



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: SU IMPORTANCIA EN LA
NATACIÓN MEXICANA”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

CARLOS ERNESTO MONTIEL ISLAS

Director: Dr. HÉCTOR OCTAVIO SILVA VICTORIA

Dictaminadores: Mtra. JUANA ÁVILA AGUILAR

Lic. AKIRA SALVADOR ESQUEDA GAKIYA



Tlalnepantla, Estado de México, 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

“No se puede poner límites a nuestros sueños. Cuanto más soñamos, más lejos se encuentra la meta...”

Michael Phelps

AGRADECIMIENTOS

A mi estimable maestro, entrañable amigo y enorme ser humano, Dr. Héctor Silva por su peculiar astucia profesional con la que me apoyó a concluir este ciclo universitario.

A mi asesora, maestra y podría decirlo así “madre universitaria”, Mtra. Juana Ávila por su cobijo hacia mí: emocional, profesional y educativo.

A mi amigo, análogo profesional y peculiar persona, Lic. Akira Esqueda por la magnitud de “sinvergüenzas” y agigantadas ideas que ve en pro de la Psicología Deportiva.

A la FES-I, que a través de su personal administrativo, docente, instalaciones y atractiva oferta educativa, me brindaron una de las etapas más gratificantes en mi vida personal y profesional, orgulloso *IZTACALTECA*.

A la UNAM, que a través de la investigación, docencia y promoción de la cultura en su comunidad universitaria, conquista el amor, pasión y lealtad a la máxima casa de estudios de México.

A mis profesores, compañeros, amigos y todas las personalidades que estuvieron presentes en dicha etapa universitaria.

Al guerrero azteca y único medallista de oro en JJOO en la disciplina de natación, Lic. Felipe Muñoz “el tibio”, quien dejó en mí una amplia perspectiva de la natación mexicana y una encomienda profesional en este apasionante deporte.

A la campeona multimedallista, sirena de oro, plata y bronce paralímpico, gran ejemplo de vida. Doramitzi González, que me compartió sin tabúes el estado actual de la natación paralímpica en México, mi admiración y reconocimiento total.

Al waterpolista Jorge Castro; profesores: Luis Salazar, Joaquín Hernández, Fernando Gómez, entre otros, por sus grandes aportaciones para el fortalecimiento de este proyecto y de mi vida profesional.

DEDICATORIAS

A mi madre, majestuosa e inteligente mujer, sus enseñanzas, guía por la vida y amor hacia mí, han forjado lo que soy ahora. A mi padre, ilustre y respetable señor que me enseñó el valor del trabajo, superación y sacrificio por el amor y bienestar de la familia, entre otras más. A ellos, mi eterna admiración.

A mi hermano Antonio, su cuidado y protección me enseñaron que por la familia se apuesta todo. A mi hermana Sara, su atención y cuidado durante mis primeros años de vida, forjaron un lazo de madre sustituta, hoy, me enaltece su cariño y apoyo. A mi hermano Alberto, quien me enseñó que la constancia y el deseo de superación rompen cualquier barrera. A ellos tres, mi cariño, respeto y admiración.

A mi alumna, amiga, confidente, pareja sentimental, Ivette (Andy), quien me concede su honestidad, tiempo, pasión y ante todo, amor hacia mí. Una promotora profesional y personal de este proyecto. A ella, especial agradecimiento y amor.

A mis amigos, todos y cada uno con los que he compartido tiempo, experiencias y cariño en algún momento de mi vida. Ya sea cantando, bailando, estudiando, malabareando, nadando, corriendo, entrenando, en clases, congresos, etc. A todos ellos, estén donde estén, ¡Gracias!

Para mayor información sobre el estudio realizado, favor de contactar con el autor del trabajo a través de la siguiente dirección de correo electrónico:

psico.swim.unam@gmail.com

ÍNDICE

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Capítulo 1. Historia general de la psicología y el deporte.....	7
1.1 Algunas definiciones de psicología.....	9
1.2 Algunas definiciones de deporte.	13
1.3 Psicología y deporte: su historia.....	16
1.4 Historia del deporte en México	26
Capítulo 2. Natación.....	31
2.1 Natación como: deporte o disciplina.....	34
2.2 El inicio de la brazada y patada a través de los días, años y siglos.....	36
2.2.1 Época Actual.....	46
2.2.2 Antecedentes históricos en México.....	50
Capítulo 3. Psicología del deporte.....	57
3.1 Diferentes autores la definen como:.....	59
3.2 Acontecimientos que forjaron su historia.....	63
3.2.1 En México ¿qué tan extensa es su historia?.....	73
3.3 Precursores de la psicología deportiva en el mundo y actuales psicólogos del deporte en México.....	79
3.3.1 Investigación, aplicación y formación de psicólogos deportivos en México.....	82

Capítulo 4. Rol e importancia del psicólogo del deporte en la natación mexicana	92
4.1 ¿Para qué la preparación psicológica con nadadores, entrenadores, directivos?	93
4.1.1 Preparación psicológica ¿fundamental? o ¿circunstancial?.....	98
4.1.2 Beneficios psicológicos que otorga la natación.....	102
4.2 Exclusivo rol del psicólogo deportivo en la natación mexicana.....	104
4.2.1 Ventajas y desventajas de la incursión del psicólogo deportivo.....	106
Conclusiones.....	108
Bibliografía.....	114
Anexos.....	123

RESUMEN

Dados los bajos resultados en la natación mexicana a nivel internacional, poca preparación psicológica y desde luego otros factores que intervienen en la irregularidad deportiva de esta disciplina en nuestro país. El siguiente trabajo pretende asentar la importancia de la psicología deportiva en la natación mexicana. Justificando la importancia de este documento, se realizó una revisión histórica de lo que es la psicología, el deporte, la natación y la psicología deportiva. A la vez, el manuscrito recopila información de entrevistas semiestructuradas hechas a personalidades que han marcado la historia de esta disciplina en nuestro país: Campeones Olímpicos y Paralímpicos, atletas y entrenadores. Al final del escrito se indican los pros y los contras del tener la figura especializada del psicólogo deportivo en esta disciplina. Así como presentes y futuros desafíos psicológicos a los que se enfrentan los actores principales y secundarios de esta disciplina. Con base en lo anterior y a la exhaustiva investigación teórica realizada, se evidencia la aportación científica de la psicología a la natación en México.

Palabras clave: Psicología del Deporte, Natación, Psicología Aplicada

ABSTRACT

Given the low results in Mexican swimming internationally, little psychological preparation and of course other factors that intervene in the sport irregularity of this discipline in our country. The following work intends to establish the importance of sports psychology in Mexican swimming. Justifying the importance of this document, a historical review was made of what are psychology, sport, swimming and sports psychology. At the same time, the manuscript collects information from semi-structured interviews made to personalities that have marked the history of this discipline in our country: Olympic and Paralympics Champions, athletes and coaches. At the end of the writing the pros and cons of having the specialized figure of the sports psychologist in this discipline are indicated. As well as present and future psychological challenges faced by the main and secondary actors of this discipline. Based on the above and the exhaustive theoretical research carried out, it is evident the scientific contribution of psychology to swimming in Mexico.

Keywords: Sports Psychology, Swimming, Applied Psychology

INTRODUCCIÓN

Los cambios globales a los que se enfrenta día a día el ser humano requieren que sea lo suficientemente apto para desafiarlos. De esta manera, las demandas que se presenten en cualquier ámbito de la sociedad, exhortan a que las personas tengan habilidades y herramientas necesarias para llevar una calidad de vida digna y saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (citado en Dubos, 1975). Dentro de esta línea, según la OMS (2002), el concepto de calidad de vida es: la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive con relación a sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

De acuerdo a lo anterior, optimizar la salud física, psicológica y social del individuo conlleva a lograr una estabilidad en estos aspectos los cual propician una indicada proyección con respecto al futuro de la persona. En este sentido, tendrá la capacidad de desempeñarse en cualquier ámbito que se le presente, ya sea político, económico, tecnológico, educativo, cultural o deportivo.

¿Cuántas veces hemos sugerido o escuchado la frase *haz deporte y tu vida estará mejor?* ¿Será que realmente nuestra vida estará mejor si practicásemos algún deporte? Sin duda alguna el deporte y la actividad física son de vital importancia para el óptimo desarrollo humano. El deporte ha existido desde siglos atrás, las civilizaciones de todo el mundo han formado una certera ideología respecto al deporte. Existen un sinnúmero de definiciones con relación a su concepto, es por ello que al momento de definirlo es complicado englobar en un constructo una inmensidad llamada: ¡Deporte!

De acuerdo con el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) el 56.4% de la población mexicana de 18 años y más es físicamente inactiva, a la vez, mediante el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) señala que las personas entrevistadas refieren haber dejado la práctica deportiva por 3 principales razones: 1) Por falta de tiempo (54.4%), 2) Problemas de salud (17.8%), 3) Cansancio por el trabajo (16%). También, el departamento especificó que a mayor grado de estudios, mayor preferencia a la práctica deportiva. Por último, la dependencia detalló que el 60% de la población se acerca a la práctica deportiva por salud, por diversión (17.7%) y por *verse bien* (17%) (Milenio Digital, 2014).

¿Pero, qué pasa en la población mexicana? ¿Por qué la enorme inactividad física se ha vuelto algo *normal* en nuestra sociedad? Más allá de un tema económico, político, social, hay uno que nos atañe y se liga en lo absoluto a los anteriores, el psicológico. Se reconoce que la práctica deportiva se alimenta por muchos factores, sin embargo, *la mentalidad* como muchos la nombran, se contextualiza de diferente forma para los profesionales del área: el componente psicológico es de vital importancia para un mejor desempeño en la práctica deportiva.

Brincar, correr, patear un balón, disparar una flecha, andar a caballo, bailar, correr, entre miles más, se ha vuelto parte del desarrollo humano en el ámbito deportivo. La natación, aunque parezca inaudito y difícil de creer, con una cifra de 1,500 millones de personas, se localiza como el deporte más practicado en el mundo (Vacas, 2014). Es difícil creer lo anterior, la mayoría de las personas considera que el fútbol se encuentra como el deporte con mayor número de practicantes. Con base en lo anterior, nos damos cuenta que la natación constituye una gran relevancia en el deporte actual.

Por otra parte y cambiando de rubro, los profesionales que estudian los procesos psicológicos o a fines, comentan y coinciden en que, es complicado trazar un punto exacto del inicio de la psicología. Y más complejo aún, es unificar un objeto de estudio universal entre el conductismo, gestalt, social, cognitivo-conductual, etc. Por esta causa, hay que ser claros con la corriente psicológica en la cual se sustenta esta investigación. La psicología del deporte a nivel nacional e internacional ha tomado mayor énfasis en el estudio de las emociones y la conducta.

Las primeras investigaciones en esta ciencia aplicada al deporte han sido retomadas hechos históricos que marcan el inicio de la psicología actual, es decir, la fundación del primer laboratorio experimental en Leipzig, Alemania, las primeras evaluaciones a soldados que participaron en la primera guerra mundial, entre otros. En este sentido, la corriente cognitivo conductual es de mayor uso en esta rama aplicada.

Existe una estrecha relación entre la psicología y la natación, se conoce y se ha investigado en numerosos países de los beneficios físicos y psicológicos que nos otorga esta disciplina deportiva. Es importante resaltar que la palabra *natación* tiene diferente significado pero con una connotación similar; es decir, la natación vista engloba como deporte (i.e. waterpolo, nado sincronizado, clavados, clavados de altura, etc.) o como disciplina deportiva (i.e. mariposa, dorso, pecho, crol). Dicho lo anterior, las cifras y estadísticas negativas que de alguna forma se relacionan a este deporte y específicamente a esta disciplina, son aterradoras ¿Por qué? ¿Qué puede aportar este deporte? ¿De qué cifras alarmantes hablamos? ¿Saber nadar es importante?

De acuerdo con la Fundación de Natación de los Estados Unidos indica que 7 de cada 10 niños hispanos o afroamericanos no saben nadar (Univisión, 2012). La Organización Mundial de la Salud (2016) apunta que las muertes por ahogamiento son la tercera causa de muerte no intencional en el mundo, lo cual representa en 7% de todas las muertes relacionadas con traumatismos. Los estratos de la población más vulnerables son los bebés, niños, hombres, así como las personas que viven cerca de arroyos, ríos o tienen alguna cercanía con algún medio acuático.

En México, el ahogamiento es la principal causa de muerte accidental, dentro del informe presentado por el Secretariado Técnico del Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (STCONAPRA), durante el periodo vacacional este suceso aumenta, a la vez existe mayor riesgo para las menores de 10 años (Secretaría de Salud, 2015).

En qué punto del manuscrito pasamos del hablar del deporte a tan aterradoras y atroces estadísticas por ahogamiento. No se puede hablar de un tema sin conocer su historia. La natación tiene grandes beneficios físicos, psicológicos y sociales, sin embargo, los antecedentes por ahogamiento desde sus inicios hasta la actualidad son alarmantes, señala Maglioni (citado en FINA, 2017):

La FINA, reconocida mundialmente como la organización responsable de los deportes acuáticos, también es consciente que tiene una responsabilidad social crucial hacia los niños y jóvenes de todo el mundo, especialmente hacia aquellos que se encuentran poco familiarizados con nuestro grandioso elemento natural: el agua. Las alarmantes estadísticas sobre el ahogamiento señalan que cada año mueren más de 372.000 personas en el mundo por esta causa. La FINA, guardiana de los deportes acuáticos, no puede mirar esta realidad sin intentar cambiarla. (pág. 2)

Aludiendo a lo anterior, cualquier profesional en este deporte tiene el compromiso social de contribuir con metodologías y tecnologías científicas que promuevan el desarrollo de la natación. De esta manera, dicho escrito fundamenta los aportes de su elaboración en dos rúbricas: 1) contribuir en el progreso metodológico y científico aplicado a la natación; 2) coadyuvar en el desarrollo social y psicológico respecto a la práctica deportiva de la natación, es decir, **natación para todos**.

Para desempeñar de manera eficaz los puntos anteriores, en el Capítulo 1 encontrarán los antecedentes históricos que marcaron a nivel internacional y nacional a estos dos grandes rubros de la humanidad, la psicología y el deporte; ¿sabes quiénes fueron los primeros hombres que aprendieron a nadar? el Capítulo 2 nos ofrece conocer la historia, beneficios, panorama actual en nuestro país, entre otros rubros de este deporte; qué es la psicología del deporte, su historia, pioneros, de qué y para qué sirve es el eje temático del Capítulo 3; finalmente, en el Capítulo 4 se da énfasis a las figuras entrevistadas que desde su labor han apostado por el desarrollo de la natación mexicana. También, se muestra la importancia de la psicología deportiva en la natación, a la vez en este apartado se propone que se tenga un especialista del área en el deporte, es decir, un psicólogo deportivo que se especialice en natación.

CAPÍTULO 1: HISTORIA GENERAL DE LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE

El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales

William James

A grandes rasgos se sabe que la psicología, como ciencia, ha sido explicada desde diferentes corrientes, cada una toma diferentes objetos de estudio, por ejemplo: la conducta, las emociones, los pensamientos, las relaciones sociales o bien las pulsiones sexuales, estas se ligan al psicoanálisis el cual no se considera parte de la psicología. Sin embargo, no es el objetivo principal ni secundario de este trabajo. Únicamente se busca otorgar los puntos principales que han forjado la historia de esta ciencia.

Retomando el origen del término *historia* desde el punto de vista epistemológico, Sánchez (2005) refleja que esta palabra castellana proviene directamente de la palabra griega que tiene diferentes significados como: narrar, describir o explicar, pueden, a la vez, sugiere que la historia en un constructo complicado de comprender por la definición que le atribuyen diferentes.

El conocimiento de la historia en cualquier ámbito de la vida y la ciencia es importante, ya que ilustra los sucesos y contexto histórico en el cual se forjaron dichos acontecimientos. En este tenor, el mismo Sánchez (2005) apunta que:

La historia, así entendida, trata de todo tipo de asuntos, humanos o no humanos, y no tiene porqué ser pasajera, vale decir, tiene rasgos de eternidad. Hablamos, pues, de la historia de la Naturaleza y de la historia del Hombre; a las dos es común un proceso continuo e irreversible en el tiempo, ya que son distintas en su esencia y en su sentido (pág. 58).

Todo principio científico tiene fundamentos teóricos, empíricos y metodológicos, entre otros. La ley Gravitacional de Isaac Newton, la teoría de la relatividad de Albert Einstein, la teoría atómica de John Dalton y la teoría Darwiniana, cumplen con esta fundamentación científica.

Es increíble observar que, a la fecha aún se siguen estos principios, postulados muchos años o hasta siglos atrás. Sin embargo, son pilares que fundamentan sólidamente actuales investigaciones científicas.

Aunado a lo anterior, González (2012) explica que un movimiento se produce cuando llega un impulso nervioso al músculo, este se contrae y tira de los huesos, el cual a su vez al tirar de los huesos produce el desplazamiento de una parte del cuerpo humano o de todo este. En este sentido, un simple movimiento provocado por una reacción sináptica (impulso nervioso) que viaja desde el cerebro a través del sistema nervioso central hasta uno de los músculos, es considerado para el ser humano una acción física y psicológica que se correlacionan. Sin los postulados científicos propuestos varias décadas atrás, el estudio del cuerpo humano sería difícil.

Desde siglos atrás la psicología y el deporte han impactado en numerosas civilizaciones por todo el mundo. De esta manera, ambas disciplinas han sido objeto de estudio durante años, décadas y hasta siglos. Por una parte, la psicología se ha vuelto parte fundamental y, a la vez ha tomado mayor protagonismo dentro de la sociedad.

De acuerdo a mi formación académica, profesional y personal, el psicólogo de cualquier rama tiene cabida en cualquier proceso que interactúe un ser humano; donde exista este ser, la psicología tiene un latente objeto de estudio.

1.1. Algunas definiciones de Psicología.

Cuando se quiere definir a esta ciencia es complejo como se ha mencionado párrafos atrás. Existen diferentes formas de definir el estudio de esta ciencia, sin embargo, en esta investigación se toman diferentes definiciones y formas de ver el estudio de la psicología. Por su parte Huffman (2008) considera que:

(...) la psicología se define ahora como el estudio científico del comportamiento y los procesos mentales. El comportamiento es todo lo que hacemos: dormir, parpadear o leer. Los procesos mentales son nuestras experiencias internas privadas: pensamientos, percepciones, sentimientos, recuerdos o sueños (pág. 5).

Esta autora propone ejemplifica una de las definiciones más comunes y usadas en este ámbito. Recuerdo que en mi primera clase de la licenciatura, un profesor nos preguntó a los presentes: ¿qué es la psicología? en primera instancia, un silencio de la novatez se presenció, sin embargo, minutos después una lluvia de ideas invadió el aula. Mediante el apoyo del profesor se unificó una definición de su estudio. En este sentido, la definición fue muy similar a la propuesta por Huffman (2008) quien considera que estudia la conducta y los procesos mentales, a la vez, procura describir y explicar todos los aspectos del pensamiento, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas.

Al igual la historia, la biología, geografía, física, química, entre otras, la psicología tiene diferentes objetivos como: la investigación, aplicación, etc. Por su parte Hilgard (1973) propone que:

La psicología es como otras ciencias que intentan comprender, predecir y controlar, teniendo en cuenta como su objeto principal la conducta del hombre y de los animales inferiores. La psicología se interesa por las formas en que se desarrolla la conducta de la evolución de las especies y en el crecimiento del individuo, por el aprendizaje y la resolución de problemas (pág. 19).

