipo de actividad física que persigue un fin en específico, que varía desde mejorar la salud, hasta incrementar el nivel de la calidad de vida de una persona; además, el ejercicio físico para ser considerado como tal, debe realizarse bajo una planificación, estructuración e incremento paulatino de frecuencia, intensidad y duración por un especialista. Asimismo, Gutiérrez (2012), menciona que el ejercicio físico, es cualquier actividad física que se realiza de manera programada y repetitiva, pero con la diferencia de que su objetivo debe ser mejorar una o más de las funciones fisiológicas del organismo, sin tomar en cuenta los factores emocionales.

A este aspecto, Gutiérrez (2012), añade el término de Aptitud Física, que se encuentra relacionado con la ejecución de un ejercicio físico con cargas moderadas, lo cual conduce a una economía del gasto energético y, por lo tanto, conlleva un grado bajo de fatiga. Sin embargo, el entrenamiento es considerado como la práctica de un ejercicio físico con cargas mayores, las cuales comprometen el gasto energético, pero que con el aumento progresivo de la intensidad en la práctica, se consigue una adaptación fisiológica por parte del organismo.

Añadiendo, Araya (2008), define al Deporte como un tipo de actividad física, cuyo objetivo principal es el de la recreación o la competición, por lo que se trata de una actividad reglada y que requiere, invariablemente, de una preparación física, técnica, táctica y, en ocasiones, mental previas; por lo que debe ser planificada por expertos en el tema, al igual que el ejercicio físico; y que debe ser llevada a cabo de manera frecuente, con incrementos discretos en cuanto a cargas de trabajo, para prevenir, de esta manera, las lesiones y los accidentes cardiovasculares. Es decir, el deporte se diferencia de los conceptos anteriores, en que su objetivo principal se relaciona con el de la competición, por lo cual, las habilidades y capacidades físico-deportivas, deben ser potencializadas de manera progresiva, a partir de su práctica constante, independientemente de si el deporte será realizado de manera profesional o no (Gutiérrez, 2012).

Desde otro punto de vista, el deporte es considerado como un fenómeno constante y universal a nivel social, con una gran importancia en la actualidad, que debe ser utilizado como un medio educativo, para contribuir al desarrollo integral del ser humano; ya que, además de incluir las actividades físicas, debe realizarse una planificación y reflexión, acerca de las principales problemáticas que se encuentran relacionadas con éste, que pueden verse reflejados en aspectos médicos, psicológicos y sociales; y que una de sus características fundamentales es la institucionalización, es decir, se trata de una actividad organizada, reconocida y promovida por organismos públicos y privados (Antón, 2011).

Siguiendo con esta línea, Colomina y Belmonte (2010), aseguran que el deporte se reduce a la expresión de uno de los derechos básicos de los niños: el juego; debido a que es parte de las actividades de descanso y esparcimiento, mediante actividades correspondientes a esta etapa del desarrollo; además de ser una actividad que representa el uso adecuado del tiempo libre; pero también es utilizado como herramienta educativa, ya que fomenta valores sociales y personales, entre los que se encuentran la autoaceptación y el cuidado del cuerpo, higiene, mejora en hábitos alimenticios, esfuerzo, perseverancia, tenacidad, autorregulación, motivación, autocontrol, respeto, tolerancia, trabajo en equipo, honestidad, empatía, solidaridad, entre otros; lo cual favorece un desarrollo integral de los individuos.

En este sentido, el deporte como herramienta educativa, debe considerar también su carácter benéfico para la salud y correctivo de desequilibrios sociales, debido a que promueve la inserción social por un lado, y por el otro, el sentido de pertenencia a grupos; por lo que resultaría limitante, contemplarlo únicamente desde la potencialización de las habilidades motrices del individuo, de tal modo que para alcanzar este objetivo formativo, es necesario liberarlo de los fines competitivos, y evitar la especialización en etapas tempranas del desarrollo en un deporte particular; favoreciendo una maduración bio-psico-social del niño para conseguir la generalización de estas habilidades, hacia un marco más amplio de

retos educativos a través de la creatividad, la diversión y la participación equitativa y no elitista de los individuos (Corrales, 2010).

A su vez, Cagigal (1985, citado en Antón, 2011), conceptualiza al deporte como cualquier actividad física, que se realiza con fines competitivos o de comparación, además de cumplir con objetivos de expresión y lúdicos, que atienden a la generación de satisfacción personal, y que implica un esfuerzo físico; además, menciona que el deporte debe ser considerado en todas sus formas, que van desde la práctica por ocio y placer individual, hasta las prácticas profesionales y “de espectáculo”.

Teniendo en cuenta que la palabra deporte, hace referencia a la actividad reglada, realizada frecuentemente al aire libre, que se practica con un fin específico y que supone un entrenamiento de las capacidades físicas y mentales (Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española, 1992; citado en Robles, Abad y Giménez, 2009); es posible encontrar que el deporte, se puede realizar en diversos espacios como clubes, federaciones, escuelas, escenarios higiénicos y sanitarios e instituciones específicas; además estos espacios destinados a la actividad física, dependerán en gran medida de las características típicas de la población y de sus formas de organización (Diccionario de las Ciencias del Deporte, 1992, citado en Robles, Abad y Giménez, 2009).

Bajo este entendido, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2013) define al deporte como una actividad que persigue el fin de mantener y mejorar la salud de quien lo practica, y que debe encontrarse organizada y reglamentada por instituciones especializadas para obtener resultados de tipo competitivos; además, un aspecto sumamente relevante para el desarrollo de este concepto, es el de la Cultura Física, al que se le define como un conjunto de elementos físicos o psíquicos, producidos a partir del conocimiento del cuerpo humano, su uso y movimiento (CONADE, 2016).

A este aspecto, Vergara (2010), integra al deporte en una concepción, donde se le considera como una actividad en la que un esfuerzo de tipo físico y/o mental se encuentra implicado, que es practicado con fines competitivos de comprobación, es decir, con adversarios; o de desafío, refiriéndose a la superación de las metas del mismo individuo que lo practica; también, debe regirse por normas establecidas por organizaciones internacionales y/o nacionales, que fomenten el desarrollo de valores cívicos, morales y sociales; así como la mejora de habilidades mediante la práctica adecuada, clara y consciente de sus participantes, quienes deben mantener las condiciones físicas, técnicas y psicológicas necesarias, para la obtención de resultados positivos.

1.3 Clasificación del deporte.

Definitivamente, es importante destacar que en la actualidad existe un gran número de deportes, y que este número ha ido aumentando con el paso del tiempo, debido a las necesidades y a los cambios que han surgido en cada uno; es decir, que han sido considerados como deportes, gracias a la institucionalización y reglamentación que surge, para adquirir un carácter competitivo, por lo que enlistarlos sería exahustivo y hasta cierto punto inútil, ya que es de esperarse que en el futuro, esta lista aumente e incluso sufra cambios con respecto a las implicaciones de cada uno, por lo que resulta más práctico e ilustrativo, mencionar algunas de las clasificaciones que han surgido para agruparlos, con base en sus características principales.

En primera instancia, Blázquez y Hernández (1984, citados en Robles, Abad y Giménez, 2009), establecen cuatro categorías:

- Psicomotrices o individuales. Son practicados por un atleta únicamente, en el que no se compite contra adversarios y no requiere de compañeros para su realización.

- De oposición. Son practicados por un atleta sin compañeros pero con adversarios; es posible distinguir tres alternativas en cuanto a la manera de practicarse: a) en espacios separados y con una participación alternada entre los adversarios; b) en en un mismo espacio y con la participación alternada de los adversarios; y c) en un mismo espacio y con la participación simultánea de los adversarios.
- De cooperación. Son practicados por un grupo o equipo de atletas pero sin contrincantes; puede llevarse a cabo de dos maneras: a) en espacios separados con la participación alternada de los competidores; y b) en un mismo espacio con la participación simultánea de los miembros del equipo.
- De cooperación- oposición. Son practicados por un grupo de deportistas que compiten contra otro grupo de atletas; se observa en tres modalidades: a) en espacios separados y con una participación alternada entre los adversarios; b) en en un mismo espacio y con la participación alternada de los adversarios; y c) en un mismo espacio y con la participación simultánea de los adversarios.

No obstante, Bouet (1968, citado en Robles, Abad y Giménez, 2009), ofrece una categorización distinta:

- De combate. Son aquellos en los que existe contacto físico contra un adversario, cuya principal herramienta es el cuerpo del deportista, pero éste puede utilizar o no alguna herramienta adicional.
- De balón o pelota. Son aquellos en los que es necesario el uso de un balón o pelota que establece una relación entre los adversarios.
- Atlético y gimnástico. Ambos utilizan el cuerpo como principal herramienta competitiva a través de las capacidades físicas y técnicas desarrolladas; la diferencia radica en la manera en que se evalúan los resultados, en el primero se hace por medio de marcadores objetivos como tiempo o peso, mientras que en el segundo la evaluación se limita a percepciones subjetivas como la estética y el grado de dificultad del ejercicio.

- En la naturaleza. Son aquellos que se practican en el medio natural en donde pudieran desarrollarse en una situación real, por lo que son considerados de alto riesgo.
- Mecánico. Son aquellos cuya herramienta principal son las máquinas, de tal modo que éstas generan la energía y el deportista la dirige y controla a su beneficio.

En contraste con esto, García (1990, citado en Robles, Abad y Giménez, 2009), propone la siguiente segmentación con respecto a su “carácter utilitario”:

- Formales. Son practicados de manera profesional y para la competición de élite, por lo que el objetivo lúdico y recreativo adquieren una importancia mínima o incluso nula.
- Semi informales. Son practicados para la competición de manera organizada, pero no necesariamente profesional, por lo tanto, los entrenamientos son menos intensos.
- Informales. Son practicados únicamente con fines lúdicos y recreativos, además no se encuentran reglamentados por organizaciones nacionales ni internacionales y no se llevan a cabo para competiciones oficiales.

Ahora bien, Matveiev (1975, citado en Robles, Abad y Giménez, 2009), asegura que los deportes deben ser agrupados dependiendo del esfuerzo requerido para su ejecución de la siguiente manera:

- Acíclico. Son aquellos en los que a pesar de tener participaciones de poca duración, se requiere un esfuerzo de máxima intensidad.
- Con predominio de la resistencia. Son aquellos cuyas participaciones son prolongadas, por los que requieren un esfuerso de intensidad sub-máxima.
- De equipo. Es posible segmentarlos en dos categorías: a) aquellos que representan un esfuerzo de alta intensidad pero en los que se producen pausas constantes para contribuir a la recuperación del atleta; y b) aquellos

en los que existen pocas interrupciones y además son de larga duración, por lo que es necesario un esfuerzo de menor intensidad.

- Complejos y de pruebas múltiples. Son aquellos que se constituyen por un grupo de pruebas de diferentes tipos, por lo que requieren un amplio repertorio de habilidades físicas.

Adicionalmente, Devís y Peiró (1992, citados en Robles, Abad y Giménez, 2009), presentan la siguiente agrupación:

- De blanco o diana. Son aquellos que consisten en alcanzar un objetivo (blanco) a través del manejo de un objeto móvil con la mayor precisión posible en el menor número de intentos.
- De campo y bate. Son aquellos en los que un objeto móvil es golpeado con un palo para tratar de evitar que el adversario lo alcance mientras que los competidores se desplazan dentro del campo.
- De cancha dividida. Son aquellos en los que se busca que el móvil toque el espacio designado al adversario dentro de la cancha de tal modo que resulte difícil o imposible devolverlo.
- De muro o pared. Son aquellos en los que el móvil se lanza a una pared para que los adversarios no puedan alcanzar a tocarlo y devolverlo.
- De invasión. Son aquellos en los que un equipo intenta que el objeto móvil alcance la meta del adversario y que éste no alcance la suya.

Por otra parte, según la Enciclopedia Sopena (s.f.; citado en Martines y García, 2014), debe considerarse el escenario en que se lleva a cabo el deporte; por lo que clasifican los deportes en:

- De invierno. Aquellos que se practican únicamente sobre hielo o nieve, ya sea en ambientes naturales o artificiales.

- Acuaticos: Incluyen los naúticos, es decir en los que se navega; los de submarinismo, ya sea del deportista o de un implemento usado por él; y los de natación que engloban los de nado, saltos y trampolín.
- Aereos. Aquellos que requieren del vuelo para su realización.

Por lo que se refiere a los implementos que se utilizan para la práctica deportiva, en la Enciclopedia Sopena (s.f.; citado en Martines y García, 2014), se agrupan en:

- De motor: Aquellos que requieren una máquina para su práctica.
- Con armas: Aquellos en los que se combate contra un adversario y aquellos en los que se proyecta un móvil a un blanco.
- Del hombre con animales: Aquellos en los que se requiere el dominio de un animal salvaje o domesticado por parte del atleta.

Al mismo tiempo, es posible encontrar una diferenciación dependiendo del gasto energético implicado en la práctica, por lo que Benito, Álvarez, Morencos, Cupeiro, Díaz, Peinado y Calderon (2011), enlistan:

- Aerobico. Aquellos que exigen un esfuerzo de intensidad media-baja, ya que la participación se mantiene durante periodos largos de tiempo, por lo que se permite una respiración pausada, lo que genera energía a partir del oxígeno.
- Anaerobico. Aquellos que exigen un esfuerzo máximo, debido a que la participación se realiza durante periodos cortos de tiempo, lo que ocasiona que el movimiento pueda dificultarse por una presencia insuficiente de oxígeno.

En relación con que existen diversas clasificaciones, dependiendo la población a quien va dirigida la actividad físico-deportiva, la CONADE (2016) establece:

- Adaptado. Se refiere a la práctica que requiere adaptaciones a partir de las necesidades especiales de las personas que presentan discapacidades de tipo motriz, cognitivas, sociales y sensoriales.
- De alto rendimiento. Se refiere a la práctica con altas exigencias de preparación y entrenamiento para que los deportistas compitan en pruebas oficiales mediante su participación en pre – selecciones y selecciones nacionales.
- Representativo. Se refiere a la práctica especializada en una disciplina específica para la participación de los miembros de las selecciones nacionales en eventos internacionales.
- Social. Se refiere a la práctica con fines recreativos, educativos, de salud o rehabilitación por parte de cualquier individuo sin distinción física, social o psicológica.

De igual manera, Romero (2004, citado en Corrales, 2010), sugiere la siguiente agrupación:

- Deporte para todos. Aquella práctica deportiva que se realiza con fines recreativos, de salud, de ocio y que no conlleva una competición.
- Deporte de rendimiento. Se enfoca en la competición y se encuentra institucionalizado y reglado por organizaciones especializadas.
- Deporte de espectáculo. Aquella práctica deportiva que se enfoca en el entretenimiento y la diversión del público.

En este orden de ideas, Robles, Abad y Giménez (2009), proponen la siguiente clasificación del deporte:

- Deporte escolar o en edad escolar. Se refiere a aquel que se lleva a cabo por los niños en edad escolar en las instituciones educativas o fuera de ellas, ya sea organizado por las mismas escuelas o practicado de manera independiente a éstas.

- Deporte para todos. Surge a partir de la práctica deportiva homogénea, es decir, que puede ser llevada a cabo por cualquier persona, independientemente de su sexo, raza, condición social, edad, etcétera con el fin de integrar los valores sociales y humanos del deporte con el objetivo de satisfacer la necesidad del individuo por la práctica lúdica y competititva.
- Deporte recreativo. Hace referencia a cualquier práctica deportiva llevada a cabo con el único fin de generar placer, diversión y equilibrio personal, en donde no existe un objetivo competitivo ni lucrativo.
- Deporte competitivo. Es aquel que tiene por objetivo principal la competición ya sea a un adversario o a sí mismo y que implica un entrenamiento sistemático y constante de las capacidades físicas y mentales.
- Deporte educativo. Se refiere a aquel cuyo objetivo principal es atender a la educación del individuo para optimizar sus capacidades cognitivas, afectivas, sociales y motrices.
- Deporte de iniciación. Se define como aquel que es realizado en las primeras etapas de desarrollo del niño y que tiene como objetivo principal el conocimiento y la familiarización a la práctica deportiva seleccionada para un desarrollo posterior a nivel competitivo.
- Deporte adaptado. Es aquel que requiere de adaptaciones o reestructuraciones las condiciones naturales para su realización para que pueda ser practicado por personas con discapacidad intelectual, social, sensorial y/o motriz.

Todas estas observaciones se relacionan también con que Macías (2011), comenta que el deporte debe ser clasificado dependiendo del fin con el que se realiza, proponiendo dos categorías: a) amateur, que consiste en el practicado por placer y sin fines de lucro; y b) profesional, que se caracteriza por la remuneración económica, obtenida a partir de la práctica deportiva.

1.4 Ludismo.

Se empezará por considerar que Kastberg (2007), afirma que el deporte, también debe ser observado desde su perspectiva lúdica, esto es, entiendido desde el juego y la recreación; ya que es un derecho humano, el tener acceso a tiempos de esparcimiento; para lo que deben proveerse espacios adecuados para su realización, de tal modo que sean practicados en condiciones de equidad, y así, optimizar la calidad de vida. En este sentido, el juego es el principal agente, para fomentar valores cívicos, éticos y morales, sin comprometer un gasto económico fuera de lo común, ya que es practicado incluso en zonas de bajos recursos, por lo que representa una manera eficaz de promover el desarrollo y de establecer relaciones positivas entre individuos en situación vulnerable.

Dicho de otra manera, el juego es una actividad relacionada con el deporte, debido a su aspecto normativo y la manera en que se lleva a cabo, pero además cuenta con características adicionales, dependiendo del tipo de juego que se trate, como los recreativos-competitivos, cooperativos o predeportivos. Así, mientras que el niño juega, también contribuye a su desarrollo, pero no se debe disminuir a esta actividad, como representativa de la infancia solamente, ya que se trata de una conducta imprescindible en etapas posteriores del desarrollo; puesto que independientemente de las funciones psicológicas, sociales, cognitivas y socioafectivas, cumple con objetivos fisiológicos básicos como el gasto energético, el cual varía, dependiendo de la intensidad necesaria para realizar la práctica y del tipo de acciones motrices que ésta requiera (Araya, 2008).

Ahora, de acuerdo con Solórzano y Tariguano (2010), con respecto a los orígenes de la dimensión lúdica del ser humano, resulta complicado establecer el punto de partida; ya que como se mencionó con anterioridad, esta es una característica inherente a la naturaleza del ser humano, lo cual puede asegurarse debido a que, desde los inicios de la vida humana en la tierra, el hombre ha jugado con los instrumentos provistos por la naturaleza, a través de la imitación progresiva

de las acciones, además de las actividades físicas realizadas desde tiempos remotos, como correr y saltar, con el único fin de asegurar su supervivencia, sin darse cuenta que esto conllevó un aprendizaje, acerca de las maneras en que le fue posible moverse.

A continuación, se considera la actividad lúdica basada en el juego, que surge principalmente en la cultura griega con la organización de las olimpiadas, cuyo objetivo fue, en primera instancia, conseguir entretenimiento; en segundo lugar, se observó como un método de actividad física y "deportiva", por llamarlo de alguna manera; y, en tercer lugar, se realizó con fines militares. No obstante, cualquiera que sea la perspectiva a considerar, resultó ser una actividad que le produjo placer, ya que a través de ésta, ha sido posible salir del marco socio-cultural en que se desenvuelve, en el que las normas pueden dejarse a un lado por un momento, para disfrutar la convivencia con su entorno y con los individuos con los que interactúa.

En cuanto al punto de vista cultural, la actividad lúdica y el juego, resultan imprescindibles durante la infancia y la niñez, debido a que a través de estas actividades, el niño será capaz de comprender y ajustar significados y aprendizajes nuevo,s con base en su experiencia, a través de un ritual previamente establecido, generando un "espacio real que fortalece al sujeto, mayor que el espacio de lo objetivo y lo cotidiano (…), para producir en el sujeto una inversión radical de sus criterios de verdad y realidad" (Echeverri y Gómez, 2009, p. 8); lo que significa que, a través de las actividades lúdicas y el juego, el niño será capaz de construir su realidad, más allá de lo que la exploración a través de sus sentidos y la cátedra puedan aportarle.

De ahí que, el juego ha ido cobrando importancia en la cuestión educativa, ya que actualmente se considera como un medio esencial, para conseguir los fines pedagógicos dentro del aula de clase, a través de principios metodológicos, que han sido aplicados con mayor énfasis, en poblaciones infantiles y de educación especial y rehabilitación, de individuos con necesidades educativas especiales; debido a que

la utilización del juego dentro del contexto educativo, contribuye a un desarrollo progresivo, de las habilidades motrices básicas del niño, además de optimizar las habilidades sensoriales de los mismos, con el objetivo de que éstos, puedan identificar y establecer una mejor comunicación cognitiva y emocional en sí mismos (Solórzano y Tariguano, 2010).

Si esto es así, la actividad lúdica ha sido utilizada como un método de enseñanza, en la que se fomentan valores, tales como la participación social, la colectividad, la creatividad, el entretenimiento y la competencia; con el objetivo de optimizar los resultados alcanzados, durante el periodo de instrucción escolarizada y no escolarizada; que, de manera recreativa, pretende incrementar significativamente, el aprendizaje dentro del aula escolar, a través de la interacción sociocultural; dejando atrás la instrucción individual formalizada, lo cual también repercutirá en la manera de pensar del ser humano, al tener la oportunidad de conjuntar sus ideas con las de otros individuos, para así formar una conclusión nueva y seguramente más compleja; de tal manera, que sea posible enriquecer la experiencia pedagógica del individuo desde edades tempranas (Echeverri y Gómez, 2009).

En relación con la perspectiva filosófica, se considera a la lúdica, como un proyecto de vida, a partir del placer; es decir, la generación de un sentimiento de “felicidad”, con el objetivo de motivar el aprendizaje, a través de estrategias para solucionar problemas; que es posible observar como un proceso social, que se basa en humanizar a la sociedad, o mejor dicho, sensibilizarla, para conseguir recuperar la esencia original del ser humano; por lo cual, es necesario considerar las actividades lúdicas como un proyecto de vida, y así, alcanzar un equilibrio vital en la esfera social del desarrollo, y al mismo tiempo, potencializar los valores del ser humano, a través del crecimiento equilibrado, en los niveles personal y social del mismo (Echeverri y Gómez, 2009).

Ahora, con respecto al juego, observado como actividad física, debe mantener un objetivo totalmente recreativo, por lo que el carácter competitivo no debe estar presente en él; además, las reglas por las que se rigen los juegos, a diferencia del deporte, no se encuentran detalladas de manera explícita; por lo que tampoco resulta una tarea fácil, el definir a un participante como ganador. Sin embargo, existen diversos juegos que, con el paso del tiempo, se han institucionalizado bajo los criterios deportivos, pero sin perder la característica recreativa que los define, por lo que el ludismo también puede considerar a la competición, como un elemento importante (Araya, 2008).

Bajo este entendido, hablar de competición, es referirse, según Parlebás (2008), a una característica de la “etno-motricidad”, que ha ido adquiriendo mayor importancia en la actualidad, para la realización de las actividades lúdicas que requieren de un esfuerzo motriz, pero no es una característica necesaria del juego. Por lo que la define como una situación reglamentada, en la que se produce un “enfrentamiento” de habilidades motrices, y se consideran los resultados en un entendido dicotómico de éxito o fracaso; de tal modo que entre más necesaria sea la evaluación de los resultados, mayor será la necesidad de presentarse los elementos de un sistema institucionalizado, como calendarios y árbitros. De esta manera, Romero (1977; citado en Marín, 2009), afirma que la competición, no solo se entiende como una situación de enfrentamiento, de unos contra otros, sino como superación de uno mismo y, en muchos casos, la participación, el ocio y la recreación, adquieren un valor prioritario frente a la competición.

Finalmente, la importancia del juego, entendido como una actividad lúdica y motriz, se encuentra en la satisfacción de las necesidades “de carácter axiológico”, organizadas por Neef (1993; citado en Corbera, 2013), que hacen referencia a la subsistencia, la protección, el afecto, el entendimiento, la participación, el ocio, la creación, la identidad y la libertad; por lo que el juego adquiere un sentido y un significado, que “invitan” a la participación. Dicha participación se puede producir de diferentes maneras, por lo que es necesario distinguir entre: juegos de competición;

juegos de prueba o superación individual; juegos de actuar, crear, representar, apartentar o simular; juegos de prueba o superación grupal; juegos de persecución con o sin refugio; juegos de construcción, armado o destrucción; y juegos de ocultamiento y búsqueda.

1.5 Capacidades condicionales y coordinativas en el deporte.

Como se ha mencionado con anterioridad, para la práctica deportiva es necesario que el atleta, realice un entrenamiento en habilidades físicas, además de las técnicas, tácticas y psicológicas, para optimizar su ejecución; entre las primeras, se encuentran las capacidades condicionales y las coordinativas. Cabe destacar que, dependiendo del deporte practicado, será necesario potencializar más alguna (s) de ellas de manera particular, dependiendo de las especificidades requeridas para cada disciplina.

Para ser más específicos, las capacidades condicionales, también son conocidas como capacidades físicas o capacidades orgánico-funcionales, debido a que se refieren al conjunto de características, que determinan el grado de condición física de una persona, el cual se mide con base en los procesos energéticos utilizados, para la realización de las actividades motrices y de los aspectos funcionales, a nivel anatómico y fisiológico del individuo; sin implicar procesos percetivos o sensoriales; además, pueden y deben ser estimuladas, con entrenamiento frecuente y una práctica sistemática y organizada (Guío, 2010).

Como indica Cuevas (2008), las capacidades condicionales, tienen por objetivo principal, el desarrollo y la potencialización del rendimiento físico del deportista, a través del entrenamiento específico, ya que, al tratarse de capacidades que todos los individuos presentan en mayor o menor medida, con respecto a la práctica deportiva particular elegida por los atletas, será más o menos necesario, que agluna de estas capacidades se optimice, para llegar al desarrollo máximo de la misma; ya que el conjunto de estas capacidades, así como el grado en el que se

encuentren desarrolladas, determinará el nivel de condición física que presente; que fungirá como factor determinante, para considerar un alto o bajo rendimiento en entrenamientos y competiciones; además se encuentran determinadas por factores como la edad, genética, las respuestas del Sistema Nervioso, las capacidades psíquicas, la edad en la que se inició el entrenamiento deportivo y los hábitos y costumbres de los atletas. Entre las capacidades condicionales, es posible encontrar:

Fuerza.

Se define como la capacidad a nivel neuromuscular, que tiene un individuo para soportar una resistencia, debido a la contracción muscular (Cuevas, 2008), es decir, de aplicar cierta tensión, en contra de estímulos como la gravedad o un objeto externo, que significan una resistencia para el atleta (Sáez y Gutiérrez, 2007). Así, es posible encontrar diversos tipos de fuerza, dependiendo de la manera en que es utiluizada para realizar la acción motriz:

- Fuerza isométrica: Se refiere a la aplicada, cuando la contracción muscular se lleva a cabo, sin que el músculo empleado sufra una modificación significativa, en cuanto a su longitud (Cuevas, 2008).
- Fuerza isotónica: Es aquella que se realiza cuando la contracción de los músculos, implica cierta modificación en la longitud de éstos, ya sea para alargarse, que se denomina excéntrica, o acortarse, llamada concéntrica (Cuevas, 2008).
- Fuerza máxima: Hace referencia a la mayor cantidad de fuerza que sea posible de aplicar, en una acción motriz realizada de una sola repetición, es decir, implica las máximas posiblidades del atleta (Calero y González, 2015; Cuevas, 2008)
- Fuerza rápida: Se emplea cuando es necesario aplicar altos niveles de fuerza, en actividades que se realizan en el menor tiempo posible, es conocida como potencia o fuerza explosiva (Cuevas, 2008).