La interacción, conducta animal, entre otros objetos de estudios que van acuñando diferentes autores que, explican desde su experiencia qué estudia la psicología; tal es el caso de Gilmer (1974) quien considera que la psicología:

(...) está en el centro de nuestros esfuerzos para comprender el comportamiento de todo lo viviente y, en particular, de la búsqueda para comprendernos a nosotros mismos. La psicología trata de nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestros modos de hacer cosas (...) abarca la conducta y vida mental de los individuos: cómo se relacionan los mecanismos corporales con el vivir, con la conducta de grupo, y con la salud mental (pág. 3).

Estas son solo algunas definiciones que ejemplifican la gran diversidad conceptual que tiene la psicología. En la Tabla 1 se pueden observar las posturas o ramas que mayor reconocimiento tienen en psicología. Algunas de estas son la rama psicoanalítica, el conductismo, la reflexología, la gestalt, entre otras.

Por otra parte y con fines de ser claro en la concepción teórica por la cual se rige esta investigación; la corriente cognitivo conductual es la de mayor uso, aceptación y beneficios para la psicología deportiva, por ello dicha rama. Esta corriente estudia la conducta humana, así como las emociones básicas del ser humano, por ello su impacto en el mundo deportivo.

	El Estructuralismo	El Funcionalismo	El Psicoanálisis de S. Freud	La Reflexología: Pávlov
Introducción	Wundt, para estudiar científicamente la conciencia (considerada en aquella época objeto de la Psicología) sigue el modelo de la Química: buscar los últimos elementos.	Frente al enfoque estructural y teórico de Wundt, en Norteamérica preocupa el enfoque funcional y pragmático de la conciencia.	Freud estudia las neurosis mediante un nuevo modelo frente al anatómico o fisiológico tradicional.	Pávlov descubre un procedimiento (el reflejo condicionado) para estudiar la dinámica de la actividad psíquica a la que él llama >>actividad nerviosa superior<<.
Antecedentes	El empirismo inglés (análisis de la mente). Herbert (la Psicología es ciencia). La Fisiología y la Psicofísica. El desarrollo científico del siglo XIX.	El evolucionismo (como modelo de vida). El pragmatismo filosófico. El experimentalismo wundtiano. El enfoque diferencial (de unos con otros hombres), y el comparada (animal-hombre).	El evolucionismo y reduccionismo biológico de Darwin. Las doctrinas de los primeros psicopatólogos franceses (Charcot-Janet...). La corriente antivitalista del siglo XIX (Helmholtz, Brucke, etc.).	Descartes (la actividad orgánica es refleja). La Mettrie (reduccionismo materialista y fisiológico). Los estudios del reflejo de M. Hall, Prochaska y Pfluger. Séchenov (origen reflejo de los movimientos voluntarios). En general, la doctrina darwiniana.
Representantes	W. Wundt (1832-1920) fue catedrático en Leipzig, donde fundó en 1879 el primer gran laboratorio de Psicología experimental. Su obra más importante: <i>Elementos de Psicología fisiológica</i> (1873 y 1874). E. B. Titchener (1876-1929), quien en la Universidad de Cornell (Norteamérica) defendió el estructuralismo hasta su muerte. Su obra más importante: <i>Texto de Psicología</i> (1909-1910).	W. James (1842-1910), considerado como <decano> de la psicología norteamericana. A) <i>Pioneros</i> : Ladd, Scripture, Catell, Hall, Baldwin. b) <i>Desarrolladores</i> : Woodworth y Carr. Las obras más importantes: <i>Principios de la psicología</i> (James, 1906); <i>El concepto de arco reflejo en psicología</i> /Dewey, 1896); <i>El campo de la psicología funcional</i> (Angell, 1906), y <i>Psicología: un estudio de la actividad mental</i> .	Tres etapas doctrinales: a) <i>Preparatoria</i> (1885-1897). b) <i>Primera tónica</i> : Consciente-inconsciente-preconsciente (1897-1923). c) <i>Segunda tónica</i> : yo-ello y superyó (desde 1923 hasta el fin de sus días). Sus obras completas fueron traducidas al castellano por Ed. Biblioteca Nueva.	Pávlov (1849-1936), en el Congreso Internacional de Medicina de Madrid, da a reconocer su teoría del reflejo en la ponencia: >> La psicología y psicopatología experimentales en animales<<. En este escrito presenta el programa de sus futuras investigaciones.
Métodos	La introspección experimental u auto-observación de la conciencia bajo un control riguroso (entrenamiento del sujeto y control de variables).	Ecléctico: introspección científica experimentación y observación con una intención eminentemente práctica.	Terapia dirigida al neurótico para que tome conciencia y reviva de un modo no traumático experiencias pasadas (>>material reprimido<<), y esto lo logra fomentando e interpretando la libre narración (sin >>resistencias<<) de los sueños y por la interpretación de los actos fallidos, chistes, olvidos, etc.	El reflejo condicionado (sus condiciones de formación y extinción) como instrumento para estudiar la actividad cerebral (los procesos y las leyes de tales procesos).
Doctrinas	Búsqueda de la estructura elemental del proceso de la conciencia hasta descubrir sus últimos elementos (sensaciones, imágenes y sentimientos (, sus atributos (cualidad duración-intensidad-claridad) y las leyes de combinación de los elementos simples para formar los fenómenos complejos de la mente.	Los procesos mentales en su dimensión funcional, es decir, como instrumentos que el organismo posee para adaptarse al ambiente.	La estructura, dinámica y problemas del desarrollo del >>aparato psíquico<< en el que distingue tres >>provincias o instancias<< (ello, yo y superyó) que relaciona de un modo no muy simple con las tres >>cualidades psíquicas<< (consciente, preconsciente, inconsciente).	Estudio de los procesos fundamentales (excitación, inhibición y desinhibición) y las leyes que expresan la dinámica de éstos (irradiación, concentración, inducción). Partiendo de estos procesos y sus leyes, explica la tipología (según el predominante de uno sobre los demás), el sueño y la psicopatología (según el nivel de equilibrio de los procesos)
Principios	Carácter independiente y científico del saber psicológico, elementalismo estructural, paralelismo psicofísico, teoricismo y sensismo, con cierto grado de asociacionismo.	Pragmatismo, evolucionismo, ambientalismo, funcionalismo.	Biologismo, homeostasis, emergentismo, gnoseológico, interpretacionismo, irracionalismo, geneticismo...	Mecanicismo y materialismo emergentista, reduccionismo fisiológico y biológico, enfoque analítico y asociacionismo, determinismo, evolucionismo, isomorfismo...

El Conductismo de Watson	La Gestalt	Skinner	La Psicología Humanista
Ante el fracaso de la introspección, Watson intenta buscar un método cuyos resultados son absolutamente objetivos.	Representa esta escuela la actitud totalista y en cierto grado fenomenológica frente al estructuralismo de Wundt.	Skinner hace del condicionamiento una avanzada tecnología que aplica a la conducta humana partiendo de experimentos con animales.	Representa una concepción del hombre próxima a las corrientes filosóficas más tradicionales. Nace de una visión inherente de la persona humana.
Descartes (el cuerpo es una máquina refleja cuya actividad depende exclusivamente del estímulo). Darwin (importancia dada al ambiente). Morgan (reduccionismo general), Pávlov y Mejtrev (el reflejo condicionado para explicar la conducta aprendida).	En general, todo enfoque totalista científico y filosófico. Más próximos: Brentano, Ehrenfels y mach (el todo es más por la suma de las partes).	Thorndike (Skinner objetiviza la famosa ley del efecto). Watson, porque defendió que mediante el condicionamiento se podía predecir y controlar la conducta humana. El reduccionismo fiscalista de Carnap y el operacionismo de Bridgman.	a) En la Filosofía: Rousseau (el hombre es bueno por naturaleza). La actitud fenomenológica (individualista, espontaneidad, etc.) El personalismo cristiano y la filosofía existencial. b) En la Psicología: Adler (>>afán de perfección<<). Fromm (individualidad, libertad, amor...). Frankl.
Profesor de la Universidad de John Hopkins (1908-1920). En La psicología tal y como lo ve el conductista (1913) anuncia su postura, el conductismo (1925) en su obra síntesis.	Werheimer (autor del artículo >>Estudio experimental sobre la visión del movimiento<< (1912), señala el comienzo de la escuela). Koffk (autor fecundo y preciso). Kohler, que intentó demostrar cómo los principios de totalidad explican el aprendizaje; son conocidos sus experimentos con chimpancés en Tenerife (1913-1918).	Desde 1947 es profesor de la Universidad de Harvard. Nació en 1904. Gran parte de su doctrina aparece en Ciencia y conducta humana (1953). Es muy conocido su ensayo sobre el engaño de la libertad humana: Más allá de la libertad y la dignidad (1913-1918)	Allport (profesor de Harvard desde 1930 hasta 1967. Su obra más importante: Psicología de la personalidad. (1937). Rogers (actualmente en la Universidad de La Jolla); en su obra, el proceso de convertirse en persona se recogen los artículos más importantes). Maslow (profesor de la Universidad de Brandeis desde 1951-1970). Sus obras más conocidas son: Motivación y personalidad, y El hombre autorrealizado.
Solo procedimientos, variables y conclusiones absolutamente objetivos. Estudia la génesis de la conducta (respuestas habituales aprendidas) mediante el condicionalismo de estímulos y respuestas.	Actitud eléctrica pero marcadamente fenomenológica. En sus investigaciones juega un importante papel el principio del isomorfismo (defiende ciertas semejanzas de las estructuras físicas-fisiológicas-psíquicas)	Estos dos apartados los ofrecemos juntos porque Skinner no quiere hacer teoría sino tan sólo leyes que se desprenden directamente del experimento (método). Para Skinner, la probabilidad de dar una respuesta depende de las consecuencias que han seguido a la misma (refuerzo o ausencia del mismo). Investigando sobre el esfuerzo (frecuencia y condiciones) crea una tecnología de la conducta (programas y formas de refuerzo). El cómo y cuándo del refuerzo hace que sea mayor la probabilidad de una respuesta, mientras que la ausencia del refuerzo conduce a la extinción de tal conducta. El castigo suspende temporalmente la respuesta, pero no conduce a la extinción y tiene otros problemas.	Desde la concepción fenomenológica del hombre aceptan una amplia gama de técnicas eficaces para el conocimiento de la persona individual.
La conducta (>>lo que el organismo hace o dice<<) y su génesis, para así conocer las técnicas de control, cambio y ajuste a una cierta cultura. Clasifica las respuestas aprendidas según los órganos que intervienen en la expresión de las mismas (viscerales, manuales y laríngicas). El mecanismo base que explica su formación y cambio es el condicionamiento.	La experiencia inmediata, tal y como se nos ofrece, considerada como un todo que es más que la suma de las partes, permanece a pesar de las mismas, es anterior a las partes, es una experiencia no aprendida y una resultante isomórfica de la estructura física del estímulo y la estructura neuronal.		Estudio de la persona individual en la perspectiva del desarrollo de la propia naturaleza (Rogers) o de unos ideales buscados (Allport), o como una superación de unas necesidades que van desde los más básicos e imprescindibles hasta unos más propiamente humanos o de realización.
Objetivismo, reduccionismo biológico, mecanicismo, elementalismo, ambientalismo extremo (determinismo).	Isomorfismo, totalismo, actitud fenomenológica, innatismo, antimecanicismo, antivitalismo.	Reduccionismo, pragmatismo, determinismo (conociendo la tecnología de la conducta se la puede controlar totalmente).	Antropocentrismo, antirreduccionismo, personalismo, etc.

Tabla 1. Descripción integrada de los diferentes paradigmas.

(Basada en García, 2003, Hilgarg, 1997, Gilmer, 1974 & Lieury, 1992).

1.2. Algunas definiciones de deporte.

En todo el mundo, el deporte contribuye a mejorar la salud física y mental. De acuerdo con la UNICEF (2010) mediante el deporte se aprenden importantes lecciones de vida sobre respeto, liderazgo y cooperación. También promueve la igualdad para todos y ayuda a superar barreras entre las personas.

A diferencia de la dificultad para unificar una definición en la ciencia psicológica, en el deporte es relativamente más sencillo, sin embargo, influyen diferentes factores para definir este concepto (contexto histórico, país y desde luego autor). Por ejemplo, autores como Hernández y Carballo (2002-2003) exponen que:

La palabra “deporte” reconoce diversos orígenes en los cuales queda asociada al pasatiempo y la diversión (*deportar, disportar*) o a ciertos juegos algo brutales de marinería (*de porto en porto*). No pocas veces aparece como sinónimo de juego o de actividad hecha sin ningún fin o propósito (hacer algo *por deporte*). Lo cierto es que, más allá de su etimología y de los alcances que al término le den el uso social y el sentido común, es innegable que el propio concepto de deporte ha sufrido cambios relacionados con el derrotero social e histórico que esta actividad humana ha seguido (...) Debe decirse en primer término que el concepto de deporte es polisémico: como toda construcción cultural es interpretable y sus significados varían según el origen de las miradas que sobre él se arrojen.

Lo propuesto líneas atrás por los autores es de suma importancia para el conocimiento científico e histórico del deporte. Y, desde luego, para no caer en el sentido común o uso social que se le da actualmente, es decir, la palabra deporte es un constructo extenso, por ello autores como Rossel 1998 (citado en Lawther, 1972) aportan el derivado de la palabra deporte *de dispartc (dis y portare)* que se refiere a extraer el trabajo, coincide en cierto punto con Hernández y Carballo. Existen diferentes organizaciones mundiales que han aportado su conocimiento en esta rama, con base en esto, dicho concepto se ha modificado y actualizado, la UNICEF (2007) especifica que:

El deporte desde el juego y la actividad física hasta la competencia organizada, enseña valores esenciales, como la cooperación y el respeto. Mejora la salud y reduce la probabilidad de enfermedades. Y reúne a individuos y comunidades, salvando divisiones culturales o étnicas. El deporte es también una forma eficaz de llegar a los niños y adolescentes que son excluidos y discriminados, ofreciéndoles compañía, apoyo y un sentido de pertenencia.

Es extraordinaria la cantidad de acontecimientos históricos que han marcado el deporte en el desarrollo de la humanidad; desde correr hasta nadar, patear un balón o aventar una jabalina, y un largo etcétera que ejemplifican los grandes beneficios de este dogma. Se encuentran grandes beneficios biológicos, psicológicos y sociales a quienes se relacionan a él. Este icono del deporte español, Cagigal (1975) apunta que el deporte es:

...ante todo, juego, según los estudios filológicos. No se puede eliminar de un concepto evolucionado una acepción original, sin plena evidencia de que dicha acepción haya caído en total desuso. Y nadie ha logrado evidenciar tal desuso. Para ir a practicar cualquier deporte, se dice vamos a jugar a.... De un deportista se comenta jugó bien o jugó mal. Todos estos usos y acepciones, cuyos ejemplos podrían ser incrementados interminablemente, no son metafóricos, sino reales (pág.142).

Cagigal, señala atinadamente la concepción del deporte, es decir, desde una connotación micro a macro. Por otra parte, resalto las ideas de Pedraz (citado en Hernández y Carballo, 2002-2003) quien manifiesta que los deportes son actividades físicas que se realizan voluntariamente para distintos fines (recreativos, competitivos o profesionales). El cual al ser considerado un concepto polisémico también se puede utilizar como medio de integración social para delincuentes, drogadictos y en general toda persona que transgreda la ley de la normalidad.

Es ambigua la idea del uso del concepto de deporte por parte de Pedraz, estoy de acuerdo en que el deporte es utilizado como medio para la prevención y/o reintegración de delincuentes. Sin embargo, considero que los delincuentes y drogadictos como él los llama, tienen diferentes motivos y circunstancias los cuales los incitan a ese estilo de vida. Repito, el deporte previene y reintegra pero no es ajeno a diferentes esferas políticas, económicas, educativas, sociales, etc. Autores como (Blanchars, Kendall; Cheska, Alyce, 1986, citados en García, 1994) aluden que:

(...) por regla general, el deporte refleja los valores básicos del marco cultural en el que se desarrolla, y por tanto actúa como ritual cultural o 'transmisor de cultura'. Incluso los deportes introducidos de una fuente extranjera, son rápidamente modificados y adaptados para que se encajen con las normas y valores tradicionales (pág. 37).

En otra opinión, la Real Academia Española (2014) señala que el deporte es una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Y, por otra parte considera al deporte como: Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Una definición *básica* y fácil de entender, literalmente de diccionario, ya que retoma puntos comunes de encontrar en las definiciones de deporte, palabras como: *competencia, recreación, pasatiempo, ejercicio, juego*; a diferencia de lo anterior, Sánchez (2005-2006) considera que las definiciones más estrictas suelen manifestar incongruencia y confusión en las personas interesadas en el tema.

Definiendo un concepto sumamente extenso y tomando en cuenta definiciones de otros autores e instituciones, según Olivera (1989) el concepto de deporte puede agruparse en 4 grupos:

1. Criterios de igualdad entre el juego y el deporte: juego, situación motriz, competición, reglamento.
2. Criterios diferenciadores del juego y el deporte: institucionalización.
3. Criterios secundarios (no siempre aparecen): espíritu deportivo, riesgo.
4. Ámbitos de actuación: rendimiento, educación, ocio.

La Organización Mundial de la Salud (2016) define a la actividad física como “...cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.”. Cada día son más los países que se ocupan de esta área. A través de instituciones internacionales y nacionales, así como públicas y/o privadas de cada nación, es como se llega a millones de personas en el mundo. Ya sea practicando algún deporte: Fútbol, Voleibol, Natación, Tenis, Box, y un largo etcétera. O bien, saltando, bailando, corriendo, escalando y demás actividades físicas que pueda realizar el ser humano.

Bajo esta línea, sabemos y reconocemos que la Actividad Física y el Deporte son actividades que, están vigentes y día con día toman mayor auge en nuestra sociedad. Retomando a Cagigal (1957) las expresiones actuales *vamos a jugar, qué bien jugó el último partido, Juegos Olímpicos, buena jugada, jugadores profesionales, características del juego*, muestran que el deporte es una de las grandes formas de juego que conserva la sociedad. En palabras de Gutiérrez (2004):

El deporte viene formando parte de la educación y la cultura de la humanidad desde los tiempos más remotos, a lo largo de la historia ha pasado por diferentes vicisitudes, disfrutado de unas épocas de florecimiento y auge, en las cuales se ha dado tanta importancia a la formación del cuerpo como a la del espíritu, y sufriendo otras en las que el ostracismo y el olvido han relegado lo físico a un segundo plano. Afortunadamente, en las últimas décadas el deporte ha dejado de constituir un mero espectáculo de divertimento para ser considerado, nuevamente, como una excelente herramienta para la educación integral de las personas (p. 345).

El concepto de deporte ha evolucionado exponencialmente; la concepción que se tenía del deporte griego o mexica no es el mismo, por mencionar un ejemplo. De igual manera, el desarrollo del deporte ha formado nuevos conceptos que representan y definen lo que al día de hoy es ¡El deporte! una de las practicas más antiguas en el mundo y de gran relevancia social.

1.3. Psicología y deporte: su historia.

Siempre que se aborda la complejidad de un problema conviene reconocer sus características a partir de la comparación del mismo en diferentes momentos. Esto es hacer historia, construirla. Debido a lo extenso y enigmático que es esta especie proveniente del mono, esta ciencia ha tenido dificultades para otorgar una definición radical a su objeto de estudio.

Es importante lo mencionado líneas atrás, ya que la psicología al igual que otras ciencias se rige bajo leyes y principios que a la fecha la han posicionado como ciencia de la salud o social. Sin embargo, autores de renombre mundial y sólidas teorías han llevado a esta ciencia a fortalecerse día con día.

Cuando hablamos de historia, nos remontamos de inmediato a lo que ya aconteció en un determinado lugar y tiempo. Cuando hablamos de Historia de la Psicología, numerosos sucesos y personajes devienen de nuestra memoria; Skinner, Piaget, Wundt, Pávlov, Maslow, Watson, Cattell, Binet, Brunner, Beck, Ellis, Ribes, Chávez, y una interminable lista de autores a lo largo de esta histórica línea que desde sus aportaciones han trazado su conocimiento científico para que la psicología se fortalezca día a día. Por su parte Vargas (2006), señala que las ciencias en general, están íntimamente ligadas a la condición en la que el ser humano se ha desenvuelto en su evolución como especie. En este sentido, el mismo autor considera que a partir:

(...) del momento en que el hombre fue especializándose en sus actividades acopió conocimiento que más adelante se convertiría, con el establecimiento de un objeto de estudio, la teoría y sus procedimientos, en ciencias como la física, la química, la biología, la matemática y la psicología (entre otras). Para emprender el estudio de la historia de las ciencias habrá que establecer los criterios para señalar formalmente su origen y desarrollo.

Es difícil trazar un punto exacto del comienzo de la psicología, sin embargo autores como Hilgard (1997) coinciden en que los primeros escritos de la historia de la psicología dan crédito a los filósofos griegos: Platón y su discípulo Aristóteles, posterior a las aportaciones de estos personajes, se considera en que el padre de la psicología moderna es San Agustín, a la vez, René Descartes marcó la historia de la psicología, así como en la fisiología. Diferentes autores apuntan que en un principio el estudio de la psicología comenzó como una rama de la filosofía.

De acuerdo con García (2003) la psicología *“tradicional defendía el carácter espiritual del impulso psíquico por tener su origen en una sustancia espiritual, el alma, primer principio de la vida”*. En este contexto Mueller (1976) tiene un pensamiento similar respecto a la concepción del estudio de la psicología, él considera que:

La idea del alma nació, sin duda, de experiencias fundamentales: nacimiento y muerte, sueño y ensueños, síncope, delirios, etc., inherentes a una primera y oscura toma de consciencia del hombre de su realidad en el mundo (pág. 15).

En este sentido, la psique o alma se convirtió en parte importante de su estudio. Con base en lo anterior, se observa que se inició con el estudio del alma, la psique, conceptos ajenos a los que se estudian e investigan hoy en día. Considero importante conocer la etimología de la palabra *psicología*, ya que ese concepto representa toda una ciencia que día a día busca mejoras en el quehacer profesional de quienes la componemos (investigación, aplicación, estudio, labor profesional, etc.). Bajo esta tesitura, Carpintero (sin año) señala que etimológicamente la palabra:

Psicología quiere decir tratado del alma, *lógos* acerca de la *psykhé*. Curiosamente, esta palabra no aparece en la tradición griega. Hay que esperar al renacimiento para encontrarla en algunos escritos de eruditos y humanistas (...) El uso del término también se ha atribuido a J. T. Freigius, que lo habría empleado en 1575, aunque el primer tratado con ese título sería la obra de Rudolf Goeckel (R. Goclenius) [1547-1628], un erudito alemán que escribe una *Psychologia, hoc, est, de hominis perfectione* (*Psicología- O sobre la perfección del hombre*), publicado en 1590 (...).

Es fascinante adentrarse a los momentos históricos que forjaron las bases que darían potencia y solidez a la psicología. En esta línea Kantor (1990, citado en Vargas, 2006) apunta que:

(...) Aristóteles representa el inicio de la psicología en tanto materia de estudio y tratado formal, planteando al método naturalista como esencial en la ciencia; el corpus psicológico legado en sus tratados ha influido notablemente en el desarrollo de la psicología (e incluso en campos aparentemente diferentes como la teología) y en específico en la teoría psicológica interconductual.

Grandes filósofos, científicos y personajes de época no tenían la intención de instituir una nueva ciencia, únicamente teorizaban e investigaban dar respuestas al enigmático quehacer humano. Entonces, cómo es que Aristóteles y Descartes, entre otros personajes son recurrentes cuando se habla de la *historia de la psicología*. En palabras de Keller (1985) manifiesta que:

(...) el padre de la psicología a Aristóteles, padre de la psicología moderna a Descartes, y padre de la psicología cuantitativa (o experimental) a Fechner” “Fechner puede ser llamado, con razón, el fundador de la psicofísica y el padre de la psicología experimental; él desarrolló la primera y mostró el camino para la última; sin embargo, fue Wundt, otro distinguido alemán, quien se convirtió en el verdadero fundador de la moderna psicología experimental (pág. 27).

Considero que la historia de cualquier ciencia es un deleite educativo para el lector. Por su parte Lieury (1992) apunta que la psicología contemporánea es extremadamente extensa. En la década de 1980-1990, se han difundido cada año de 30,000 a 40,000 publicaciones. ¿Imagine usted cuántos libros, artículos, revistas hablan de la *historia de la psicología*? Bajo esta línea y como se ha descrito, Sahakian (2007) enlista algunos de los más importantes acontecimientos en la historia de la psicología:

- 499-428 a. C. Introducción del concepto *nos* (mente), por Anaxágoras de Clazomene.
- 384-322 Localización de la mente en el corazón; establecimiento del funcionalismo y de la ciencia psicológica por Aristóteles de Atenas.
- 129-199 d. C. Localización de la mente en el cerebro.
- 354-430 Introducción de la doctrina de San Agustín, que ejerció gran influencia.
- 1225 Nacimiento de Santo Tomás de Aquino (m. 1274), quién sentó la teoría de que el alma era un principio de intelecto.
- 1410 Establecimiento de la primera institución para enfermos mentales que haya existido en el mundo, Valencia, España.
- 1492 Nacimiento de Juan Luis Vives (m. 1540) psicólogo español, autor de *De Anima et Vita* y precursor de la psicología moderna.
- 1497 Nacimiento de Felipe Melanchthon, quien acuñó el término *psicología*.
- 1566 Establecimiento del primer hospital para enfermos mentales de América, por Bernardino Álvarez, de México.
- 1638 Teoría de la percepción visual de la distancia, la forma y el tamaño, mediante indicios psicológicos secundarios, por René Descartes en su obra *la dióptrica*.
- 1650 Punto de partida de la psicología moderna con René Descartes. Introducción de la interacción psicofísica por Descartes. Publicación de las pasiones del alma de Descartes.
- 1732 Distinción entre psicología *empírica* y psicología *racional* y uno de los primeros usos de la palabra psicología por Christian Wolf, autor de *Psychologia Empirica*.
- 1748 Introducción del pensamiento psicológico conductista, en Francia, por Julien Offray de la Mettrie, a través de su obra titulada *El hombre, una máquina*.
- 1780 Descubrimiento del carácter eléctrico de los impulsos nerviosos por Luigi Galván, fundador del galvanismo.

- 1808 Publicación de la primera *Historia de la Psicología*, de Friedrich August Carus, profesor de Filosofía de la universidad de Leipzig.
- 1809 Descubrimiento de la *Ley de Gauss*, curva normal de errores, o distribución de Gauss, por Karl Friedrich Gauss.
- 1834 Descubrimiento de la *Ley de Weber*, por Ernst Heinrich Weber.
- 1848 Nacimiento de M. Toyama, primer japonés que impartió conferencias sobre psicología.
- 1850 Iniciación de la experimentación psicofísica, por Gustav T. Fechner.
- 1861 Descubrimiento del *área de Broca* en el cerebro.
- 1863 Publicación de *Reflejos del Cerebro*, por Ivan M. Sechenov, fundador del conductismo ruso, o psicología del reflejo.
- 1872 Publicación de la obra de Darwin, *Expression of the Emotions in Man and Animals. Teoría evolucionista de las emociones*.
- 1877 el primer logro de correlación estadística por Francis Galton.
- 1879 Establecimiento del primer laboratorio psicológico del mundo, por Wilhelm Wundt de la Universidad de Leipzig, marcando con esto el nacimiento de la psicología como ciencia.

En este punto de la historia la psicología alcanza su legitimidad como ciencia, pese a las controversias que causó dicha decisión, en palabras de autores como Sáiz, Sáiz, De la Casa, Ruiz y Sánchez (2009), señalan que:

La psicología se independizara de la filosofía convirtiéndose en una ciencia autóctona, algunos científicos de la época pusieron de manifiesto que esta separación había sido más una declaración de intenciones que un hecho real (...).

Para Skinner (1986) no se requiere únicamente de algunos instrumentos como un telescopio o un microscopio para tener acceso a la conducta. Es decir, se podría estar años observando la misma conducta y no aportar algo novedoso como aporte científico, debido a la gran generalización conductual que otorgamos a las personas.

Algunos autores como Caso y Gutiérrez (1965, citados en Rossel, 1998) señalan que la práctica deportiva conlleva una trayectoria de siglos y agregan que aún y cuando en términos generales el deporte contribuye y ha contribuido al enriquecimiento físico del hombre, su valor moral y espiritual reviste mayor importancia.

Estos autores, Caso y Gutiérrez, investigaron cómo en los pueblos primitivos los ejercicios corporales tenían la finalidad de la supervivencia mediante la caza y la pesca, de esta manera, la caza constituiría la práctica deportiva más antigua del hombre.

En la figura 1 se puede apreciar cómo inicio el mundo del olimpismo, así como los deportes que se practicaron en un inicio, entre otros datos de interés que son realmente apasionantes analizar.

EL INICIO DE TODO

Los Juegos Olímpicos no tiene una fecha exacta sobre su nacimiento y las disciplinas que se practicaban eran muy similares a las de hoy

776 AC



Fue el año en que se creó se realizaron por primera vez los Juegos Olímpicos. Su nombre proviene del pueblo donde se celebraban, la villa Griega de Olimpia.



LA CEREMONIA

Durante la ceremonia en el primer día, se acostumbraba a realizar sacrificios, juegos y corse en el altar de Zeus de los juegos.



TRATADOS DE PAZ

Durante la realización de los juegos, en caso de haber guerra entre las ciudades, se creaban acuerdos de tal forma que no interrumpieran la realización de estos.

SACRIFICIO

Durante la realización de los competiciones, en la ceremonia, se acostumbraba ofrecer tributos a Zeus. Alrededor de 100 bueyes eran sacrificados.

NO MUJERES

Se les prohibía participar a las mujeres e incluso no tenían permiso de presenciar los juegos. En caso de desobedecer esta regla podían ser castigadas con la pena de muerte.



FUEGO OLIMPICO

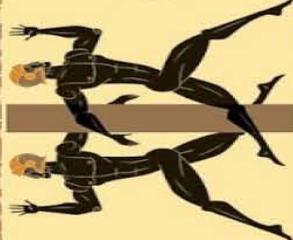
Su origen se remonta a la leyenda de Prometeo, quien robó el fuego a los dioses para dárselo a los mortales. El fuego era considerado sagrado en muchos pueblos. Debido a su importancia, en muchos tiempos se mantenían las llamas encendidas permanentemente.

CARRERA DE VELOCIDAD



La carrera más sencilla, consistía de 102 metros y se realizaba en un suelo arenoso.

DIÁULOS



Similar a la carrera de velocidad, con la diferencia que era de ida y vuelta.

HOPLITODROMOS



Los participantes corrían a la mitad portando una pesada armadura de cobalto de alimentación.

CARRERA

La carrera fue el primer deporte que se introdujo a los antiguos Juegos Olímpicos. En las primeras celebraciones, la carrera de velocidad normal era la única competencia que se realizaba.

DÓLJLOS

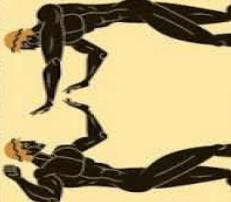
También incluyeron carreras de resistencia, las cuales tenían una distancia inicial de 500 metros, pero llegaron a tener con el tiempo, hasta una distancia de 5 kilómetros. Estas carreras eran consideradas dentro del atletismo.

LUCHA GRECORROMANA



El objetivo de la lucha era derribar al adversario mediante agarres y pesas. Estaba prohibido el uso de golpes y patadas.

PUGILATO



Es el equivalente al box actual, trataba de golpear al rival usando solamente los puños. En sus inicios se golpeaba con los puños descalzados, luego se utilizaron guantes.

PANCRACIO



Se debía vencer al rival reduciendo globalmente cualquier parte del cuerpo. El combate finalizaba cuando un participante terminaba por rendirse o al fallaba.

LA PREMIACION



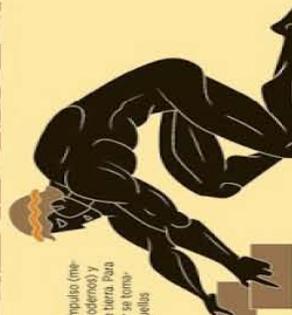
Se realizaba en el templo de Zeus y los vencedores recibían coronas de laurel. El nombre (el pabro), el lugar de nacimiento y el tiempo de cada ganador se inscribían en un registro. El que venía en el penúltimo, se le hacía una estatua en el templo de Zeus.

LANZAMIENTO DE JABALINA



Se valoraba la distancia a la que llegaba. La altura del objeto era sorprendente y el ganador de un juego. Al contrario del arma de guerra, éste no tenía punta.

SALTO DE LONGITUD



Los atletas tomaban impulso (menor al de los juegos modernos) y saltaban a una faja de tierra. Para determinar al ganador se tomaba referencia de las huellas que dejaban al caer. Posteriormente, se agregaron juicios con pesas en las manos, llegando a pesar entre 1 y 5 kilogramos.

LANZAMIENTO DE DISCO



Se usaban discos de bronce, los cuales variaban de peso según la edad del atleta. El disco más pesado encontrado ha sido de 6,6 libras y 33 centímetros de diámetro.

CARRERAS DE CARROS



Este era uno de los deportes más importantes en la antigua Grecia. El jineta iba de pie, montado en el carro de dos ruedas con las riendas en su mano izquierda y el látigo en la derecha. Era una prueba de alto riesgo llegando a terminar con la vida de los participantes.

4 AÑOS

Era el lapso en el que se celebraban los Juegos Olímpicos, tradición que se ha respetado hasta la fecha.

PENTATLÓN

Se incorporó en el año 708 A.C. Era la máxima prueba, consistía en 5 deportes: carrera de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de disco, lucha y lanzamiento de jabalina.



Figura 1. Descripción del inicio del Olimpismo (Tomada de La Verdad, 2017).

El deporte ha sido un sector importante en el desarrollo de la humanidad, su cercanía con diferentes estratos de la población le han dado un crecimiento exponencial a lo largo de la historia. La economía, la política, la educación, la medicina y desde luego, la ciencia han tenido relación directa e indirecta con este estrato social. ¿Pero, cómo ha sido su avance en la humanidad?

Autores como Diem, Ortega, Gasset, Huizinga y Veblen (citados en Ruíz, 2015) subrayan que las actividades físicas lúdicas de las sociedades primitivas eran ofertas a las presencias sobrenaturales; pues es evidente que esos juegos no eran necesarios para su supervivencia. En este sentido, los griegos se enfrentaban en *pos* de ser el primero *protós* o el mejor *aristós*; para alcanzar así la gloria *timé*.

Se conoce a la fecha, el inicio de lo que hoy se tiene considerado como referente histórico del deporte mundial en la antigua Grecia, en palabras de Ribeiro Da Silva (1975, citado en Quijada, 2000) considera que:

(...) las bases de la ciencia y de las artes tienen sus precedentes en ella. Y es ahí también donde se encuentra que al deporte se le dignificó y enaltecíó; el practicar deporte, se articulaba a una visión estética y armoniosa del cuerpo humano; ejercitado y entrenado a las fatigas, presentando, al mismo tiempo, un exterior agradable. Sin embargo, a pesar de su importancia, el acontecimiento que eternizaría el deporte, se desarrolló en Olimpia en el año 776 a. e, cuando se realizó la primera olimpiada, en homenaje a Zeus. Esas actividades se convirtieron en panhelénicas, alrededor del año 720 a. C., todas las actividades se suspendían en esa ocasión; hasta la guerra cesaba; era la tregua sagrada. Hay quien dice que las olimpiadas comenzaron con el fin de aplacar una epidemia después de haber consultado el oráculo (pág. 6).

En este sentido las más estrictas y rígidas ciencias como los son las matemáticas, la física, química, biología, entre otras, han servido de apoyo para el deporte en general. Ya sea coadyuvando a resolver problemáticas con las personas, con instrumentos y/o materiales que usan para realizar algún deporte o actividad física.

Por otra parte, es sorprendente el preguntarse ¿cómo es posible que el ser humano tenga la capacidad de desplazarse por la superficie del agua con sólo el movimiento de su cuerpo? ¿Cómo un balón de fútbol puede alcanzar una velocidad de más de 103 Km/H en cuestión de segundos?

O bien ¿puede Usain Bolt, el ser humano más rápido del mundo competir contra un guepardo? como señala Jorge (2013), con una velocidad máxima de 12.35 m/s, el jamaicano está muy lejos de alcanzar la velocidad máxima de 29 m/s por parte del guepardo. Lo anterior es un hecho irrefutable. Sin embargo, una vez más la ciencia da pie a que el deporte converge en todo momento con otras ciencias.

La evolución del propio deporte hace que resulte preciso delimitarlo para no confundir sus distintas actividades. Existen tres formas o maneras de entender e incluso practicar el deporte: deporte pedagógico, deporte para todos y deporte competición (García, 1994).

Durante el siglo VIII hasta mediados del siglo VI A. de C, los griegos fueron caracterizados por su fortaleza política y económica, dando resultado los llamados juegos olímpicos de la antigüedad (ver figura 2). Parte importante del proceso de configuración de la sociedad esclavista griega. Dada con una fuerte intensión de supervivencia sufrió un cambio importante en la medida que se convierte en una actividad recreativa, la cual se realizaba en horas libres después del trabajo intelectual, la cacería, la guerra o el ritual religioso.

Los primeros Juegos Olímpicos

Hace exactamente 116 años, el 6 de abril de 1896, fueron inaugurados los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna

JUEGOS DE LA ANTIGÜEDAD

De acuerdo a la leyenda, los Juegos Olímpicos fueron fundados por Hércules y se celebraban en Olimpia, situada en la península del Peloponeso



HÉRCULES



FLAVIO TEODOSIO



LICURGOS

884 a.C.

En 884 a.C. (según otras fuentes, en 828 a.C.) el rey Iftos de Élide pactó una tregua con sus rivales, Licurgo rey de Esparta y Clístenes rey de Pisa, para revitalizar los juegos y organizarlos cada cuatrienio. Este periodo de cuatro años comprendido entre los juegos se llama "olimpiada"



394

En 394, el emperador romano Teodosio prohibió los torneos olímpicos por considerarlos paganos



JUEGOS MODERNOS



PIERRE DE COUBERTIN

1883

En 1883, el barón francés Pierre de Coubertin propuso hacer renacer los Juegos Olímpicos



1896

Del 6 al 15 de abril de 1896, en Atenas se celebraron los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna

Coubertin quería que los Juegos Olímpicos fueran un torneo de aficionados y se oponía a que participaran personas que practicaban deporte por dinero. No podían participar ni los que recibían premios deportivos en dinero



241 ATLETAS DE 14 PAÍSES DISPUTARON 43 JUEGOS DE MEDALLAS EN 10 MODALIDADES DEPORTIVAS

Paises sede de los Juegos Olímpicos de Verano



Paises sede de los Juegos Olímpicos de Invierno



Los XXX Juegos Olímpicos de Verano se celebrarán en Londres del 27 de julio al 12 de agosto



Figura 2. Los Primeros Juegos Olímpicos de la era moderna fueron inaugurados el 6 de abril de 1896 (Tomada de RIA Novosti, 2012).