- Fuerza de resistencia: Es utilizada cuando se requiere realizar una actividad motriz por periodos largos de tiempo, con una exigencia de niveles intermedios de fuerza, con el objetivo de disminuir las probabiliades de llegar a la fatiga (Cuevas, 2008).
- Fuerza absoluta: Se refiere a la cantidad máxima de fuerza, que sea posible de aplicar por el atleta, al realizar un movimiento o para mantener una posición específica (Calero y González, 2015; Sáez y Gutiérrez, 2007).
- Fuerza relativa: Es la cantidad de fuerza que puede ser aplicada, en una relación establecida entre la fuerza absoluta y el peso del atleta (Calero y González, 2015; Sáez y Gutiérrez, 2007).
- Fuerza estática: Es la fuerza utilizada cuando los músculos se contraen, para soportar una resistencia exterior, que puede ser pasiva o activa (Calero y González, 2015).
- Fuerza dinámica: Se refiere a la cantidad máxima de fuerza, que puede ser utilizada durante un movimiento específico, de tal manera que puede darse de manera lenta, rápida o explosiva (Calero y González, 2015).

Velocidad.

Se refiere a la capacidad de un individuo, para realizar una acción o un conjunto de actividades motrices, en el menor tiempo posible (Cuevas, 2008; Sáez y Gutiérrez, 2007); comienza a partir del momento, en que se tiene una percepción de la imagen del movimiento a realizar; posteriormente, se produce la transmisión del impulso eléctrico por Sistema Nervioso; y finaliza con la ejecución del movimiento (Sáez y Gutiérrez, 2007); también puede realizarse con o sin la presencia de estímulos, que pueden ser auditivos, visuales o mixtos; los cuales, comprenden los táctiles o propioceptivos; a través del perfeccionamiento diferenciado e integral, de sus componentes generales y locales (Calero y González, 2015). Se pueden diferenciar los siguientes tipos de velocidad:

- De reacción simple: Aquella que se produce a partir de la reacción encontrada a partir de un estímulo conocido por el atleta (Cuevas, 2008).
- De reacción compleja: Es la que se genera en cuanto a la reacción por un estímulo desconocido o inesperado por parte del atleta (Cuevas, 2008).
- De acción simple: Se refiere a la realización de una acción en el menor tiempo posible (Cuevas, 2008).
- De acción compleja: Hace referencia a la ejecución de una serie de acciones relacionadas y coordinadas de manera contínua en el menor tiempo posible (Cuevas, 2008).
- De traslación: Se refiere a la utilización del menor tiempo posible para desplazar el cuerpo de un punto a otro (Sáez y Gutiérrez, 2007).
- De reacción: Es el tiempo que transcurre entre la presencia de un estímulo y la producción de una respuesta determinada (Sáez y Gutiérrez, 2007).
- Segmentaria: Es la cantidad de tiempo utilizada para realizar movimientos particulares con partes específicas del cuerpo, sin que exista la necesidad de cambiar la ubicación, pero si la posición del cuerpo (Sáez y Gutiérrez, 2007).

Flexo – elasticidad.

Está conceptualizada como la capacidad que tiene un individuo, para realizar un movimiento determinado con amplitud, es decir, con el estiramiento de los músculos, en el caso de la elasticidad; y de las articulaciones, en el caso de la flexibilidad. De tal manera que, se disminuye la probabilidad de sufrir lesiones (Cuevas, 2008), y que se encuentra determinada por factores como la edad, el sexo, y la constitución física del atleta (Sáez y Gutiérrez, 2007); aunado a esto, es utilizada principalmente durante el entrenamiento deportivo, pero también para conseguir la relajación muscular y, por lo tanto, la recuperación o descanso activo al finalizarlo (Calero y González, 2015). Es posible encontrar cuatro tipos:

- Pasiva: Es la extensión máxima que puede ser alcanzada al ejercer presión por el atleta con ayuda de otra persona, un aparato o su propio cuerpo (Cuevas, 2008).
- Activa: Se refiere a la extensión que puede ser alcanzada por el atleta sin que intervengan factores externos y sin la realización del máximo esfuerzo (Cuevas, 2008).
- Dinámica: Es aquella producida por una o varias partes del cuerpo para realizar una serie de movimientos específicos de manera amplia (Cuevas, 2008).
- Estática: Se realiza cuando el atleta adopta una posición determinada y la mantiene por un periodo específico de tiempo (Cuevas, 2008).

Resistencia.

Hace referencia a la capacidad del individuo, para realizar una actividad que requiere un esfuerzo determinado, durante el mayor tiempo posible; ya sea retrasando los signos de fatiga (Pacheco, 2007), o manteniendo un nivel constante de fatiga, para la conclusión de la actividad motriz (Calero y González, 2015), mediante la preparación física, técnica y/o psicológica (Cuevas, 2008). Es posible encontrar los siguientes tipos:

- Resistencia a la velocidad: Se trata de aquella que se desarrolla para la ejecución de acciones que deben ser realizadas a velocidades máximas o submáximas (Cuevas, 2008).
- Aeróbica: Se refiere a la desarrollada para realizar ejercicios de larga duración y poca intensidad, ya que la energía se genera a partir de la presencia de oxígeno (Cuevas, 2008); también se denomina resistencia general o aeróbica y dependiendo de la duración del ejercicio se puede catalogar como corta, donde el esfuerzo dura de tres a diez minutos; media, con esfuerzos de 10 a 30 minutos; y larga, cuando se requiere un esfuerzo que dure más de 30 minutos (Sáez y Gutiérrez, 2007).

- Anaeróbica: Se refiere a la desarrollada para realizar ejercicios de corta duración y alta intensidad, en donde la obtención de energía no necesariamente proviene del oxígeno (Cuevas, 2008); también se denomina resistencia local o muscular y dependiendo de la duración del ejercicio se puede dividir en corta, es decir con actividades que duren de 10 a 20 segundos; media, en donde los ejercicios tienen una duración de 20 a 60 segundos; y larga, cuando los ejercicios duran de uno a dos minutos (Sáez y Gutiérrez, 2007).

De manera semejante, Pacheco (2007), considera que existen dos capacidades adicionales, que caben dentro de las condicionales; se trata de cualidades mixtas, es decir, que surgen a partir de la mezcla de dos o más capacidades condicionales básicas, entre las que incluye: a) la potencia, que se define como la capacidad para aplicar la fuerza máxima, en el menor tiempo posible; y, b) la agilidad, que se trata de la capacidad de cambiar la posición corporal y la dirección del movimiento, por medio de la realización de acciones motrices, a velocidades altas o máximas.

Algo semejante sucede con las capacidades coordinativas, que pueden ser consideradas como una serie de habilidades, cuya base se encuentra en la coordinación y agilidad motrices, para realizar con destreza los procesos, llevados a cabo en la conducción y regulación del movimiento, con el objetivo de dotar al atleta, de las herramientas necesarias, para la producción de las ejecuciones básicas, de su modalidad deportiva específica; de tal manera que el consumo energético se realice económicamente, es decir, que la funcionalidad de este tipo de capacidades, radica en la realización de los ejercicios, con el menor gasto energético posible, para que, paulatinamente, sea posible incrementar el repertorio de elementos para la actividad física, en los que el movimiento no se realiza de forma automatizada (Weineck, 2005).

En otras palabras, Reyes (2011), define a las capacidades coordinativas, como las cualidades que le permiten al atleta, organizar y regular los movimientos, para ejecutar con precisión y eficacia las actividades deportivas, con el uso del menor esfuerzo posible, y que son aplicadas por el Sistema Nervioso Central y por los músculos esqueléticos, dentro de un movimiento específico; y que requieren de un entrenamiento particular, dirigido hacia la potencialización de estas actividades.

Considerando que es posible distinguir, principalmente, dos jerarquías para categorizar a estas habilidades, se encuentran, en primer lugar las capacidades coordinativas generales, que se manifiestan básicamente en la actividad deportiva y la vida cotidiana, a través de “un trabajo motor múltiple en diferentes modalidades” (Weineck, 2005; p. 479), lo cual hace referencia a la posibilidad que proveen, para realizar de manera racional y creativa, los requerimientos de la actividad solicitada; y en segundo lugar, se encuentran las capacidades coordinativas específicas, que se vinculan con una combinación de aptitudes y destrezas, que facilitan la ejecución del atleta, y que permiten formar nuevos conjuntos de movimientos, para llevar a cabo actividades distintas a las acostumbradas, a través de “relaciones jerárquicas e infraestructurales específicas”.

En este sentido, las capacidades coordinativas, poseen gran importancia en el desarrollo deportivo, para la realización de este tipo de actividades, ya que cumplen cuatro objetivos fundamentales: a) incrementan el nivel de adquisición de nuevos repertorios de ejecuciones, debido a que el aprendizaje motor, se facilita por mecanismos cognitivos; b) ayudan a la realización de determinados ejercicios, de manera más sencilla y fluida, debido a la disminución progresiva del gasto energético, para satisfacer las necesidades específicas del deporte practicado; c) promueven el aprendizaje sensoriomotriz, a partir de la posibilidad de repetir movimientos aprendidos anteriormente, y de generar nuevas composiciones de ejercicios más complejos; y, d) contribuyen a la generalización técnico-deportiva, específica de un deporte, para conseguir una extrapolación de habilidades a otras actividades físicas (Weineck, 2005).

En vista de que Kiphard (1970; citado en Ribera, 2015), menciona que para el desarrollo de las capacidades coordinativas del deportista, es necesario considerar siete características cinéticas básicas: regulación de la tensión, precisión, economía, fluídez, elasticidad, aislamiento y adaptación del movimiento; debido a que el rendimiento de coordinación motriz, incluye componentes como la energía, la velocidad y el equilibrio del movimiento. Así, es necesario tener en cuenta, la complejidad o dificultad que se encuentre implícita en la acción motriz, el grado de velocidad a la que el deportista deba adaptar la acción motriz, la duración de esta acción y el número de repeticiones necesarias, para conseguir el aprendizaje efectivo del movimiento (Zatsiorski, 1971 citado en Ribera, 2015).

Puesto que es posible encontrar una gran variedad de habilidades coordinativas, de las cuales resultaría insostenible, considerar que existe un número determinado de ellas; Weineck (2005), indica que pueden considerarse al menos ocho habilidades, que resulta factible considerar dentro de este rubro, las cuales son:

- Capacidad de acoplamiento y combinación de los movimientos. Se trata de la capacidad que desarrolla el atleta para realizar movimientos coordinados de determinadas partes del cuerpo de manera voluntaria para conseguir una serie compleja de ejecuciones que puede encontrarse o no acompañada por un objeto.
- Capacidad de diferenciación. Se refiere a la capacidad del ser humano para ajustarse a las fases de determinada cadena de ejercicios, a través de los segmentos musculares implicados para su ejecución con el objetivo de realizarlos con mayor precisión y utilizar el menor número de movimientos posible y de esta manera, incrementar el ahorro de energía.
- Capacidad de equilibrio. Hace referencia a la habilidad de mantener el cuerpo u objetos con relación a este en un estado de balance; además de la cualidad de recuperar, conservar o restaurar este estado ya sea durante la realización

del ejercicio o al finalizar el movimiento, desplazamiento amplio o rotación del cuerpo; y con respecto a los objetos, éstos pueden encontrarse en un lugar fijo o en movimiento libre, siempre manteniendo la relación incial del estado de balance con el cuerpo del atleta.

- Capacidad de orientación. Se define como la capacidad que tiene un individuo para modificar y determinar la situación en la que se encuentra con relación al espacio en el que desarrolla su actividad y a los agentes externos en movimiento con los que interactúa, como personas u objetos; esta capacidad se puede considerar en las vertientes espacial y temporal, las cuales pueden manifestarse de manera simultáneo o alternada.
- Capacidad de ritmo. Se tata de la habilidad del individuo para procesar, reproducir y plasmar mediante acciones motrices un ritmo que se produce a manera de estímulo, generalmente auditivo, de tal modo que éste es internalizado para generar procesos mentales que conducen a movimientos.
- Capacidad de reacción. Se entiende como la cualidad de presentar una conducta ante un estímulo determinado; esta conducta se inicia y mantiene de manera voluntaria e inmediata; por lo que se debe entrenar a la capacidad de reacción para que la respuesta sea realizada en el menor tiempo posible, o sea, con la máxima velocidad.
- Capacidad de adaptación a las variaciones. Es la capacidad del individuo para realizar acciones nuevas o ejecutarlas de una manera diferente ante circunstancias inesperadas que pueden tener lugar durante el transcurso de la ejecución, de tal modo que estos cambios circunstanciales puedan ser percibidos y, por lo tanto, anticipados para completar la actividad motriz.

1.6 Etapas del desarrollo deportivo.

Lo dicho hasta aquí supone que dentro de preparación del deportista, existen tres etapas fundamentales, dependiendo del momento en que se llevan a cabo, por lo que representan exigencias especiales, que deben satisfacer las necesidades inmediatas de los deportistas, para facilitar la optimización de su rendimiento

deportivo; así, la CONADE (2008) menciona la preparación pre-competitiva, la competitiva y la de transición o de recuperación.

Preparación pre-competitiva.

Esta comprende desde el periodo de iniciación, en una especialidad deportiva determinada, y se realiza con el fin de desarrollar y mejorar las bases fisiológicas, técnicas y tácticas necesarias, para llevar a cabo la actividad física, de tal modo que, en esta etapa, se producen las bases sobre las que se sustentarán los entrenamientos posteriores, y se caracteriza por un volumen alto y una intensidad baja de trabajo, que crecen progresivamente.

Preparación competitiva.

Esta etapa se fundamenta en el mantenimiento de la condición física, alcanzada en el periodo anterior, para la obtención de metas deportivas, por lo que las actividades deben estar enfocadas, de manera más directa, a la modalidad deportiva elegida, con el objetivo de asegurar una ejecución adecuada, para no llegar a niveles excesivos de fatiga, y prevenir el riesgo de sufrir lesiones; además se trata de un periodo en el que la competición, se emplea como medio de evaluación y de consecución de objetivos, ya que los deportistas se enfrentan a situaciones alejadas del entrenamiento cotidiano.

Preparación de transicion o recuperación.

Este periodo se ubica posterior al competitivo, y hace referencia a un sistema de entrenamiento ininterrumpido, por lo que es posible referirse a éste como descanso activo, ya que no se trata de la suspensión del entrenamiento, sino de un entrenamiento con exigencias menores, para evitar el sobreentrenamiento y dificultades funcionales y de adaptación del organismo del atleta, pero manteniendo las condiciones físicas del mismo; además, es un periodo de retroalimentación para

el deportista, en donde se trabajan de manera específica, los déficits y las áreas de oportunidad para mejorar su rendimiento.

Antes bien, es importante distinguir dos tipos de preparación, que se encuentran implicados, dentro de las tres fases del entrenamiento deportivo: a) la preparación general, que hace referencia a aquella preparación, que no se enfoca directamente a la especialidad deportiva, y que se realiza de manera más amplia, para asegurar la potencialización de habilidades básicas, que bien pueden ser empleadas en cualquier deporte; lo cual incrementa las probabilidades de éxito particulares, que serán producidas posteriormente, aumentando el rendimiento deportivo general; y, b) la preparación especial, que focaliza su atención, en las actividades particulares de la modalidad deportiva seleccionada, optimizando aquellas habilidades, que resultan más necesarias para una ejecución satisfactoria (Arroyo, 2007).

De igual modo, Novoa (2014), menciona que para lograr un óptimo desarrollo deportivo, es necesario visualizar la preparación deportiva específica, en tres dimensiones básicas: la preparación física, la técnica y la “invisible”.

Preparación física.

Tiene por objetivo principal, el desarrollo y la optimización de las capacidades físicas del deportista, así como las capacidades coordinativas, requeridas particularmente en la especialidad deportiva, de manera individual y grupal, para mejorar el rendimiento del mismo.

Preparación técnica.

Su meta principal es adquirir, desarrollar y potencializar las habilidades técnicas del deportista, a nivel individual y grupal, y es fundamental para conseguir

la motivación del mismo, para continuar con su práctica deportiva, por lo que debe realizarse en primer lugar, durante el entrenamiento deportivo.

Preparación "invisible".

Su propósito principal, es desarrollar y perfeccionar las habilidades cognitivas, emocionales y afectivas del deportista, debido a la fuerte influencia que tienen, en el desarrollo de las habilidades físicas y técnicas del mismo; además, incluye aspectos que en muchas ocasiones no son priorizados, como la alimentación, el descanso y la higiene.

Considerando ahora que Refoyo (2011), coincide en estas tres etapas de la preparación del deportista, es posible encontrar que éstas, se encuentran determinadas por factores de diversos tipos: en la preparación técnico-táctica, se relacionan los aspectos reglamentarios de las especialidades deportivas, así como la inteligencia motriz, la capacidad de aprendizaje y la adquisición de las técnicas particulares, de ejecución y adaptación por parte del atleta; en la preparación física, influye el potencial genético, que determina en gran medida, el potencial de las capacidades físicas y coordinativas del deportista; y la preparación psicológica, se encuentra determinada principalmente, por la motivación y las capacidades de reducir, en medida de lo posible, los niveles de ansiedad que presenta el atleta mismo, es decir, su capacidad de autorregulación.

Simultáneamente, Arroyo (2007), propone tres aspectos más, para la preparación integral del deportista: la preparación táctica, la biológica y la teórica.

Preparación táctica.

Se encuentra íntimamente relacionada con la preparación técnica del deportista, ya que ésta, asegura el empleo adecuado de los medios, para conseguir los resultados deseados en la actividad, es decir, se basa en el aprendizaje de los

procedimientos prácticos, en circunstancias reales, pero a las que comúnmente no se encuentra expuesto el deportista.

Preparación biológica.

Se relaciona con la mejora de las funciones fisiológicas del deportista, las cuales le permiten, incrementar su rendimiento deportivo y potencializar sus procesos de recuperación y regeneración, necesarios después de la actividad física; es decir, la potencialización de los procesos fisiológicos, que se encuentran implicados en la práctica deportiva.

Preparación teórica.

Se ubica de manera implícita, durante los entrenamientos deportivos y comprende la asimilación de todos aquellos conocimientos teóricos, que faciliten la práctica, relacionados con la historia, sociología, fisiología, higiene, y control médico, principalmente, relacionados con la actividad física practicada por el atleta.

Acorde con lo mencionado en el presente capítulo, se abordaron los temas y aspectos principales, relacionados con la práctica deportiva, y cabe destacar la importancia que tiene el entrenamiento psicológico, para la mejora del rendimiento físico del atleta; por tal motivo, resulta imprescindible rescatar el peso que ha adquirido la esfera psicológica en éste ámbito, ya que, al considerar al deporte como un fenómeno de corte individual y social, en el que influyen aspectos del desasrrollo humano, que se encuentran más allá de los fisiológicos y motrices, la psicología deportiva se ha convertido en una necesidad primordial para el entrenamiento, debido a que el psicólogo, cumple un papel fundamental en esta área, fungiendo como facilitador durante el proceso de aprendizaje y desempeño.

Por todo esto, es necesario abordar y conocer más detalladamente esta discplina, en cuanto a los fundamentos teóricos y las posibilidades prácticas;

además que la importancia que ha cobrado la práctica deportiva, ha desarrollado el interés por enriquecer este campo, a partir de las bases psíquicas inherentes a la actividad física, razón por la cual, en el siguiente capítulo, se abordarán los aspectos teóricos más escenciales de la psicología deportiva, para realizar una contextualización de esta disciplina, relativamente joven.

CAPÍTULO 2. LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA.

Para hacer referencia a la psicología deportiva, es necesario tener en cuenta un gran número de factores, que influyen para la comprensión de la misma, como su historia, desde sus inicios hasta la contextualización actual; así como las técnicas, metodologías y modelos teóricos empleados para el desarrollo de la misma; por tal motivo, este capítulo se enfoca a la exposición de estos factores, realizando una recapitulación de diversos autores, de tal manera que sea posible aterrizar la información y complementarla entre sí, ya que son limitadas las referencias confiables a las que es posible acceder.

En lo que toca al presente capítulo, se desmenuzan el objeto de estudio de la psicología deportiva, que en un primer vistazo puede resultar fácil de identificar, pero que en realidad, se extiende más alla de lo que se pudiera llegar a suponer; en segundo lugar, se desglosa la historia de la psicología deportiva, que comienza desde las primeras aplicaciones de la psicología en este campo, es decir, incluso antes de ser identificada y conceptualizada; en tercer lugar, se especifican los conceptos relacionados, que incluyen tanto el concepto mismo de psicología del deporte, como aquellos que se encuentran íntimamente relacionados con ésta práctica; posteriormente, se mencionan los modelos teóricos que han sido empleados en la psicología deportiva, así como la manera en que fueron aplicados a la misma; además, es importante conocer las metodologías, suceptibles a ser aplicadas en esta disciplina, junto con la funcionalidad para la que es utilizada cada una de estas metodologías; también, se realizará una contextualización de la realidad actual de la psicología del deporte; y, por último, se realiza una revisión acerca del desarrollo de la psicología deportiva en México, que si bien puede decirse es mínima, también es posible mencionar que, los avances que se han tenido han sido sustanciales.

2.1 Antecedentes e historia de la Psicología Deportiva.

Inicialmente, Hernández-Mendo (2005), menciona que es posible configurar una historia psicosocial del deporte, la cual se segmenta en cuatro grandes etapas:

- De 1879 a 1919, se encuentran las raíces de la psicología deportiva, en la psicología experimental; ya que la competencia, se comprende como un estímulo, para mejorar el rendimiento físico de los atletas.
- De 1920 a 1939, se ubican los antecedentes inmediatos, entre los que se encuentran la educación de la psicología del deporte a nivel licenciatura, se aplican técnicas de evaluación psicológica, empleadas en el deporte, por medio de tests de inteligencia, personalidad y reacción motora, y se desarrollan los primeros laboratorios de investigación deportiva.
- De 1940 a 1964, nace la psicología aplicada al deporte, a través de la preparación psicológica de atletas de Alto Rendimiento; además, comienzan los estudios sobre personalidad aplicados al deporte y de la relación que existe, entre los factores fisiológicos y los psicológicos.
- De 1965 a 1979, en este momento se reconoce de manera oficial a la psicología deportiva, como un nuevo ámbito de aplicación de la psicología; debido a que surgen congresos, federaciones y asociaciones, dedicadas a la investigación de la psicología deportiva; se facilita la comunicación entre profesionales y se encuentra la influencia de la psicología social en el deporte, a través de estudios e investigaciones en psicología social aplicados al deporte, con relación a la influencia social, actitudes, atribución y dinámicas de grupo.

Cosa parecida sucede también con Roffé (2009), quien realiza una segmentación, acerca de la historia de la psicología deportiva, en dos etapas: la historia antigua, que inicia en 1879 y culmina en en 1965; y la historia reciente, que comprende el periodo de 1965 hasta la actualidad. Asi, la “historia antigua”, se subdivide en tres momentos:

- De 1879 a 1919, en donde aparecen Estados Unidos, Rusia y Alemania, con investigaciones de laboratorio en psicología, que se relacionan con el deporte, es decir con temas psicológicos vinculados con el deporte, que fueron tratados por entrenadores, deportistas, comentaristas, etcétera; por lo que se trata de una psicología del deporte informal, ya que no fue realizada por psicólogos.
- De 1920 a 1945, periodo en que se añade Francia; además en 1920, se crea el Laboratorio de Psicología del Deporte en Berlín y el Laboratorio de Psicología del Deporte de Leningrado; mientras que en 1925, se crea el Laboratorio de Psicología del Deporte en la Universidad de Illinois.
- De 1946 a 1965 que, con el final de la Segunda Guerra Mundial, se suman Checoslovaquia e Italia, ya que se realizaron investigaciones durante la guerra, sobre el aprendizaje motor, destinadas a comprender y mejorar el rendimiento de los pilotos de aviación, las cuales fueron extrapoladas al deporte. Además, surgen las primeras asociaciones de psicología del deporte en Checoslovaquia en 1953, en Japón en 1960 y en Bulgaria en 1962; se organiza el primer congreso para psicólogos del deporte, en Leningrado en 1956; y se realizaron trabajos aplicados a deportistas olímpicos de natación, equipos de béisbol y fútbol americano. En Francia, Italia, España y otros países, comienzan a publicarse, desde el ámbito médico, los primeros trabajos en psicología del deporte.

Después, la “historia reciente”, comienza a partir de la fundación de la International Society of Sport Psychology, en 1965; se produce el Primer Congreso en Roma en el mismo año; en 1968, se realiza el segundo congreso internacional en Estados Unidos y se fundó la Sociedad de Psicología del Deporte Norteamericana; y en 1970, se realizó un Congreso de Medicina Deportiva en 1970 (Roffé, 2009).

A continuación, se mencionan los eventos de mayor importancia, por parte de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte; iniciando con la fundación

de la Sociedad Internacional en Roma, en 1965; luego, se llevaron a cabo una serie de conferencias, tales como: “Dimensión social del deporte”, en Washington, en 1968; en 1973, “Rendimiento humano y psicología del deporte”, en Madrid; en 1977, “Investigaciones de personalidad en el deporte”, en Praga; en 1981, “Entrenamiento y personalidad”, en Ottawa; en 1985, “Aprendizaje motor y personalidad”, en Copenhagen; en 1989, “Bienestar y ejercicio”, en Singapore; en 1993, “Una perspectiva integrada”, en Lisboa; en 1997, “Enlazando la teoría y la práctica”, en Natanya, Israel); en 2001. “En los albores de un nuevo milenio”, en Skiathos, Grecia; en 2005, “Promoción de la salud y performance de la vida”, en Syney; y, en 2009, “Enfrentando nuevos desafíos y vacíos culturales en la psicología del deporte y el ejercicio físico”, en Marruecos (Roffé, 2009).

Siguiendo con esta línea, Roffé (2009), afirma que en la década de los 50’s, las investigaciones en psicología del deporte, se dirigían hacia la investigación de la personalidad, haciendo uso de una variada gama de tests de personalidad; donde los investigadores, recurrieron a deportistas de diferentes niveles, que variaban desde equipos olímpicos hasta escolares; y que la literatura publicada en los 60’s, indica que determinados rasgos de personalidad, moderan y están positivamente asociadas, con la participación y éxito deportivo; mientras que, los trabajos publicados durante los 70’s, concluyen en que el estudio de la personalidad, no tiene sentido en el ámbito deportivo.

En este orden de ideas, se rescata la creación de distintas asociaciones, federaciones, organización de congresos y el incremento de la publicación de revistas específicas, libros, trabajos, etcétera. En 1970, surge el *Internacional Journal of Sport Psychology*, que fue la primera revista específica de la disciplina. Posteriormente, en 1986, en Estados Unidos surge la *Association for the Advancement of Applied sport Psychology* (AAASP) de carácter aplicado y los países sudamericanos crean la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (Roffé, 2009).

Más tarde, Roffé (2009), también indica que en 1992, se fundó la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte. Después, en 2004, se realizó el Congreso Internacional Psicología del Deporte, organizado por APDA y la facultad de Psicología de la UBA, con el apoyo del SOSUPE. Mientras que en 2006, tuvo lugar en Guadalajara, el primer evento de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deportes, y en 2007 y 2008 se realizó un evento anual, conjuntamente con la Universidad Kennedy y la Universidad de Palermo.

Indiscutiblemente, los trabajos experimentales acerca del tiempo de reacción, establecieron un punto de acercamiento a la relación entre Psicología y Deporte, por lo que es posible encontrar en diversas publicaciones, las bases de la actividad física y los beneficios de la educación física en el desarrollo mental infantil; debido a ello, fue posible observar al deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional (Ángeles y Hernández, 2007). Aunado a ello, la piedra angular para consolidar a la Psicología del Deporte, y que adquiriera la seriedad y el peso que tiene hoy en día, fue la creación de la división "*Exercise and Sport Psychology*", por parte de la *American Psychological Association* en 1986.

Desde otro punto de vista, Cruz (1991; en Ángeles y Hernández 2007), divide la historia de la Psicologia del Deporte en cuatro momentos fundamentales:

- Etapa de los precursores; que comprende intentos aislados de algunos autores, que ponen de relieve la importancia de los factores psicológicos, en la práctica del deporte y el ejercicio físico.
- Etapa de formación de la psicología aplicada al deporte, caracterizada por la formulación de distintas concepciones teóricas y de investigación, específicas de este campo.
- Etapa de crecimiento, que inicia despues de la Segunda Guerra Mundial, con aportaciones sistemáticas, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad.