1.4 Historia del deporte en México

No se tienen registros exactos de los primeros indicios de la práctica deportiva en México, sin embargo, se sabe que nuestros ancestros comenzaron por el juego, el cual ya vimos en este mismo capítulo que el deporte se considera juego. En esta línea, Saravia (1969, citado en Mora, 1998) menciona que en el famoso libro *Popol-Vuh*, Huanahpú e Ixtabén juegan a la pelota con los señores del Xibalbá, con el fin de mostrar los valores de la hombría, la caballerosidad y la justicia de esa época.

Retomando a León (1981, citado en Mora, 1998) en México cuando hablamos de deporte ancestral, es sabido que uno de los juegos que mejor representan esa época de nuestra historia es el juego de pelota (como se ve en la figura 3). Gracias a la información de la cultura maya se sabe que este importante y trascendental juego repercutía directamente en la educación del joven maya. Por otra parte, la otra gran tribu del México antiguo, los aztecas, en su juego *patolli*, los participantes arrojaban dados hechos de colorines (plantas de diferentes y llamativos colores), los cuales invocan a los dioses con la esperanza de ganar y poner en práctica las habilidades otorgadas por los dioses, los cuales los diferenciaban de los demás.



Figura 3. Juego de Pelota en Tenochtitlán (Tomada de Vera, E. J. & García, W. I., 2014).

No sólo los negocios y la política significaron profundos cambios. También en esta última parte del siglo, la sociedad mexicana presenció cambios tecnológicos, mecánicos, sociales y culturales que Europa y Estados Unidos trajeron consigo. Con lo positivo y negativo que estos cambios implicaron. Ante esta calma que vivía el país, no es casualidad que los hombres de negocios, en especial los extranjeros, buscaran diversión para ellos y sus familias. Los autores Elías y Dunning citados en Zamora (2011) manifiestan que:

(...) “*El auge de los deportes es consecuencia de la búsqueda de emoción en sociedades apáticas*”. La “paz porfiriana” amaino la lucha por la supervivencia hasta el punto en que la sociedad busco la emoción en los riesgos del deporte.

El mismo Zamora (2011), refiere que este lúdico auge del deporte en México, muestra por un lado la comodidad que veían los extranjeros en nuestro país, pero a la vez, las actividades deportivas eran cada vez más aceptadas por la población mexicana de aquella época, al menos por ese estrato, el mejor posicionado económicamente hablando. Para autores como Mólgora y Vaughan, citados en Angelotti (2011) manifiestan que:

El papel protagónico que jugó la SEP en la transformación del país. Esta institución fue creada en 1921 y fue la llave del cambio social de los gobiernos post revolucionarios, ya que mediante la educación se esperaba mejorar la situación individual y colectiva de los habitantes, buscando suplir aquellas prácticas amparadas en la religiosidad y la especulación, por otras, sustentadas en la ciencia y la razón. La propuesta educativa de orientación integral cultivaba tanto los aspectos mentales como los corporales (físicos), y tanto los individuales como los colectivos (pág. 36).

De acuerdo con Vasconcelos (1981, citado en Angelotti, 2011) fue en el departamento de Bellas Artes, donde junto a las direcciones de dibujo, trabajos manuales y de cultura estética, se ubicó el Departamento de Educación Física. En éste funcionaba la Dirección de Cultura Física, que fue la institución que se ocupó en difundir los deportes en todo México. Para ello, construyeron gimnasios dotados de instrumentos, aparatos, y se dedicaron a la importante tarea de formar profesores especializados en la materia deportiva.

Para Hernández (1998, citando en Angelotti, 2011) en el contexto de la educación corporal, el conocimiento de este ámbito construiría y beneficiaría en la nueva labor de transformar la concepción deportiva y morfo fisiológica del mexicano. Con la tarea de incluir a todos los actores sociales del país.

En la figura 4 se puede visualizar cómo a mediados del XX ya estaba conformado el esquema piramidal de las actividades deportivas desarrolladas en el país. Y seguía el sentido *presidencialista* que identificaba la línea de gobierno impuesta, donde el presidente ocupaba la cima del poder social y político.

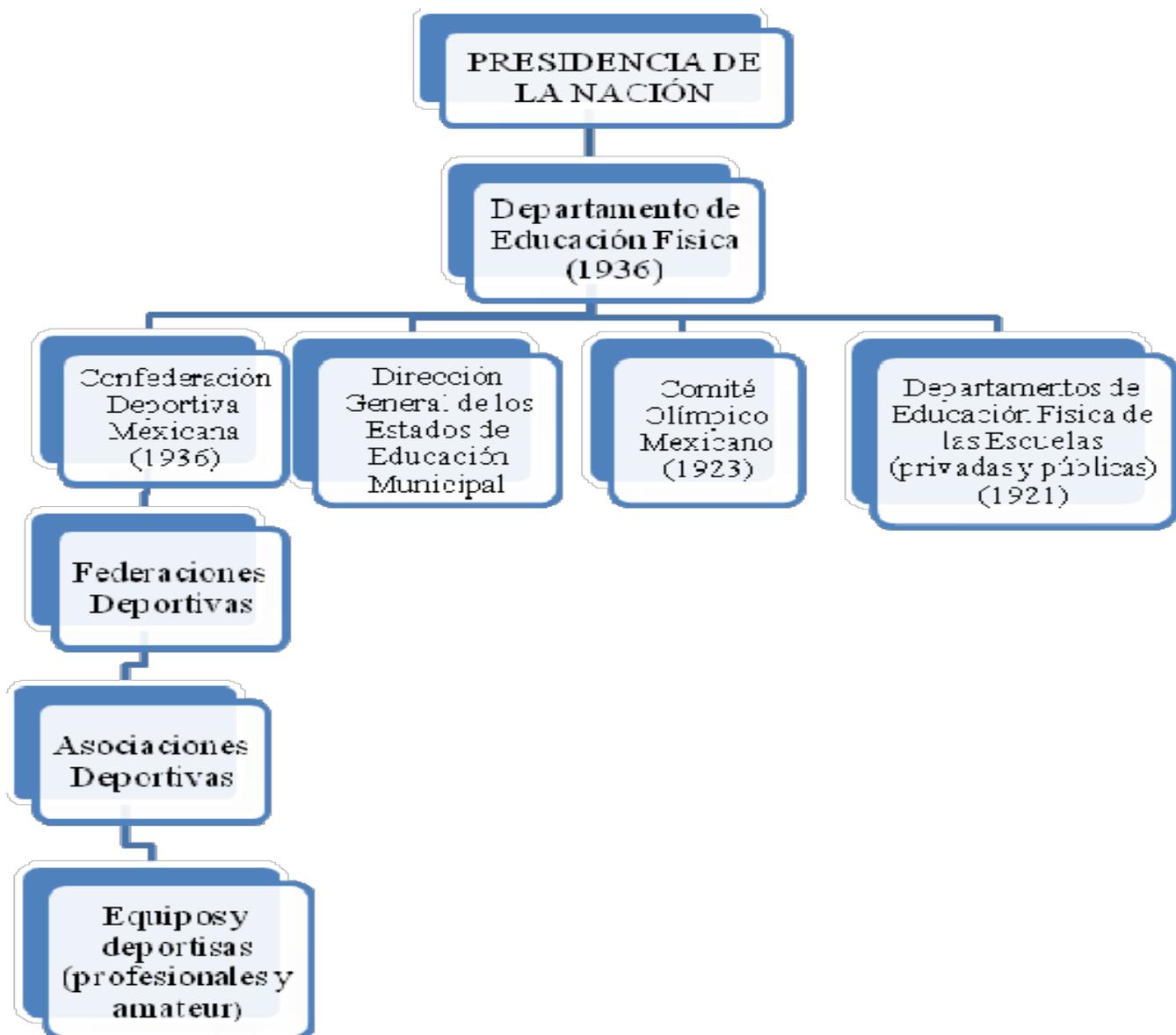


Figura 4. Esquema general del modelo deportivo en México hasta mediados del siglo XX (Tomada de Angelotti, 2011).

De este modo, el gobierno al tener el control absoluto del campo deportivo en México, empleó para propósitos de propaganda política los avances alcanzados en la materia de desarrollo social ante escenarios internacionales. El deporte federado en nuestro país ha sido un aporte positivo y complicado para su desarrollo en México. En la Ley General de Cultura Física y Deporte (2017), se declara que:

SE APRUEBA EL DECRETO POR EL QUE SE ADICIONA UN PÁRRAFO DÉCIMO AL ARTÍCULO 4o. Y SE REFORMA LA FRACCIÓN XXIX-J DEL ARTÍCULO 73 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS. ARTÍCULO ÚNICO. Se adiciona un párrafo décimo al artículo 4o. y se reforma la fracción XXIX-J del artículo 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, para quedar como sigue: Artículo 4o. (...) (...) (...) (...) (...) (...) (...) (...) (...) (...) Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia. Artículo 73. (...) I a XXIX-I (...) XXIX-J. Para legislar en materia de cultura física y deporte con objeto de cumplir lo previsto en el artículo 4o. de esta Constitución, estableciendo la concurrencia entre la Federación, los Estados, el Distrito Federal y los municipios; así como de la participación de los sectores social y privado; XXIX-K a XXX. (...)

En México, el deporte, se rige bajo esta ley. Como ciudadano mexicano se tiene derecho a la práctica de cualquier deporte y/o actividad física, al menos conforme a la ley. La *realidad* y lo que pasa en el día a día en la sociedad mexicana es diferente. Dentro de la misma Ley General de Cultura Física y Deporte (2017) el deporte define como *Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones (...)*

Por último, la Ley General de Cultura Física y Deporte (2017) secciona al deporte en diferentes conceptos. Para esta investigación son de mayor importancia las siguientes:

VI. Deporte Social: El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas sin distinción de género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, tengan igualdad de participación en actividades deportivas con finalidades recreativas, educativas y de salud o rehabilitación;

VII. Deporte de Rendimiento: El deporte que promueve, fomenta y estimula el que todas las personas puedan mejorar su nivel de calidad deportiva como aficionados, pudiendo integrarse al deporte de alto rendimiento, o en su caso, sujetarse adecuadamente a una relación laboral por la práctica del deporte;

VIII. Deporte de Alto Rendimiento: El deporte que se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento, que permite al deportista la participación en preselecciones y selecciones nacionales que representan al país en competiciones y pruebas oficiales de carácter internacional.

Hasta ahora se ha visto la estrecha relación que tienen estos dos campos de estudio. Excitantes y magníficos en su historia, conceptos, personajes y millones de años que han contribuido en el estudio de la evolución del ser humano. Cuan antigua es la historia de ambas que lo descrito en estas hojas representa un mínimo porcentaje de lo que se tiene documentado. La psicología y el deporte convergen en su objeto de estudio, de manera general, el comportamiento del hombre en el prodigioso ¡mundo del deporte!

En este sentido, es importante delimitar a que deporte se enfoca este trabajo, ya que de un deporte a otro varían muchas situaciones, reglamentos, atletas, infraestructuras, entre otros, es decir, cada deporte es un mundo. Por ello, es preciso saber que la natación como práctica deportiva tiene sus propias características. A continuación se dedica un apartado completo para esta disciplina deportiva.

CAPÍTULO 2: NATACIÓN

Miles han vivido sin amor y ni uno solo sin agua.

W.H. Auden.

Hablar de natación sin antes conocer el componente que le da vida a este deporte, es análogo a hablar de música sin los instrumentos musicales. Imagine usted al mejor pianista del mundo. La magia y deleite de las notas musicales no serían posibles sin un piano, el pianista sin su instrumento, sólo es un humano. Dicho lo anterior, el agua, uno de los componentes más importantes para el ser humano, los animales, el planeta y la vida. En palabras del aquel entonces secretario general de las Naciones Unidas, Annan (en ONU, 2005) menciona que:

Además de satisfacer necesidades humanas básicas, el agua contribuye al desarrollo sostenible en otras formas importantes. Es una de las principales fuentes de energía en algunas partes del mundo, mientras que en otras su potencial como fuente de energía todavía no se está aprovechando al máximo. El agua es necesaria también para la agricultura y para muchos procesos industriales y, en algunos países, forma parte integrante de los sistemas de transporte. El aumento de los conocimientos científicos ha hecho que la comunidad internacional llegue a apreciar mucho más los valiosos servicios que prestan los ecosistemas relacionados con el agua, desde el control de las inundaciones hasta la protección contra las tormentas y la purificación del agua. Aunque algunos analistas predicen futuros conflictos en relación con el agua, muchos países comparten con éxito cuencas fluviales, mares interiores y otros recursos hídricos, lo que demuestra que este elemento puede ser también un poderoso catalizador de la cooperación internacional.

Dicho lo anterior y conociendo la importancia de este vital recurso. Se sabe que el agua representa el 70% de la superficie de la tierra, el 97.5 % es salada y sólo el 2.5 % es de agua dulce, como se observa en la figura 5.

Sabia usted que ...

El 70 % de la superficie de la tierra está cubierta de Agua

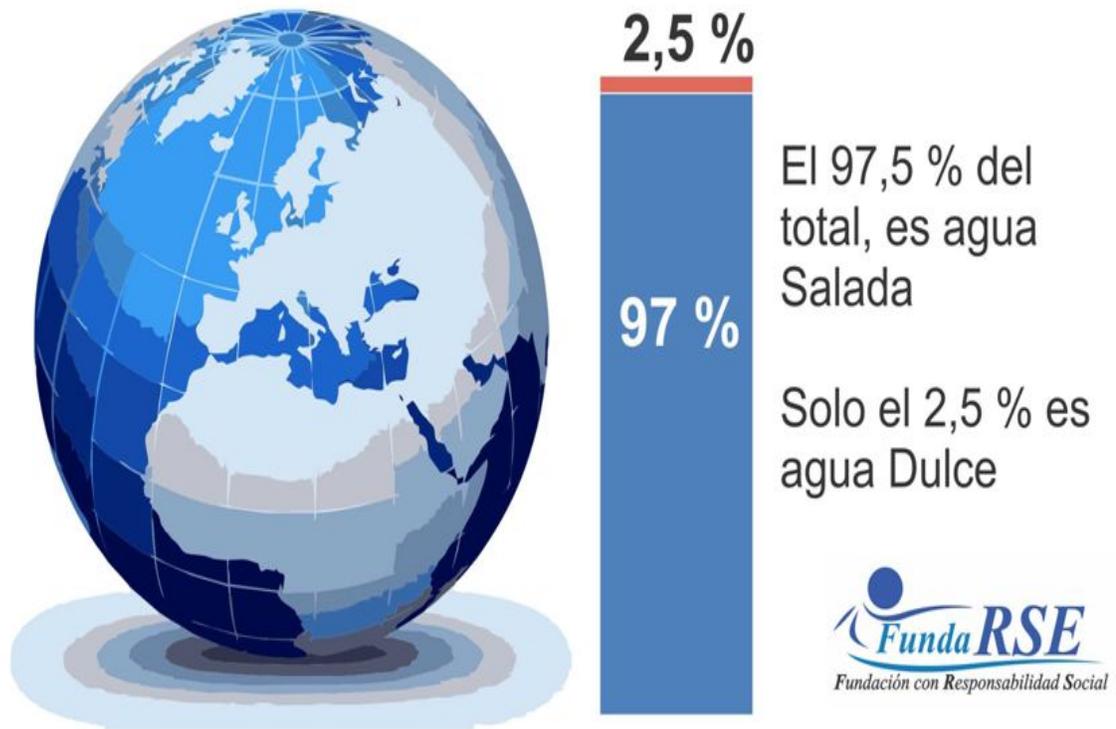


Figura 5. Porcentaje de agua que cubre el planeta tierra (Tomada de Gartner, 2016).

Un gran porcentaje de agua constituye el planeta tierra, derivado de esto, se sabe que este líquido está presente en distintos ámbitos en los que está presente el ser humano. Mediante el uso de la ciencia, se conoce cuidadosamente el organismo humano.

Se ha encontrado que el ser humano tiene una estrecha relación con este líquido, en términos de composición del organismo. Este líquido constituye del 70 a 75 % de la masa magra en el organismo. La mayoría de los órganos que componen el cuerpo humano tienen un porcentaje de agua, como se observa en la figura 6.



Figura 6. Distribución del agua en los órganos del cuerpo humano (Tomada de Water communication 2.0, 2013).

Como se observa en la figura 5 y 6 este elemento es fundamental para la vida en el planeta. Desde mi perspectiva se encuentra en casi toda actividad que realizar, ya sea de manera directa o indirecta. Es decir, para realizar alimentos se usa, en la industria se utiliza, en un día común requerimos hidratarnos, es más, desde que el feto se localiza en la placenta de la madre ya está presente en un medio acuoso.

2.1 Natación como: deporte o disciplina.

El ser humano de forma natural camina erguido y de forma vertical: Se tiene conocimiento de esto desde que se cursa el cuarto grado de primaria en la educación mexicana, en mi experiencia fue en la materia de ciencias naturales. La teoría de la evolución explica la existencia del ser humano y su desarrollo a lo largo de la vida, de dicha teoría se sabe que descendemos de los primates hasta la transformación final en el *homo sapiens*. Las semejanzas con los primates son marcadas, desde luego son más las diferencias que existen en ambos. Y cuando de nadar se trata, ¿Cuáles son las diferencias o similitudes entre el humano y el mono?

En una entrevista con el etólogo Robert Yerkes platicó la forma en que William Hornaday, fundador del zoológico de Bronx Nueva York, sumergió a un orangután al agua, comenta que lo puso en ella y lo dejó en contra de su voluntad, comenta que le costó trabajo nadar y su cabeza se hundió como si trajera plomo en lugar de un cerebro. Con el afán de conocer si los monos pueden o no nadar, el etólogo comenta que han lanzado monos al agua y tratan de salir pero se hunden con rapidez (Gabbatiss, 2017). Con base en lo anterior se pensaría que por características físicas el ser humano no puede nadar. Sin embargo, esto es erróneo, al igual que generalizar que todos los monos no pueden nadar y/o aprender a nadar. De acuerdo con la Federación Internacional de Natación (2017) hace referencia a que:

...Todas las personas en este mundo (seres bipedestales) establecemos nuestros parámetros de estabilidad ya sea estática como dinámica con referencias físicas espaciales. Tenemos un adelante, un atrás, dos laterales, un arriba y un abajo. Con esas coordenadas nos movemos en el mundo. Nuestro cerebro registra estos datos de acondicionamiento para la mayoría de las acciones motoras que realizamos en nuestra vida diaria. Pero esos datos de nada sirven al momento que el cuerpo cambia de posición y se acuesta en el agua. Lo que era arriba ahora es atrás, lo que era abajo ahora es adelante, y así sucesivamente, siempre con el esquema original de la bipedestabilidad incorporado.

En este sentido, al tener un buen manejo y conocimiento del espacio corporal, el ser humano puede reaprender un patrón de espacio corporal, siendo la posición horizontal (posición de nado), su nuevo punto de partida. Se sabe que antes de nacer el feto se encuentra en un medio acuoso en la placenta de la madre.

De acuerdo con Boulo y Oliver (2001) manifiestan que, los movimientos natatorios y el reflejo de apnea que el recién nacido presenta en el medio acuático sostienen la teoría de que el ser humano tiene la capacidad de nadar por sí solo. De acuerdo con esto ¿el ser humano es capaz de adaptarse casi innatamente al agua o requiere de algún entrenamiento para adaptarse a este medio? Estos autores mencionan qué debería poseer el recién nacido para habituarse en ambos medios, tanto en el terrestre como en el acuático:

Medio terrestre:

- Su equilibrio es vertical. Cabeza al frente y permanecer de pie.
- Su respiración es innata e involuntaria. La inspiración y espiración son nasales.
- Se impulsa con las piernas. Los brazos sirven para mantener el equilibrio.

Medio acuático:

- Su equilibrio es horizontal.
- Su respiración es voluntaria y debe contralarla.
- Vencer la resistencia del agua. Pensar en respirar por completo.
- Inspirar por la boca con la cabeza fuera del agua.
- Reducir el tiempo de inspiración.
- Su propulsión se basa principalmente en brazos.

Evidentemente el ser humano no tiene las características físicas ni fisiológicas para nadar de manera innata en el medio acuático. Sin embargo, si tiene la capacidad de adaptarse a este. Es decir, aprendiendo los gestos motores necesarios para nadar. Por otra parte se menciona que la natación es uno de los deportes más completos, el cual retribuye en el fortalecimiento tanto físico como psicológico a las personas.

Cabe resaltar que la natación opera de dos distintas formas, estos es, como deporte y disciplina. Es decir, la natación como deporte general, en el cual se incluyen otros deportes acuáticos derivados o semejantes a este: clavados, nado sincronizado, polo acuático, triatlón. Y como disciplina deportiva, la natación comprende de manera general el hecho de desplazarse en el medio acuático mediante el uso de las extremidades. A la vez, se distingue como disciplina deportiva por la práctica de la natación competitiva, utilitaria, educativa, entre otros.

En esta línea, Caragol (citado en Moreno & Gutiérrez, 1998) sugiere que las actividades acuáticas se pueden clasificar según los objetivos que esta persiga (utilitarios, educativos, recreativos, higiénicos, terapéuticos y competitivos), a la vez considerando factores determinantes en el diseño de programas (población, entorno de desarrollo y otros factores).

2.2 El inicio de la brazada y patada a través de los días, años y siglos...

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaran la superficie terrestre. En natación han pasado miles de años y aún no se sabe exactamente cuál es su origen. En repetidas ocasiones me pregunté: ¿Quién inventó la natación? ¿Por qué nadamos? Se sabe que la natación tiene fundamentos claros de su desarrollo y práctica a lo largo de la historia. En una compilación histórica acerca de la natación, Beevoz (2016) expone que:

Nadar en Roma y Grecia hacía parte del entrenamiento militar, aquellos quienes contaban con esta habilidad se destacaban a nivel social entre los demás, quedando en desventaja aquellos que no dominaban este arte. En la segunda guerra mundial se encargaron de desarrollar y aprender nuevas técnicas como enseñanza para las tropas que entraban en combate. En el año 38 a. C los pioneros en celebrar anualmente pruebas de natación con carácter de competencia fueron los japoneses. Por su parte con grandes habilidades como comerciantes y navegantes los fenicios formaban grupos de nadadores para cada viaje que realizaban, pensando en evitar pérdidas de pasajeros y mercancías en caso de un naufragio y se les encargaba el despejar los puertos en la llegada de los barcos.

Respecto a los datos que proporciona esta página, se sabe que la natación en un principio tuvo gran relevancia, el hecho de saber nadar representaba un estatus social ante los demás. A la vez, el nadar bien era un paso entre la vida y la muerte, ya que más de 2/3 del planeta están cubiertos de agua, entre mares, ríos, lagunas, arroyos, etc.

Los primeros registros históricos que hacen referencia a la natación aparecen en Egipto, en el año 5.000 a.C., en las pinturas de la Roca de Gilf Kebir (Lewillie, 1983, en Saavedra, Escalante y Rodríguez, 2003). Como se puede observar en la figura 7, las pinturas asemejan a personas en posición horizontal nadando en estilo de crol.



Figura 7. Representación de nado, encontrados en la Roca de Gilf Kebir, 5000 a. C.
(Tomada de El Super Hinch, 2016).

En esta línea, Navarro (1990) apunta que en los abundantes canales construidos a partir del flujo de agua del río Nilo constituían un riesgo para las personas, quienes sin haberse familiarizado a sus aguas tenían que cruzarlos. Específicamente el nadar se consideraba un arte, lo cual en ese momento de la historia, era un punto esencial en la educación pública (Navarro, 1990).

Por supervivencia, el ser humano tiene la necesidad de adaptarse a su entorno, se sabe que el medio acuático ocupa tres cuartas partes de la superficie de la tierra. Este hecho, de cierta manera obliga al hombre a dominar y utilizar el medio para su beneficio (Perea, 2001, en Lomas, 2011). Siguiendo este punto, autores como Villacorta y Garcilazo (2016) señalan que la natación está presente:

(...) desde la edad de piedra, con referencias extraordinarias en la mitología griega, la más notable es la que reseña la hazaña de Leonardo por el estrecho de Hellespont para encontrarse con su amada. Japón fue el primer país en adoptar la natación como deporte; un edicto imperial de 1603 la integró en los programas escolares.

Se tienen datos históricos de que la práctica de la natación surgió en distintos lugares, considero que personas nadaban en Europa, y a la vez en Asia o África, por el hecho de ver la cantidad de agua distribuida en el planeta. Pese a que se tiene evidencia específica de los primeros hombres que simulan nadar o los datos que se conocen de la mitología griega, es difícil acuñar el inicio de la natación. Retomando estos puntos y ejemplificando lo anterior, autores como Carr (2016) apuntan que:

Un grupo de viajeros que salen de África parece no haber conocido a nadar, sin embargo, pronto olvidaron cómo. Estas personas se dirigieron al norte y se establecieron en Asia Central, Asia occidental y Europa, donde la gente siempre ha sido mucho menos entusiasta sobre la natación. Estos asirios nadadores de 860 a. C. Tenían bolsas de cuero hechas de pieles de cabra que volaron como globos para ayudar a flotar. Los persas al parecer tampoco saben nadar: es por eso que los hombres persas que lucharon en la batalla de Salamina murieron cuando sus barcos se hundieron.

Se torna una exquisitez histórica, observar antiguos jeroglíficos que denotan la práctica de la natación en las personas de aquella época. En la figura 8 se puede ver la mencionada posición horizontal, que en natación es conocida como posición ventral. Esto por la posición adoptada por el cuerpo boca abajo y la cabeza de lado. Se observa que los brazos y piernas simulan un movimiento alternado, es decir, una propulsión en el agua a través del estilo de *crol*.



Figura 8. Asirio nadando, en la ciudad de Nimrod, en el año 860 a.C. Actualmente se encuentra en el museo británico (Tomada de Carr, 2016).

En natación, el estilo de *crol* es el más antiguo, practicado y común de los estilos. Se considera el más fácil de aprender y conocido por los nadadores, a la vez, es el estilo que mayor prevalece en distintas pruebas de natación en los actuales J.J.O.O. El estilo de *crol* es la primera versión de este estilo se le atribuye al inglés John Arthur Trudgen en el año 1870.

La palabra *crol* es una adaptación gráfica de la voz inglesa *crawl* que significa gatear, arrastrarse o reptar. También es denominado *crol de frente* por la posición decúbito prono que se adopta para distinguirlo del crol de espalda. El crol es el estilo universal, es decir, el más fácil de aprender pero el más difícil de perfeccionar.

Una gran cantidad de antigüedades en las que se representa la acción específica de nadar, se observa, en su mayoría, el nado de crol. Como se observa en la figura 9, occidentales nadando en las cuevas de Kizil, en China Occidental.



Figura 9. Nado de crol en cuevas de Kizil en la cuenca de Tarim, China occidental, aproximadamente el año 300 (Tomada de Carr, 2016).

De acuerdo a los datos históricos que se tienen acerca de natación, se sabe que para Asia occidental, específicamente para China. El nadar era parte importante en dicha sociedad, ya que les servía en la pesca, de entretenimiento y sobretodo, en las guerras que enfrentó como se observa en la figura 10, En China, la natación es más que un deporte. Para la milicia de aquella época, el conocer el medio acuático y saber nadar era considerado un medio valioso para derrotar a sus enemigos. En la colección de poesía China, *El Epitomize* de la poesía, se menciona que los barcos cruzan las aguas profundas y, por otro lado, la gente cruza aguas poco profundas.



Figura 10. Más que un deporte, un estilo de vida, la natación recreativa en China
(Tomada de Absolute China Tours).

Siguiendo la historia de una de las actuales potencias mundiales en natación. China es bendecida con la densa red de ríos y lagos. Las batallas cesaron poco tiempo, cada vez fueron más constantes, al ver que el transporte y movilidad por agua es más rápido y seguro. Al ver los éxitos en batalla, imperios completos se dedicaron a fortalecer esta práctica, mejorar las habilidades de nado en sus soldados, entre otros. Desde ese momento, la natación era una importante destreza en los soldados de la China Occidental. Como se observa en la figura 11, la dinastía Qing, practicando el arte de nadar en el palacio de Potala, en el Tíbet.



Figura 11. Dinastía Qing en el Palacio de Potala, Tíbet (Tomada de Absolute China Tours).

De acuerdo con Beevoz (2016) menciona que John Marshall, describe una alberca encontrada en INDIA, 5000 años atrás en Mahenjo, Daro. La cual tenía un nacimiento de agua artificial, así lujos y detalles comparados a los de una alberca actual.

Al igual que la historia de la psicología, la historia de la natación es interminable y fascinante. Miles de libros, fotos, records, pinturas y demás objetos que muestran lo maravilloso de este deporte. En este sentido, Ochoa (2008) señala que la natación:

Ha acompañado al hombre siempre, desde la prehistoria hasta las competencias de hoy en día. Aunque ya había competencias de Natación en el mar, ríos, lagos y hasta competencias de nado subacuático con obstáculos o buceo en distancia, fue hasta el siglo XIX cuando se inició la práctica de la Natación como deporte. Desde los primeros Juegos Olímpicos modernos en Atenas en 1896, la Natación está incluida como deporte oficial, también desde los primeros Juegos Panamericanos celebrados en 1951 la natación está presente. En 1908 en Londres, se formó la Federación Internacional de Natación (FINA), la cual es la que regula las competencias de Natación más importantes del planeta, como son los Juegos Olímpicos, los Juegos Panamericanos o los Mundiales.

Los cambios globales en vías del desarrollo social, fungieron como preámbulo para la creación de los Juegos Olímpicos modernos como se menciona líneas atrás. En Europa desde 1800 se comenzaron las competencias en natación, a partir de esto tuvo un exponencial crecimiento en la práctica de la natación. El hecho de ser incluida en los primeros Juegos Olímpicos en 1896, y, 12 años después, en 1908, fundar la Federación Internacional de Natación (FINA), le concedió a este continente sólidas bases para el desarrollo de la natación.

El nacimiento de la natación actual podría considerarse en el año de 1896, donde se celebraron las primeras competencias de natación. Sin embargo antes de celebrar estas justas deportivas en piscinas oficiales y compitiendo por una presea y *honor*; en Roma la natación formó parte de la educación de los romanos, existiendo una visión más recreativa del agua, ejemplo de esto es que dentro de sus termas, existían piscinas de más de 70 metros de longitud (Lewin, 1983, en Saavedra, Escalante y Rodríguez, 2003).

¿Entonces competían en piscinas de 70 o 50 metros de largo? En un principio no se nadaba en albercas de 50 ni de 70 metros. Si no existan albercas de esta magnitud, ¿dónde competían? Según Eimears (2011-2012):

Los primeros acontecimientos olímpicos de la natación se llevaron a cabo a menudo sobre cursos aproximadamente con medidas de aguas abiertas (...) Los Juegos Olímpicos de Verano de 1924 fueron los primeros en utilizar la piscina estándar de 50 metros con carriles marcados. En el estilo libre, los nadadores originalmente se zambulleron de las paredes de la piscina, pero los bloques de buceo se incorporaron en los Juegos Olímpicos de Verano de 1936. El giro de la vuelta fue desarrollado por los años 50 y las gafas se utilizaron por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1976.

Como se puede apreciar en la figura 12, una de las primeras piscinas con medidas estándar, 50 metros de largo, dividida en 8 carriles, sin bancos de salida y con gran cantidad de personas alrededor de la alberca.

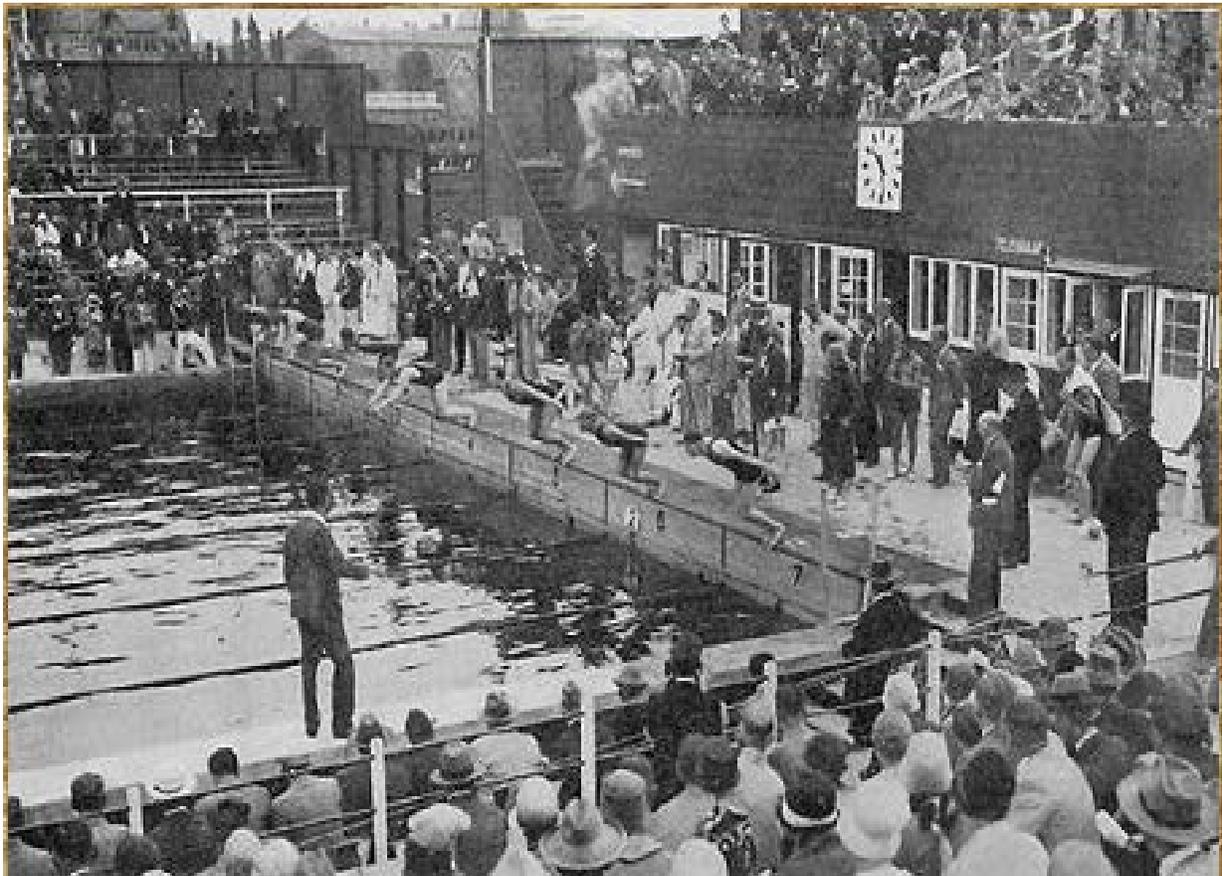


Figura 12. Una de las primeras albercas Olímpicas construidas para las justas deportivas (Tomada de Eimears, 2011-2012).

En contraste con la imagen señalada, se observa una alberca de ampliamente sofisticada y de última generación tecnológica. Algunas de sus principales características son: alberca con medidas oficiales (reglamentarias para Juegos Olímpicos), bancos de salida con apoyo (similar al de atletismo), cámaras de alta resolución dentro y fuera de la piscina, delimitación entre el público y la alberca, así como cronometraje electrónico de la más alta tecnología y, desde luego, cada uno de los oficiales que se encuentran en la alberca (figura 13).



Figura 13. Alberca Olímpica utilizada en los J.J.O.O. de Londres, 2012 (Tomada de González, 2015).

2.2.1 Época actual

Actualmente la Federación Internacional de Natación (FINA) es reconocida mundialmente como la organización responsable de los deportes acuáticos. En este sentido, no sólo tiene la encomienda de la organización y regulación de eventos deportivos a nivel mundial, como toda organización íntegra, adquiere una responsabilidad social, especialmente con los niños y jóvenes de todo el mundo. Esto por el hecho de ser los más vulnerables socialmente y a la vez, con aquellas personas que se encuentran poco familiarizadas con este grandioso elemento natural: el agua (FINA, 2017).

En la época actual, la natación se encuentra como el deporte más practicado en el mundo, el que mayores beneficios físicos y psicológicos otorga y, uno de los deportes Olímpicos más antiguos. Su práctica se ha popularizado a través de todos los continentes, por su parte Gallo (2004) menciona que:

La natación es parte de la cultura moderna Occidental, hoy es algo común asistir a sesiones prácticas de natación con “bebés nadadores” o mujeres gestantes que realizan clases de gimnasia acuática incluso horas antes de su parto, que desde luego puede hacerse inducido también en este mismo medio. Muchos logros y conquistas ha obtenido el hombre desde el descubrimiento de los jeroglíficos de Nagoda o la publicación del primer tratado de natación escrito por Nicolás Wynmann en 1538 “ Colimbetes y el arte de nadar”

En palabras de Llana (2012) a partir de los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, los estilos de natación se fueron desarrollando hasta los que hoy conocemos, por consiguiente los actuales estilos de natación que se utilizan en las competiciones son:

1. Estilo libre o crol
2. Estilo espalda o dorso
3. Estilo braza o pecho
4. Estilo mariposa

Estos son los cuatros estilos que se practican en la disciplina. Estos tienen derivados por prueba y distancia: las pruebas de 50 m., 100 m. y 200 m. se nadan en los 4 estilos; para las pruebas de 400 m., 800 m., 1500 m. y 3000m, se nada el estilo libre (crol). Esta última prueba es la de mayor demanda física y psicológica según los conocedores, ya que es la competición más larga para una competencia en piscina. A la vez, existen combinaciones y derivados entre los mismos estilos, que se aprecian mejor en la siguiente tabla.

Relevo	Combinado Individual	Combinado por Equipos
Es el evento más rápido por equipos. Este evento se caracteriza porque el equipo se compone de 4 nadadores, los cuales nadan secuencialmente el estilo libre (crol). Estos eventos se realizan en distancias de 4x50 m. libre, 4x100 m. libre y 4x200 m. libre.	Este evento se caracteriza por tener a los grandes nadadores de la historia en esta prueba. Consiste en que un solo nadador ejecuta los estilos de mariposa, dorso, pecho y crol en dicho orden. Estos eventos se realizan en pruebas de 100 m., 200 m., y 400 m.	Este se considera uno de los eventos más esperados en la natación. Se compone de 4 nadadores, los cuales nadan los estilos de dorso, pecho, mariposa y crol, en ese orden. Para reconocer a este evento se le denomina 4x50 m. y 4x100 m (combinado). Es decir, cada atleta nada 50 o 100 metros del estilo que le corresponda, por lo regular se asigna el estilo más fuerte del nadador.