- Etapa de consolidación, en donde se observa la aparición de estudios dedicados tanto a la evaluación, como a la investigación e intervención.

2.2 Definición y objeto de estudio de la Psicología Deportiva.

Resulta de vital importancia definir a la Psicología del Deporte, lo cual resulta una tarea bastante complicada, debido al hecho de que existen diversas definiciones, por parte de los autores y las Asociaciones que se especializan en esta área, y para realizar dicha definición, es impensable hacerlo sin considerar su objeto de estudio, el cual también es motivo de confusión. Por ejemplo, García Ucha (2007), indica que la Psicología del Deporte, se define como la ciencia que estudia las regularidades psicológicas de la práctica deportiva, es decir, todos los procesos psicológicos que se encuentran vinculados a la actividad física.

Lo dicho hasta aquí supone, que el ejercicio de la Psicología Deportiva, se exitende a todas las personas relacionadas con el ámbito deportivo, tales como árbitros, entrenadores, deportistas y fanáticos; puesto que debe garantizar, la optimización del rendimiento deportivo y la salud mental del atleta, además de contribuir a armonizar el desarrollo de su personalidad, durante la realización de la práctica deportiva, desde el inicio hasta el final de ésta (Roffé, 2009).

Ahora bien, se han producido algunas conceptualizaciones de esta disciplina, que se basan en la conducta deportiva, ya sea por parte del atleta o de los profesionales con los que se relaciona, como los entrenadores deportivos. Como Weinberg y Gould (1995; citados en Cócola, 2010), que identifican a la Psicología del Deporte, como el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto deportivo, en donde se indentifican los principios teóricos y prácticos, que pueden ser utilizados por los diversos profesionales, para que los atletas obtengan algún beneficio, a partir de la práctica deportiva de su elección.

Además, según el Colegio Oficial de Psicólogos (2012), definen a la Psicología Deportiva, como una disciplina que se encarga de estudiar y analizar el comportamiento humano, en el ámbito de la actividad física y el deporte, es decir, que ésta, gira en torno de la comprensión que se puede llegar a establecer, a partir del desarrollo de la conducta de un deportista, mientras realiza dichas actividades físicas. Sin embargo, el estudio científico de la conducta deportiva, debe considerar esta conducta en las tres esferas perceptivas del atleta: conductual, que hace referencia a lo que hace el deportista; cognitiva, es decir, lo que piensa; y emocional, dicho de otro modo, lo que siente; de tal modo que sea posible, aplicar los principios metodológicos y prácticos de la psicología general, a la potencialización del rendimiento deportivo; con el fin de conseguir una intervención adecuada, en donde sea posible la aplicación intencional de las técnicas psicológicas, en el desempeño deportivo del atleta, para conseguir la máxima optimización de su rendimiento deportivo, y contribuir a que éstos logren rendir al nivel máximo de sus capacidades, a través del sumistro de técnicas adecuadas a cada uno, tal como lo menciona Gil (2007).

Avanzando en este razonamiento, la Psicología del Deporte, estudia al ser humano y a la interacción de su estado psicológico y emocional, en los contextos del deporte y la actividad física; por lo que es necesario, valorar a cada uno de los deportistas, para poder apoyarlos con técnicas adecuadas, que les faciliten la búsqueda del éxito, incrementen la confianza en sus capacidades y les ayuden a lograr un mejor manejo de sus estados afectivos, con el objetivo de que éstos no afecten negativamente su desempeño, en situaciones ventajosas o de desventaja ante sus adversarios. Además, entre los beneficios que ofrece la Psicología Deportiva, se encuentran: aliviar la tensión, mejorar los cuadros deportivos, generar mejores estados de ánimo, canalizar la agresividad del individuo y retardar, mejorar o prevenir las enfermedades crónico-degenerativas (Colegio de Ciencias y Humanidades, 2013).

Ahora bien, Ángeles y Hernández (2007), mencionan que la Psicología del Deporte, aún siendo conceptualizada desde el marco conductual, no se reduce al estudio de la conducta del deportista únicamente, sino que se deben tomar en cuenta que éste, interactúa con diferentes personajes en el ámbito deportivo y que estas interacciones, varían dependiendo de las situaciones deportivas a las que se enfrenta; por lo que engloban, las conductas y el lenguaje que tienen con el atleta, todos los sujetos que se relacionan con él de alguna manera, tales como entrenadores, árbitros, directivos, periodistas y espectadores.

De acuerdo con esta perspectiva conductual, se considera a la Psicología Deportiva, como una disciplina dedicada a estudiar la conducta de todos los miembros del mundo del deporte, además de las interacciones que tienen entre sí y las conductas que cada uno presenta, en el momento de la actividad deportiva; de tal modo que se estudie la conducta del atleta, mientras desempeña una actividad física, en lugar de estudiar los procesos que lleva a cabo el atleta, ya que la importancia de esto, radica en que se espera lograr una modificación conductual de la actividad física, en lugar de la actitud que el atleta tiene ante esta; debido a que el objetivo principal de la Psicología del Deporte, se centra en mejorar su rendimiento deportivo (Viadé, 2012).

Hecha esta salvedad, la APA (1986; citada en Roffé, 2009; Cócola, 2010), define a la Psicología del Deporte y de la Actividad Física, como el estudio científico del conjunto de factores psicológicos, que se encuentran relacionados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y cualquier tipo de actividad física, a través de las interacciones producidas en dichas situaciones deportivas. Por lo que han surgido, una serie de definiciones de esta disciplina, considerando no sólo la conducta del atleta, o de los profesionales con los que se relaciona durante su práctica deportiva; sino de los factores psicológicos que se encuentran vinculados a ésta, ya sea como causa de la práctica, efecto de la misma o como una relación bidireccional causa-efecto de dichos factores.

De manera semejante, Cócola (2010), enlista algunas de las principales conceptualizaciones, a partir de los factores psicológicos, que se relacionan con la práctica deportiva, entre las que se encuentran:

- Thomas (s.f.): La Psicología del Deporte, es la disciplina que se dedica a investigar, las causas y los efectos que tienen los procesos psicológicos, que tienen lugar en el deportista, antes de comenzar la realización de la actividad física, durante la práctica de la misma y al finalizarla.
- Williams (s.f.): La Psicología Deportiva, es la ciencia que se encarga de estudiar los factores psicológicos, que determinan la práctica deportiva y actividad física, como causa de ésta y de los factores psicológicos, que actúan en consecuencia de dicha práctica.
- Cox (2009): La Psicología del Deporte, es el estudio del efecto que tienen, los factores psicológicos y emocionales, en el rendimiento de la práctica deportiva, así como el efecto que producen las actividades físicas, en los aspectos psicológicos y emocionales de quienes las practican.

Adicionalmente, Ángeles y Hernández (2007), citan a Williams y Straub (1986), cuando indican que la Psicología del Deporte, estudia dos aspectos fundamentales: en primer lugar, los factores psicológicos que influyen, en la participación y en el rendimiento deportivo, es decir, los agentes de naturaleza psíquica, que influyen en la decisión de iniciar y mantener una actividad física, tales como la orientación motivacional, el estilo de comunicación del entrenador, las expectativas que tienen los padres de los deportistas, el rendimiento del atleta, la retroalimentación que éste obtiene por parte del entrenador y factores como la confianza, el autocontrol emocional y el estilo atencional del deportista. Y en segundo lugar, los efectos psicológicos que se producen a partir de la práctica de dicha actividad, los cuales se pueden producir como benéficos, como la reducción del estrés y la ansiedad y la mejora de los niveles de autoestima y confianza; o de manera negativa como los Trastornos de la Conducta Alimentaria o el Síndrome de Burnout.

Es así, que el ejercicio de la Psicología del Deporte, se enfoca en la búsqueda de explicaciones, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico, de los problemas y trastornos, que se pueden llegar a presentar, durante el proceso pedagógico de preparación deportiva del individuo; dicho de otro modo, de los conflictos o dificultades de índole psicológica, que se producen a raíz de la práctica deportiva específicamente, considerándolos como una consecuencia negativa, de la enseñanza o práctica inadecuada de dicha actividad (Ángeles y Hernández, 2007).

Por consiguiente, Roffé (2009), argumenta que el objetivo de la Psicología Deportiva, es “el estudio científico de la subjetividad de las personas que participan en la práctica del deporte”, con el objetivo de optimizar y potencializar, el rendimiento y desarrollo personal de los atletas, a través de la identificación de los principios prácticos y metodológicos, que pueden ser utilizados para obtener un beneficio, a partir de la actividad física; por lo que es necesario, comprender la manera en la que el rendimiento físico de los deportistas, se ve afectado por factores psicológicos y las consecuencias que esta práctica, puede tener en el desarrollo, la salud y el bienestar psíquico de los individuos. Además, Callejas (2007), la define como una ciencia que se encarga del estudio del deportista, en donde se busca facilitar los procesos de formación de éste en los programas físicos, en cualquiera de sus niveles y relacionarlos con los programas formales y alternativos de educación, salud y recreación.

Finalmente, Gutiérrez (2007), afirma que se trata de una corriente del pensamiento, en donde diversas especialidades encuentran su punto de encuentro, lo que la convierte en una actividad multidisciplinaria, en la que los profesionales de cada rama, pueden aportar los conocimientos específicos que poseen, para mejorar el rendimiento deportivo; así, esta corriente debería estar enfocada, a estudiar a la persona que practica la actividad física y a la sociedad que ha establecido los valores de dicha actividad; sin embargo, se ha focalizado en estudiar los factores

psicológicos, bajo el entendido de poseer una relación bidireccional de causa-efecto en el deportista antes, durante y después de su actividad física.

2.3 Conceptos relacionados con la Psicología Deportiva.

Llegados a este punto, para conseguir un mejor entendimiento de lo referente a la Psicología Deportiva, han surgido diversos conceptos básicos, que tienen una relación directa con la metodología empleada en el ejercicio profesional de ésta. Roffé (2009), menciona algunos de estos conceptos:

- Motivación. Es el conjunto de elementos que determinan la finalidad de la realización de una práctica específica, relacionados con la creación de objetivos y la planeación del desarrollo de dicha práctica. En este sentido, un deportista puede experimentar sobremotivación o submotivación.
- Confianza. Es una aptitud psicológica, que produce seguridad en una actividad determinada, la cual puede llegar a aumentar o disminuir el rendimiento en el deportista, hasta en un 50% de su capacidad real e incluso volverlo más propenso a sufrir lesiones físicas.
- Concentración: Es la capacidad que posee el deportista, para estar atento durante su ejecución, es decir, para enfocar sus sensaciones a un objetivo determinado. Así, el atleta puede perder el “foco atencional”, por factores externos como sus rivales, los gritos o insultos de los espectadores y los miembros del jurado o arbitraje.
- Control de las presiones: Las presiones, se definen como el conjunto de factores negativos, que influyen en el estado emocional y conductual del individuo, cuya naturaleza puede ser interna o externa; ya que en ocasiones, son el producto de una autoexigencia desproporcionada, debido al temor a equivocarse, realizar acciones inadecuadas o no rendir el máximo de su potencial; o bien, pueden ser generadas por el público, los entrenadores, la familia, los amigos, el entorno o medios de comunicación.

- Cohesión grupal: Es un concepto dinámico, que hace referencia a la relación que existe entre los miembros de un grupo o equipo de trabajo, que puede aumentar o disminuir, dependiendo de la competencia y los resultados obtenidos antes, durante o después de ésta.

Cabe destacar que Viadé (2012), enfatiza que es necesario enlistar algunos conceptos, que se encuentran más vinculados con la práctica deportiva, pero que tienen una fuerte influencia, en el momento de realizar las intervenciones pertinentes, durante la práctica deportiva del atleta, con el objetivo de mejorar los resultados:

- Habilidad: Es la capacidad obtenida por medio del proceso de aprendizaje, con el objetivo de producir resultados positivos, con niveles máximos de precisión y con el máximo ahorro de tiempo, energía o ambos. De tal modo que se trata de las conductas aprendidas, que permiten la realización de una o varias conductas deportivas, con el máximo grado de efectividad y estabilidad, dentro del patrón conductual del atleta.
- Rendimiento: Es el producto que se obtiene a partir de la realización de una actividad determinada, cuyo indicador se encuentra, en el producto de la capacidad de ejecución de una acción, con el resultado real de la acción. Además, se encuentra relacionado con la productividad, es decir, la relación entre resultados y costes. De tal modo que un alto rendimiento, hace referencia a un resultado positivo, obtenido a partir de la aplicación del esfuerzo mínimo posible.
- Competencia: Es la habilidad para conocer y tratar el ambiente, de manera efectiva y adaptadora, con el objetivo de superar los niveles de rendimiento esperados por la práctica, en comparación con el grupo de referencia. Específicamente, en el campo deportivo, se refiere a desarrollar la capacidad del atleta, para ser competente en su actividad específica.
- Determinismo: Se trata de la percepción de que una habilidad es innata, y que esta puede ser desarrollada, únicamente por los individuos que ya la

poseen, eliminando el supuesto de que puede ser aprendida; de tal modo que, desde este punto de vista, no se pretende mejorar las habilidades, ya que es considerado como natural, el poseerla y únicamente debe ser entrenada, cuando es necesaria su utilización, pero que aún así, la potencialización de dicha habilidad, se producirá de manera espontánea.

- Holismo: Se trata de la percepción del ser humano como un todo, sin segmentarlo según convenga, debido a que el rendimiento de éste, se lleva a cabo con todas sus capacidades relacionadas entre sí mismas.
- Muldisciplinariedad: Hace referencia a la capacidad de complementar, de manera homogénea, los conocimientos y esfuerzos, derivados de cada una de las ciencias del deporte, para conseguir un objetivo común. Así, es necesario integrar a los diferentes profesionales, en equipos de trabajo multidisciplinarios, considerando que lo que diferencia a estos profesionales, son los conocimientos de su disciplina científica y no los objetivos que se plantean, por lo que el objetivo debe ser el mismo para todos.
- Autonomía: Se trata de la capacidad del ser humano, para alcanzar los objetivos que se plantea por sí mismo, por lo que la labor del psicólogo deportivo, será proporcionar las herramientas necesarias al deportista, para que alcance los objetivos marcados, procurando que él mismo, encuentre la manera en que debe resolver adecuadamente, las situaciones a las que se enfrenta durante la actividad física, por medio de la mejora de la interpretación que da a su entorno, el conocimiento de sus sensaciones con mayor profundidad y la búsqueda de soluciones adecuadas.
- Eficacia. Es la capacidad del ser humano, para conseguir alcanzar un objetivo, de la mejor manera y con rapidez.
- Eficiencia: Se trata de la capacidad del ser humano, para conseguir un objetivo, de la mejor manera, con la utilización del menor esfuerzo posible.

2.4 Modelos teóricos empleados en la Psicología Deportiva.

Antes de examinar las funciones, que debe desempeñar el psicólogo deportivo, las cuales serán explicadas más adelante, han sido abordadas desde múltiples enfoques teóricos; es necesario hacer una revisión, de los planteamientos de cada uno y comprender en mayor medida, la orientación que éste tendra en el contexto profesional; entre estos enfoques, es posible encontrar el conductual, el cognitivo, el cognitivo-conductual, el interconductual, el psicofisiológico, entre otros. Los cuales, según Viadé (2012), se consideran a partir de la orientación del psicólogo, como la clínica o la basada en el procesamiento de la información, por ejemplo.

Modelo conductual.

En este modelo, se considera al entorno como agente principal, capaz de determinar la conducta del deportista, por lo que se proporciona poca o nula importancia, a los factores internos, como los procesos cognitivos, tales como pensamientos, emociones, percepciones o aspectos de la personalidad. Así, se cree que el psicólogo deportivo, es capaz de modificar la conducta de los deportistas, por medio de la modificación conductual, a través de la inserción de variaciones significativas en el entorno, donde se desarrolla el mismo, ya que el rendimiento físico se ve afectado, única y directamente, por los factores ambientales y la manera en la que éstos influyen dentro de su conducta (Ribetti, 2011).

Todo esto parece afirmar, que el aprendizaje que puede presentar el deportista, es el resultado de la modificación en su conducta; por lo que éste, se ve mediado por la relación entre estímulo y respuesta, ya que los cambios conductuales son explicados, a través de la manera en la que un sujeto reacciona ante diferentes estímulos, de tal modo que el modelo conductual, pretende modificar los patrones conductuales de un sujeto, por reactividad, siempre y cuando el

ambiente sea modificado, de tal modo que generen estímulos diferentes (Viadé, 2012).

Modelo interconductual.

Por otro lado, Ángeles y Hernández (2007) mencionan que la psicología deportiva, vista desde un enfoque interconductual se basa en el estudio de las interacciones que tienen los deportistas, con su ambiente físico, biológico y social; por lo que analiza los cambios que se producen, en las interacciones entre el atleta y las situaciones deportivas, además de la historia de éstas y de interacciones que tuvieron lugar previamente a la conducta analizada. Es decir, basa su estudio en tres aspectos fundamentales: la conducta del deportista, el ambiente deportivo y la relación entre estos dos factores.

Modelo cognitivo.

Desde el enfoque cognitivo, la Psicología del Deporte, pretende estudiar la manera en que el deportista, aprende su disciplina y los procesos que deben llevarse a cabo, para que este aprendizaje se produzca, por lo que el eje central, son los mecanismos internos, es decir, los pensamientos y las estrategias que desarrolla y utiliza, para conseguir este aprendizaje, en lugar del ambiente; ya que el aprendizaje puede variar en grado o sentido, a partir de la misma información, dependiendo de la interpretación que se proporcione (Viadé, 2012).

Modelo cognitivo-conductual.

En cuanto al modelo cognitivo-conductual, Viadé (2012), afirma que la conducta está determinada por diversos factores, como el ambiente y las cogniciones del individuo, o sea, la manera en la que éste interpreta el ambiente y las variables externas a él. De esta manera, este modelo se basa, en las características de los modelos cognitivo y conductual, y afirma que las respuestas

emitidas por los sujetos, no se encuentran condicionadas por un único estímulo, sino que todos los agentes externos, juegan un papel fundamental en los procesos de la actividad mental del sujeto. Esto se refiere a la interpretación de las percepciones del entorno, los pensamientos que se generen a partir de dichas percepciones y, posteriormente, la manera en la que se reacciona ante las mismas.

Con respecto a esto, en la Psicología del Deporte, se desarrollaron instrumentos de medición, basados en el auto-informe, para evaluar características o condiciones cognitivas, como la auto-confianza, la auto-eficacia, los niveles de ansiedad y motivación, entre otras, las cuales se supone que tienen una relación directamente proporcional, con los cambios en la ejecución y el rendimiento del deportista (Ribetti, 2011).

Modelo psicofisiológico.

En el caso de Ribetti (2011) y Viadé (2012), afirman que las bases del modelo psicofisiológico en la Psicología del Deporte, se encuentran en la evaluación de los procesos fisiológicos cerebrales, y el efecto que tienen durante la práctica de la actividad física, son un método eficaz para analizar y comprender la conducta del deportista, debido a que la evaluación del ritmo cardiaco, de la actividad cerebral, de los niveles hormonales y de los potenciales musculares, arroja indicadores fiables para precedir el rendimiento de la conducta deportiva de un atleta, ya que estas medidas, son las más confiables, para estimar la probabilidad de éxito que el mismo tendrá en la actividad física. Además, se considera que, el rendimiento deportivo de un atleta y sus estimaciones fisiológicas, pueden ser modificados, con la aplicación de una adecuada y meticulosa intervención a nivel psicológico.

Modelo diferencial.

Desde el enfoque diferencial, es posible diagnosticar el estado de una conducta determinada, con base en las mediciones estadísticas; en el sentido de

que el paso inicial, es evaluar si la conducta observada, se considera “normal”, en otras palabras dentro de la media poblacional, o si se trata de una conducta no esperada o no deseada; posteriormente, debe ser posible pronosticar si se puede modificar dicha conducta, hasta niveles que cuadren con los estimados dentro de la media, a través de intervenciones psicológicas. Sin embargo, dentro de la Psicología del Deporte, esta tarea se ve dificultada, debido a que las conductas esperadas para los atletas, deben encontrarse por encima de los niveles arrojados por la media poblacional, por lo que se debe tener en cuenta, que la respuesta deseada en este campo, es la obtención de niveles de ejecución elevados (Viadé, 2012).

Modelo sistémico.

El modelo sistémico, también es denominado ecológico, debido a que encuentra sus bases teóricas y metodológicas, en la acomodación progresiva entre el desarrollo activo del ser humano, y las propiedades dinámicas de los ambientes inmediatos, en los que se desarrolla, incluyendo las relaciones que se establecen, entre los contextos inmediatos y los ambientes más grandes, en los que éstos se incluyen. Cabe mencionar que desde este enfoque, la modificación se realiza en la situación de esta relación, siempre y cuando, se mantenga la estructura general de los mismos; por lo que el aprendizaje de un individuo, es producido por la capacidad de cambio y la adaptación que tiene con respecto a su entorno, lo cual incrementa su aprendizaje, su participación en el ambiente y su independencia, principalmente (Viadé, 2012).

Modelo humanista.

Ahora bien, Ribetti (2011), afirma que la concepción del modelo humanista, se centra, precisamente, en la naturaleza humana, por lo que las funciones del psicólogo deportivo, deben ir encaminadas a favorecer y promover, el desarrollo personal del atleta, ya que al contribuir a su superación personal, éste presentará,

una tendencia natural a mejorar sus niveles de ejecución, por tanto, a alcanzar un mayor rendimiento deportivo y objetivos más altos.

Modelo "ecléctico".

Este modelo, resulta de la combinación acertada, de las bases teóricas más convenientes de cada perspectiva, es decir, de rescatar los aspectos más positivos de las orientaciones anteriores. Así, en función de la Psicología del Deporte, toma del modelo humanista, que los deportistas son personas antes que atletas; del modelo cognitivo-conductual, se tienen presentes sus procesos cognitivos y emocionales, sin dejar de tomar en cuenta, la necesidad de considerar determinados resultados conductuales, ni perder de vista las variables contextuales, que pueden incidir en los logros deportivos; del modelo ecológico, que los resultados obtenidos, pueden ser observados a nivel biológico; del modelo psicofisiológico y del diferencial, el hecho de que se puede mejorar el rendimiento físico, al momento de determinar el objetivo de trabajo (Ribetti, 2011).

2.5 Metodologías aplicadas en la Psicología Deportiva.

Dicho lo anterior, García (2009), menciona que en el plano metodológico, se emplea, predominantemente, el método cualitativo de investigación, con aplicaciones de carácter ideográfico y psicométricas, Sin embargo, los instrumentos de evaluación que más se han utilizado, han sido los correspondientes al indicador cognitivo, los cuales presuponen un problema, ya que no permiten analizar los datos de forma continua.

De manera análoga, Roffé (2009), menciona que los métodos de investigación, utilizados con mayor frecuencia, en el ejercicio de la Psicología del Deporte, son la observación, la entrevista, los tests, los experimentos de laboratorio y las pruebas de terreno en condiciones de la actividad. Cabe destacar que, la mayoría de las técnicas que han sido empleadas en esta área de investigación,

tuvieron su origen en las que han sido utilizadas por los psicólogos del ejército (Colegio de Ciencias y Humanidades, 2013).

Por su parte, González (2010), destaca que entre algunos de los aspectos metodológicos, que pueden ser el origen de las insuficiencias y limitaciones en las investigaciones, es posible mencionar, que continúan utilizándose traducciones de instrumentos de evaluación, originales de otros países, sin tener en cuenta los cambios culturales y sin realizar la adaptación psicométrica necesaria; en gran medida, debido a que resulta bastante difícil, acceder a muestras poblacionales adecuadas, por lo que se realizan en muestras pequeñas o de estudiantes, y resulta prácticamente imposible, realizar generalizaciones a todos los deportistas, o a deportes específicos y en consecuencia, las estandarizaciones de los instrumentos utilizados; aunado a ello, se pueden mencionar las dificultades éticas, al utilizar estos intrumentos de evaluación en momentos previos o inmediatamente posteriores a las competiciones, por lo que se deben realizar de forma prospectiva, obteniendo así, información insuficiente o poco relevante.

En concreto, la validez y confiabilidad de los resultados, del indicador conductual en el entorno deportivo, dependerán del instrumento de registro elegido y del entrenamiento de los observadores para la aplicación del mismo, del procedimiento utilizado para planificar las sesiones de observación, así como de la sensibilidad del instrumento, para evaluar las conductas que resultan más relevantes en la situación estudiada. Además, la mayoria de los problemas prácticos al emplear estos instrumentos, provienen de su uso incorrecto y de su mala contrucción (García, 2009).

Prosiguiendo con el análisis, Ángeles y Hernández (2007), identifican cuatro métodos básicos, que han sido empleados para la práctica profesional en Psicología Deportiva: el primero considera que la labor del psicólogo, es básicamente de investigación, seguido del diagnóstico y finalizado por la redacción de recomendaciones, para ser aplicadas por los entrenadores; el segundo consiste en

la obstaculización de las tareas propias del entrenamiento deportivo, como un medio para conseguir la preparación psicológica, es decir, en la utilización máxima de las herramientas de preparación especial, que permitan crear iguales condiciones en entrenamientos y competiciones; el tercero, se basa en la absolutización de la aplicación de medios psicológicos generalizados mecánicamente al ámbito deportivo, en el que se realizan entrevistas psicológicas, la aplicación e interpretación de tests y la búsqueda de identificación y empatía con el atleta, mediante la orientación, el apoyo, el consejo individual o en grupo; y, el último método, hace énfasis en la enseñanza del autocontrol a los atletas.

2.6 Situación actual de la Psicología Deportiva.

Ahora se puede decir, que Viadé (2012), recalca que la importancia de la preparación psicológica, para conseguir un rendimiento óptimo, se tiene cada vez más en cuenta. El motivo puede ser, que las otras disciplinas científicas aplicadas al deporte, ya han llegado a un conocimiento muy detallado, de casi todas las variables que afectan al rendimiento, y saben cómo deben ser manipuladas según los objetivos establecidos; mientras que la psicología, todavía no ha sido capaz de establecer, ni siquiera, su función dentro del ámbito deportivo y, por lo tanto, las variables psicológicas no están del todo delimitadas, y mucho menos controladas.

Actualmente, se ha registrado un considerable aumento, de psicólogos titulados y estudiantes en práctica en el ámbito del deporte, debido a la gran cantidad de universidades tradicionales y estatales, que incorporan la cátedra de Psicología del Deporte y de la Actividad Física, ya sea de manera optativa u obligatoria, provocando un mayor interés y conocimiento, por parte de los estudiantes en esta área (Cauas y Herrera, 2008).

En efecto, Cantón (2010b), afirma que en la actualidad, se ha producido una creciente demanda, por parte de los agentes sociales vinculados con el deporte, donde existe intervención profesional sobre los factores psicológicos, así como un

esfuerzo para desarrollar métodos, técnicas e instrumentos específicos, útiles y válidos. Es el caso, por ejemplo, de la demanda de asesoramiento psicológico, por parte de entrenadores, deportistas y directivos; además que también ha incrementado, el número de trabajos de investigación aplicados a este campo (Viadé, 2012).

Por esto, Pérez (2015), afirma que la calidad del servicio emocional en organizaciones deportivas, se ha convertido en una necesidad básica, para garantizar la continuidad, el progreso y la mejora, de las organizaciones de servicios deportivos, la cual afecta directamente a los usuarios, gerentes, empleados, ciudadanos y en la imagen de la organización; lo que ha supuesto, un aumento de los índices de práctica deportiva, contribuyendo a que la realización de la actividad física y del deporte, se incorpore como hábito de vida. En este sentido, el peso que ha cobrado el servicio emocional o psicológico, dentro del ámbito deportivo, ha adquirido un papel fundamental, para consolidar una satisfacción total en la práctica deportiva; ya que proporciona beneficios a nivel físico, psicológico y social.

Ahora bien, retomando a Viadé (2012), quien afirma que el número de psicólogos que trabajan con equipos y federaciones, es cada vez mayor, cabe preguntarse si este número es suficiente, satisfactorio o tiene una relación justa, con respecto al número de otros profesionales del mundo del deporte. Por lo que la cantidad de federaciones o clubes, que no cuentan con los servicios de un especialista en Psicología del Deporte, es mucho mayor que los que sí disponen de ellos. El problema, reside en la poca resonancia que aún tiene la credibilidad del psicólogo, dentro del marco deportivo, ya que debe de ser capaz de dar respuestas, que resuelvan las demandas de los entrenadores, deportistas y directivos.

Otros dos factores que según Viadé (2012), pueden condicionar la evolución futura de la Psicología, dentro del deporte son: en primera instancia, la relación que tiene la Psicología del Deporte, con las denominadas “otras ciencias del deporte”, ya que ésta, ha estado más preocupada por encontrar su ubicación con respecto a

las otras ramas de la psicología, que por saber cuáles son los objetivos que puede alcanzar; lo cual, ha llevado a la especialización progresiva del objeto de estudio y de aplicación, pero éstos responden más, al intento de explicar algo, que se encuentra al alcance de su campo de conocimientos, que a la demanda profesional real del mundo del deporte. Por lo que se debe considerar fuertemente, la reinterpretación desde la Psicología del Deporte, de los rasgos o caracteres que provienen de otra ciencia del deporte, porque ha dejado de tomar en cuenta la multidisciplinariedad, que hace referencia a la relación entre los diferentes miembros de un equipo de trabajo.

En segundo lugar, la correcta delimitación del ámbito en el que nos debemos mover, desde un punto de vista profesional, que no se puede delimitar solo por los conocimientos que se tienen, o que se cree que se deben tener, porque ello implicaría crear una realidad de trabajo a medida del psicólogo. Puesto que un ámbito de trabajo, se debe delimitar según los objetivos implícitos en la demanda. El cual se puede dividir, según los objetivos del deportista o la especialidad académica del psicólogo.

Consecuentemente, en la actualidad se le ha dado una mínima relevancia a la psicología deportiva, lo cual puede verse reflejado en la mínima existencia de organizaciones estables especializadas, la realización de pocos encuentros científicos y profesionales, y a la presencia insuficiente de instrumentos de comunicación y difusión especializados; que si de por sí es mínima, se reduce aún más por cuestiones comerciales, ya que al tratarse de un área pequeña, cuenta con un número pequeño de compradores de textos y pruebas especializados, por lo que se opta por evitar sus adaptaciones, traducciones o comercializaciones (Cantón, 2010b).

2.7 La Psicología Deportiva en México.

Particularmente en México, la psicología del deporte, es un campo que se aborda a partir de 1970, cuando se inician esfuerzos personales de los psicólogos generales, en forma aislada, por apoyar a las demandas de los entrenadores o atletas, por lo que inicialmente, se le denominó Psicología aplicada al deporte, ya que se aplicaban conocimientos provenientes de las áreas de la psicología general, para motivar o apoyar al atleta en el triunfo y la derrota. Además, se realizaron estudios para proporcionar un cuadro psicodinámico de la personalidad en deportistas (Ángeles y Hernández, 2007).

En realidad, como menciona Rodríguez y Morán (2010), se produjeron avances importantes en el país, en el campo de la Psicología del deporte; ya que se generaron las primeras intervenciones, de carácter psicológico, en el fútbol en 1968, trabajando con la selección Mexicana de Fútbol, que representó a México en las Olimpiadas de ese año, pero este trabajo no fue del todo comprendido, por parte de los seleccionados nacionales ni los medios de comunicación, por lo que se calificó como innecesario y poco beneficioso. Así, en 1976, se aplica el análisis transaccional, con el equipo de primera división de Pumas de la Universidad Nacional Autónoma de México. Además, se produce por primera vez, el módulo de “Psicología Aplicada al Fútbol”, dentro del Centro de Capacitación de la Federación Mexicana de Fútbol.

Luego, en 1978, la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, organiza el I Simposium Internacional de Psicología del Deporte. A principios de los 80’s, la Facultad de Psicología de la UNAM, organiza el coloquio “Psicología Aplicada al Deporte”, y de 1981 a 1984, se proporcionan cursos dirigidos a entrenadores deportivos, organizados por la UNAM. En 1987, surge el primer diplomado de Psicología del Deporte, y se funda la sociedad Mexicana de Psicología del Deporte. En 1988, se crea la Comisión Nacional del Deporte, y en

1990 se crea dentro de ésta, la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas (Rodríguez y Morán, 2010).

A continuación, en 1990, se realizaron los primeros estudios “Personalidad Tipo A”, en atletas mexicanos y extranjeros, durante los Juegos Centroamericanos y del Caribe de ese año, y se instauró la Mestria en Ciencias Aplicadas al Deporte, por parte de la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte, de la Universidad Autónoma de Chihuahua. Posteriormente, en 1998, se crea la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte, con influencias de las escuelas cubana, española y norteamericana, que se centran en las necesidades de cada deportista y en sus demandas psicológicas, durante la competición, con modelos cognitivo-conductual e interaccionista, así como en aproximaciones basadas en la Programación Neurolingüística; mientras que en 1999, se funda la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física, que desaparece ese mismo año, y se crea el primer Laboratorio de Psicología del Deporte, en Guadalajara. Además, en 2004, se crea la Maestría en Psicología Aplicada, con seis opciones de especialización, una de ellas en Psicología del Deporte y, finalmente, en 2007, se inaugura la Licenciatura en Psicología Deportiva, en Sonora y, en el 2004, la Universidad Autónoma de Yucatán, abre la maestría en Psicología del Deporte (Rodríguez y Morán, 2010).

Para ilustrar mejor, en cuanto a encuentros y congresos, realizados acerca de Psicología del Deporte, Rodríguez y Morán (2010), recupera que en 1991, se llevó a cabo el I Encuentro Nacional de Psicólogos del Deporte; en 1994, el Encuentro Educativo “Psicopedagogía del Deporte y la Educación Física en las escuelas primarias”; en 1998, el I Congreso Internacional de Psicología del Deporte y, en 2003, el primer Dipolomado de Psicología del Deporte.

Cabe señalar que adicionalmente se organizaron, el Coloquio de Psicología aplicada al deporte, en 1983; el Primer Diplomado Anual de Psicología del Deporte, en 1988; el laboratorio de psicología deportiva y la oficina nacional de psicología

deportiva, en los 90’s; y la primera reunión de psicólogos aplicados al deporte, en 1990; mientras que en 1998, el primer curso especializado, en Psicología deportiva Especializada para atletas con discapacidad; y en 1995, se inicia la intervención de psicología deportiva y didáctica, con los equipos deportivos de fútbol americano, con el Programa de Apoyo Psicopedagógico, implementando técnicas psicomusicales (Ángeles y Hernández, 2007).

Añadiendo, en 1983, se realizó un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte, en la Facultad de Psicología de la UNAM, en donde se tocaron temas relacionados con la psicología del deporte, vista como una necesidad primordial en el ámbito deportivo, las actividades del psicólogo en el área del deporte, la importancia de la psicología en la formación de educación física, la problemática del deportista y motivación, aspectos psicodinámicos del deporte y, alternativas de la psicología del deporte en México; además, se expusieron investigaciones, en donde se proponen nuevas técnicas o métodos de instrucción, así como principios de evaluación en el entrenamiento, mediante instrucción programada, para eliminar la falta de tiempo y el número de personas por entrenar, formación de líderes, mediante la correcta y oportuna administración de consecuencias, en la conducta de los seguidores y el seguimiento de éstos, en las situaciones reales de entrenamiento (Herendia, 2005).

En otro orden de ideas, Gutiérrez (2007) dice: “hoy en día existe un gran número de universidades que ofrecen preparación en psicología”, pero únicamente en la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte, de la Universidad Autónoma de Chihuahua, se ofrece la Maestría en Ciencias del Deporte, en donde se incluyó a la Psicología deportiva, como uno de los tres bloques que comprenden esta especialidad. Sin embargo, existen diversos dipolomados en psicología del deporte, que se ofrecen en universidades como: Universidad Autónoma de Sinaloa, UNAM, Universidad Autónoma del Estado de México y Universidad Autónoma de Zacatecas. Además, son pocas las Asociaciones, que regulan esta especialidad y

el ejercicio de la misma. Por tal motivo, en México, no existen leyes que normaticen, el ejercicio de la Psicología del deporte.

De donde resulta, que el contexto deportivo mexicano actual, se muestra más receptivo a las propuestas planteadas por los psicólogos del deporte, en especial en ámbitos de alto rendimiento y de los deportes profesionales como el fútbol. A su vez, los vínculos establecidos con diferentes profesionales de la psicología del deporte, a nivel internacional, han favorecido el intercambio académico. Pero la prioridad actual, es dirigir acciones hacia la generación de propuestas de especialización, apertura de mayores espacios de inserción profesional, consolidación del asociacionismo, promoción y generación de conocimiento científico y consolidación de la psicología del deporte, como una opción de desarrollo profesional, para los psicólogos en formación. En el ámbito aplicado, se observa una mayor inserción de psicólogos del deporte, en los diferentes centros estatales del deporte, que trabajan principalmente, en la atención de los deportistas de alto rendimiento. La participación en clubes profesionales de fútbol se extiende, e incorporan a estos profesionales, en la formación de jugadores en otros deportes (Rodríguez, 2010).

En consecuencia, según Sepúlveda (2005), la actividad del psicólogo del deporte, ha quedado relegada por diversos factores, como la situación económica del país. Esta área, no es una herramienta científica alternativa, sino que contribuye a mejorar el trabajo de quien practica una disciplina, razón por la cual, se debe considerar un complemento en el desarrollo del rendimiento deportivo y, debería formar parte del quehacer cotidiano del atleta y su entrenador. De este modo, en México, es prioritaria la labor del entrenador, de modo que la psicología se convierte en una actividad de segunda, lo que significa que no está bien reconocido el trabajo.

En contraste con lo anterior, las proyecciones a futuro de la psicología del deporte, resultan bastante alentadoras; debido, por un lado, al aumento en la demanda de asesoramiento psicológico, por parte de entrenadores, deportistas y

directivos; y, por el otro, ha aumentado y mejorado el número de trabajos de investigación y de trabajos aplicados a este campo (Viadé, 2012).

Por lo cual, la Psicología del Deporte, es considerada como un campo emergente, con un fuerte desarrollo y una necesidad de establecer con claridad, las competencias necesarias, que deben poseer los profesionales especializados en ella (Canton, 2010b). No debe de evitar considerarse, que se debe aumentar el control de la eficacia y eficiencia de las intervenciones psicológicas, por lo que se deben establecer, objetivos de trabajo de forma evaluable, objetivizando al máximo la información, utilizando los instrumentos adecuados, acotando *a priori* las posibles limitaciones y regulando las expectativas sobre los efectos del trabajo; ya que se debe ofrecer una información válida, exacta y confiable. Además, que se debe aumentar y actualizar la formación del psicólogo del deporte, integrando el conocimiento científico, con la práctica profesional y desarrollando las habilidades o capacidades personales, implicadas en el ejercicio efectivo de la profesión.

Finalmente, Nieri (2006), confirma la existencia de perspectivas positivas, para el desarrollo de la Psicología del Deporte a futuro. Pero, para conseguir el despegue de ésta, habría que incidir en la formación del psicólogo del deporte, ya que muchos de ellos se limitan al trabajo aplicado, debiéndose potenciar, con una mayor formación especializada en el área, lo que conlleva a que deben realizarse, una mayor cantidad de investigaciones. Aún hay un camino muy largo por recorrer, en cuanto a la educación de los agentes deportivos, sin embargo, se espera que siga creciendo la demanda del psicólogo del deporte.

Dicho brevemente, en el presente capítulo se abordaron los aspectos teóricos de la psicología deportiva y se realizó una contextualización en el México actual, que si bien no ha tenido el desarrollo esperado, si ha tenido un incremento considerable, en cuanto a importancia, ya que el aspecto psicológico en el ámbito deportivo, ha adquirido valor poco a poco; en este sentido, el conocer a fondo las bases teóricas, propone una especialización mayor en calidad y cantidad, y una

percepción menos ambigua de la práctica que debe ser realizada en escenarios reales.

A pesar de que los aspectos teóricos resultan fundamentales, para la comprensión de esta disciplina, también las bases prácticas son importantes, para adquirir una mayor noción de las posibilidades de actuación. Por lo tanto, en el próximo capítulo, se especifican estas proyecciones de manera más concreta, ya que se detallan los aspectos de la práctica del psicólogo deportivo y se hace referencia a la preparación académica necesaria, para asegurar que sean especialistas calificados quienes la lleven a cabo; lo cual abrirá, aún más, las oportunidades laborales para estos expertos, y conllevará a una visualización, más seria y menos desacreditada de la profesión.

CAPÍTULO 3. EL PSICÓLOGO DEPORTIVO.

Ahora bien, una vez especificadas, las características básicas de la Psicología del Deporte, y contextualizada la realidad actual de esta disciplina en México, es necesario, establecer las funciones que debe desempeñar, el especialista en esta rama, ya que dichas actividades, resultan difíciles de comprender y más aún, de llevar a cabo en la práctica, debido principalmente al conocimiento insuficiente del tema y por supuesto, a la generalización y estigmatización, de la práctica psicológica en el país. Cabe mencionar, que el repertorio de actividades que puede desempeñar el psicólogo deportivo, es bastante amplio, dependiendo del área de conocimiento concreto que desee abarcar; asimismo, esta área del conocimiento se encuentra determinada, en gran medida, por la población a quien se dirigen los servicios de este profesional; es decir, si serán aplicados a individuos que realizan la actividad física, por motivos de salud, por oscio, por competencia o por iniciación; de tal modo, que es posible encontrar, una serie de actividades, que parecieran no estar vinculadas con esta práctica; sin embargo, los conocimientos particulares que el psicólogo deportivo adquiere a lo largo de su formación académica, pueden llegar a ser aplicados en diversas maneras, dependiendo de la población a quien dirija este conocimiento.

Por tal motivo, en el presente capítulo se abarcan en primer lugar, la formación académica, que debe mantener el psicólogo deportivo, así como los conocimientos particulares, que son necesarios para ejercer en este ámbito; en segundo lugar, las habilidades que debe poseer y que incluso, puede desarrollar durante la práctica profesional; además de las características psicológicas, que son necesarias para la práctica; posteriormente, se abordarán todas las actividades que el psicólogo deportivo puede llevar a cabo, independientemente de los factores externos, que pueden dirigir su práctica; además, se detallará la población a quien puede orientar su trabajo; y finalmente, se mencionarán las oportunidades laborale,s que el psicólogo deportivo puede encontrar.

3.1 Formación y conocimientos específicos del psicólogo deportivo.

En lo que toca al papel del psicólogo deportivo, éste se ve influenciado en gran medida, por la diversidad de conocimientos necesarios, para esta subdivisión de la psicología, haciendo que la formación profesional, sea insuficiente y la actuación profesional sea dividida en dos especialidades: la psicología clínica y la psicología educativa aplicada al deporte (Fiorese, 2010). A su vez, Gil (2007), expone algunos de los aspectos formativos a tener en cuenta para la psicología deportiva:

- Fundamentos de la práctica deportiva. Incluyen conocimientos acerca de la función del psicólogo del deporte, bases biológicas y funcionales del entrenamiento, análisis de los deportes.
- Factores psicológicos en el deporte. Hacen referencia a la psicología y práctica deportiva, modificación de conducta en el deporte, pruebas psicológicas en el deporte, técnicas de biofeedback aplicadas al deporte.
- Desarrollo de recursos humanos en el deporte. Se relacionan con la organización y gestión de recursos humanos en el deporte, así como de los grupos deportivos.
- Técnicas psicológicas aplicadas al deporte. Se refieren al desarrollo de la habilidad motriz y de las técnicas deportivas, técnicas psicológicas para el control del estrés, técnicas de control del pensamiento, técnicas de control de la imaginación y de la atención, la hipnosis en la psicología aplicada al deporte, preparación psicológica para el entrenamiento y la competición, psicología del arbitraje deportivo.
- Ejercicio, deporte y salud. Incluyen temas relacionados con el deporte en edad escolar, el deporte en personas con discpacidad física, mental y sensorial, deporte para todos, actividad física y deporte en la tercera edad.

Se debe agregar que un preparador físico, podría aprender qué estrategias básicas, de manejo de contingencias, son las más adecuadas para motivar a sus deportistas, pero sin entender los procesos psicológicos humanos, que explican por qué son eficaces, o sin comprender, en función de qué aspectos ambientales o personales, algunas contingencias van a tener el efecto deseado, o por qué no se dará en todos los casos, ni de la misma manera (Cantón, 2010a). Es posible también, que surja alguna reacción, que no acabe de entender y que no sepa bien cómo reconducir, e incluso que, sin el debido asesoramiento, pudiera generar algún efecto negativo involuntario, por realizar una aplicación estandarizada. En suma, la labor es específica y la tarea muy concreta, pero la especialización que se requiere para realizarla adecuadamente, o para asesorar en su aplicación con las máximas garantías, implica sobre todo conocimientos sólidos en Psicología y preferiblemente, una cualificación profesional especializada en este ámbito de actuación. Por lo cual se requiere una formación científica, técnica y deontológica en este ámbito aplicado, así como la necesidad del apoyo y desarrollo organizativo institucional, que facilite su adecuada praxis, como la creación de la división profesional y el subsecuente proceso de acreditación. Debido a ello, la formación académica, según Vinueza (2010), debe incluir módulos en:

- Historia y modelos teóricos en psicología del deporte: metodología e instrumentación en la actividad física y el deporte; proceso psicológicos básicos en la actividad física y el deporte como atención, percepción, emoción, motivación, aprendizaje, etc; relaciones interpersonales y de grupo como liderazgo, cohesión, socialización, comunicación, etc; variables psicológicas relevantes en la actividad física y el deporte como sistema de organización, es decir, instituciones, asociaciones, clubes, federaciones, deporte como espectáculo, publicidad, medios de comunicación, etc; técnicas de asesoramiento e intervención en los procesos psicológicos del individuo, de los gruopos y de las organizaciones; programas de preparación psicológica en la actividad física y el deporte a nivel de entrenamiento, competición, arbitraje, juicio, dirección y espectáculo; conocimiento del

código deontológico y del rol profesional del psicólogo de la actividad física y del deporte.

- Contenidos básicos y auxiliares: bases anatómico-estructurales, fisiológicas y biomecánicas de la actividad física y el deporte; teoría de entrenamiento, análisis formal y funcional y reglamento del deporte; organización y estructura del deporte, que incluye la legislación, administración, sociología y política del deporte.
- Contenidos complementarios: En los casos en que la formación se aplique a áreas de población con necesidades especiales, se deben incluir contenidos específicos propios de tales campos como discapacidad, tercera edad, marginación, etc. Igualmente sería conveniente incluir temas referentes a las características específicas de cada deporte, incluyendo los menos practicados por la población general, pero que tienen representación a nivel nacional o internacional.
- Módulos de acreditación. Que deben poderse realizar en dos modalidades diferentes: 1) en la formación, se entiende a la que se realiza tras la finalización de un primer y segundo ciclo de formación impartido por la universidad y que acredita la licenciatura; y 2) en lo profesional, que se obtiene tras ser licenciado en psicologia, haber realizado prácticas en el campo del deporte, acreditar la experiencia profesional en el área mediante la presentación de contratos con deportistas o entidades deportivas, haber realizado o participado en investigaciones o estudios de psicología del deporte, y documentación que demuestra su vinculación y formación en el campo.
- Cursos de actualización de conocimientos.

Avanzando en el razonamiento, en la actualidad, hay una gran oferta de formación especializada, en el campo de la psicología del deporte, que seguramente se halla en el límite de sobrepasar su demanda potencial. A esto, queda añadir, las reestructuraciones y las incógnitas que se abren, con el actual cambio de los estudios superiores. Baste, como muestra, que la gran mayoría de ofertas a nivel

Maestría, se focaliza en los centros universitarios y en las facultades de psicología, dirigidos exclusivamente a psicólogos, los cuales se encuentran totalmente enfocados a la práctica profesional (Cantón, 2010b). Cabe señalar que Cuevas (2011), rescata los puntos cruciales, dentro de la maestría ofrecida por la Facultad de Psicología, de la Universidad Autónoma de Yucatan, la cual ha resultado una de las sedes más importantes, en cuanto a formación académica para la Psicología del Deporte, que a partir del año 2000, ha actualizado su currículo académico y ha contribuido a la expansión de esta disciplina, debido a la implementación de dos asignaturas, en el plan de estudios de la licenciatura, para conseguir un primer acercamiento al área.

Conviene subrayar que, se han realizado diversos talleres en Psicología del Deporte en México, a partir de 1999; el primero, fue llevado a cabo durante el XXVI Congreso del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología; posteriormente, en 2001, se realizó el taller de Aplicación de técnicas psicológicas en la Psicología del Deporte; después, en 2003, se inició con el Diplomado en Psicología del Deporte en Yucatán; y en 2004, se organizó la primera maestría presencial de Psicología del Deporte en México y Centroamérica, cuyo objetivo fue desarrollar las habilidades de diagnóstico, intervención y evaluación, para conseguir un mejor rendimiento deportivo, tomando en cuenta los factores psicológicos de cada atleta. Habría que decir también, que en esta Maestría, solo existe la opción de titulación por tesis aplicada, con la finalidad de realizar contribuciones científicas, al ámbito deportivo, en donde los temas, deben estar vinculados con escenarios y problemáticas o necesidades reales (Cuevas, 2011).

En suma, hoy en día, encontramos una amplia variedad en la oferta de cursos de capacitación en Psicología del Deporte, encontrada en Facultades de Psicología, en Centros de Formación de Educación Física y en las Sociedades que organizan estos cursos; pero no todos los países tienen la continuidad ni la calidad deseada; por lo cual comúnmente, la carga horaria y el perfil de egreso, presentan diferencias significativas. Por tanto, los cursos de especialización son proyectados a futuro,

para conseguir grados de Maestrías y Doctorados; razón por la cual, debería ser una prioridad, establecer equivalencias entre los programas de los cursos de formación de psicólogos del deporte, como una manera de facilitar el libre tránsito de los mismos (Ferrés, 2010). De modo que Rodríguez y Morán (2010), enlistan algunas de las opciones, relacionadas con la formación académica en Psicología del Deporte en México, acerca de las Universidades e Institutos que imparten cursos de posgrado.

Por lo que se refiere a diplomados, según Rodríguez y Morán (2010), en Psicología del Deporte en México, se encuentran la UNAM, la Universidad Autónoma de Sinaloa, la Universidad Intercontinental, la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, la UAEM, el Campus Universitario Siglo XXI, el campus León de la Universidad Iberoamericana, la UANL, la Universidad de Monterrey, la Universidad Autónoma de Zacatecas, la Universidad La Salle de Morelos, la Universidad Autónoma de Colima, la Universidad Autónoma de Yucatán, la Universidad de Tijuana, el Instituto Tecnológico de Sonora, la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, la Universidad del Fútbol, la Universidad del Valle de México y la Confederación Deportiva Mexicana.

Todavía cabe señalar que entre los estudios de Posgrado, esto es, las Maestrías que son impartidas se encuentran: la Maestría en Ciencias del Deporte, con opción terminal en Psicología del Deporte, en la Universidad Autónoma de Chihuahua; el Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte, impartido por la Universidad Nacional de Educación a Distancia y el Comité Olímpico Mexicano; la Maestría en Ciencias del Deporte, con opción terminal en Psicología del Deporte, realizado en la Universidad de Fútbol; la Maestría en Psicología Aplicada, con salida terminal en Psicología del Deporte, por la Universidad Autónoma de Yucatán; y el Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte, que se imparte de manera conjunta entre la Universidad Autónoma de Madrid y el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (Rodríguez y Morán, 2010).

Si bien, la formación académica ofrece una amplia gama de posibilidades, para obtener una adecuada preparación teórica-técnica, acerca de los aspectos fundamentales en Psicología del Deporte; la documentación “autodidacta”, también ofrece un poderoso aliciente, para complementar esta formación; así que la revisión de la literatura expuesta, forma una parte escencial de la preparación de este profesional. De ahí que la bibliometría, supone un método eficaz de cuantificación de publicaciones relacionadas con el tema, que varian en cuanto al tamaño, crecimiento, distribución y estructura social de los científicos que la producen (Mora, 2007). Por tanto, es posible encontrar publicaciones importantes dentro del campo, tales como:

- Revista electrónica *Athletic Insight: the Online Journal of Sport Psychology.*
- Revista de Actualidad en Psicología del Deporte.
- Boletín Ahora.
- Publicaciones de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte.
- Publicaciones de la Federación Europea de Psicología del Deporte.
- Publicaciones de la Asociación Americana de Psicología – División 47.
- Publicaciones de la Asociación para el Avance de la Psicología Aplicada al Deporte.
- Publicaciones de la Sociedad Norteamericana de Psicología de la Actividad Física y el deporte.
- Publicaciones de la Federación Española de Psicología del Deporte.
- Publicaciones de la Asociación Andaluza de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
- Publicaciones de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte.
- Publicaciones de la Asociación Vasca de Psicología del Deporte.
- Publicaciones de la Asociación Gallega de Especialistas en Psicología del Deporte y de la Actividad Física.
- Enlaces para revistas de psicología del deporte como *The Sport Psychologist o Journal of Sport Exercise Psychology.*
- Publicaciones de la Asociación Alemana de Psicología del Deporte.

- Publicaciones de la Asociación Argentina de Psicología del Deporte.
- Publicaciones de la Asociación Francesa de Psicología del Deporte.
- Publicaciones de la Asociación Italiana de Psicología del Deporte.
- Publicaciones de la Asociación de titulados en Psicología del Deporte y Entrenamiento Deportivo de la UNED.
- Publicaciones del Colegio Oficial de Psicólogos.

Sin embargo, López, García-Cepero, Aguilar, Silva, y Aguado (2010) mencionan que son limitadas las publicaciones existentes en psicología deportiva, además que la bibliografía específica resulta insuficiente, debido en gran medida a la escasa traducción de estos textos pero también debido al acceso restringido hacia los mismos; por tal motivo, es común encontrar que el psicólogo que desea especializarse en este campo no cuenta con las herramientas necesarias realmente para hacerlo de la manera ideal, por lo que su labor se ve desvalorada hasta el grado de considerarla como “innecesaria”.

En este orden de ideas, Gómez (2007) menciona que la producción científica en psicologia del deporte en Brasil, España y revistas de lengua inglesa es insuficiente, y los temas de investigación más recurrentes se centran en el deporte de competición, realizados a través de la observación y descripción de un tema. Los tópicos más recurrentes fueron ansiedad y motivación. Además existen pocas investigaciones de corte experimental. Por su parte, García (2009) indica que entre los temas que se ha incidido destacan: la motivación en el deporte, el autocontrol de las emociones, los procesos cognitivos, los factores psico-sociales que influyen en los equipos deportivos, la psicofisiología del deporte y el control psicológico del entrenamiento.

Por lo tanto, es necesario recordar que el “estado del conocimiento” (Fernández, Fernández-Collado y Baptista, 2006) del tema en cuestión se encuentra aún en sus inicios de desarrollo, ya que como indican López, García-Cepero, Aguilar, Silva, y Aguado (2010) es sumamente limitada la información

existente al respecto, por lo cual resulta insuficiente para esclarecer todas las características que se encuentran implicadas en la actuación de dichos profesionistas; en gran medida por el bajo interés en investigar el tema y en parte por las mínimas traducciones – publicadas – de la bibliografía existente.

3.2 Características y habilidades del psicólogo deportivo.

Según Sánchez y Sánchez (2010), el psicólogo deportivo, debe poseer ciertas características y habilidades, que faciliten su desempeño profesional y contribuyan a cumplir sus objetivos, independientemente del ámbito en el que decida desarrollarse; de manera puntual, estas características se refieren a: tener facilidad para realizar trabajo en equipo, conocer el procedimiento para la planificación de objetivos, poseer destrezas para la negociación y toma de decisiones, tener un adecuado manejo de conflictos, poseer flexibilidad mental de criterios, esto quiere decir, aceptar opiniones de otros profesionales; al mismo tiempo, debe mantener una orientación al cliente, tener una adecuada capacidad de síntesis, demostrar una perspectiva estratégica y poseer destrezas para la persuasión, habilidades sociales y tolerancia a la presión.