Tabla 2. Distribución de las pruebas de natación: por relevos, combinado individual y combinado por equipos.

Como se puede observar en la tabla 2, las pruebas en natación se segmentan por estilo y distancia, relevo, combinado (individual y por equipos). Es importante señalar que las pruebas señaladas en la tabla corresponden para diferentes eventos, como lo son: J.J.O.O., campeonatos mundiales y, por ejemplo en México, Olimpiada y Universiada Nacional, entre otros eventos no oficiales. Es decir, aquellos eventos de fogueo, circuitos, convivencia, etc. Un ejemplo de esto es que en Juegos Olímpicos se realiza la prueba de 4x50 m. o los 3000 m. libres.

Al igual que las pruebas para Juegos Olímpicos, la alberca debe tener específicas características de una piscina olímpica. Al cumplir con esto, el comité aprueba que se lleven a cabo las justas de natación. A la vez, la mayoría de las ocasiones también se efectúan las disciplinas de polo acuático y nado sincronizado. En la figura 14, se observan las características que posee una piscina olímpica. Se puede observar una profundidad de 1.8 metros, sin embargo, la recomendada por la FINA a partir de los Juegos Olímpicos de Pekín, en 2008, es de 3 metros, esto por la menor resistencia al agua (BBC Mundo, 2016).

Es sorprendente la forma en que mantienen en inmejorable estado estos recintos acuáticos para que, tritones como Michel Phelps, Ian Thorpe, Aleksandr Popov, Chad le Clos, César Cielo, Mark Spitz, Felipe Muñoz “el tibio”, y sirenas como Katie Ledecky, Eva Risztov, Mireia Belmonte, Natalia Íshchenko, Missy Franklin, Doramitzi González, rompan marcas y records, ríen, lloran, ganen, pierdan, escriban la historia. Pero sobre todo algo que, seguro ¡NADA! los detendrá, el amor por este deporte.

Características piscina Olímpica

■	Juez árbitro
■	4 Jueces de estilo
■	2 Jueces de salida
■	2 Jefes inspectores de virajes
■	16 inspectores de virajes
■	1 Jefe de anotadores
■	1 anotador
■	2 Oficiales mayor
■	1 Cuerda faja

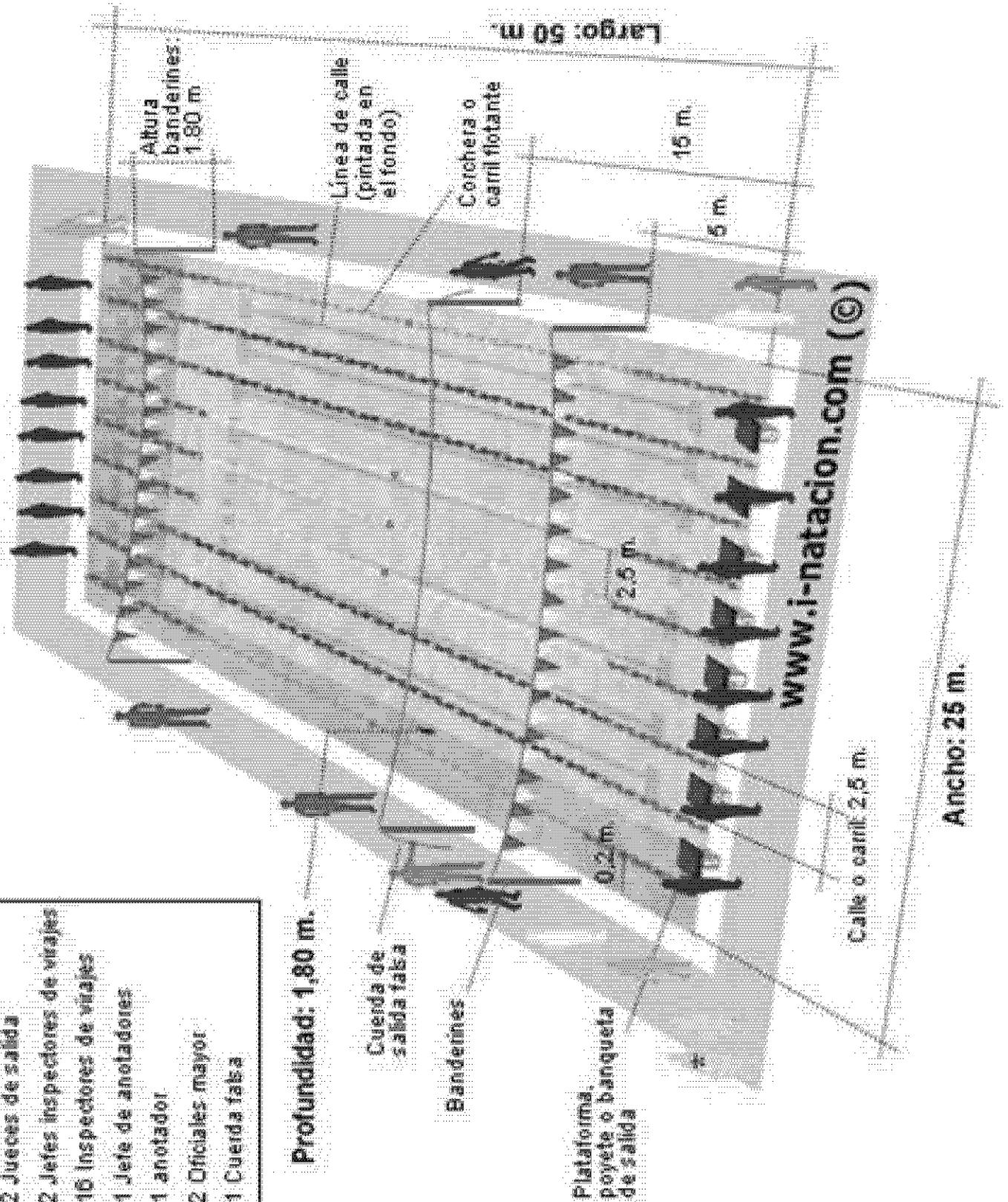


Figura 14. Características de una piscina olímpica (Tomada de Inicio a la natación).

2.2.2 Antecedentes históricos en México.

En México, se tienen antecedentes de la práctica de la natación de las antiguas civilizaciones en vestigios como pinturas, murales u otros materiales. El juego de pelota, es una de los principales juegos y práctica deportiva en dicha época. Sin embargo, al igual que otras civilizaciones del mundo, como los egipcios, los persas o los romanos, se asemejan a estas civilizaciones que se encontraban en el territorio americano y sudamericano. Por su parte, Rodríguez (2014) señala que en:

La práctica de la natación se encuentran muestras de esa actividad en estelas, vasijas de barro, murales de Tepantitla (Teotihuacán) y en varios Códices... en el Códice Borgia, El Vaticano, el Telleriano-Remensis y el Borbónico aparece junto a la representación de la Chalchiuhtlicue, diosa del agua viva, una corriente de agua simbolismo de esta divinidad, en la cual se encuentran nadando diversos personajes.

Similar a otras civilizaciones, para las que radicaban en México, este increíble elemento, el agua, era importantísimo para la supervivencia. Al grado de considerar un dios específico para este componente, se amplía el panorama de su importancia. En México, es sabido que si se quiere pedir que llueva o deje de llover, invocamos, metafóricamente hablando, *Tláloc, dios de la lluvia y el trueno*. De acuerdo con Yubero (2011) algunos pueblos como los aztecas:

Pueblo agricultor de creencias politeístas, en su mitología se apoyaban en creencias de quien pudiera favorecerle con las lluvias, y así en esta necesidad de que descendiera de los cielos el agua para que produjera abundantes cosechas lo pedían a su dios Tláloc de las aguas que vienen del cielo, representado por nubes en formas de serpientes, en color azul cielo con cuyo color se decoraban los templos en su honor. Había una diosa que cuidaba de las aguas de la tierra en fuentes, lagos y ríos, era Chalchiuhtlicue, también llamada “falda de turquesas”

El agua, tenía un gran impacto social en los aztecas. A diferencia de la china occidental o los egipcios quienes comenzaron con la práctica de la natación, los aztecas consideraban este elemento como fuente de vida para la cosecha.

Como se puede apreciar en la figura 15, representación de la danza a *Tláloc*, dios de la lluvia y el trueno. Imagen característica en México que se asocia a la lluvia y agua.



Figura 15. Representación de una pintura de Tláloc, dios de la lluvia y el trueno (Tomada de Olivier, 2009).

Como se menciona líneas atrás, en semejanza a este monolito (Tláloc), la gran diosa del agua (Chalchiuhtlicue) era análoga a él. Quien es la patrona de las aguas horizontales: lagos, lagunas y ríos que recorren o se asientan en la tierra; también se le asocia con la agricultura y la fertilidad.

El juego de pelota fue el de mayor auge en Mesoamérica, de gran valor social en aquella época, todo un ritual y un privilegio competir en dichos juegos. La natación por su parte, fue tomando impulso en las tribus que vivían en nuestro país. Al igual que las tribus extranjeras, las primeras tribus en México debían adaptarse al medio, la primera y más importante de las razones, para sobrevivir.

Así como la pesca, formas de comunicación cruzando lagos y ríos, o bien para combatir frente a otras tribus fueron algunos de las razones por las cuales surgió una mayor práctica de la natación en México. Por su parte Fierro (2004) señala que en sus inicios:

En México las diferentes tribus eran grandes nadadores, puesto que para comunicarse, ya fuera en forma pacifista o de guerra, tenían que salvar ríos, lagunas o lagos, y aunque usaban en estas travesías canoas, ocupaban siempre hombres que supieran nadar. También "se encuentran pruebas en la estela tres de La Venta, en cuya parte baja aparece un personaje de nariz aguileña y largas barbas, arriba del cual se hallan otras figuras con actitud de nadar. En Monte Albán, relacionado con la cultura Olmeca, aparecen características de nadadores en el Templo de los Danzantes...En el templo de los guerreros de Chichén-Itza, centro de la cultura Maya, aparece una ceremonia acuática cuyo significado exacto se desconoce, debido a que los nadadores cuentan con indumentarias de cangrejos, ranas, langostas y cocodrilos.

No sorprende que los pueblos de aquella época fueran buenos nadadores. Debido a la cercanía e importancia que tenía el agua para ellos, en otras palabras, tener un dios de la lluvia y, por otro lado forjar una ciudad literalmente en el agua, pocas tribus del mundo tienen dicha historia. Existen vestigios de nadadores aztecas que asemejan el nado de crol, adoptando la posición horizontal, como se aprecia en la figura 16.



Figura 16. Representación de un nadador azteca en Teotihuacán simulando el nado del estilo crol (Tomada de Carr, 2016).

En la época actual, aproximadamente el siglo XIX, en México la práctica de la natación pareciera que desapareció, existe poca información de las prácticas en ese siglo y décadas antes. Hasta finales del siglo XIX y principios de la época colonial, su práctica, actualización, infraestructura, y popularidad entre los deportes resurgió, de acuerdo con Perea (2001, citado en Llamas, 2011) la natación regresó con:

Diferentes finalidades: como medida de trabajo, como acción de guerra, recreativa, etc., y comenzaron a construirse baños y albercas públicas, en el Distrito Federal; en Querétaro; en Monterrey. Se construyeron albercas en la ex escuela de Artes y Oficios y de la Escuela Normal de Maestros (1908-1909), en la YMCA (Asociación cristiana de jóvenes, 1911), en el Colegio Americano (1923); la alberca Esther (1924), en el Colegio Militar; las albercas “Los

pescaditos”, “Panó” “Las Delicias (1924-1928); el Club Acuático Reforma; en la escuela “Belisario Domínguez” y el “Colegio Alemán”. Por el año de 1936 se construyeron albercas olímpicas en los parques de la Dirección General de Asociación Deportiva, la de “El Plan Sexenal”, “18 de Marzo”, en “Ciudad Deportiva”, “Centro Deportivo Xochimilco”, “Unidad vecinal VII”; “Francisco Márquez” y clubes particulares como el Centro Deportivo Chapultepec, Centro Deportivo Israelita, Centro Deportivo Asturiano, Unidad Morelos y Unidad Cuauhtémoc, del Instituto Mexicano del Seguro Social, y muchas más.

La natación en México se vuelve a retomar y se integra a la F.I.N.A. en 1912 y en el año de 1924, México aparece en Juegos Olímpicos en la Ciudad de Paris. Para el año de 1920 se construye la alberca PANI. Un gran representante del deporte de la natación fue Joaquín Capilla Pérez, quien ganó medalla de bronce, plata y oro para México en JJOO. Sin embargo, la disciplina de natación no tenía hasta esos momentos algún referente. Fue para el año de 1968 que llegó un nadador que cambiaría la historia de la natación mexicana.

Uno de los momentos de gloria y quizá el más grande para esta disciplina, fue el 22 de octubre de 1968 (Figura 17). La alberca olímpica Francisco Márquez se vistió de gala al recibir a los mejores nadadores del mundo de aquella época. Entre un mar de llanto, desolación e incertidumbre social debido a los acontecimientos suscitados días atrás en Tlatelolco. Un jovencito de 17 años, Felipe Muñoz Kapamas, mejor conocido como "el tibio", obtuvo la primera y única medalla de oro en natación para México. Su marca, un tiempo de 2.28.07 minutos, lo confirmó como una leyenda de la natación mexicana, su nombre está escrito en letras de oro, no por tibio, por amor a este deporte y a su país como refiere personalmente.

Sin duda, esta postal representa una muestra de que la natación mexicana pudo competir contra grandes potencias. De esta manera, con una solitaria medalla de oro en la disciplina de la natación pero con un enorme orgullo de ser campeón olímpico, el tibio, sembró una semilla que aún le falta mucho por crecer.

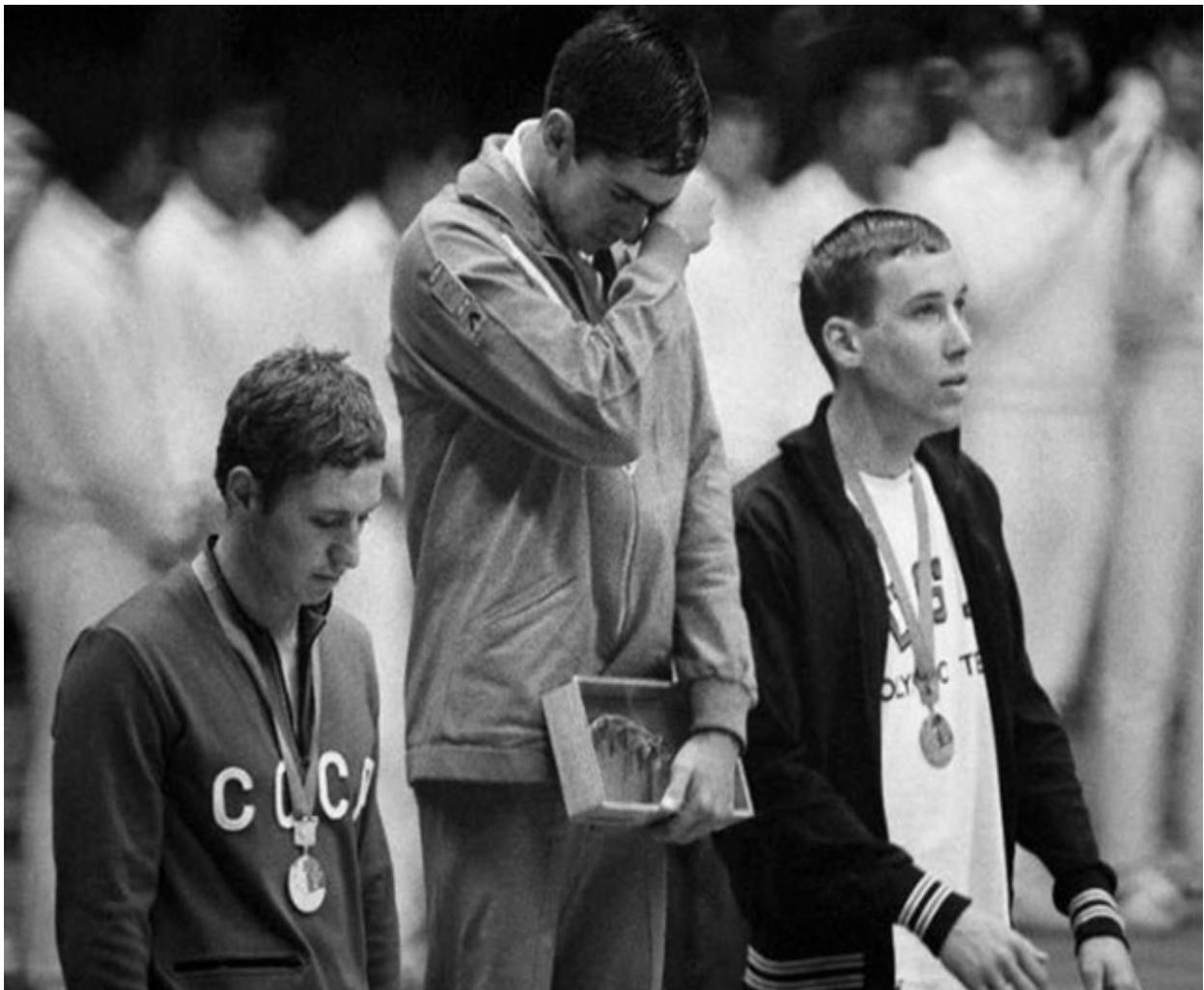


Figura 17. Premiación de los JJ OO, México 68. Medalla de oro para Felipe Muñoz Kapamas *el tibio*, en la prueba de 200 m. pecho. Alberca Olímpica *Francisco Márquez* (Tomada de Fox Sports, 2017).

Una leyenda que escribió con oro su nombre en la historia de la natación mexicana. En la línea del *tibio*, se han tenido buenos nadadores en México. De acuerdo con Ortiz (2012) se plantea ¿qué hay de los mejores nadadores de la historia en México? Comenta que habrá quien señala al *tibio* Muñoz y Maritere Ramírez como los más reconocidos por sus medallas olímpicas, pero, ¿qué hay del resto? México no cuenta con una historia de múltiples éxitos en la natación, pero sí puede contar entre sus filas a numerosos representantes que merecen ser reconocidos.

A la vez, Ortiz (2012) enumera en un top 10 a los nadadores más sobresalientes de nuestro país. Toma en cuenta sus logros y eventos mundiales, ganadores olímpicos o que estuvieron muy cerca de serlo. Sin duda, comienza con el nadador más representativo de esta disciplina:

- 1.- Felipe Muñoz Kapamas
- 2.- María Teresa Ramírez
- 3.- Guillermo Echevarría Pérez
- 4.- Clemente Mejía Ávila
- 5.- Eulalio Ríos Alemán
- 6.- Laura Vaca Hernández
- 7.- Juan Alanís Guerrero
- 8.- Teresa Rivera Pastrana
- 9.- Guillermo García Castillo
- 10.- Patricia Castañeda Miyamoto

Ortiz no contempla a nadadores como Ricardo Marmolejo, Walter Ocampo, Rodrigo González, Javier Careaga, Juan José Veloz y hasta Fernanda González, por criterios que no se mencionan. Sin embargo, todos ellos han trazado una historia para esta disciplina deportiva.