Además, cabe rescatar la importancia que tiene el establecer y delimitar este perfil profesional, ya que en primer lugar, es limitada la bibliografía especializada en la materia, o bien, resulta bastante complicado acceder a esta información (López, García-Cepero, Aguilar, Silva y Aguado, 2010); adicionalmente, las funciones desempeñadas por estos especialistas suelen estar dirigidas a áreas y tareas completamente alejados del ideal a cumplir (Gil, 2007); y en última instancia, debido a la falta de seriedad e importancia que suele darse a este campo, porque es común encontrar que estas actividades son realizadas por profesionales que poco o nada tienen que ver con la psicología; lo que conlleva a reducir de manera significativa la necesidad de verdaderos especialistas en la materia, sin dejar de considerar que la formación técnico-metodológico-práctica es muy distinta a muchas otras

profesiones, que bien pudieran parecer encaminadas o relacionadas con ésta (Cantón, 2010a).

3.3 Actividades que realiza el psicólogo deportivo.

El siguiente aspecto trata de determinar, el papel que juega el psicólogo en el ámbito deportivo, como una pieza fundamental, de la estructura profesional que rodea al atleta, durante su proceso de aprendizaje y desempeño físicos; a causa de que éste, se encuentra constituido, por una serie de engranajes integrales, entre los que influyen factores psicológicos y sociales, que comúnmente son ingorados, durante el proceso de entrenamiento y que bien podrían facilitiarlo (Ribetti, 2011).

Particularmente, según el COP (2012), el psicólogo deportivo cubre funciones de evaluación y diagnóstico, planificación y asesoramiento, intervención, educación o formación e investigación; que contribuyen a la potencialización del rendimiento deportivo del atleta, a través de la aplicación de diversas técnicas psicológicas, igualmente, mediante el uso de instrumentos de evaluación y diagnóstico, para la implementación de programas de intervención, que faciliten el logro de objetivos, ya sea a nivel individual, es decir del atleta, o grupal, que se refiere al equipo; sin dejar de considerar que estas funciones y técnicas aplicadas, variarán en función de la población a la que se dirija la intervención.

Según Roffé (2009), el psicólogo deportivo realiza diversas actividades, con el objetivo, de que los deportistas alcancen su máximo rendimiento, los cuales pueden ser englobadas en cuatro categorías:

- Investigación: Considerada como una actividad básica, se produce con la finalidad de generar y aplicar conocimientos nuevos, a partir de los obtenidos de la psicología general; lo que produce nuevas leyes, principios y teorías, que deben ser adecuados al contexto deportivo, con las bases del método científico, en donde es posible encontrar como temas principales, la

aplicación de programas para optimizar habilidades de aprendizaje y la implementación de instrumentos de evaluación a deportistas.

- Enseñanza: Focaliza su importancia, en la preparación de los profesionales dentro del campo deportivo, como entrenadores, preparadores físicos, árbitros, entre otros; a través de la realización de programas específicos de aprendizaje, para especializar la actividad profesional en el área del deporte, por tanto, prevenir el deterioro físico y mental, y mejorar el rendimiento y los logros de los deportistas.
- Asesoramiento e intervención: Su objetivo es desarrollar y mejorar las habilidades y destrezas psicológicas de los deportistas, con la intención de aumentar el rendimiento, en el entrenamiento y en la competencia; a pesar que generalmente es solicitado por el deportista, también puede extenderse a la familia y entrenadores. Hay que mencionar, además, que sirve para prevenir cargas excesivas de estrés, y conocer los principales motivos de deserción, en la actividad física.
- Clínica: Cuyas prácticas se derivan a partir del hecho, de que los deportistas, no dejan de ser seres humanos, y como tales, pueden desarrollar problemas emocionales graves, que pueden llegar a afectar su rendimiento físico, entre los cuales se encuentran, por mencionar algunos, los Trastornos de la Conducta Alimentaria y el abuso de sustancias.

Por otra parte, Dosil (2002; citado en Roffé, 2009) y Cantón (2010b), dividen la actividad del psicólogo deportivo, en cinco categorías, en donde las tareas realizadas son aún más específicas:

- Evaluación y diagnóstico. Los psicólogos se encargan de realizar tests y cuestionarios, entrevistas, aplicar técnicas y procedimientos de auto-observación y auto-registro, realizar registros de observación y registros psicofisiológicos.
- Planificación y asesoramiento. Incluye la revisión de variables psicológicas en la actividad física, como rendimiento y actuación del deportista, de

adherencia a la actividad que realiza, de consecución y seguimiento de objetivos y de desarrollo de habilidades sociales.

- Intervención: La cual se divide en directa, es decir, se centra en el entrenamiento psicológico del deportista; e indirecta, que se realiza, a partir del diseño y la aplicación de estrategias psicológicas, para incrementar el rendimiento del atleta.
- Educación y/o formación: Se produce mediante la realización de actividades bien establecidas, como cursos, postgrados y entrenamientos de habilidades; o bien, actividades más informarles, como conferencias y encuentros deportivos, entre otros.
- Investigación: Puede tratarse de básica o aplicada, en otras palabras, en el "descubrimiento" de conocimiento nuevo, o en su aplicación en campo.

Adicionalmente, Ángeles y Hernández (2007), Cox (2009) y Córdova (2006), agregan los roles fundamentales, que debe cubrir el psicólogo del deporte:

- Investigador. Generando nuevos conocimientos, sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte, a través de la búsqueda e interpretación de hechos psicológicos, por medio del psicodiagnóstico y la investigación científica. El psicodiagnóstico, deberá cubrir todas las áreas problemáticas; mientras que la investigación permite situar en perspectiva, el trabajo psicológico, para ayudar a la potencialización del rendimiento físico.Es necesario recalcar, para que el psicólogo del deporte que practica esta disciplina, disfrute de credibilidad profesional, debe existir un cuerpo de conocimiento científico creible, es por esto que se dedica a desarrollar formulaciones, sobre las que sustentan sus formas de intervención, así como la investigación de las técnicas y procedimiento de diagnóstico, intervención y evaluación de los resultados. Más aún, debe ocuparse de los modelos explicativos del comportamiento deportivo, que solo pueden ser conseguidos, mediante un amplio conocimiento de los hechos, leyes y teorías, que explican la actividad física y deportiva.

- Educador. Utilizan la educación, como medio para enseñar, los principios correctos de la psicología del deporte y la actividad física, a deportistas, entrenadores y árbitros, enseñando los principios y las técnicas psicológicas, en cursos o seminarios aplicados.
- Asesor del cuerpo técnico. Consisten en ayudar a los deportistas, a desarrollar habilidades psíquicas para mejorar el rendimiento; incluye la capacitación de los entrenadores, en el manejo general de los atletas, de manera tanto individual como colectiva; proporcionando la información precisa, sobre las particularidades del deportista y sus modos de tratamiento; la realización del análisis conjunto de los planes de entrenamiento, para potenciar el efecto psicológico, del uso de los medios por parte del preparador, para conseguir los objetivos deseados. Además, de la elaboración de esquemas de tratamiento del aspecto psicológico, de los problemas técnicos y tácticos de los atletas y el equipo. También ayudan a los deportistas jóvenes y maduros, a disfrutar del deporte, usándolo como vehículo, para mejorar su calidad de vida.
- Clínico. Cuando ha de solucionar problemas psicológicos, creados por la práctica deportiva, tales como el entrenamiento de habilidades psicológicas para el entrenamiento, competencia y desentrenamiento; éste no se refiere a tratar el síntoma, sino de intervenir en la profundidad de la personalidad del atleta, para posibilitar su crecimiento personal, la elaboración y puesta en práctica de normas de psicohigiene, y la acción psicoterapéutica en última instancia. De modo que, se trata de una persona entrenada en psicología clínica y puede ser un psicólogo autorizado, tiene un profundo interés en la experiencia deportiva y la conoce bien. En este sentido, el entrenamiento puede incluir cursos y experiencia en psicología del deporte, obtenida en programas de educación física. Asimismo, se encuentran preparados para enfrentar problemas, como los trastornos emocionales y de la personalidad, que afectan a algunos deportistas, en los casos en que la experiencia deportiva, resulte para un atleta muy estresante, negativa o afecte su capacidad de funcionar como seres humanos sanos. Más no se trata tan sólo

de enfocarse en el entrenamiento psicológico, sino también en el diseño y aplicación de estragias psicológicas, para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física deportiva; utilizando técnicas como el entrenamiento en autocontrol, relajación, manejo de la ansiedad y el estrés, resolución de problemas y toma de decisiones, focalización de la atención y concentración, retroalimentación informativa y correctiva, moldeamiento, modelado y práctica imaginada.

Por consiguiente, Cócola (2010), propone una categorización de las tareas fundamentales, que son realizadas por el psicólogo deportivo:

- Evaluación y diagnóstico: Incluye tres fases, la inicial o de familiarización, la de seguimiento y la de valoración del proceso; colaborando para la prevención y detección de problemas, evaluación y seguimiento del rendimiento, y adherencia a la actividad física, por parte del sujeto que la practica de forma no competitiva.
- Planificación y asesoramiento: Se ofrece información y orientación, a todos los involucrados con la actividad física, su contenido se refiere a los resultados y conclusiones de los procesos de evaluación psicológica, y los estudios de investigación, a través de los cuales, puede llegar a establecerse, la implicación de variables psicológicas en diferentes aspectos del deporte, las alternativas y posibilidades de invervención psicológica, que más se adecúen a cada caso, las cuales tienen que ver con las distintas vertientes de actuación, la realización de planes, programas y proyectos deportivos, la promoción del deporte y la práctica de la actividad física a nivel comunitario.

De este modo, la función de evaluación psicológica en el deporte, probablemente se trata, de la que ha desarrollado mayor interés entre los profesionales, porque los instrumentos utilizados juegan un papel muy importante. Se podría objetar que éstos, son los mismos que se emplean, en cualquier otra de las ramas de la Psicología, sin embargo, deben presentar ciertas adaptaciones,

debido al contexto especifico al que se refieren (González, 2010). Como resultado, entre los más comunes se encuentran:

- Tests y cuestionarios: Recogen información acerca de los deportistas y otros integrantes de este campo, sus actitudes, creencias, experiencias y motivación, especialmente cuando se debe llevar a cabo una investigación. Sin embargo, son pocos los instrumentos de este tipo, que han sido estandarizados eficazmente, al ámbito deportivo, más aún aquellos que se encuentran traducidos al español. Para ilustrar mejor, se ubican: Cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la Ansiedad ante la competición Deportiva, Instrumento de Observación del Fairplay en Fútbol, Cuestionario de Inicio, Mantenimiento, Cambio y Abandono, Cuestionario de Alimentación y Deporte y Cuestionario de Sueño en el Deporte.
- Entrevistas: Deben recoger el máximo de información posible, en áreas relevantes de la práctica deportiva; de ahí que se espera obtener, entre otros: datos básicos como de identificación, deportivos, del equipo técnico y del entorno; y datos específicos, dependiendo de si el deportista acude por un problema, tales como motivo de consulta, determinación de la conducta problema y acerca de la influencia que tienen las personas cercanas, en su conducta problema; o si acude para mejorar el rendimiento, como el estudio de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del deportista, mediante valoración subjetiva, descripción detallada de sus hábitos y un balance de las variables psicológicas más importantes.
- Observación: Se considera imprescindible por diversos motivos; como la existencia de conductas espontáneas es constante, el marco en el que se producen las conductas es natural; como resultado, se puede realizar un seguimiento temporal, de las conductas que son perceptibles y se extiende la posibilidad de estudiar a los deportistas, como entes individuales o como miembros de un grupo.

- Registros psicofisiológicos: Incluyen la obtención de información psicológica, a partir de técnicas psicofisiológicas de registro, como la electrocardiografía o la electromiografía; o bien, a partir de técnicas bioquímicas, como el registro de niveles hormonales, de enzimas o de lactatos en la sangre, con el fin de recoger información y alcanzar la posibilidad, de modificar el rendimiento deportivo, a través de la aplicación de técnicas psicológicas; por lo que se relaciona con el concepto de *biofeedback*. Además de que los avances tecnológicos, la telemetría y la protabilidad de algunos aparatos poligráficos, resultaron ser la solución para los registros de este tipo, porque permiten el análisis en situaciones reales de entrenamiento y competición.
- Sociogramas: Contribuyen al estudio de la dinámica y de la cohesión grupal, facilitando la evaluación del grado de relación, la estructura del grupo y la posición relativa que ocupa cada uno de sus miembros.

3.4 Población a quien se dirige el psicólogo deportivo.

Considerando lo que en el apartado anterior se mencionó, acerca de que el psicólogo deportivo puede desempeñar diversas funciones, y estas no sólo dependerán del enfoque que decida adoptar, sino también de la población a quien dirigirá sus servicios; esta población se divide, dependiendo del motivo, o bien, el objetivo por el que comenzaron a realizar una actividad deportiva u otra. Para comprender mejor, Cantón (2010b), propone una segmentación de esta población, en la que se encuentran el deporte de rendimiento; de base e iniciación temprana; de oscio y tiempo libre; de poblaciones especiales y organizaciones deportivas.

Empero, para cubrir con los objetivos planteados para la presente investigación, se considerarán únicamente las primeras tres categorías, ya que son las que tienen mayor prevalencia, en cuanto a la predilección de la especialización. En consecuencia, es posible encontrar que, considerando la población total de psicólogos del deporte, el 55% de ellos, se encuentran enfocados en el alto rendimiento, mientras tanto, el 18% de esta población, se ubica en el ejercicio por

recreación y salud y, por otro lado, el 27% de los mismos, aún no define específicamente, el campo al que ofrece sus servicios (Cauas y Herrera, 2008).

Alto rendimiento.

El deporte de alto rendimiento, tiene por objetivo principal, demostrar el nivel de dominio, de una tarea deportiva concreta, alcanzado por el deportista en un enfrentamiento deportivo, en comparación con otros deportistas o con él mismo. Habría que decir también que implica que el deportista, busque la mejora de sus capacidades, para alcanzar del mejor modo posible, la realización de la tarea deportiva, en las condiciones establecidas en las normativas, que rigen la modalidad deportiva practicada (Viadé, 2012). Dicho de otro modo, centra su atención en la consecución de resultados óptimos, durante la competencia deportiva, al entrenar habilidades psicológicas necesarias, para que pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competencia y la mejora del rendimiento, a través de la evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas, asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, asesoramiento directo a los deportistas, sobre las relaciones con las personas vinculadas a ellos y la investigación, sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, programación y periodización del entrenamiento psicológico principalmente (Gil, 2007).

Por lo que Vinueza (2010), propone que se debe entrenar al deportista, en las habilidades psicológicas necesarias, para que pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento. Sus funciones básicas, recaen en: la evaluación, el entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas; el asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, la dirección de grupos, el diseño y la aplicación de estrategias de comunicación, la distribución de tareas; el asesoramiento directo a los deportistas, sobre las relaciones con los medios de comunicación, el afrontamiento hacia la finalización de la actividad, la atención en caso de lesiones;

el desarrollo de investigación sobre técnicas de evaluación, control, entrenamiento, programación y periodización del entrenamiento psicológico, principalmente. Mientras que Ángeles y Hernandez (2007), resumen las actividades del psicólogo deportivo en el alto rendimiento en: formación psicológica de los entrenadores, elaboración de programas para deportistas jóvenes, y elaboración de programas con un enfoque educativo.

Deporte de iniciación.

El deporte de iniciación, se trata de la actividad físico-deportiva, que es realizada en edades tempranas, tiene como objetivo fundamental, el atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes, sus conocimientos, actitudes y valores (Gil, 2007). Algo semejante ocurre con Vinueza (2010), que afirma que su objetivo principal, es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes. Por lo que Viadé (2012), lo define como la actividad deportiva, que consiste en formar al niño en sus capacidades básicas, necesarias para su desarrollo integral, con el objetivo de mejorar sus capacidades de aprendizaje y, adaptarse mejor en un futuro al mundo del deporte, en caso de que el niño así lo desee. Además, se debe pretender el aprendizaje de acciones deportivas diversificadas.

Ahora, con respecto a las tareas a realizar, por parte del psicólogo del deporte de iniciación, se encuentra que van destinadas a: la orientación; el asesoramiento especializado a técnicos y responsables que intervienen en el deporte; los familiares, para establecer un clima adecuado, que favorezca la actividad; los responsables y el personal de las administraciones, junto a instituciones con competencias, en la planificación y desarrollo de la actividad; la investigación y evaluación, para su posterior aplicación a la población con y sin discapacidad; la formación directa de los técnicos, monitores y entrenadores; y a la intervención directa con los deportistas, en sus etapas de aprendizaje e iniciación, como el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas (Vinueza, 2010).

Deporte de ocio, salud y tiempo libre.

El deporte de ocio, salud y tiempo libre, es definido por Vinueza (2010), como aquel cuyo fin principal, no sólo es optimizar el desarrollo psicosocial de niños y adolescentes, a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales y, proporcionar las estrategias más adecuadas, para la valoración de sus logros. Sino también, de la reducción de los factores de riesgo, de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad. Hay que mencionar, además que según Guzmán (2005), se dirige principalmente a población común sedentaria, infantil y juvenil de iniciación, con necesidades especiales (tercera edad o discapacidad), con alta incidencia de conductas de riesgo, para su prevención e intervención, y población con trastornos psicológicos, a manera de terapia ocupacional.

En este sentido, Vinueza (2010) indica que las funciones a cumplir por el psicólogo deportivo giran en torno a dos ejes: el conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades y el conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad. Además, Gil (2007) añade a estas funciones el estudio y reconocimiento de los efectos benéficos a nivel físico y psicológico producidos por la actividad física regular, al incluir tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y jóvenes a través de la mejora de la formación de los agentes psicosociales y proporcionarles estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerco con la etapa evolutiva en que se encuentren.

Finalmente, el deporte de recreación, también cumple con el objetivo de el ocupar el tiempo de ocio, en una actividad que se parece al deporte de competición, pero con el que no se comparte el mismo objetivo, de manera prioritaria; y que en el sentido preventivo y terapéutico, tiene como objeto mejorar el nivel de salud de quien lo practica, sin tener demasiado en cuenta, los niveles de perfección en ejecución de los ejercicios deportivos (Viade 2012).

Partiendo de este entendido, Gil (2007), propone una categorización distinta, de las funciones que ha de desempeñar el psicólogo del deporte, dependiendo de los profesionales de la actividad deportiva con los que realiza su práctica, las cuales encuentran su base en la información y el asesoramiento de los mismos:

- Entrenador o cordinador. Prevención de problemas, entrenamiento psicológico, evaluación y seguimiento del rendimiento, detección de talentos, habilidades de comunicación.
- Médico. Problemas psicosomáticos, seguimiento conjunto de alteraciones psicopatológicas o conductuales, dopaje, habilidades de comunicación.
- Preparador físico. Técnicas de motivación, ajuste de cargas físicas o psicológicas, habilidades de comunicación.
- Fisioterapeuta. Simulación de lesiones, técnicas de relajación, rehabilitación psicofísica, retroalimentación, habilidades de comunicación.
- Directivo. Marketing y dirección de personal, relaciones humanas, planificación y gestión, habilidades de comunicación.

En cambio, Viadé (2012), propone una clasificación diferente, de las funciones que desempeña el psicólogo deportivo, así como los objetivos que debe cumplir en cada una:

- Como instructor de otros profesionales. Facilitar la comprensión y la comunicación entre el deportista y los profesionales que lo rodean.
- Como asesor del equipo técnico. Asesorar a todos los miembros del cuerpo técnico como entrenadores, dirigentes, preparadores físicos, médicos, fisioterapeutas y padres.
- Como preparador de deportistas. Mejorar el rendimiento del deportista desde los conocimientos de la psicología del deporte, preparando sus capacidades psicológicas para que pueda ser utilizada a voluntad y con éxito y para que

el deportista aprenda a conocer sus capacidades y la manera en que puede desarrollarlas.

3.5 Oportunidades laborales para el psicólogo deportivo.

A pesar que la psicología del deporte es un campo bastante amplio y que ha sido explorado desde hace muchos años, existen un porcentaje muy bajo de profesionales dedicados al mismo; tal como menciona Vargas (2011), que de la población total de psicólogos mexicanos, menos del 3% de ellos dedican sus actividades al ámbito deportivo, lo que implica que existan textos muy limitados referidos a esta área, es decir, que se encuentra muy poca información acerca de las actividades a realizar y del campo laboral de éstos, y aún menos datos estadísticos que puedan contribuir al aterrizaje de la información teórica; por lo que resulta de vital importancia describir el perfil profesional del psicólogo deportivo para ofrecer un repertorio de posibilidades para la especialización en el campo.

Ahora bien, Cauas y Herrera (2008), sostienen que con respecto a las áreas de trabajo, se observa un gran predilección por parte de los profesionales, hacia el área de “Deporte de Alto Rendimiento y Proyección Internacional”. En cambio, aumenta de forma interesante, la necesidad de contar con profesionales en deportes en otras áreas, como el “Deporte Recreativo” y “Deporte de Competición”, debido a las necesidades poblacionales, particularmente en México, en donde la cultura del deporte y la actividad física, es prácticamente nula y el apoyo proporcionado a los atletas de alto rendimiento, también es insuficiente.

Dicho lo anterior, las solicitudes de intervención a psicólogos, provienen principalmente de instituciones, con miras a centrar su atención, en la formación de recursos humanos para la Educación Física, el Deporte y la Recreación, el deporte de competencia, la iniciación deportiva, deportes para el oscio, salud y tiempo libre, el desarrollo de cursos de Psicología de la actividad física y el deporte, aumentar el rendimiento en la competencia, favorecer los procesos de aprendizaje deportivo, la

recuperación del rendimiento deportivo, favorecer los procesos de comunicación y potencializar las habilidades psicológico-deportivas (Ferrés, 2007).

En este mismo orden de ideas, Roffé (2009), indica que la oferta laboral del psicólogo deportivo, se ubica particularmente, en tres ámbitos:

- En el cuerpo técnico del equipo deportivo: El psicólogo deportivo, puede llegar a tomar el papel de colaborador del entrenador, como un integrante más del cuerpo técnico; cumpliendo la función de lograr que los deportistas, alcancen la máxima utilización de sus aptitudes y recursos mentales, para competir en las mejores condiciones psicológicas.
- En el departamento médico: El psicólogo deportivo, generalmente trabaja en un consultorio de servicio médico, correspondiente a la institución deportiva o centro de alto rendimiento y, de este modo, suele ser percibido como terapeuta, en donde la comunicación con el deportista y el entrenador, es más limitada ya que hay cuestiones del entrenamiento, que no observa y sobre las cuales, no se le suele demandar intervención.
- En consultoría: El psicólogo del deporte, puede funcionar como el terapeuta de confianza de una institución, donde el entrenador o algúna persona relacionada con los deportistas, canalizan a algunos de ellos, hacia la atención psicológica, de manera que labora como asesor externo de la institución. No obstante, el deportista, algún miembro de su entorno técnico o un familiar, pueden solicitar los servicios del psicólogo, con la intención de optimizar su rendimiento deportivo, en donde su función será la de asesor externo del deportista.

Con base en lo mencionado anteriormente, Gil (2007), presenta algunas de las entidades, en las que el psicólogo deportivo, puede desarrollar su profesión:

- Sector público: Consejo superior de Deportes, direcciones generales de deportes autónomas, entes locales como ayuntamientos.

- Sector privado. Comité Olímpico, Comité Paralímpico, ligas profesionales, federaciones deportivas y entidades asociativas deportivas.

Explorando un poco esta idea, los campos específicos de actuación, del psicólogo del deporte en México, pueden ser, según Gutiérrez (2007): en las entidades públicas, donde se encuentran el Centro Nacional de Medicina y ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE, el Comité Deportivo Olímpico Mexicano, los Institutos del Deporte en los 32 Estados del país, las Federaciones y Asociaciones deportivas. Simultáneamente, entre las entidades privadas, es posible encontrar, por ejemplo, clubes deportivos y consultorios o despachos privados.

En consecuencia, la demanda laboral en México para los psicólogos deportivos, ha ido en aumento constante, gracias a la inauguración de áreas de Psicología del Deporte, en centros especializados en ciencias del deporte; cuyos proyectos principales, centran su atención en la preparación y atención psicológica, de los deportistas de alto rendimiento; sobre todo de aquellos, que practican deportes comercialmente prioritarios, junto con el incremento en la utilización de espacios físicos, para la labor psicológica y de psicólogos del deporte, contratados por las instituciones mencionadas con anterioridad (Cuevas, 2011).

Finalmente, resulta de vital importancia rescatar que el incremento en la oferta laboral del psicólogo deportivo, se ha visto influenciado enormemente, por la creación del Centro de Alto Rendimiento Deportivo, y demás instituciones que cuentan con un sistema integrador; cuyo eje principal es el atleta de alto rendimiento. Todavía cabe señalar que esta demanda creció aún más, con la participación que han manifestado los psicólogos deportivos, en la preparación y organización de los deportistas, que se presentaron en la Olimpiada Nacional, quienes presentaron un proyecto integral, para mejorar el rendimiento durante esta competición; y, por último, el hecho de que la Psicología del Deporte, se haya dividido, en tres áreas básicas de estudio y aplicación de conocimientos: unidades deportivas, medicina y ciencias aplicadas al deporte. Todo esto parece confirmar,

que se ha ampliado significativamente, el horizonte de los escenarios de actuación del psicólogo deportivo en México, tal como lo menciona Cuevas (2011).

Teniendo en cuenta que en este capítulo, ha sido posible acentuar, las actividades realizadas por el psicólogo deportivo, los escenarios de actuación y el perfil académico y laboral que debe cumplir, así como las oportunidades en las que es posible ejercer esta disciplina; que aunque, podrían aparentar estar encaminadas, hacia áreas apartadas de la psicología deportiva, debe considerarse que el encargado de esto, debe ser el especialista en el área; ya que su conocimiento acerca de la psique y, específicamente, de la conducta humana, facilitará enormemente, el cumplimiento de los objetivos planteados, por los atletas y las instituciones deportivas a los que se encuentran afiliados.

Ahora, se debe considerar, que existen numerosos factores, que se encuentran vinculados, particular y directamente, con la psicología deportiva del atleta. En vista de que se trata de la población a quien suelen dirigir sus actividades, el psicólogo deportivo, debe tener un basto conocimiento de las limitaciones que implica; dado que no se trata, de que el psicólogo deportivo cumpla el papel del psicólogo clínico, sino que a través del empleo de difersas técnicas, consiga la optimización del rendimiento. Por consguiente, el capítulo siguiente, se encargará de abordar las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento, sin dejar de considerar, por supuesto, que los atletas son una población bastante suceptible, a sufrir ciertos trastornos o problemas psicológicos, por todo esto, deben ser canalizados con profesionales en el campo clínico y terapeútico.

CAPÍTULO 4. APLICACIONES DEL TRABAJO DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO.

El psicólogo deportivo cumple una serie de activades, que en muchas ocasiones, dependen de la población a quien dirige sus servicios, pero también varian, con relación al sector del ámbito deportivo, con el que trabajan directamente, esto significa que no solo depende, de las acciones que llevan a cabo para los grupos que realizan actividades físicas por ocio, salud o competición; sino también a que sus actividades se enfocan al cuerpo técnico, médico y al atleta. Por esto, lo más común es que el trabajo psicológico, sea efectuado en el sentido didáctico, con el cuerpo técnico y los deportistas a nivel competitivo, sobre todo en aquellos equipos, destinados al alto rendimiento.

En este orden de ideas, no debe confundirse la práctica del psicólogo deportivo, con la efectuada por el psicólogo clínico; razón por la cual, el tratamiento terapeútico queda descartado, ya que resulta más objetivo, concreto y hasta ético, la canalización del deportista que así lo requiera, con otros especialistas de la salud; debido a que la principal función del psicólogo deportivo, se enfoca en desarrollar, elevar, mantener y potencializar los niveles de rendimiento de un atleta, que bien pueden verse afectados por una serie de factores con los que sí puede intervenir este profesional.

Por lo que se refiere a este capítulo, se abordarán en primer lugar, los principales factores psicológicos, que pueden afectar el rendimiento físico del deportista, y que con frecuencia, desencadenan algunos trastornos, que deben ser trabajados de manera conjunta, con otros especialistas de la salud, como médicos y/o psicólogos clínicos; estos trastornos serán abordados en el segundo apartado; y, en último lugar, se presentarán algunas de las técnicas, usadas comúnmente por los psicólogos deportivos, en pro de la mejora del rendimiento de los atletas, y por ende, de los resultados obtenidos por éstos a nivel competitivo.

4.1 Variables psicológicas que puede trabajar el psicólogo deportivo.

Como se ha mencionado en capítulos anteriores, la esfera psicológica del desarrollo, influye en gran medida en el rendimiento físico, y poco a poco, el entrenamiento psicológico dentro del campo deportivo, ha adquirido mayor importancia; de esta manera, el aspecto psicológico, se entiende con base en el conjunto de habilidades congnitivas, sociales, emocionales y afectivas, que determinan o modifican otros aspectos importantes, para el desarrollo del individuo. Como resultado, es necesario desglosar algunos elementos, que pueden afectar el desarrollo psicológico del atleta, y en consecuencia, su rendimiento deportivo; entre los más importantes se pueden destacar: los afectos, estados de ánimo y emociones, la personalidad, el locus de control, la atención y concentración, la motivación, la autoconfianza, la cohesión de equipo, el estrés y la ansiedad, el arousal y el afrontamiento.

Afectos, estados de ánimo y emociones.

Callejo (2010), distingue tres conceptos principales dentro de la cuestión afectivo-emocional, y menciona que frecuentemente, son utilizados de manera indiscriminada, para referirse a un solo fenómeno. De manera que el afecto, se refiere a cualquier experiencia, en la que se realiza una evaluación, independientemente de si es positiva o negativa, cuyas escalas evaluativas se contraponen regularmente; otro punto es la emoción, que se define como un proceso mental, derivado de un factor externo, que dura un lapso corto de tiempo, pero que se manifiesta con gran intensidad; cosa distinta es el estado de ánimo, que se refiere a un estado mental de prolongada duración y con baja intensidad, que no se relaciona con un evento en particular.

En definitiva, las emociones son procesos encargados, de describir el análisis de situaciones significativas, con base en la interpretación que el individuo da a

ellas; y que cumplen una función adaptativa y una social, esto es, preparar al individuo para realizar una conducta determinada, y dar la oportunidad de que otras personas, puedan predecir las conductas propias y viceversa; debido a que se trata, de una manera de expresión, de las interpretaciones que cada individuo proporciona, a sus propias experiencias y a las de las personas que lo rodean (Fernández-Abascal, Jiménez y Martín, 2003; citados en Callejo, 2010).

Considerando ahora a los estados de ánimo, se trata de conjuntos de emociones, que varían con respecto a cambios a nivel fisiológico y hormonal, como alteraciones en el sueño, la alimentación y la actividad física (Ekman, 1994; citado en Callejo, 2010); además de la interpretación que el individuo genera, a partir de las experiencias y su relación con los factores externos, junto con la satisfacción de sus necesides y “aspiraciones” o deseos (Shuare, 1990; citado en Callejo, 2010).

Volviendo al tema que se ocupa, la práctica deportiva, se encuentra influenciada en gran medida por estos aspectos; ya que, al tratarse de una actividad, que busca la optimización de las capacidades y habilidades físicas; el estado de ánimo, las emociones y los afectos, se modifican congruentemente con la actividad realizada y con las relaciones que el individuo establece y mantiene en ella, y generan reflexiones dentro de la misma, con respecto al esfuerzo que se debe realizar y, por lo tanto, al rendimiento; por lo que estos factores pueden influir de manera positiva o negativa, lo cual debe tenerse en cuenta, para conseguir un óptimo aprovechamiento y control.

Añadiendo, existen diversos factores de corte afectivo-emocional, que pueden influir directamente en el desempeño del deportista, tales como las relaciones que mantiene, dentro y fuera de este ámbito; además de la valoración externa, de sus resultados y habilidades, realizada por entrenadores, familia y compañeros; así como de variables individuales, como la autovaloración de sus logros y cualidades, su sentido de pertenencia, su compromiso y los actos volitivos,

para la consecución de objetivos individuales y de equipo, en donde se involucra la cuestión motivaciónal (Callejo, 2010).

Personalidad.

Seelbach (2013), asegura que la personalidad, es un elemento que define las conductas de los individuos, que los diferencía de otros y que existen diversos factores que la estructuran y modifican, como los psicológicos, conductuales, emocionales y sociales; aunado a ello, la personalidad permite explicar, hasta cierto punto, las razones por las que un individuo realiza determinadas acciones, así como la forma en que puede lograr un aprendizaje significativo. Por tanto, es necesario comprender que la personalidad, se encuentra estructurada por dos factores primordiales: el temperamento, que se refiere al conjunto de rasgos “heredados”, que determinan algunas características cognitivas, conductuales y emocionales; y el carácter, que hace referencia al conjunto de elementos aprendidos de manera social, encargados de manifestar los aspectos cognitivos, conductuales y sociales que el individuo aprende.

Dicho lo anterior, se han desarrollado diversas teorías, que tratan de explicar y definir a la personalidad, a través de aproximaciones totalmente diferentes, entre las que se encuentran: la teoría psicodinámica, que dependiendo de las necesidades, y sobre todo de los deseos del individuo, segmenta la formación de la personalidad por etapas, como la oral, anal, fálica, de latencia y genital; la teoría fenomenológica, que determina la personalidad, en función de la consecución de objetivos, que resulten benéficos para el desarrollo del individuo y, cuando se desatiende el potencial innato, los factores individuales, se ven perjudicados, disminuidos y “estancados”; la teoría de los rasgos, define a la personalidad como una estructura estable y perdurable, que se organiza con base en una característica en particular; la teoría conductual, que organiza a la personalidad, como un elemento formado a partir de los estímulos ambientales, en donde las manifestaciones internas, no tienen importancia; la teoría cognitiva, define a la

personalidad como un constructo, elaborado a partir de una relación entre cognición, conducta y ambiente, en donde las expectativas juegan un papel fundamental, en cuanto a la conducta realizada por el individuo; y la teoría integradora, que entiende a la personalidad, como el conjunto de elementos sociales e individuales, que se encargan de explicar las conductas patológicas y “saludables” de cada persona (Montaño, Palacios y Gantiva, 2009).

En lo que toca a la personalidad relacionada con el ámbito deportivo, se encuentra el concepto de “dureza”, que hace referencia a la resistencia del individuo, para soportar situaciones que generan estrés; en donde se pueden encontrar tres niveles: el control, es decir, la percepción que tiene el atleta, de poder manejar las situaciones estresantes; el compromiso, dicho de otro modo, el hecho de que el deportista, se enfrente a estas situaciones y no las evite; y el reto, o bien, la interpretación proporcionada a estas situaciones, como una “oportunidad de crecimiento” o de “autosuperación”; por lo que los factores de personalidad, pueden contribuir de manera positiva o negativa, al manejo de estas situaciones de estrés y a la mejora o decaimiento del rendimiento deportivo (Ortín, 2010).

De ahí que Andersen y Williams (1988; citados en Ortín, 2010), mencionen que entre los factores de personalidad, es posible entender la ansiedad competitiva, la resistencia psicológica, el locus de control, la motivación de logro, el sentido de la coherencia y la búsqueda de sensaciones. Con respecto al sentido de la coherencia, se hace referencia a la sensación de confianza, que se genera a partir de que los cambios en el ambiente, pueden llegar a ser predecibles de manera positiva, con relación a las expectivas del atleta (Antonovsky, 1985; citado en Ortín, 2010); mientras que la búsqueda de sensaciones, se refiere a la producción de experiencias nuevas y complejas, que generen cualquier tipo de sensación para el atleta, quien debe asumir los riesgos y las consecuencias, que estas situaciones puedan provocar (Zuckerman, 1979; citado en Ortín, 2010). Y, como factores o aspectos fundamentales de la personalidad, Ortín (2010) afirma, que no pueden quedar descartados la asertividad, la independencia y la seguridad en sí mismo.

Locus de control.

El locus de control, se define como la manera en la que los individuos, pueden interpretar las causas e incluso las consecuencias de sus conductas; en este sentido, es posible encontrar dos tipos de locus de control: el interno, que se trata de que el individuo, considere que las consecuencias o reforzadores de su conducta, se relacionan directamente con ésta o con él mismo; y el externo, en donde se atribuye la naturaleza de estas consecuencias o reforzadores, a otras personas o a factores externos, como el azar, donde el propio individuo, no tiene el control sobre ellos. Por este motivo, Rotter (1966; citado en Ortín, 2010), define al locus de control, como una característica estable, que regula los niveles de estrés en situaciones específicas.

Por lo que se refiere al ámbito deportivo, el locus de control influye de tal modo, que la interpretación que los atletas dan a las causas de sus conductas, tienen mayor importancia, que la naturaleza real de estos motivos; por lo que esta situación, puede provocar niveles altos de estrés y, por lo tanto, generar consecuencias negativas en el rendimiento deportivo, convirtiendo a un atleta, en un individuo suceptible al fracaso deportivo y/o a sufrir lesiones, que perjudiquen significativamente sus actividades físicas (Ortín, 2010).

Atención y concentración.

Mora, Zarco y Blanca (2001) definen a la atención como una capacidad cognitiva, que se perfecciona a través de la práctica, y se encarga de seleccionar la información en la que centrará sus percepciones, así como la manera en que éstas serán dirigidas a la información elegida (citados en López, 2011); mientras que Reché (2010) menciona que la atención se trata de un proceso mental en el que se focalizan las percepciones a un estímulo determinado, aunque existan otros a su alrededor, lo que inhibe al resto de estos estímulos; y cabe destacar que según Luria (1979; citado en Reché, 2010) destaca la importancia que tiene este proceso para

incrementar la eficacia en la ejecución de una conducta determinada, pasando a segundo plano las conductas “concurrentes”.

Por otro lado, el concepto de concentración se trata de un proceso mental compuesto por dos elementos: el foco atencional, que se refiere a la selección de los estímulos en los que se centrará la atención, distinguiéndolos del resto de los estímulos, que serán ignorados; y el mantenimiento, en el que se debe mantener el foco atencional, durante un periodo considerable de tiempo (Weinberg y Gould, 1996; citados en Reché, 2010). En este sentido, es necesario entrenar las habilidades de control de la atención para desarrollar el mantenimiento del foco atencional hacia el aspecto específico de la tarea que se esté llevando a cabo (López, 2011).

De esta manera, han surgido diversas teorías para explicar el proceso de atención y concentración, como el Modelo de Atención de Boutcher (1992; citado en López, 2011) en el que se distinguen cuatro componentes del proceso atencional: el mecanismo de alerta, la claridad y amplitud del campo atencional, la capacidad atencional y la selectividad de la atención; o el Modelo Atencional propuesto por Nideffer (1976, citado en López, 2011) que define a la capacidad atencional mediante dos componentes: la amplitud, que se refiere a la cantidad de información o estímulos a los que un individuo puede llegar a atender, y con base en esto se distinguen la atención amplia, dirigida hacia un número importante de estímulos y la atención estrecha, centrada en un estímulo determinado; y la dirección, es decir la manera en que se dirige el foco atencional, en donde se encuentran la externa, que se refiere a agentes, factores o variables ajenas al individuo y la interna, que se refiere a las características propias de la persona. Por tal motivo, establece cuatro estilos de atención: amplia – externa, amplia – interna, estrecha – externa, estrecha interna.

Además es posible encontrar el Modelo basado en la Lógica Interna del Juego, propuesto por De la Vega (2003; citado en López, 2011), que hace referencia

a las implicaciones psicológicas de la especialidad deportiva y la manera en que éstas se relacionan no sólo con el foco atencional y la capacidad de concentración, sino también con el rendimiento físico, debido a que estos facores pueden llegar a explicar los déficits a nivel deportista o equipo; tales como el nivel de concentración, la motivación y la autoconfianza – por mencionar algunos –; y el Modelo Explicativo del Proceso Atencional en el ámbito del Deporte, en donde según Dosil (2004; citado en López, 2011) el proceso de concentración se vincula con la realización de la práctica deportiva, es decir, que la actividad física es la encargada de llevar a cabo este proceso en el atleta conforme ésta se desarrolla gracias a la interacción que existe con las situaciones específicas del deporte.

Además, se debe considerar que la capacidad que un atleta tiene para modificar su foco de atención de manera eficaz y rápida, resulta ser una gran ventaja y habilidad para la práctica de deportes que requieren movimientos rápidos e inesperados o una capacidad de reacción suficientemente desarrollada, por lo que el rendimiento deportivo se verá enormemente beneficiado (Weinberg y Gould, 1996; citados en Reché, 2010). En función de las características que se han mencionado, la evaluación de los procesos atencionales, debe enfocarse al estado – o nivel – de la concentración y al estilo de atención de cada individuo (Morilla y Pérez, 2002; citados en López, 2011).

Motivación.

A lo largo del tiempo, se ha intentado – en numerosas ocasiones – definir la motivación, pero ha resultado ser una tarea complicada porque se trata de un concepto demasiado amplio, como es posible apreciar en la definición expuesta por Dos Santos (2014), refiriéndose a ella como el conjunto de componentes que determinan la conducta, tanto humana como animal; sin embargo, esta definición se torna algo pobre para dimensionar el aspecto motivacional; por lo que Vallerand y Thill (1993; citados en López, 2011) describen a la motivación como un constructo que explica la manera en que se lleva a cabo una conducta desde su inicio y la

razón por la que se sigue ejecutando en el tiempo; mientras que Maier (1949; citado en Dos Santos, 2014) concibe a la motivación como un proceso, encargado de determinar la expresión de las conductas y la manera en que será llevada en el futuro a cabo debido a las consecuencias generadas a partir de ella.

Dicho lo anterior, en el ámbito deportivo, también se ha abordado el concepto de motivación, ya que como menciona De La Vega (2003; citado en López, 2011) se trata de una habilidad básica para que el atleta consiga una ejecución exitosa; en este sentido, Escartí y Cervelló (1994; citados en López, 2011) delimitan a la motivación como un conjunto de factores individuales, sociales y ambientales que conducen a que el atleta inicie y continue su acción deportiva, además de que influyen considerablemente en el rendimiento físico de éste; aunado a ello, la motivación también es considerada como la serie de impulsos que el atleta maneja y controla con el fin de satisfacer sus necesidades físico – deportivas (Vasalo, 2001; citado en López, 2011). Adicionalmente, Weinberg y Gould (1996; citados en López, 2011) proponen que la motivación de los deportistas puede enfocarse, en el propio individuo, en la situación en la que se encuentre o en la interacción de ambos factores.

Se debe agregar que según Dos Santos (2014), la motivación se caracteriza por su dirección, es decir, la forma en que la persona orienta hacia una conducta determinada, la intensidad, referida a la cantidad de esfuerzo que esta persona utiliza para realizar la actividad en cuestión; y la persistencia, que se entiende como la práctica prolongada de determinada actividad y la evitación del abandono de la misma; debido a que la conducta motivada debe estar dirigida hacia una meta establecida por el individuo, debe ser constante y los motivos por los que es realizada deben estar organizados de manera jerárquica, pueden ser comprensibles y conscientes o inexplicables e inconscientes y encontrarse en intereses intrínsecos o extrínsecos. Por otro lado, es importante considerar que los objetivos del trabajo en motivación se focalizan a favorecer el estado de alerta y concentración del individuo para mejorar su rendimiento físico (López, 2011).

Avanzando en este razonamiento, se han desarrollado varias teorías que explican el proceso de motivación para la realización de las conductas; Dos Santos (2014) enlista por ejemplo: la teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow (1954), que organiza las necesidades en una pirámide de cinco niveles, incluyendo las fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y de autorrealización, afirmando que sólo se puede pasar al “siguiente nivel” cuando se ha alcanzado el anterior; la teoría del factor dual de Herzberg (1967), que asegura que los motivos para que una persona realice determinada actividad son distintos a los que conducen a su abandono, registrando factores higiénicos, como aquellos que eliminan la insatisfacción que produce cierta conducta pero que no necesariamente conllevan a un acto volitivo de ejecución, y los motivadores, cuya ausencia o presnecia determinan la motivación de las personas; la teoría X y teoría Y de Mc Gregor (1966), la primera asegura que los seres humanos son perezosos y que deben motivarse a partir del castigo, mientras que la segunda afirma que el trabajo es algo natural y que la motivación surge a partir de las recompensas; la teoría de las expectativas de Vroom (1964), que se basa en la creencia de que las conductas son el resultado de las elecciones, por lo que se deben maximizar las consecuencias positivas y minimizar las negativas; y la teoría de fijación de metas de Locke (1969), que focaliza los objetivos y los deseos de alcanzarlos como la fuente de motivación primaria.

Por otro lado, López (2011) agrega: la teoría de la necesidad del logro de Mc Clelland (1961), que establece que la motivación se encuentra determinada por factores de personalidad, situacionales, tendencias resultantes del análisis de la probabilidad de éxito de una persona, orgullo y vergüenza y la conducta de logro; la teoría de las metas de logro de Nicholls (1980), que organiza las conductas en entornos de logro en orientadas a demostrar capacidad, orientadas al proceso de aprendizaje en lugar del resultado, orientadas a la aprobación social y orientadas a la consecución de objetivos, donde los conceptos de éxito y fracaso juegan un papel fundamental dependiendo del concepto individual, de la percepción de las

habilidades del deportista y de que estas habilidades pueden cambiar con respecto a modificaciones evolutivas, situacionales y disposicionales; el modelo jerárquico de la motivación intrínseca – extrínseca de Vallerand (1997), que delimita a la motivación por tres aspectos, que son los tipos de motivación, los niveles en los que se manifiesta y la relación entre estos niveles; y la teoría de la atribución de Heider (1958), que se refiere a que se atribuyen distintas causas al éxito o fracaso en la realización de determinadas conductas, como las capacidades, el esfuerzo, la dificultad de la conducta y la suerte o el azar.

Aunado a ello, Reche (2010) enumera: la teoría de la motivación de logro de Murray (1938), en donde la motivación de un individuo se relaciona con la necesidad de dominar y realizar adecuadamente una actividad, para superar “adversidades”, mejorar la imagen y desarrollar al máximo su talento; la teoría de la motivación intrínseca – extrínseca de Deci y Ryan (1985), se refiere a las razones por las que un individuo realiza determinada conducta, segmentando estas razones como intrínsecas o internas y extrínsecas o externas, además refiere que entre las externas es posible encontrar diferentes niveles de regulación, como la regulación externa, la introyectada, la identificada y la integrada; la teoría de la atribución de Weiner (1986), que considera que las conductas motivadas, tienen este carácter debido a la probabilidad de éxito percibida y al valor o naturaleza del incentivo para realizarla, y la manera en que se interpretan las causas de la realización de las conductas, se puede categoriazar dependiendo de la capacidad del individuo, el esfuerzo que utilizar para realizar la tarea, la dificultad de la conducta y el azar o la suerte que inervengan durante la ejecución; y la teoría de las perspectivas de metas de Duda (1992), que se basa en la categorización de los logros en dos tipos, de maestría y de competitividad, los cuales delimitan, en cierta medida, la manera en que son percibidos e interpretados los conceptos de éxito y fracaso.

Autoconfianza.

En un panorama general, la autoconfianza se comprende como la creencia que tiene un individuo de que puede realizar una conducta determinada de manera exitosa, es decir, que cuenta con todas las habilidades físicas y psicológicas que la tarea requiere para poderse llevar a cabo; dicha creencia debe ser evaluada y analizada por el individuo mismo, para evitar llegar a niveles extremos de autoconfianza, esto es, exceso o ausencia de ésta; por tal motivo, resulta indispensable que el individuo sea realista en cuanto a la relación entre la expectativa que se plantea y la habilidad real que posee para la ejecución, además de una percepción adecuada de las dificultades que puede implicar la tarea y las herramientas con las que cuenta para enfrentar dichas dificultades; es decir, la percepción que tiene aceerca de su potencial para controlasr las situaciones estresantes (López, 2011).

Con base en esto, dentro del ámbito deportivo, la autoconfianza se haconvertido en uno de los elementos más importantes y se encuentra íntimamente relacionado con el nivel de rendimiento deportivo que puede alcanzaar el atleta. Debido a ello, Vealey (1986; citado en López, 2011), define la autoconfianza como la creencia o el grado de confianza que posee el individuo acerca de sus posibilidades para tener el rendimiento físico necesario para alcanzar el éxito deportivo; de este modo, la autoconfianza se encuentra muy alejada del supuesto de que el deportista considere a sus habilidades como un “don divino” o, que no cometerá error alguno, sino a que sea consciente de poder superar las dificultades y valore los recursos con los que cuenta para afrontar los retos deportivos (López, 2011).

Entonces resulta interesante la afirmación de Bandura (1977; citado en López, 2011), acerca de que la percepción que el atleta tiene sobre el control en situaciones estresantes, el conocimiento objetivo de sus expectativas, la concepción adecuada de los conceptos de éxito y fracaso y la evaluación de sus resultados son

los factores que influyen y determinan el nivel de autoconfianza al que tiene acceso; por lo tanto, el objetivo principal del trabajo en autoconfianza radica en conseguir la autoconfianza del deportista con base en el desarrollo y la mejora de su conocimiento acerca de las habilidades que posee para enfrentarse a situaciones de vulnerabilidad, independientemente de los resultados que obtenga a nivel competitivo.

Así, han sido diversas las teorías que han surgido con el afán de dimensionar el concepto de autoconfianza, pero vale destacar en primer lugar la teoría de la Autoeficacia, desarrollada por Bandura (1977; citado en López, 2011 y Reche, 2010), que encuentra su base en los conceptos de confianza y expectativa, y en la premisa de que las conductas son determinadas por una relación entre factores individuales, ambientales y conductuales; además, categoriza a las expectativas en: expectativas de eficacia, que se refieren a las creencias de que el individuo puede ejecutar de manera exitosa las conductas que requiere para lograr los resultados deseados; y expectativas de resultados, que son las creencias de que ciertas conductas específicas son las encargadas de conducir a resultados positivos. Por este motivo, el conocimiento de los niveles reales de autoeficacia, favorece a que el individuo se sumerja en actividades nuevas y polacenteras, y que aumente el esfuerzo implicado en ellas, aún cuando se traten de tareas potencialmente amenazadoras, pero que no generen un estado de ansiedad (Reche, 2010).

Y en segundo lugar, se encuentra el modelo conceptual de confianza en el deporte propuesto por Vealey (1986, citado en López, 2011), que establece dos tipos de confianza: rasgo, que es la creencia acerca de la habilidad que poseen los atletas para triunfar en el deporte; y la confianza estado que se refiere a la creencia de poder tener éxito en una situación deportiva específica; además, este modelo incluye el concepto de de orientación competitiva, que se refiere a la sensación acerca de las dimensiones de metas; es decir, que el objetivo del deportista para realizar su actividad física puede enfocarse en ganar o en realizar adecuadamente dicha actividad.

Aunado a esto, López (2011) establece que los deportistas pueden ubicar su nivel de autoconfianza en cuatro niveles: falta absoluta de confianza, exceso de confianza, falsa confianza y confianza óptima. En este sentido, cuando existe un nivel óptimo de confianza, es más posible que el deportista intente acciones novedosas, ya que favorece el desarrollo de habilidades y la transferencia de éstas hacia escenarios reales; de este modo, los niveles de confianza más elevados surgen a raíz de la comparación con atletas con menor éxito. Por lo tanto, debe establecerse que los niveles de confianza demasiado elevados resultan contrproducentes ya que disminuyen el rendimiento físico dependiendo de la situación ya que en entrenamientos, es prudene un déficit de confianza, a diferencia de una situación competitiva, en donde las exigencias aumentan considerablemente (Reche, 2010).

Cohesión de equipo.

Dos Santos (2014) ha definido a la cohesión de equipo como el proceso que se lleva a cabo entre los miembros de un grupo que los “motiva” a permanecer en esta condición de grupo por un periodo de tiempo a pesar de que se puedan presentar situaciones adversas; es decir, se vincula con el elemento actitudinal del individuo para establecer relaciones e integrarse de manera adecuada con los miembros del equipo, quienes desarrollan un sentido de pertenencia y unidad, con el objetivo de alcanzar un fin o meta en común – afectivo o instrumental –, y en donde poco o nada afectan los roles que cada miembro juega con respecto a sus características, habilidades y conductas.

Así, la cohesión de grupo se determina en función de dos componentes principales: la atractividad del grupo, es decir, el deseo que tiene cada individuo por establecer relaciones interpersonales con los otros miembros; y el control de recursos, que se refiere a todas las ventajas o beneficios que el individuo puede obtener a partir de las relaciones establecidas y de la calidad de las mismas.

Además, dentro de un equipo, la calidad de las relaciones mejora debido a la existencia de actividades “interactivas”, esto es, actividades en las que se requiera la participación de más de un miembro del equipo, lo cual también generará mejores resultados en la realización de dicha tarea (Dos Santos, 2014).

Por tal motivo, según López (2011), en 1985 se desarrollo un modelo conceptual de cohesión por Caron, Brawley y Widmeyer, que proponía que la cohesión de un equipo se manifiesta en cuestiones individuales y sociales, esto significa que se debe visualizar en dos dimensiones: en primer lugar, la integración del grupo, que se refiere a las creencias acerca del equipo como tal; y en segundo lugar la atracción individual hacia el grupo, lo cual hace referencia a la serie de creencias que tiene un individuo acerca de los motivos por los cuales se integró a un equipo y por lo que desea seguir perteneciendo a éste. Aunado a ello, el modelo plantea dos elementos importantes para el establecimiento de vínculos entre los miembros: la cohesión social, es decir, la manera en que los miembros establecen relaciones entre sí y el grado de las mismas; y la cohesión de tarea, que significa la consecución de un objetivo en común y la manera en que éstos realizan actividades que contribuyan a la satisfacción de estas necesidades o deseos.

Así, la cohesión de tarea y la social, resultan ser las variables principales para realizar una evaluación objetiva acerca de la calidad de las interacciones en un equipo, y pueden ser observables a través de instrumentos como sociogramas y cuestionarios; debido a que es la calidad de estas relaciones la que marca una diferencia significativa entre las condiciones de grupo y de equipo que depende en gran medida de que los objetivos individuales se encuentren íntimamente relacionados con los grupales; además, en el ámbito deportivo, de manera específica, intervienen factores como la manera de comunicación del entrenador con los otros miembros del equipo, su estilo de comunicación, la manera en que éste transmite los conceptos de éxito y fracaso, la manera en que se estructura el clima motivacional en el entrenamiento y por supuesto el sentimiento de pertenencia y de identidad colectiva (López, 2011).

Estrés y ansiedad.

El estrés es entendido, como un proceso a nivel psicobiológico, provocado por un desequilibrio, entre la demanda percibida por el individuo, con respecto a una situación específica y la capacidad del mismo para satisfacerla, sobre todo cuando no se alcanza este objetivo; y se conforma por los elementos estresores, las percepciones que se tienen acerca de éstos y las respuestas emocionales, producidas por la creencia de que no se cuenta con las herramientas suficientes, para dar solución al problema (Horn, 1992, López-Walle, 2002 y Spielberger, 1966; citados en López, 2011).

Conviene subrayar, que es posible considerar dos tipos de estrés: el estrés sistemático, definido como un estado general del organismo, que se produce, debido al fracaso del afrontamiento de situaciones amenazantes, por mecanismos reguladores usados inadecuadamente, y que dan paso al Trastorno de Ansiedad Generalizada, en el que los estímulos directos e indirectos, influyen considerablemente; así, el grado de este trastorno, dependerá en gran medida de la percepción de amenaza, que se tenga acerca de los estímulos, de su naturaleza y de factores asociados, que bien pudieran haber sido condicionados previamente; y el estrés psicológico, que se refiere a un estado del organismo, producido por medio de cualquier situación amenazante, que requiera un esfuerzo máximo para solucionar el problema, y que cumple una función de aprendizaje, relacionada con la tolerancia ante la situación (Dos Santos, 2014).