A lo largo de su carrera se encontraron con obstáculos físicos y psicológicos que pudieron haber frenado su carrera. Pocos tuvieron una preparación psicológica, algunos otros sí, en el siguiente capítulo conocerá las bases de esta apasionante ciencia aplicada. La psicología del deporte, una joven pero fortalecida ciencia que se desarrolla a pasos agigantados.

CAPÍTULO 3: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

El valor de una educación universitaria no es el aprendizaje de muchos datos, sino el entrenamiento de la mente para pensar.

A. Einstein

Toda ciencia tiene grandes avances científicos. Como ciencia, la psicología ha tenido grandes cambios y aportaciones a la humanidad; el deporte, por otra parte, ha sido de gran relevancia social en la historia del ser humano. Ambas líneas se han conjuntado para trasladar al humano a potenciar su máximo rendimiento deportivo, tanto físicamente como psicológicamente.

Es importante señalar que el profesional de la psicología cree conocer el objetivo central de los campos de aplicación de su ciencia, por ejemplo, psicología del color, organizacional, forense, de la salud, ambiental, clínica, de la educación, social, religiosa, y un largo etcétera. Sin embargo, el sentido común de los psicólogos perjudica el campo de especialidad. La medicina tiene áreas de especialización y, de igual manera esa esta requiere de especializarse más, es decir, de lo macro a lo micro. En la mayoría de los casos es mayor la ineptitud y poco conocimiento por parte de los profesionales de la psicología respecto a su creencia de lo que se trabaja o estudia en ciertas ramas de esta ciencia.

A grandes rasgos y un ejemplo inmediato del sentido común que tenía en la facultad era que, la psicología organizacional se enfoca únicamente en seleccionar y reclutar personal. Sin embargo, dialogando con colegas inmersos a esta área, reconceptualizaron mi visión respecto a la tan demanda área de recursos humanos (psicología organizacional).

Por otra parte, colegas en otras áreas de la psicología me hacían preguntas como: *¿Y la psicología del deporte para qué sirve? ¿Qué haces en el deporte? motívalos y ya con eso.* Estas frases son un ejemplo de lo que psicólogos y gente piensa que hace la psicología en el deporte. Se tiene conocimiento de que en los inicios del siglo XX, surgiría una psicología que para muchos actores del ámbito deportivo sería de gran utilidad, la psicología del deporte.

Algunos autores como Trujillo (2013) comparten que desde hace varios años distintas ciencias tomaron como objeto de estudio los contextos del deporte, así como a sus participantes, logrando con el paso del tiempo posicionar metodologías y aportes como referentes indispensables en los programas de entrenamiento y competencia en los distintos niveles de práctica deportiva. Actualmente, en el ámbito deportivo cada vez son más los deportes que se están actualizando y empeñando en tener un equipo multidisciplinario a favor del máximo rendimiento en su deporte. En esta misma línea, de acuerdo con Trujillo (2013) las ciencias aplicadas que más desarrollo y participación han tenido en los últimos años se encuentran:

- Metodología del entrenamiento deportivo
- Medicina del deporte
- Fisioterapia deportiva
- Biomecánica deportiva
- Bioquímica deportiva
- Nutrición deportiva
- Psicología del deporte y la actividad física
- Sociología del deporte
- Gestión y administración deportiva
- Derecho deportivo
- Mercadotecnia deportiva

Por consiguiente, cada vez es más frecuente encontrar en las Federaciones y/o Comités de cada país encontrar equipos multidisciplinarios. Este esquema de trabajo asegura que los deportistas puedan en realidad poseer una amplia gama de habilidades que les permitan adaptarse de la mejor manera a las exigencias de la competencia deportiva y responder de manera adecuada para alcanzar los objetivos deportivos (Trujillo, 2013).

Con base en lo anterior, se sabe que la psicología como ciencia aplicada al deporte, ha ido forjando un campo de estudio y aplicación en beneficio de los atletas, entrenadores, y demás actores deportivos. La psicología del deporte ha trazado un objeto de estudio claro y sin ambigüedades: desde lo psicológico, potenciar el máximo rendimiento deportivo del atleta, así como su formación integral.

Por otro lado, algunos pioneros de la psicología deportiva no la consideran una rama joven, sin embargo, los menos experimentos y en especial cualquier psicólogo aun la ve como un campo aplicado desconocido. Actualmente, la psicología deportiva crece exponencialmente en el deporte. En una entrevista al doctor Dosil (El hombre invisible films, 2013) refiere que existen tres campos que son de suma importancia para que se fundamente el trabajo del psicólogo deportivo y, a la vez se fortalezca dicha rama: la investigación, la profesionalización y la aplicación.

3.1 Diferentes autores la definen como:

Gran cantidad de autores acentúan, desde su perspectiva de dicho tema, la mejor definición para algún concepto. Es complicado subrayar todas y cada una de las definiciones de la psicología del deporte, sin embargo, se puede unificar y resaltar algunas de ellas, quienes le dan vida a este constructo que unifica al deporte y la psicología.

La psicología del deporte se fundamenta en la psicología científica. De acuerdo con Thomas (1980; en Cauas, 2007) considera que es la ciencia que estudia fundamentalmente los factores psicológicos que influyen en la participación y el rendimiento deportivo.

En sus inicios, la psicología deportiva se limitaba al rendimiento deportivo del atleta. Al igual que la tecnología y la ciencia que evoluciona y se desarrolla, esta rama acrecentó su objeto de estudio. Por consiguiente, las demandas deportivas para el profesional de la psicología sobrepasaban su conocimiento teórico como aplicado.

Por su parte y de manera general, Rodionov (1990, citado en Belmonte, 2008) señala que la psicología del deporte:

Se deriva de la ciencia psicológica, centrándose en el estudio de las particularidades psicológicas de las diversas disciplinas deportivas y de la personalidad del deportista, para proporcionar una fundamentación científica que contribuya a la utilización eficaz de los métodos racionales de la educación física y el entrenamiento deportivo (Pág. 18).

Ya con ciertos años de estudio y fortalecimiento de esta rama, la Asociación de Psicólogos Americanos (APA) crea una división específica para este rubro de psicólogos. De acuerdo con la APA (2017) la Psicología del Deporte y la Actividad Física (PDAF) se encuentra en la división 47 considerada como una sociedad para el deporte, el ejercicio y la psicología del rendimiento que, reúne a los psicólogos y científicos interesados en la investigación, la enseñanza y el servicio en esta área. En esta misma línea la Asociación de Psicólogos Americanos (2017) define que:

La psicología del deporte es un campo multidisciplinario que abarca la psicología, las ciencias del deporte y la medicina. El dominio del APA reconoce la psicología del deporte como un foco de postgrado después de un título de doctorado en una de las principales áreas de la psicología y la licencia como un psicólogo. El dominio abarca la formación en el desarrollo y uso de las habilidades psicológicas para un óptimo rendimiento de los atletas, en el bienestar de los atletas, en las cuestiones sistémicas asociadas con la configuración y las organizaciones deportivas y en los aspectos sociales y de desarrollo de la práctica deportiva.

En similitud a lo que propone la APA, el maestro Cauas (2007) considera que el estudio científico de los factores psicológicos está asociado a la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio, y otros tipos de actividad física.

De esta manera, Riera (1985, citado en Quijada 2000) señala que una definición apropiada de lo que en realidad es la psicología del deporte es la propuesta por Thomas en 1981, quien señala que esta: “...investiga como disciplina científica, la causa y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva”.

Es importante lo que proponen los autores citados, hacen referencia a la psicología del deporte como una ciencia y/o disciplina científica. Desde mi punto de vista, la psicología es una ciencia que se aplica al deporte, es decir, la historia etimológica de la definición de *psicología del deporte*, se conforma por las propuestas por los autores.

Estrictamente no se puede considerar a la psicología del deporte una ciencia. Para dejar en claro, es una rama de la ciencia psicológica que se aplica al deporte. Hago énfasis en este punto porque una gran cantidad de autores caen en este error y, por ello, colegas de otras ramas se mofan del objetivo de la psicología deportiva. De acuerdo con Pulgarín y Martín (1998) los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales:

- 1) ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento (mejora de rendimiento).
- 2) comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

Desde la parte psicológica, potenciar el máximo rendimiento deportivo es la tarea esencial que tiene el psicólogo deportivo, al menos en el deporte de alto rendimiento y de espectáculo. ¿Recuerda usted aquella famosa frase de Vince Lombardi? “*ganar no es lo más importante, es lo único*”. Pareciera que en este estrato del deporte se olvida el factor humano, todo profesional de la salud no debería hacerlo, por principio básico de su formación ética. Sin embargo, en la práctica profesional las cosas son muy diferentes.

Por otra parte, es interesante lo que plantea A. Esqueda (comunicación personal, octubre, 2016) respecto a la concepción de la psicología deportiva. Menciona que en el alto rendimiento, metafóricamente el atleta deja de ser humano y se convierte en una máquina, entrena de 4 a 6 horas diarias, se alimenta en tiempo y cantidad determinada. Este tipo de atleta debe estar programado como un robot, su cerebro reptiliano únicamente se basa en las emociones básicas del ser humano, sin dar paso a los sentimientos y acciones que perjudiquen su desempeño deportivo. En competencia, tiene milisegundos para ajustar un error, este atleta está diseñado para responder al estímulo al que se le programó en los entrenamientos y competencias previas.

Aunado a esto, se conoce que los músculos reciben señales del cerebro a través del Sistema Nervioso Central (SNC). En esta clasificación del deporte no hay espacio para titubear, se responde casi innatamente. La realidad es que en la mayoría de los deportes de alto rendimiento, élite y profesional se promueven todo tipo de prácticas, menos, llevar una vida saludable. De acuerdo con Lara (2009) el famoso tenista Rafael Nadal señala abiertamente que “*el deporte de alto rendimiento no es saludable*”. En este sentido, concuerda con lo propuesto por Esqueda, es decir, “*el atleta es una maquina*”, considero que no es malo atreverse a definir y redefinir la psicología deportiva. De cierta forma enriquece el constructo teórico de esta ciencia aplicada.

La tecnología avanza, la economía avanza, el desarrollo del ser humano, avanza, entonces, la ciencia avanza. ¿Será que las antiguas definiciones de psicología del deporte están quedando obsoletas? Considero que forjan una sólida base, sin embargo, para el deporte actual se necesitan nuevos instrumentos, métodos y demás herramientas científicas que se puedan aplicar al deporte. Como planeta Lawther (1978, citado en Pérez, 2004) acerca de:

La utilización de la psicología en el ámbito del deporte, el empleo de sus técnicas, postulados, y métodos; siendo una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje del rendimiento y a la conducta relacionada con el ámbito de los deportes. Por tanto, estudia el comportamiento de los deportistas, entrenadores, árbitros, padres y directivos, entre otros.

En contraste a la mayoría de las acepciones propuestas por distintos autores, para Cantón (2010) la Psicología del Deporte:

No constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica sino que es un campo de actuación profesional. Lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término. Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas.

Existen estudiosos que perdurarán en la historia de alguna ciencia por épicas frases y/o acciones que marcaron un legado, esto, a pesar de que ya existía una vasta historia atrás. En otras palabras, la práctica indirecta de la psicología del deporte tiene sus inicios en el siglo XIX y principios del siglo XX, sin embargo, no es hasta los años sesentas y setentas que tiene un auge mundial.

Entonces, de alguna manera autores como Weinberg y Gould, (1996, citado en Juárez 2000) se les considera pioneros en esta rama no por el hecho de forjar una ciencia aplicada, si no por teorizar acerca de lo que es la psicología del deporte. Una definición casi elemental es la de estos autores (Weinberg y Gould, 1996, citados en Juárez 2000) señalan que en el contexto del estudio de las personas y su interacción con el deporte, se manifiestan dos objetivos: “1) *aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos* y 2) *la comprensión de la forma en que la participación en el deporte.*” (pág. 44).

3.2 Acontecimientos que forjaron su historia.

Sería prodigioso tener una fotografía o imagen exacta del nacimiento de una ciencia, lo cual es imposible, desde luego. Sin embargo se tienen documentos, libros, imágenes, pinturas y demás vestigios históricos que reviven esos momentos de la historia. Como se vio en el capítulo uno y dos, es importante mencionar la historia de esta rama de la psicología. De esta manera, teórica y metodológicamente hablando, su estudio se vuelve más sencillo de realizar y analizar en el campo de la investigación, aplicación y formación.

La historia se vive, se forja, se crea, ¡se escribe! en psicología del deporte, varios autores para un mejor estudio de lo que es esta ciencia aplicada al deporte, dividen por etapas los hechos más relevantes en dicha época. Algunos autores coinciden en fechas, otros proponen nuevas etapas y, algunos otros retoman y diseñan gráficos para un mejor estudio.

Retomando las etapas señaladas por Castro (2013) se pueden apreciar cómo secciona cinco etapas que marcan un inicio, antecedentes, reconocimiento y la actual psicología del deporte (figura 18).

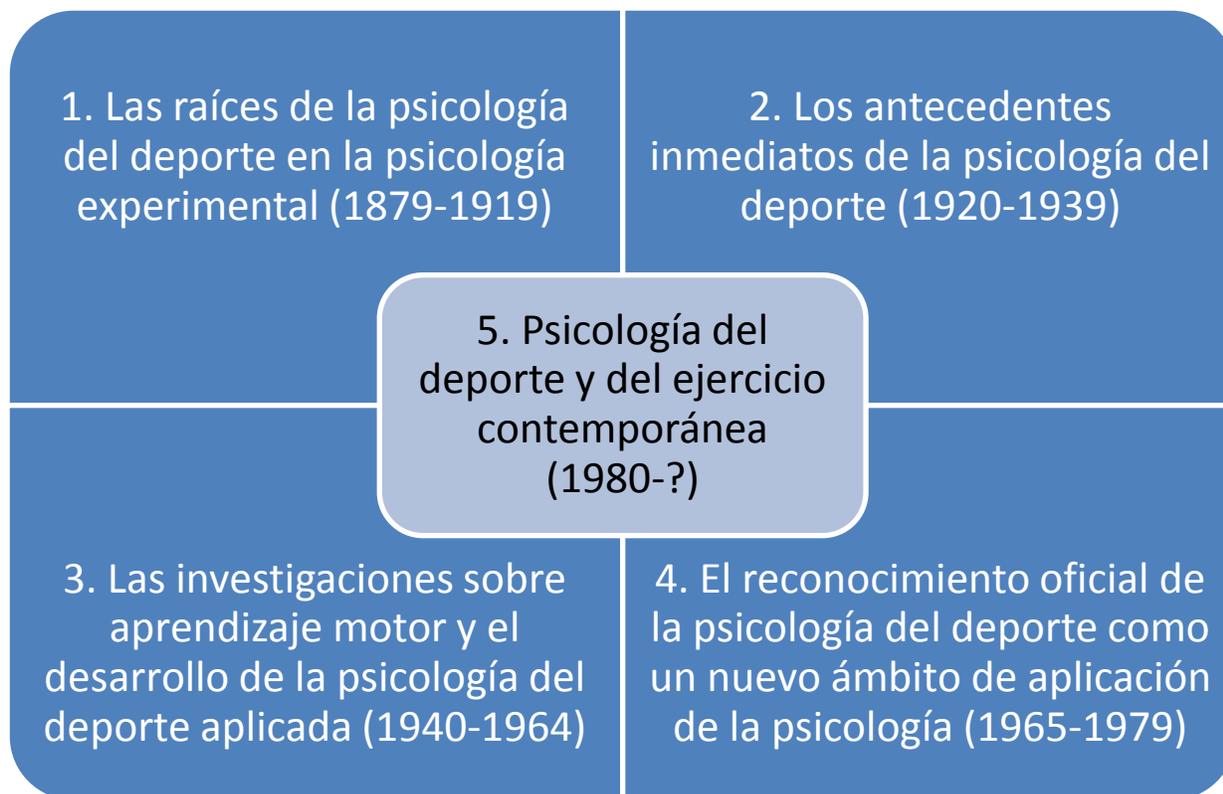


Figura 18. Etapas de la historia de la psicología. Raíces, antecedentes, investigaciones, reconocimiento y actual psicología deportiva (Basado en Castro, 2013).

Afirmar un punto de partida de esta ciencia aplicada es complicado, en realidad son pocos los autores que dediquen apartados completos a este tema. Es irónico que actuales psicólogos deportivos conozcan relativamente poco acerca de la historia de la ciencia que aplican. Es similar a aquella frase que algunos atribuyen a diferentes personajes como Cicerón, Confucio, Napoleón Bonaparte, Nicolás Ruíz o Abraham Lincoln: *“aquel que no conoce su historia, está condenado a repetirla”* ¿la recuerda usted? Son contados aquellos que investiguen a profundidad el nacimiento y desarrollo de la psicología deportiva a nivel mundial y, desde luego, los que estamos inmersos en México, escribir su historia en nuestro país. Lo considero como una premisa básica de cualquier psicólogo deportivo.

En esta investigación, retomaremos punto claves que solidifican su historia. En este sentido, la psicología del deporte como disciplina aplicada se puede retomar desde el momento en que el hombre, desde sus emociones, pensamientos y conductas, fundamentó algún tipo de relación con la práctica deportiva, por muy primitiva que esta haya sido, por ejemplo, la caza.

Con base en las definiciones de psicología, deporte y psicología del deporte, el ser humano de casi cualquier época, en especial los primeros atletas olímpicos, ya realizaban técnicas básicas que se aplican en el deporte actual; visualización, concentración, comunicación. Hablar de la historia de la psicología deportiva únicamente parafraseando y citando autores pierde sentido cuando únicamente se busca rellenar unas cuantas páginas. Por otra parte, es sumamente emocionante revivir y darle vida a la historia. Sin importar cuán joven sea, Castro (2013) menciona que:

A pesar de lo reciente de su constitución académica-institucional, las raíces de la disciplina abarcan hasta el propio nacimiento de la psicología experimental en el laboratorio de Wundt. De hecho, uno de los temas principales era el tiempo de reacción, una variable muy relacionada con las habilidades motrices y, por tanto, con la actividad física y el deporte. Aunque es cierto que no consideraban el tiempo de reacción como objeto de estudio sino como una técnica experimental de interés para evaluar distintos procesos mentales. Los primeros estudios y trabajos que relacionan psicología y deporte son de dos tipos: ensayos teóricos e investigaciones empíricas sobre el aprendizaje motor, tiempos de reacción e influencia del deporte en la personalidad (párr. 2).

Gran cantidad de psicólogos deportivos refieren el surgimiento de la psicología deportiva con los estudios realizados en el laboratorio experimental por Wundt, en Leipzig, Alemania. Sin embargo, reconocidos autores como Valdés (1996, citado en Belmonte, 2008) mencionan que distintos países fueron pioneros en esta rama, entre ellos:

La desaparecida Unión Soviética, con A.Z. Puni y P.A. Rudik como iniciadores; los E.U. representados fundamentalmente por el trabajo de Coleman Robert Griffith; y Alemania, muy influida por la labor de Carl Diem. De estos países, por la relevancia que tuvo el movimiento psicológico aplicado al deporte y su influencia en otros países, descartemos los dos primeros. Instituciones y personalidades como de países ligados a estos por razones de índole económica y política, también influyeron en el desarrollo de esta rama científica. Así, Alemania del Este, Checoslovaquia, Bulgaria y Hungría jugaron un papel en los primeros pasos de la Psicología del Deporte en el llamado Campo Socialista; mientras Canadá, Inglaterra, Francia y Alemania Federal realizaron movimientos en este sentido en el llamado mundo occidental (pág. 6).