Por otra parte, la ansiedad se define como un estado emocional, producido por la adaptación inadecuada a situaciones amenazantes, que genera sensaciones negativas, que provocan un aumento o disminución considerables, del nivel de activación del individuo ante situaciones de peligro (De Diego y Sagredo, 1992 y Carrascosa, 2003; citados en López, 2011); por lo que Spielberger (1966; citado en López, 2011), afirma que existen dos tipos de ansiedad: la ansiedad rasgo, que se trata de un elemento de la personalidad, en el que ciertas situaciones se perciben

como amenazantes, cuando en realidad no lo son, manifestando sensaciones negativas, desproporcionadas con respecto al peligro real, por medio de un componente cognitivo y uno fisiológico; y la ansiedad estado, que se refiere a un estado de ánimo, que se caracteriza por sensaciones negativas y subjetivas, que alteran significativamente el nivel de activación del individuo.

En consecuencia, es indispensable conseguir controlar estas variables, es decir, aumentar la capacidad del individuo, para afrontar las demandas de forma exitosa, adaptativa y funcional, con miras a reducir o eliminar los riesgos percibidos (Dos Santos, 2014); a través del entrenamiento en las habilidades psicológicas necesarias, para la búsqueda de soluciones de problemas o situaciones estresantes (López, 2011).

Por consiguiente, se han desarrollado diversas concepciones teóricas, encargadas de abordar esta temática, como el modelo de Mac Grath (1964; citado en Dos Santos, 2014), que encuentra cuatro fases en el proceso de estrés y ansiedad: la primera, es la presencia de la demanda, por parte de un estímulo externo; la segunda, consiste en la percepción de esta demanda; la tercera, hace referencia a la respuesta emitida por el individuo, para satisfacer la demanda externa; y la cuarta, se enfoca en las consecuencias que se producen, a partir de las respues realizadas por el individuo, para satisfacer las demandas del estímulo externo.

Simultáneamente, López (2011), enlista algunas teorías adicionales, enfocadas directamente hacia el ámbito deportivo, como la teoría del impulso de Spence y Spence (1966), que refiere que existe una relación directamente proporcional, entre el estado de ansiedad de un individuo y su rendimiento físico; la teoría de la U invertida, sugerida por Landers y Boutcher (1986), que afirma que la ansiedad aumenta el rendimiento deportivo, hasta llegar a su punto máximo, y si la ansiedad sigue aumentando después de esto, el rendimiento disminuye proporcionalmente; la teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo propuesta por

Hanin (2000), que establece que el nivel de rendimiento óptimo con relación a la ansiedad, varía de un individuo a otro, dependiendo de la personalidad de cada deportista; el modelo de la Catástrofe, expuesto por Hardy (1990), propone que cuando la ansiedad llega a niveles excesivos, se produce una disminución “brusca y evidente” en el rendimiento; la teoría de la inversión de Kerr (1985), asegura que la manera en que se interpretan los niveles altos o bajos de ansiedad, pueden beneficiar o perjudicar significativamente el rendimiento; y, la teoría multidimensional de la ansiedad, propuesta por Martens (1990), que informa que las variables cognitivas, somáticas y de autoconfianza, determinan los niveles de ansiedad y las respuestas emitidas en situaciones amenazantes, por lo que el rendimiento varía en función de las mismas.

Arousal.

De acuerdo con Gould y Krane (1992; citados en López, 2011), al nivel de activación general, es decir a nivel fisiológico y psicológico, que puede llegar a alcanzar un individuo, y que se encuentra estrechamente relacionado con el grado de motivación, se le denomina arousal; es decir, la activación se refiere a las funciones fisiológicas, que se llevan a cabo por los distintos órganos del cuerpo, encargados de efectuar las actividades vitales de un organismo, de tal modo que estas funciones, se relacionan directamente con factores psicológicos, que regulan la actividad del individuo; así, al nivel máximo de activación, se le denomina frenesí, mientras que la ausencia total de activación, es conocida como estado de coma.

Desde otro punto de vista, Reché (2010), define al arousal como un proceso, llevado a cabo por el Sistema Nervioso Simpático, que genera una respuesta neuronal, ante situaciones que pueden producir estrés; de modo que estas respuestas, son emitidas como consecuencia de un estímulo de alerta, por lo que el organismo, debe prepararse para llevar a cabo conductas, que respondan a estas situaciones, ya sea por huída o lucha; en este sentido, es posible encontrar, que

estas reacciones sean producidas a nivel fisiológico, cognitivo y/o conductual, no necesariamente deben ser funcionales y se manifiestan en diferentes niveles.

Como resultado, los niveles de activación son modificados constantemente, lo cual significa que se trata de un elemento dinámico, que se eleva en función de altos niveles de motivación, o disminuye en consecuencia a la falta de autoconfianza, el estrés y la fatiga física y psicológica. Debido a esta situación, es posible encontrar activación positiva, la cual se origina a partir de la ausencia de miedo al fracaso, debido a la inexistencia de consecuencias negativas, o la falta de importancia que se les presta, ya que existen altos niveles de autoconfianza sin llegar a ser excesivos; y activación negativa, que es causada por el miedo al fracaso y a las consecuencias negativas de éste, así como por la insatisfacción con respecto al rendimiento físico y la manera en la que se llevan a cabo las actividades (Reche, 2010).

A causa de esto, Reche (2010), cita a Buceta (1997) y a Cox (2008), cuando afirma que la activación negativa, suele estar asociada, con la facilitación del aumento de los niveles de activación general, en mayor medida que la activación positiva; pero asegura, que el conseguir niveles demasiado altos de activación, resulta igual de contraproducente, que los niveles más bajos de la misma; ya que cualquiera de los dos extremos, puede ocasionar que se realicen acciones motrices, con baja precisión y algo “torpes”, por lo que se recomienda, que el deportista encuentre un nivel intermedio, para mejorar su rendimiento físico y los resultados obtenidos, durante entrenamientos y competiciones.

Afrontamiento.

Según Márquez (2006; citado en Cócola, 2010), el afrontamiento se define, como el conjunto de respuestas emitidas por un individuo, ante la presencia de una situación potencialmente estresante, con el objetivo de minimizar los efectos provocadas por dicha situación, es decir, “controlar y neutralizar”, los estímulos que producen sensaciones negativas; por lo que esta minimización, puede llegar a

producirse de manera automática e inconsciente. En este sentido, el afrontamiento puede ser percibido como un proceso, caracterizado por la realización de valoraciones y observaciones, cognitivas y conductuales, dependiendo de las exigencias específicas de cada situación particular, de naturaleza dinámica y flexible, ya que son modificadas, en función de la interacción entre el individuo y el ambiente (Lazarus y Folkman, 1984; citados en Cócola, 2010).

Se debe agregar, que el afrontamiento cumple con una serie de funciones, enfocadas a mantener un equilibro interno en el individuo, a partir de la adquicisión adecuada de la información externa, y del uso pertinente de conductas en cada situación (Whithe, 1974; citado en Cócola, 2010); debio a esto, Mechanich (1974; citado en Cócola, 2010), asegura que el afrontamiento sirve para enfrentarse, por medio de conductas motivadas, las demandas ambientales y sociales, de situaciones que el individuo percibe como amenazantes, encaminando las herramientas con las que cuenta, para dar solución a estas dificultades; mientras que Lazarus y Folkman (1986; citados en Cócola, 2010), establecen dos orientaciones funcionales del afrontamiento: orientado a la tarea y a la emoción; la primera es considerada de tipo activa, mientras que la segunda es de tipo pasiva; éstas se refieren a la modificación de la situación y a la modificación de la percepción que se tiene de la situación, respectivamente.

Bajo este entendido, es necesario considerar que los recursos de afrontamiento, conceptualizados como las conductas que el individuo realiza, para enfrentarse a la situación amenazante (Pérez, 1999; citado en Ortín, 2010), gracias al análisis de ésta, y la adaptación de sus ventajas físicas, psicológicas y sociales (Cócola, 2010); son útiles, para aproximarse de manera adecuada a los problemas, y resolverlos objetivamente. Así, Andersen y Williams (1988; citados en Ortín, 2010), elaboraron un modelo explicativo, relacionado con los recursos de afrontamiento; en el que se especifica que éstos, se encuentran formados por el apoyo social, el dominio del estrés y las habilidades psicológicas del individuo; por lo que son considerados, como moderadores de la conducta manifiesta; y es posible encontrar

recursos de tipo personal, los cuales, proporcionan un apoyo directo, al conformar la evaluación objetiva de la situación y de las herramientas para solucionarla; y los recursos sociales, que producen un apoyo indirecto, al proveer al individuo de una sensación de control, mediante el intercambio de información (Lazarus y Folkman, 1984; citados en Cócola, 2010).

Algo semejante ocurre con las estrategias de afrontamiento, que hacen referencia a las conductas y planes directos, que son empleados por el individuo, para disminuir o anular los niveles de estrés; por lo que se pueden encontrar en estrategias funcionales o disfuncionales; las primeras, hacen referencia a un manejo y expresión inadecuados, de las emociones producidas a partir de la situación estresante, por lo que las conductas necesarias para el afrontamiento, son inhibidas; mientras que las segundas, se refieren a la posibilidad de generar soluciones alternativas, a través de la realización de actividades concretas, para la solución del problema; por lo tanto, es posible categorizar las estrategias de afrontamiento, en activas de tipo conductual, activas de tipo cognitivo y de evitación (Billing y Moos, 1986; citados en Cócola, 2010).

En este orden de ideas, Moos y Schaefer (1993; citados en Cócola, 2010), proponen que dentro de las estrategias de abordaje cognitivo, se encuentran el análisis lógico, en donde se procura entender y preparase para un elemento estresante; y la reformulación positiva, en donde se intenta encontrar un sentido positivo, con respecto a la situación real. Entre las estrategias de abordaje conductual, se encuentran la búsqueda de apoyo y guía, en donde inevitablemente, se realizan esfuerzos conductuales con fines cognitivos; y tomar acción en la solución del problema, en donde se trabaja directamente con la situación estresante. Además, las estrategias de evitación, pueden dirigirse en caminos cognitivos y conductuales; así, la evitación cognitiva, se trata de los intentos que realiza el individuo, para no pensar de manera realista en la situación, y se encuentra también la aceptación y resgnación de la situación; mientras que en la evitación conductual, se encuentran la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional.

Ahora bien, los estilos de afrontamiento, comprenden las maneras comunes o “estereotipadas”, en que se enfrentan las crisis; de esta forma, Compas (1988; citado en Cócola, 2010) y Frydemberg y Lewis (1991; citados en Cócola, 2010), insisten en la existencia de tres estilos de afrontamiento: el primero, se encuentra dirigido a solucionar el problema, o sea, el proceso llevado para el enfrentamiento y la búsqueda de la solución, manteniendo una actitud positiva y relajada; el segundo, se relaciona con la búsqueda de “ayuda” u orientación, con los individuos que conforman las principales redes de apoyo; y el tercero, denominado “improductivo”, se trata de la realización de conductas de evitación, mediante las que es posible observar cierta incapacidad, para enfrentar las situaciones potencialmente estresantes.

Es necesario recalcar, que aquel individuo que cuenta con los recursos, las estrategias y los estilos de afrontamiento adecuados, y que es capaz de emplearlos de manera correcta, cuenta con una gran capacidad de adaptación; en el sentido de poder controlar y disminuir sus niveles de ansiedad, con respecto a los eventos estresantes; a pesar de esto, no es posible establecer o hablar de criterios “universales”, para evaluar la efectividad del afrontamiento; en cambio, se deben tomar en cuenta ciertos factores, como la manera en que se soluciona el problema, la disminución de las respuestas negativas y de los niveles de ansiedad, la realización de respuestas conductuales funcionales y socialmente aceptadas, retomar las conductas previas al evento estresante, el bienestar personal y social, y el mantenimiento de niveles adecuados de autoconfianza (Cócola, 2010).

En conclusión, en el ámbito deportivo, el afrontamiento hace referencia a la manera en que el atleta responde a las demandas físico-deportivas; por lo que sus déficits en cuanto a recursos de afrontamiento, pueden incrementar su vulnerabilidad ante las consecuencias, al llevar a cabo una evaluación cognitiva, que afecte directamente a sus cualidades físicas y psicológicas, al aumentar la percepción que tiene, con respecto a las exigencias de la actividad; lo que conllevaría a una disminución considerable de su rendimiento; por lo que se puede

afirmar, que el objetivo del trabajo en afrontamiento, será entrenar al atleta en la reducción de cogniciones que afecten su rendimiento, en situaciones que exijan una respuesta física veloz (Ortín, 2010).

4.2 Trastornos psicológicos asociados a la actividad deportiva.

En el ámbito deportivo, las exigencias físicas, pueden llegar a “sobre pasar” las capacidades psicológicas de los deportistas; sobre todo, cuando la práctica se realiza en un nivel competitivo; más aún, cuando se trata de competición de Alto Rendimiento. En estos casos, es común encontrar, que dadas las demandas requeridas en cada especialidad deportiva, el atleta experimente niveles extremos de estrés y ansiedad, que repercutan directamente sobre su salud mental; por lo que existen altas probabilidades, de que se desarrollen trastornos o patologías psicológicas. Cabe destacar, que éstas no serán abordadas terapeúticamente por el psicólogo deportivo, pero es importante, que tenga cierto conocimiento acerca de éstas, para lograr identificarlas con facilidad, para realizar la canalización pertinente y, en caso de ser posible y necesario, trabajar de manera multi e interdiscplinaria con el psicólogo clínico, el médico, nutriólogo u otros especialistas de la salud, para contribuir a la pronta recuperación del atleta afectado. Entre las psicopatológías más comunes, es posible encontrar: los trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos, los trastornos del sueño y la vigila, el síndrome de Burnout, el abuso de sustancias, entre otros.

Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos.

Según la Asociación Americana de Psiquiatría (2013), existen diversos trastornos, que se relacionan con las conductas alimentarias; no obstante, por los fines de la presente investigación, únicamente serán abordados, aquellos que son más frecuentes de encontrar en los atletas. En primer lugar, el trastorno de evitación o restricción de la ingestión de alimentos, que se caracteriza por una falta de interés significativa por alimentarse, debido a las características físicas de los alimentos, o

por las consecuencias que éstos pueden acarrear hacia el organismo, debido a sus propiedades nutritivas y/o energéticas, se identifica porque el individuo presenta una pérdida de peso significativa, no alcanza a aumentar el peso que desea, tiene un crecimiento o nutrición deficientes, manifiesta dependencia por “alimentación enteral”, o hacia los suplementos por vía oral, y/o su funcionamiento psicosocial se ve afectado directamente.

En segunda instancia, se encuentra la anorexia nerviosa, que afecta a una parte importante de la comunidad deportiva. Este trastorno se caracteriza, por una restricción alimenticia totalmente desproporcionada, entre las necesidades del organismo y las ingestas energéticas; razón por la cual, el individuo afectado, cuenta con un peso significativamente menor, con respecto a los límites mínimos recomendados, con relación a su edad, sexo y salud; además, éstos presentan un miedo enorme por ganar peso o masa corporal, a pesar de mantenerse por debajo de los estándares mínimos, lo que se acompaña de una percepción distorsionada de su autoimagen y de los riesgos de mantener pesos tan bajos; es posible que estas alteraciones en la conducta alimentaria, se manifiesten por la realización de dietas restrictivas drásticas, ayunos, ejercicios excesivos, o bien por el uso indiscriminado de laxantes, y/o la práctica de purgas, dicho de otro modo, el vómito “autoprovocado”, durante al menos tres meses (APA, 2013).

Por otro lado, se encuentra la bulimia nerviosa, en donde se producen episodios de atracones recurrentes, es decir, se consume una cantidad excesiva de alimentos, en comparación con la que se ingeriría regularmente por el resto de la población, o se produce una sensación, de falta de autocontrol sobre lo que se ingiere; por lo que se presentan conductas inapropiadas, para compensar los atracones, por ejemplo, el uso inadecuado de laxantes, diuréticos y otros medicamentos; la realización de ayunos, ejercicios excesivos o purgas; y resalta una evaluación del autoconcepto deficiente, con base en la constitución física y el peso corporal. Estas conductas son efectuadas, con el objetivo de evitar el aumento

de peso, y se realizan por lo menos una vez a la semana, durante un periodo de tres meses (APA, 2013).

Todavía cabe señalar, que otra problemática frecuente en los deportistas, es el trastorno de atracones, que se manifiesta por los recurrentes episodios de atracones; los cuales pueden llevarse a cabo, por la ingesta excesiva de alimentos, con respecto al consumo regular, en comparación con la del resto de la población, o por una sensación de falta de control, acerca de la ingesta; de tal modo, que dichos atracones se relacionan, con por lo menos tres de las siguientes características: el consumo de alimentos más rápido de lo normal; la ingesta excesiva, hasta lograr una sensación desagradable de satisfacción; comer grandes cantidades de alimentos, aún cuando no se presenta la sensación de hambre; la ingesta debido a una sensación negativa, como vergüenza, acerca de las cantidades que se estan consumiendo; y la presencia de una sensación negativa, como desagrado, “depresión” o vegüenza, posterior a la ingesta de alimentos; dicho de otro modo, existe un malestar intenso, relacionado con la conducta de atracones, que se llevan a cabo por lo menos una vez a la semana, durante tres meses, y no implican una conducta compensatoria (APA, 2013).

Trastornos del sueño – vigila.

En primer lugar, se encuentra el trastorno de insomnio, que se trata de una insatisfacción marcada, por la cantidad o la calidad del sueño, ya sea producida por la dificultad para iniciar, mantener o reincorporarse a la conciliación del sueño; por lo que esta alteración, causa malestar o disfunciones importantes a nivel social, laboral, académico o conductual; en este sentido, los episodios se producen, a pesar de que existan condiciones favorables para dormir, no se encuentran asociados a otros trastornos del sueño o vigilia, a los efectos producidos por el consumo de medicamentos, ni a la comorbilidad con trastornos mentales, o condiciones médicas relacionadas; y se presentan por lo menos tres noches a la semana, durante un periodo mínimo de tres meses (APA, 2013).

Hay que mencionar, además que el APA (2013), incluye el trastorno de hipersomnia, que se caracteriza, porque el individuo presenta episodios de somnolencia excesiva, aún cuando duerme durante un periodo mínimo de siete horas; estos consisten, en periodos recurrentes de sueño excesivo durante el día; un episodio de sueño de más de nueve horas, que no resulta reparador; o la dificultad para mantenerse totalmente despierto, después de despertar abruptamente. Aunado a ello, los episodios producen malestar, o disfunción importante en niveles cognitivos, sociales o laborales; no presenta comorbilidad con otros trastornos del sueño, trastornos mentales o condiciones médicas asociadas; ni se relaciona con el efecto producido por el uso de sustancias; y debe producirse por lo menos tres veces por semana, durante al menos tres meses.

Síndrome de Burnout.

El síndrome de Burnout, se define como un estado generalizado de agotamiento, en los aspectos físico, emocional y actitudinal (Pines y Kafry, 1978; citados en Apiquian, 2007); por lo que Maslach y Jackson (1981; citados en Apiquian, 2007), lo delimitan en función del agotamiento emocional, que incluye la fatiga física y psicológica; una “despersonalización”, que hace referencia al desarrollo de emociones, actitudes y respuestas negativas, hacia otras personas del entorno socioambiental del individuo, en donde existe un marcado distanciamiento; y de la sensación de insatisfacción, con respecto a los logros personales del individuo; ya que las exigencias de las situaciones, superan la capacidad del mismo para enfrentarlas adecuadamente, lo cual conlleva a respuestas conductuales, que afectan directamente el rendimiento y la estabilidad de quien lo presenta.

Por otro lado, dentro del ámbito deportivo, se conceptualiza como el agotamiento físico y emocional, generado a partir de las exigencias excesivas, que se encuentran vinculadas con los ambientes competitivos, junto con las

percepciones de un nivel bajo de rendimiento personal; debido a que el atleta, considera que no es capaz de asegurar el éxito deportivo, de alcanzar el nivel esperado de crecimiento personal y de la devaluación del deporte, lo que ocasiona una pérdida de interés significativa, hacia la especialidad deportiva practicada, que se manifiesta por medio de consecuencias negativas, en los niveles afectivo, cognitivo, emocional y conductual (Pedrosa y García-Cueto, 2014).

Abuso de sustancias.

El abuso de sustancias, dentro del ámbito deportivo, no se limita al uso de drogas, sino que también incluye estimulantes, narcóticos, analgésicos, esteroides anabólicos, beta bloqueadores, diuréticos y hormonas; a los cuales se les conoce como sustancias “dopantes”, que son administradas por vía sanguínea, manipulaciones químicas, farmacológicas y psicológicas; y se encuentran estrictamente prohibidas, por el Comité Olímpico Internacional; mientras que otras sustancias como el alcohol, los anestésicos locales y los corticoesteroides, se encuentran sujetas a restricción, dependiendo del uso que se les dé (Alonso, Navarro, Brito y Ruíz, 2012).

Considerando que Alonso, Navarro, Brito y Ruíz (2012), aseguran que el uso y abuso de sustancias por parte de los deportistas, es llevado a cabo, con el objetivo de incrementar el rendimiento físico, de manera artificial; para obtener el éxito deportivo, con el menor esfuerzo posible. Sin embargo, influyen de manera negativa a nivel organismo, ya que conducen a un desajuste fisiológico, sin mencionar la probabilidad de llegar a la adicción y, por supuesto, se deben tener en cuenta las implicaciones éticas y morales; debido a que éstos provocan una desigualdad significativa, en cuanto a las condiciones y posibilidades competitivas a los atletas. Por tanto, el Comité Olímpico Internacional, ha tomado medidas para la detección de casos de dopaje, y de esta manera, disminuir y en medida de lo posible, evitar que estas condiciones de desigualdad, se produzcan en competiciones organizadas.

4.3 Técnicas psicológicas empleadas para mejorar el rendimiento deportivo.

Según Gálvez y Paredes (2007), las técnicas psicológicas, empleadas con mayor frecuencia en el ámbito deportivo, con el objetivo de optimizar y potencializar el rendimiento físico de los atletas son: Auto-instrucciones, desensibilización sistemática, entrenamiento autógeno y visualización. Además, son utilizadas para reducir los niveles de ansiedad y de estrés, siempre que, llegue a puntos en los que resultan, como un factor negativo para el desempeño deportivo, así como para incrementar los grados de motivación y autoconfianza, con el fin de conseguir una ejecución más eficaz, a niveles competitivos.

Autoinstrucciones.

La técnica de autoinstrucciones o autoverbalizaciones, se trata de una técnica cognitivo-conductual, y según Pérez, Rangel y Guzmán (2015), consiste en la realización de expresiones lingüísticas, de manera constante y repetitiva, que conllevan a una modificación conductual, dicho de otro modo, que tienen un impacto dominante significativo, en las respuestas emitidas por el individuo, ante situaciones determinadas. De manera que estas expresiones lingüísticas, pueden ser manifestadas, mediante cogniciones o lenguaje verbal, a manera de autodiálogo o monólogo interno, que dictaminará una manera de pensamiento o conducta particular, frente a eventos estresantes o problemáticos (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2008).

Todavía cabe señalar que Minici, Rivadeneira y Dahab (2008), insisten en que el entrenamiento en autoverbalizaciones, no se limita a la repetición constante, de afirmaciones positivas; sino que se trata de un “adiestramiento activo”, que contribuye a la búsqueda de soluciones y a la modificación conductual; dicho proceso se lleva a cabo, cuando los individuos mantienen condiciones

disfuncionales, que generan un malestar, dificultan la realización habitual de las conductas e interferien directamente en la manera en que se solucionan los conflictos. Esta técnica es empleada con miras a desarrollar conductas adaptativas, que embonen con el repertorio conductual del individuo, de manera adecuada y funcional.

Por otra parte, Latinjak, Torregrosa y Renom (2009), aseguran que el rendimiento deportivo, puede incrementar de manera sustancial, mediante el uso de la técnica de autoinstrucción; ya que a través de ésta, el deportista es capaz de re-interpretar emociones y percepciones específicas, además de modificar y regular creencias, y de funcionar como un proveedor de refuerzo autoadministrado, debido a que esta técnica facilita el aprendizaje; con respecto a esto, se han logrado distinguir dos tipos de autoverbalizaciones, en función de su contenido: la primera, hace referencia a los aspectos motivacionales, de autoconfianza y actitudinales en sentidos positivos; en cambio la segunda, se relaciona con el foco atencional, la regulación del esfuerzo y el control de las reacciones cognitivas y emocionales; por lo que se denominan motivacional e instruccional, respectivamente.

Desensibilización sistemática.

Giesenow (2009), afirma que la desensibilización sistemática, es una técnica que se enfoca, en disminuir los niveles de ansiedad de un individuo, ante situaciones potencialmente amenazantes; para que, entonces, los estímulos aversivos, puedan ser neutralizados gradualmente, y por esto, no conduzcan a respuestas negativas o disfuncionales; así, esta técnica consiste en primer lugar, en reealizar un entrenamiento en relajación, ya que la respuesta relajada, resulta incompatible con la ansiosa; posteriormente, se organizan jerárquicamente, aquellos estímulos aversivos que provocan respuestas ansiosas; y luego, se realiza una evaluación y un adiestramiento por estrategias de imaginería; para culminar con la desensibilización sistemática, propiamente dicha.

Esta técnica fue desarrollada por Joseph Wolpe en 1948, y como se ha mencionado anteriormente, se lleva a cabo en tres fases: en la primera, se realiza el adiestramiento en la relajación muscular profunda, la cual consta de seis sesiones de veinte minutos, en los que se le enseña al usuario, a realizar este tipo de relajación; en la segunda fase, se lleva a cabo una construcción de jerarquías de ansiedad, la cual produce un conocimiento específico, de los estímulos que producen ansiedad o respuestas ansiógenas en el usuario, para lo que se pueden utilizar autorregistros, además se realiza una jerarquización de estos estímulos, a fin de localizarlos de menor a mayor intensidad, junto con sus respuestas específicas; y finalmente, se realiza un confrontamiento entre la relajación y los estímulos ansiógenos asociados, en esta etapa, se expone al usuario de manera autosugestiva, a los estímulos que ocasionan ansiedad progresivamente, esto quiere decir, que se considera la jerarquía realizada en el paso anterior, se toman de menor a mayor intensidad, pasando de uno a otro, si el usuario ya ha sido capaz de realizar adecuadamente, la relajación ante estos estímulos (Vargas, 2009).

Entrenamiento autógeno.

El entrenamiento autógeno, consiste en un entrenamiento autodirigido del individuo, en el que se busca una configuración de sus niveles de ansiedad, a través de ejercicios fisiológicos y “racionales”, que tienen resultados muy similares, a los que se obtendrían por medio de estados sugestivos o inconscientes; consiste en la repetición mental constante, de frases e imágenes, que contribuyan con la relajación física, y se encuentran dos niveles de intervención: el primero, refiere a los niveles más superficiales del organismo, como la piel y el músculo; mientras que el segundo, se enfoca hacia los órganos internos, y cumple con diversos objetivos, entre los que se encuentran la relajación, el incremento del rendimiento deportivo y cognitivo, la minimización del dolor físico y la autorregulación de las funciones orgánicas (Meléndez, 2010).

Esta técnica se lleva a cabo en seis etapas: la primera, se trata de una vivencia de pesadez, sin llevar a cabo movimiento alguno, el usuario se concentra, en sentir que una de sus extremidades “pesa demasiado”, y después de lograr la autosugestión, dicha extremidad se sacude enérgicamente; después, se relaciona con la sensación de calor, se agrega la sugestión, para que el usuario sienta esa misma extremidad, “muy caliente” y se vuelve a sacudir de manera vigorosa; posteriormente, se llega a la percepción del corazón, se coloca una mano en el pecho, con el fin de que el paciente perciba sus latidos, con la sugestión de que el corazón del paciente, “late con tranquilidad”; la cuarta etapa, se enfoca en la tranquilidad de la respiración, se lleva al usuario a la autosugestión, de que su respiración es “tranquila”, y que ésta se relaciona con su “vida”; posteriormente, se focaliza la atención en la sensación de calor, específicamente en la zona abdominal, realizada con una de las manos sobre el diafragma, con la autosugestión de que esta zona emite calor; y, finaliza con la sensación de frescura en la frente, se sugestiona al usuario, de que posee una compresa fría en la frente, por lo cual esta zona se encuentra “agradablemente fresca”. Cabe mencionar, que los primeros dos pasos deben realizarse en cada sesión, con cada una de las extremidades y después con el tronco (Reigal y Videra, 2011).

Visualización.

Aguilar y Musso (2008), definen a las técnicas de visualización, como “inducciones seudo-hipnóticas” (p. 243); que se encargan de establecer, de manera encubierta, imágenes mentales de ambientes, que generan en el individuo, sensaciones de tranquilidad y relajación física y emocional; aunado a ello, estás técnicas son guiadas de forma racional, lógica y secuencial. Asimismo, la visualización o imaginación, se conceptualiza como el conjunto de representaciones mentales, empleadas de manera independiente a objetos concretos, e incluyen diversos procesos sensoriales, que intervienen en la formación individual de cogniciones acerca de personas, objetos o situaciones específicas; con la intención

de reducir las respuestas emocionales negativas y los efectos físicos que afectan el rendimiento (Aguilar y Musso, 2008).

Relajación.

Según Mosconi, Correche, Rivarola y Penna (2007), el deportista necesita alcanzar, un estado de relajación que le resulte funcional, para obtener niveles de rendimiento óptimos en su actividad física, ya que le permite controlar el grado de ansiedad percibida, por lo que no sólo contribuye a mejorar el rendimiento físico, sino también los aspectos cognitivo, conductual y emocional, que se encuentran implicados en la práctica; ya que, mediante el uso de ejercicios físicos, es posible alcanzar, un estado de distensión muscular y psicológica, además de beneficiar significativamente, a los sistemas circulatorio, respiratorio, digestivo y urinario del atleta; facilitando la recuperación del organismo, contribuyendo a los periodos de sueño y promoviendo el control muscular.

De esta manera, es posible encontrar diversas técnicas de relajación, entre las que se encuentran: en primer lugar, la respiración diafragmática, que consiste en la realización de respiraciones continuas, utilizando el diafragma como órgano principal, el cual se encuentra en la zona abdominal, por lo que el movimiento se visualiza en el estómago, en lugar del pecho; estas respiraciones deben ser realizadas de manera uniforme, profunda y controlada; sin embargo, esta técnica puede acarrear dificultades durante su ejecución, por lo que es necesario concentrar la atención, en el momento de la exhalación, utilizar un reloj que permita, medir con presición el tiempo que duran las inhalaciones y el que se mantiene el aire, evitar aguantar la respiración durante un lapso largo de tiempo y, en caso de que sea necesario, detener la técnica y reincorporarse al ritmo de respiración habitual (University of North Carolina, 2013).

Por otro lado, Huizing (2011), menciona que una de las técnicas de relajación, que ha sido utilizada con mayor eficacia, es la muscular progresiva; que se enfoca

en la relajación de los músculos en dos pasos: el primero, consiste en la tensión de ciertos grupos musculares particulares, durante un periodo corto de tiempo; y el segundo, es la relajación de éstos; además, es importante respetar la secuencia con que se trabajan, comenzando con los grupos musculares más pequeños, hasta los más grandes; en este sentido, se comienza con los músculos de la cara, pasando por la frente, los ojos, la nariz y los labios, después se procede con el cuello, los brazos, la espalda, el estómago, los glúteos, las piernas y los pies. Cabe mencionar, que inicialmente, la relajación muscular progresiva debe realizarse sentado, y cuando haya sido dominada, es posible realizarla de pie; dado que puede resultar peligrosa, es necesario tener en cuenta, que se deben evitar distracciones, además de que las condiciones ambientales deben ser adecuadas, junto con el empleo de ropa cómoda, que no intervenga con la respiración o la circulación del individuo.

Biofeedback.

El biofeedback, es conocido también como técnica de bioretroalimentación, y contribuye al control de las funciones fisiológicas del organismo, mediante el monitoreo electrónico; principalmente se enfoca en las funciones cardiacas, respiratorias y cerebrales; con el objetivo de prolongar la resistencia física del deportista, a nivel psicológico y orgánico (Díaz, 2010). De este modo, González (2010), asegura que la técnica del biofeedback, ofrece una alternativa para obtener información real y objetiva, acerca del nivel de activación y de ansiedad del deportista. Adicionalmente, se trata de una técnica de recolección de información, extremadamente confiable; debido a que resulta prácticamente imposible, que el deportista pueda “falsear” los datos, obtenidos a través de los marcadores fisiológicos.

Asimismo, Godoy (2006), remarca que la técnica del *biofeedback*, contribuye al autocontrol de los marcadores fisiológicos, que determinan el rendimiento físico; así como las respuestas biológicas, que se producen mientras se realiza la actividad

deportiva. De modo que, el *biofeedback*, como técnica de intervención en el ámbito deportivo, consiste en un entrenamiento o adiestramiento del deportista, para que aprenda a utilizar un sistema fisiológico específico, de manera más eficaz, a través de la alteración voluntaria, de la manera en que son realizados habitualmente estos procesos, dicho de otro modo, es el deportista, quien puede llegar a tener la capacidad de decidir, la forma en la que su sistema biológico reaccionará, ante las cargas de trabajo, por lo tanto, disminuir su fatiga y aumentar su rendimiento.

De este modo, en el presente capítulo, se han abordado las principales variables psicológicas, con las que trabaja el psicólogo deportivo, no en un sentido terapéutico, sino en el sentido didáctico, ty que pueden ser abordados directamente con el atleta, o con el cuerpo técnico, el cual realiza la planificación de su entrenamiento. Además, la importancia de tocar los trastornos más comunes, destaca en su oportuna identificación, para la canalización y el trabajo multi e interdisciplinario. Finalmente, las técnicas presentadas, contribuyen significativamente, en la mejora del rendimiento deportivo, además de que disminuyen los índices de deserción y abandono, al conseguir una práctica deportiva adecuada, sana y placentera para los atletas.

CONCLUSIONES.

En resumen, el deporte es comprendido como cualquier actividad física, que requiere la realización de un esfuerzo, y que para su ejecución, requiere el empleo de ciertas capacidades o habilidades físicas y mentales, que deben ser entrenadas, dependiendo de la especialidad deportiva para la que sean empleadas; de tal modo que debe incluír una reglamentación específica, para lograr una estandarización de su práctica, por lo que se concibe como un fenómeno social, que bien puede emplearse para conseguir diversos objetivos, que van desde la mejora de la salud, hasta la competición institucionalizada. En este sentido, la evolución del deporte ha sido impresionante, tanto por la manera en que se ha conceptualizado, como por la manera en que se han llevado a cabo las prácticas deportivas, que sin lugar a dudas, han propiciado el desarrollo de deportes completamente nuevos, originales y polémicos.

Llegados a este punto, al considerar que el deporte ha ido evolucionando en diversos aspectos, la dimensión psicológica, que se encuentra inmersa en esta práctica, ha ido cobrando cada vez más fuerza e importancia, al considerar que el deportista no sólo se constituye por sus capacidades físicas, sino también por las emocionales, cognitivas y conductuales. Como resultado de esto, surgió la psicología del deporte, que, inicialmente, fue elaborada en miras de establecer rasgos de personalidad y patrones de conducta de los atletas potenciales, pero gradualmente fue incursionando en temas mas subjetivos y se estableció que existe una relación directa entre el rendimiento físico y psicológico del deportista.

Se debe agregar que, con la evolución y el desarrollo de la psicología deportiva, han surgido un gran número de perspectivas y modelos teóricos, que por supuesto han contribuido significativamente a esta disciplina, pero el que ha sido considerado y empleado con mayor frecuencia, ha sido el cognitivo conductual, ya que ofrece técnicas y puntos de vista bastante eficaces, para aumentar el rendimiento físico de los atletas, sobre todo en equipos de alto rendimiento en donde

las exigencias aumentan enormemente, por lo que se busca un completo equilibrio de los deportistas, y, de este modo, evitar crisis que desemboquen en lesiones, o ejecuciones imprecisas, que perjudiquen directamente los resultados del equipo o del deportista mismo.

En contraste con lo anterior, la evolución de la psicología deportiva, lamentablemente no ha adquirido el valor y el alcance esperados, ya que al ser ésta, una disciplina relativamente joven, constantemente es subestimada o estigmatizada, gracias a los estereotipos y a los *clichés*, que han caricaturizado la actividad profesional del psicólogo, generalizando la idea de la terapia hacia todos los ámbitos de actuación, sin considerar que el psicólogo deportivo no cumple con una función terapeútica, sino educativa y didáctica, principalmente. En consecuencia a esto, las actividades y funciones, que deben ser realizadas por el psicólogo deportivo,constantemente son realizadas por especialistas que poco o nada tienen que ver con el campo, lo cual, evidentemente, disminuye y limita en gran medida el desarrollo del psicólogo del deporte.

Todas estas observaciones, se relacionan con la falta de profesionalismo por parte de otros especialistas, al momento de realizar actividades que no les corresponden; con todo esto, la psicología deportiva ha truncado su desarrollo por diversos motivos, entre los que se encuentran, una enorme falta de información, o bien, la dificultad para accesar a ella, por lo que la producción científica se ve ralentizada; además, la falta de cultura deportiva que, aunque ha incrementado considerablemente, no termina de ser suficiente, para alcanzar una percepción objetiva de los beneficios que acarrea trabajar el aspecto psicológico dentro del ámbito deportivo; y, sobre todo la nula importancia que adquiere la preparación, de personal realmente capacitado en esta disciplina, por tanto que existan un número bastante reducido de instituciones encargadas de lograr la especialización de estos profesionales.

De manera puntual, es necesario hablar del contexto actual mexicano, que en primer lugar, en cuestión de cultura deportiva ya es de por sí, bastante pobre, en el sentido de que no se considera como un aspecto realmente relevante para la formación humana; y, en segundo lugar, la psicología deportiva, específicamente, no ha adquirido la trascendencia que debería; situación que se ve reflejada evidentemente en dos aspectos fundamentales: la falta de oportunidades laborales, que como se ha mencionado con anterioridad, se debe en gran medida a la "usurpación" de actividades; y las insuficientes oportunidades académicas, que existen para conseguir una capacitación real, ya que actualmente son muy pocas las instituciones educativas, que ofertan la opción de formación en psicología deportiva; y las pocas que existen, se encargan únicamente de especializar el campo de conocimientos de psicólogos ya formados, con "embarradas" de información tocante al deporte; pero ninguna se encarga de realizar una educación formal y plena de las enseñanzas necesarias.

Para concluir, con respecto al objetivo de la presente investigación, es posible encontrar que, aunque el psicólogo deportivo mantiene un amplio abanico de opciones en su repertorio de actividades, éstas nada tienen que ver con la terapia, por lo que se le debe considerar como un apoyo para potencializar el rendimiento deportivo, además de recordar, que es el encargado de instruir al equipo en técnicas, que optimicen aquellos aspectos de la esfera psicológica, que contribuyan a conseguir un desempeño más adecuado en la ejecución física; aunado a prevenir el sedentarismo y el abandono de las actividades deportivas y de contribuir al equilibrio físico, social y emocional del atleta.

Conforme a esto, resulta de vital importancia que las instituciones educativas, valoren realmente la importancia de los psicólogos deportivos, para evitar confusiones durante el ejercicio profesional, y una manera eficaz de lograrlo sería la creación de grados educativos dedicados, particularmente a las licenciaturas en psicología deportiva, además de un mejor enfoque de los posgrados especializados en esta disciplina; más aún, la creación de una oferta laboral, en donde no se

minimice ni subestime la importancia de estos profesionales, en donde sean suministradas las herramientas técnicas, tecnológicas, humanas y económicas necesarias, para conseguir un trabajo multi e interdisciplinario entre todo el equipo que constituye la esfera social del deportista.

BIBLIOGRAFÍA.

Aguilar, G. y Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15 (1), 241 – 258.

Alonso, S., Navarro, R., Brito, M. y Ruíz, J. (2012). Uso y abuso de esteroides. Anabolizantes en el deporte. XXVI Jornadas Canarias de Traumatología y Cirugía Ortopédica. (p.p. 92 – 95). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria: España.

Ángeles, B. R. y Hernández, D. R. (2007). Marco Histórico. En: *Técnica de relajación de Jacobson como herramienta en la Psicología Deportiva para favorecer el rendimiento deportivo en el equipo de fútbol categoría 88 del Centro de Formación Pachuca*. Tesis de licenciatura no publicada, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estádo de Hidalgo, México.

Antón, E. (2011). El deporte educativo. *Pedagogía Magna*, 11, 72 – 79.

Apiquian, A. (2007). El Síndrome del Burnout en las empresas. Tercer Congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anáhuac. 26 – 27 de abril de 2007, Mérida, Yucatán.

Araya, G. (2008). *Actividad Física, Ejercicio y Deporte: Conceptos*. Costa Rica: Edufi.

Arroyo, R. (2007). *El entrenamiento comportamental dentro del entrenamiento deportivo como sistema de búsqueda del rendimiento deportivo*. Granada, España: Universidad de Granada.

Asociación Americana de Psiquiatría, Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.

Benito, P., Álvarez, M., Morencos, E., Cupeiro, R., Díaz, V., Peinado, A. y Calderón, F. (2011). Gasto energético aeróbico y anaeróbico en un circuito con cargas a seis intensidades diferentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 24, 174 – 190.

Calero, S. y González, S. (2015). Capacidades condicionales y coordinativas. En: *Teoría y Metodología de la Educación Física*. (p.p. 88 – 112). Sangolquí, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas.

Callejas, Q. A. (2007). Inicios de la Psicología Deportiva en Bolivia. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1, 115 – 120.

Callejo, F. (2010). *Comparación de los estados de ánimo antes y después del partido entre dos equipos de fútbol*. Tesina de investigación de maestría. Universidad Autónoma de Madrid, España.

Cantón, C. E. (2010a). Presentación: Psicología del deporte. *Papeles del psicólogo*, 31, 234 – 236.

Cantón, E. (2010b). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del psicólogo,* 31, 237 – 245.

Cauas, E. R. y Herrera, G. M. (2008). La Psicología del Deporte en Chile. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1, 109 – 120.

Chiva, O. y Hernando, C. (2014). Origen, Evolución y Actualidad del Hecho Deportivo. *Revista Digital de Educación Física,* 31, 21 – 34.

Cócola, C. F. (2010). Psicología del Deporte. En: *Estrategias de afrontamiento en jugadores de hockey sobre patines*. Tesina de licenciatura no publicada, Facultad de Psicología, Universidad de Aconcagua, España.

Colegio de Ciencias y Humanidades. Campos de Aplicación en Psicología. Portal Académico CCH-UNAM 2013. Http://portalacademico.cch.unam.mx/ materiales/prof/matdidac/sitpro/exp/psico/psico1/Ps1/MD2/MD2-L/CAMP DEAP LICENPSIC.pdf. Visitado el 26 de enero de 2016.

Colegio Oficial de Psicólogos. Psicología de la Actividad Física y el Deporte. COP 2012. Https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.pdf. Visitado el 26 de enero de 2016.

Colomina, C. y Belmonte, O. (2010). Deporte y valores. En: *Guía para la práctica deportiva. Deporte para un mundo mejor*. (p.p. 7 – 15). Madrid, España: UNICEF.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2008). Planificación anual. En: *Manual para el Entrenador Nivel 3*. (p.p. 4 – 23). Ciudad de México, México: SICCED.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2013). Glosario. En: *Reglas de Operación en el programa Deporte*. Diario Oficial. Quinta sección. (p. 3). México: Secretaría de Educación Pública.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2016). Glosario. En: *Manual de Operación de Centros del Deporte Escolar y Municipal (CEDEM)*. (p.p. 4 – 5). Ciudad de México, México: CONADE.

Corbera, A. (2013). El derecho a jugar: Lógica interna y el sentido de los juegos. Décimo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. 9 – 13 de septiembre de 2013, La Plata, Argentina.

Corrales, A. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 4, 23 – 36.

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. (p. 17). Columbia: Panamericana.

Cuevas, L. (2008). *Capacidades Físicas*. CDMX, México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza.

Cuevas, R. (2011). Desarrollo de la Psicología del Deporte en el estado de Yucatán. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11, 17 – 24.

Díaz, J. (2010). Otros procedimientos para Alcanzar la Relajación en el Deporte (Biofeedback, desensibilización Sistemática, Inoculación al Estrés). En: *Estrategias Cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario*. Tesis doctoral. Universidad de Málaga, España.

Dos Santos, G. (2014). Variables Psicológicas en el Fútbol. En: *Análisis de las características psicológicas del fútbol femenino categoría Sub 17 ANFP – Chile: Niveles medidos por el Cuestionario Psicológico de Rendimiento Deportivo (C. P. R. D.)*. Tesis de licenciatura. Atlantic International University, Chile.

Echeverri, J. y Gómez, J. (2009). Lo lúdico como componente de lo pedagógico, la cultura, el juego y la dimensión humana. En: *Investigación sobre la dimensión Lúdica del maestro en formación*. Risaralda, Colombia: Universidad Tecnológica de Pereira.

Ferrés, R. C. (2007). La Psicología de la Actividad Física y el Deporte en el Uruguay: Antecedentes y Proyecciones, *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1, 95 – 100.

Ferrés, R. C. (2010). La Psicología del Deporte en América del Sur: Historia, situación actual y perspectivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2, 299 – 306.

Fiorese, V. L., Nickenig, V., J., Pestillo, O. L. y Lopes, V. J. (2010). Psicologia do esporte: uma área emergente da Psicologia. *Psicologia em Estudo*, 15, 391 – 399.

Gálvez, A. y Paredes, J. (2007). Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista. *Revista Digital Ef Deportes*, 11, 1. Disponible en http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm. (Recuperado el 12 de marzo de 2017)

García, U. F. (2009). Historia y actualidad de la Psicología del Deporte en Cuba. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2, 307 – 316.

Giesenow, C. (2009). Intervenciones psicológicas en un caso de miedos asociados al retorno a la práctica deportiva tras una lesión. *Actualidad Psicológica*, 371, 1 – 35.

Gil, C. (2007). *La Psicología del Deporte: implantación y estado actual en España*. Madrid. España: Universidad Autónoma de Madrid.

Giménez, F., Abad, M. y Robles, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Educación Física y Deportes*, 99, 47 – 55.

Godoy, J. (2006). Biofeedback: “Dame una medida y te daré un punto de control”. *Revista Virtual del Instituto Cognitivo Conductual*, 6, 1 – 4. Disponible en

http://www.incocr.org/biblioteca/0033.PDF. (Recuperado el 20 de marzo de 2017).

Gomez, S. S., Reis, C. D., García, F. G., Miranda, R. y Barra, F. M. (2007). Análise do produçao científica em psicología do esporte no Brasil e no exterior. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1, 25 – 40.

González, C. y Rojas, J. (2011). Fundamentación bibliográfica. En: *Efectos de la imaginería guiada sobre la calidad de vida de niños con leucemia linfoblástica aguda*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Javeriana, España.

González, F. M. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: Aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del psicólogo*, 31, 250 – 258.

Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1, 77 – 86.

Gutiérrez, A. (2012). *Diferenciaciones de concepto entre deporte y actividad física*. Navarra, España: Universidad de Navarra.

Gutiérrez, E. (2007). Psicología del deporte. En: *Actitud hacia la actividad física y el deporte en estudiantes de primer semestre de preparatoria No. 1 de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Tesis de licenciatura no publicada, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México.

Guzmán, M. (2005). *Psicología del Deporte*. México: SAPTEL.

Herendia, N. M. (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6, 2 – 12.

Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*: Cuarta edición. México. México: McGraw-Hill Interamericana.

Hernández-Mendo, A. (2005). Configuración histórica de la Psicología Social del Deporte. En: *Psicología del Deporte: Fundamentos*. Vol. 1. (p.p. 49 – 75). Sevilla, España: Wanceulen.

Hernández-Mendo, A. y Morales-Sánchez, V. (2014). Efectividad del biofeedback electromiográfico en la rehabilitación de lesiones deportivas. *Revista Psicológica del Deporte*, 23 (2), 489 – 500.

Huizing, E. (2011). “Anexo 11. Relajación muscular progresiva de Jacobson”. En: *Promoción de la Salud en personas con trastorno mental grave. Análisis de situación y Recomendaciones sobre Alimentación Equilibrada y Actividad Física*. Andalucía, España: Junta de Andalucía, Consejería de Salud.

Kastberg, N. (Coord.). (2007). El derecho al juego. En: *Deporte para el Desarrollo en América Latina y el Caribe*. Panamá, República de Panamá: UNICEF.

Latinjak, A., Torregrosa, M. y Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (2), 19 – 29.

López, I. (2011). *La Evaluación de Variables Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol: Habilidades Psicológicas para Competir y Personalidad Resistente*. Tesis doctoral publicada. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada.

López, L. W., García-Cepero, M., Aguilar, B. M., Silva, L. y Aguado, E. (2010). Panorama General de la producción académica en la Psicología Iberoamericana, 2005 - 2007. *Papeles del psicólogo*, 31, 296 – 309.

Macías, J. (2011). Paseo por la historia del deporte. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 39, 1 – 11.

Marín, J. (2009). La competición en el deporte. En: *Imagen, comunicación y deporte*. (p.p. 181 – 192). España: Visión Libros.

Martines, J. y García, A. (2014). *El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones*. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional.

Meléndez, J. (2010). Marco teórico. En: *La eficacia de las técnicas de relajación en el tratamiento psicoterapéutico de un paciente con rasgos de ansiedad, atendido en Clínica de Asistencia Psicológica de la Universidad Dr. José Matías Delgado*. Tesis de licenciatura. Facultad de Ciencias y Artes Francisco Gavidia, Universidad Dr. José Matías Delgado, El Salvador.

Minici, A., Rivadeneira, C. y Dahab, J. (2008). Entrenamiento en autoinstrucciones. *Revista de terapia cognitivo conductual*, 15, 1 – 5.

Monroy, A. y Sáez, G. (2007a). Las primeras civilizaciones y el ejercicio físico. En: *Historia del Deporte: De la Prehistoria al Renacimiento*. (p.p. 33 – 46). Sevilla, España: Wanceulen.

Monroy, A. y Sáez, G. (2007b). Los orígenes de la actividad deportiva. En: *Historia del Deporte: De la Prehistoria al Renacimiento*. (p.p. 15 – 32). Sevilla, España: Wanceulen.

Montaño, M., Palacios, J. y Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis istórico del concepto y su medición. *Psychologia*, 3, 81 – 107.

Mora, M. J., Díaz, O. J. y Elósegui, B. E. (2007). Revisión bibliométrica de algunas estrategias cognitivas en los deportes individuales y de adversario. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2, 13 – 30.

Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades*, 8 (16), 183 – 197.

Nieri, R. D. (2007). Historia de la Psicología del Deporte en el Perú. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1, 121 – 130.

Novoa, J. (2014). Tipos de entrenamiento en <<la construcción del deportista>>. En: *Preparación Física. Primer nivel*. (p.p. 23 – 26). Madrid, España: Pila Teleña.

Ortín, F. (2010). Variables psicológicas y lesiones deportivas. En: *Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semiprofesionales y profesionales*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, España.

Pacheco, M. (2007). Condición física y salud. En: *Cuido mi Condición Física y Salud*. Chile: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Parlebas, P. (2008). Léxico de praxeología motriz. En: *Juegos, deporte y sociedades.* (p.p. 79 – 94). España: Paidotribo.

Pedrosa, I. y García – Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13 (1), 135 – 143.

Pérez, R., Rangel, M. y Hernández, J. (2015). Verbalización dirigida, complejidad conceptual y abstracción. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15 (1), 33 – 62.

Pérez-López, R., Morales-Sánchez, V., Anguera, M. y Hernández-Mendo, A. (2015). Hacia la calidad de servicio emocional en organizaciones deportivas orientadas a la población infantil: Un análisis cualitativo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2, 243 – 250.

Reche, C. (2010). Variables de estudio y habilidades psicológicas en deportistas. En: *Evaluación y análisis de variables psicológicas en esgrimistas españoles. Su relación con el rendimiento*. Tesis doctoral publicada. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada, España.

Refoyo, I. (2011). Los modelos de planificación y programación del entrenamiento en el alto rendimiento deportivo. En: *Planificación de preparación física en deportes de equipo*. (p.p. 3 – 6). Madrid, España: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

Reigal, R. y Videra, A. (2011). Efectos de la técnica de relajación de Schultz en el control de las pulsaciones tras un esfuerzo aeróbico. *Educación Física y Deportes*, 16 (160), 1 – 7.

Reyes, R. (2011). Entrenamiento de las capacidades coordinativas en fútbol. 25ª Jornadas Canarias de Traumatología y Cirugía Ortopédica. (p.p. 16 – 18). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria: España.

Ribera, D. (2015). Capacidades coordinativas. En: *Diseño de pruebas motrices coordinativas. Hacia la autoevaluación en educación física*. Tesis doctoral. Universidad de Lleida, España.

Ribetti, R. (2011). *Técnicas de intervención psicológicas en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos*. Tesis de licenciatura publicada, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Universidad Abierta Interamericana, Argentina.

Robles, J., Abad, M. y Giménez, F. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *EF Deportes*, 138, 14 – 21.

Rodríguez, M. y Morán, C. (2010). Historia de la Psicología del Deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte*, 1, 117 – 134.

Roffé, M. (2009). Introducción a la Psicología del Deporte y el ejercicio físico. En: *Evaluación psicodeportológica: 30 test psicométricos y proyectivos*. (p.p. 13 – 24). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.

Sáez, F. y Gutiérrez, Á. (2007). Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educación Física. *Revista de Investigación en Educación*, 4, 36 – 60.

Sánchez, G. M. y Sánchez, E. F. (2010). Funciones, tareas y perfil profesional del psicólogo del deporte en las organizaciones deportivas. *Papeles del* psicólogo, 31, 246 – 249.

Seelbach, G. (2013). Definición de la personalidad. En: *Teorías de la personalidad*. (p.p. 6 – 15). Estado de México, México: Red Tercer Milenio.

Sepúlveda, V. L. (2005). Relegada la psicología del deporte. *Gaceta Universitaria*, 15, 31.

Solórzano, J. y Tariguano, Y. (2010). *Actividades lúdicas para mejorar el aprendizaje de la matemática*. Ecuador: Universidad Estatal de Milagro.

University of North Carolina. (2013). Respiración Diafragmática. *Patient Education: Side Effect and Symptom Managemente Series*, 4 (9), 9.

Vargas, J. (2009). Fundamentos del contracondicionamiento. En: *Terapias conductuales. Apuntes para un seminario*. (p.p. 20 – 28). México: Asociación Oaxaqueña de Psicología.

Vargas, J. A. (2011). Estado actual de la Psicología: Opiniones en el 2011. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 373 – 383.

Vergara, F. (2010). Glosario. En: *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. (p.p. 34 – 35). Quito, Ecuador: Ministerio del Deporte.

Viadé, A. (2012). Ámbito de la psicología del rendimiento deportivo. En: *Psicología del rendimiento deportivo*. (p.p. 27 - 68). Barcelona, España: UOC.

Vinueza, E. Psicología del Deporte. Asesoramiento Deportivo de Edwin Vinueza Tapia 2010; 1 (1). Http://www.edwinvinuezatapia.com/ensayospdf/ PSICOLOGIA%20DEL%20DEPORTE.pdf. Visitado el 26 de enero de 2016.

Weineck, J. (Trad. Ramón Polledo). (2005). Entrenamiento de las capacidades coordinativas. En: *Entrenamiento total*. (p.p. 479 – 497). España: Paidotribo.