En esta línea de tratar de encontrar el punto de partida de la psicología deportiva, varios autores coinciden en que la investigación de Norman Triplett es la primera en su tipo. Es decir, que existía una relación directa entre la psicología y el deporte. Triplett, aficionado al ciclismo, observó que estos atletas andaban más rápido cuando se presentaban su lado otros ciclistas. De esta manera, Triplett afirmó que el instinto competitivo y se acrecentaba en presencia de un rival, otro ciclista en este caso.

Una latente primera guerra mundial estancó de cierta forma la investigación y aplicación de esta rama. Sin embargo, al término de la guerra, la psicología deportiva tuvo un gran auge en Europa y las primeras investigaciones en dicho continente como señalan Barón y Pérez (1994, citados en Argumosa y Cervantes, 1998) se inician: “...después de la revolución rusa. Se forman centros para el estudio de las capacidades de los deportistas. Las investigaciones se dirigen hacia el análisis de la actividad motora y el aprendizaje motor, la atención e imaginación y el desarrollo del carácter.”(Pág. 22).

Afirmando lo escrito líneas atrás, la psicología tuvo su inicio en Europa y Estados Unidos, principalmente, investigaciones de gran peso forjaron pasos agigantados en la historia de esta ciencia aplicada. De acuerdo con Riera (1985) considera que “*para entender mejor de que se trata la Psicología del deporte habrá que hacer un pequeño resumen histórico*”. En esta misma línea, Cratty (citado en Riera, 1985) define:

El inicio de la Psicología del deporte a principios de este siglo en Rusia, siendo Uno de los pioneros Peter Rudick, padre de la Psicología del deporte soviético. En Alemania, Schulte con sus publicaciones y en Estados Unidos, Griffith Con sus aplicaciones en el Atletismo continúan esta ruta, sin embargo, a excepción de los soviéticos que implementan estudios científicos pero poco difundidos. No es sino hasta la década de los 60' s cuando se reconoce esta disciplina con la organización en Roma del primer congreso de Psicología del Deporte.

En esta etapa, se observa que estas disciplinas, psicología y deporte, en verdad tienen bastante relación. Sin embargo, aun la investigación y aplicación era poca y no confiable. En los años 1925 y 1938 su aplicación creció en la práctica deportiva, añade Belmonte (2008) que la psicología del deporte en:

El ámbito de la educación física y el deporte recibió un fuerte impulso gracias el trabajo de Coleman Robert Griffith de la Universidad de Illinois, a quien con frecuencia se le reconoce como el padre de la Psicología del Deporte en EE.UU. Él fundó lo que se conoce como el primer laboratorio de psicología del deporte en ese país en 1925. Griffith pasó gran parte de su tiempo estudiando las habilidades psicomotrices, el aprendizaje y las variables de personalidad relacionadas con el deporte, creando test y aparatos especiales. Este investigador pionero prolífico hizo mucho para comprender y explicar las vías en que el conocimiento obtenido podía ser aplicado a la enseñanza deportiva (pág. 7).

Cuando se habla de personajes que han marcado la historia de la psicología deportiva, Alexander Puni y Peter Rudik en la antigua unión soviética, y Coleman Robert Griffith en Estados Unidos son actores que por sus aportaciones a esta ciencia aplicada, tienen un lugar inamovible en la historia.

Para los años 30, la URSS comienza a desarrollar estudios en el deporte con relación a la psicología. Motivación: el interés que tienen los atletas por sobresalir en el deporte de aquel país; Disciplina: era similar a un entrenamiento en el ejército en el cual observaban quienes eran aptos para el deporte; y la tensión que tenían los atletas previo a las competiciones: en la época actual, diríamos *estrés precompetitivo*, el estrés al ser manifestada una respuesta fisiológica a partir de un estímulo externo, se sabe que ha existido desde miles de años atrás. Los hechos más relevantes en la evolución de la psicología deportiva se encuentran en los siguientes sucesos que parafrasea Alzaga (sin año) de Williams, comenta que:

Coleman Griffith el padre de la psicología aplicada al deporte. Fundó el primer laboratorio, impartió cursos y escribió dos libros considerados como clásicos: *Psychology 01 Coaching* (1926) y *Psychology 01 Athletics* (1928). Estos son el resultado de sus investigaciones y trabajo con los deportistas de la Universidad de Illinois en 1925. Su labor se enfocó en el aprendizaje motriz cuyas aportaciones tuvieron importancia hasta los años sesentas. Así mismo John Lawther publicó en 1951 su libro titulado *Psychology 01 Coaching* con un enfoque social sobre los deportistas y sus problemas, ya que trata temas sobre cohesión grupal, relaciones interpersonales y motivación grupal. Durante la década de los sesenta apareció otro libro que conmocionó al gremio (pág. 23).

La psicología deportiva comienza a tener mayor interés por parte de algunos conocedores del área. Sin embargo, para los años 40 y una latente segunda guerra mundial, esta ciencia pausó por segunda ocasión su fortalecimiento como rama de la psicología. Por ello, para los años 50 aún está muy lejos de ser anexada al equipo que apoya al entrenador y atleta, como lo son otros importantes actores en el mundo deportivo, preparadores físicos y médicos. Pese a que esta disciplina emergió en contextos históricos no favorables, fue para finales de la II Guerra Mundial que Hegedus (1988, citado en Márquez y Peralta, 2003) sugiere que en:

El período comprendido entre 1946 y 1964, es considerado como el período del desarrollo de la Psicología aplicada al deporte. Las investigaciones en relación con la Psicología del deporte se originan, en cierta medida, con los trabajos realizados en Estados Unidos durante la Segunda Guerra Mundial. Las principales investigaciones se realizaron con la finalidad de llevar a cabo una selección de los pilotos para aviación militar, encaminadas, sobre todo, a la evaluación y clasificación de los sujetos en base a sus habilidades perceptivo-motrices e intelectuales (pág. 26).

La evolución y desarrollo de esta ciencia aplicada fue fortuita más que necesaria. Las bases científicas de esta no fueron específicamente creadas para el campo deportivo. Aunado a esto y pese que desde finales del siglo XIX se habla de la importancia del aspecto psicológico (en el deporte). Con base en lo anterior, se sabe que estas manifestaciones y necesidades en el mundo deportivo no han sido del todo expuesta por psicólogos o expertos en el área psicológica. En su mayoría, esta necesidad ha sido presentada por educadores físicos y/o entrenadores.

De acuerdo a lo anterior, la psicología deportiva como ciencia aplicada tuvo mayor dificultad para consolidarse en el mundo deportivo; entrenadores y educadores de alguna manera aplicaban psicología, sin embargo, no tenían el conocimiento científico para investigar o trabajar el aspecto psicológico en el deporte.

De esta manera, algunos personajes buscan profesionalizar esta rama de la psicología y coadyuvar en el aporte científico al mundo deportivo. Por su parte Williams (1991, citado en Argumosa y Cervantes, 1998) manifiesta:

La Psicología del Deporte comenzó a organizarse a nivel internacional con la formación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) en Roma. El Dr. Ferruccio Antonelli fue elegido como primer presidente. La ISSP publica el *International Journal of Sport Psychology* y organiza congresos a nivel mundial. La segunda reunión internacional de la ISSP, fue organizada por la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA) en 1968. El Dr. Arthur Slatter-Hammel fue el primer presidente de la NASPSPA. En 1969 fue fundada la Sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y Psicología del Deporte (CSPLSP), por Robert Willberg (pág. 23).

Actualmente se sabe que oficialmente la psicología deportiva fue decretada en el primer congreso mundial en la ciudad de Roma, Italia. Esto para fines institucionales, es decir, de esta manera conformar una organización no gubernamental que avalara a esta rama de la psicología. La *International Society of Sports Psychology (ISSP)* se fundó con la premisa de la promoción mundial de esta ciencia aplicada. Bajo esta línea, dentro de la misión de la ISSP (2003, 2009) es:

Promover la investigación, la práctica y el desarrollo en la disciplina de psicología del deporte en todo el mundo. La ISSP es una asociación multidisciplinaria de académicos cuyos intereses de investigación se centran en algunos aspectos de la psicología del deporte. La sociedad existe para (a) fomentar y promover el estudio de la conducta humana en el deporte, la actividad física y la salud; (b) facilitar el intercambio de conocimientos mediante un boletín de noticias, reuniones y un congreso cuatrienal, y (c) mejorar la calidad de la investigación y la práctica profesional en la psicología del deporte. La Sociedad también se esfuerza por fomentar la paz y la comprensión entre las personas de todos los países. Los miembros de la Sociedad incluyen investigadores, psicólogos, educadores, entrenadores y administradores, así como estudiantes y atletas interesados en la psicología del deporte.

Promoción, diversidad, e intercambio internacional eran algunos de los beneficios que se presentaban con la creación de la ISSP. El aspecto psicológico en el mundo deportivo cobraba mayor fuerza y sustento. De esta manera, las épocas de incertidumbre y poco sustento científico tomaban fuerza con este decreto en la celebración del primer congreso mundial de psicología del deporte, en 1965. Sin embargo, la algarabía y festividad por los logros en esta rama, no son del todo legítimos, científicamente hablando, es interesante lo que señalan Márquez y Peralta (2003) acerca de esto, ya que ese tiempo, creía ciegamente en el nacimiento de una ciencia aplicada y se

“supuso un gran impulso para el reconocimiento de esta disciplina. Sin embargo, como ya se mencionó, los trabajos mostraban una gran dispersión conceptual y metodológica. Por esta razón, se puede afirmar que este congreso tuvo más importancia sociológica que científica” (pág. 29).

La dispersión científica de la psicología deportiva, no fue un impedimento para que esta ciencia aplicada se posicionara en el mundo deportivo. De manera discreta se comenzó a escribir, investigar y aplicar la psicología en el mundo deportivo a nivel mundial.

El concepto de *ciencia joven* es vigente hoy en día para casi cualquier psicólogo deportivo en el mundo. No existe una ley que rija cuántos años requiere una ciencia y/o disciplina para que sea decretada como vieja o joven; bajo los argumentos teóricos y metodológicos que se han presentado en la historia de la psicología deportiva, se reconoce que relativamente es joven pero con un interesante y largo, a nivel mundial, bagaje histórico. Por su parte, Rubio (2001) parafraseando a (Gill, 1986) señala que:

Para comprender el esfuerzo que ha sido hecho en la aproximación entre las disciplinas y teorías que componen a la Psicología del Deporte es preciso saber cómo se llegó al estado en que se encuentra hoy. La Psicología del Deporte puede ser históricamente dividida en tres áreas especializadas, siendo: aprendizaje y control motor, desarrollo motor y psicología del deporte, esas tres áreas reflejan en cierta medida, durante un período de tiempo, la división general de estudios psicológicos en el deporte y en la actividad física. Hay sin embargo, un distanciamiento entre ellas al inicio de los años 70 por causa de diferentes intereses, objetivos y métodos de investigación. La mayor diferencia residió principalmente, en la importancia dada a la dicotómica construcción teórica y su evaluación versus aplicación de la teoría en la práctica (...) Los estudios de esta área se han concentrado en la relación entre desarrollo de patrones motores y rendimiento habilidoso (...) Por eso la Psicología del Deporte incorporó muchos trabajos de la psicología del desarrollo, cognitiva y de la neuropsicología.

Estos avances científicos ya tenían el respaldo de una sociedad internacional especializada en psicología del deporte, la *ISSP*. Los antecedentes teóricos y metodológicos respaldaban ya una joven ciencia aplicada al deporte. En este sentido, desde 1965 y, en ese tiempo bajo la dirección del Dr. Ferruccio Antonelli, se reúne la asamblea general de la *ISSP* para tocar puntos que beneficien el desarrollo de la psicología deportiva a nivel mundial.

Nuevas investigaciones, formas de trabajo, métodos, técnicas, lazos profesionales, entre otras herramientas son compartidas por psicólogos deportivos de todo el mundo. De acuerdo con la ISSP (2003-2009) la calidad científica y profesional que se muestra en las ponencias, simposios y carteles, son presentados:

(...) cada cuatro años durante el Congreso Mundial. El verdadero sabor internacional del ISSP lo demuestran sus numerosos miembros de diversos países y las diversas localidades de los pasados congresos mundiales, entre los que figuran Roma, Italia (1965), Washington (1968), Madrid (1973), Praga, Checoslovaquia (1977), Ottawa, Canadá (1981), Copenhague, Dinamarca (1985), Singapur (1989), Lisboa, Portugal (1993), Telaviv, Israel (1997), Australia (2005), Marrakesh, Marruecos (2009) y Beijing, China (2013).

El más reciente congreso mundial se celebró en Sevilla, España, al cual se dieron cita más de 1,200 asistentes de distintas partes del mundo, reuniendo a profesionales de más de 60 países. Psicólogos deportivos en su mayoría, entrenadores, deportistas, preparadores físicos y algunos otros profesionales del deporte. Del día 10 al 14 de Julio del año 2017, se realizó el evento más importante a nivel mundial para esta ciencia aplicada, en otras palabras, el mundial de psicólogos deportivos, que se celebra cada cuatro años al igual que el mundial de futbol. En dicho mundial se dio a conocer que el próximo congreso mundial de la ISSP será en el año 2021, teniendo como sede el continente asiático, en Taipéi, Taiwán.

Por otra parte y procurando encontrar en qué punto de la historia del deporte olímpico, la psicología del deporte revolucionó y potenció la parte psicológica. Los Juegos Olímpicos de 1984 de los Ángeles en Estados Unidos, son el punto de partida para introducir una relevante participación de la psicología del deporte en la mayor justa deportiva del mundo. Potencias mundiales como Rusia, Alemania y algunos otros países, incluyeron psicólogos en su cuerpo médico. Por su parte la delegación de los EE.UU. incluyó la mayor cantidad de psicólogos en esos juegos, siendo los primeros en su tipo.

En la actualidad, la mayoría de los comités olímpicos de cada país, así como federaciones e instituciones deportivas, saben de la importancia de la preparación psicológica con sus atletas, entrenadores, cuerpo técnico, directivos, entre otros. Para potenciar el máximo rendimiento deportivo se sabe que el atleta debe tener una preparación psicológica, física, técnica, táctica y respecto a las demandas actuales, también una preparación teórica. Como se puede apreciar en la figura 19.

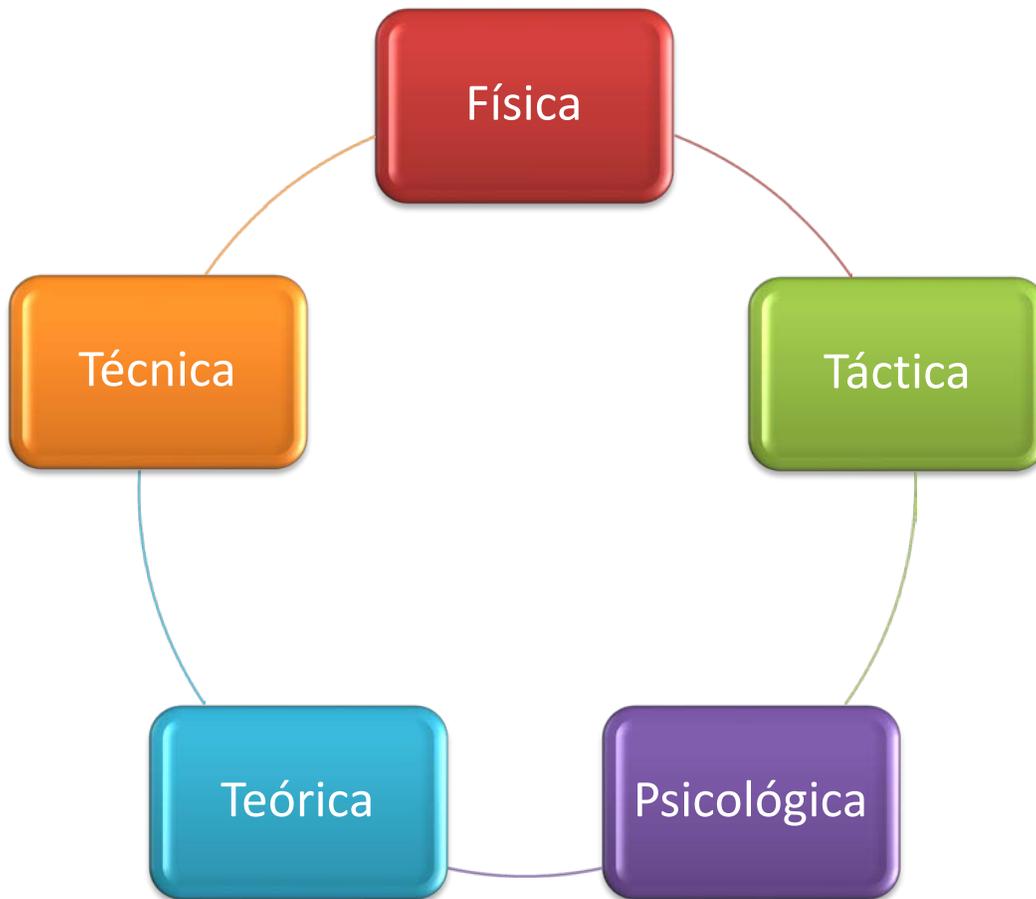


Figura 19. Aspectos metodológicos que regulan y sistematizan la forma deportiva, buscando el máximo rendimiento deportivo del atleta.

Algunos estudiosos de la metodología del entrenamiento deportivo han propuesto porcentajes específicos para cada aspecto, por ejemplo: Preparación física (25%), técnica (25%), táctica (25%), teórica (10%) y psicológica (10%). Sin embargo, existe una gran discrepancia y diversidad metodológica en la actualidad.

En lo que a mí respecta, *exclusivamente en el mundo deportivo*, acentuó esto porque no debe de confundirse la psicología clínica con la psicológica. Retomando, para algunos deportistas la preparación psicológica puede ser de nula importancia y, por el contrario, puede ser de vital importancia para algunos otros. Hablar de una dimensión psicológica en el deporte no se limita a frases como *¡échale ganas! ¡No están motivados! ¡Les faltó personalidad!* por mencionar algunas. Por mínimo que sea un acercamiento del atleta a la parte psicológica y su contrincante no tenga este trabajo. Así sea un trabajo psicológico de 1% más el uno del otro, eso hace la diferencia entre un ganador y un perdedor A. Esqueda (comunicación personal, octubre, 2016).

3.2.1. En México ¿qué tan extensa es su historia?

La psicología deportiva en el mundo es considerada una joven ciencia, ¿imagine usted cómo se cataloga aquí en México? En nuestro país, la psicología deportiva llegó pasados los años 50 y, al igual que la historia mundial, sus primeras aportaciones fueron directamente en el campo aplicado. Cuando se habla de psicología deportiva en México, resuena el nombre de Octavio Rivas, como pionero de esta rama. Médico de profesión por la UNAM, especialista en medicina psicosomática, introdujo las primeras aportaciones en el trabajo mental con deportistas.

“*¿Qué es psicología? piensas, sientes y actúas*” la llegada de Octavio Rivas a la psicología deportiva fue de manera fortuita. Con la presión por entregar un proyecto, la empresa ICA dedicada al construir umbrelas, contacta a Rivas mediante un conocido. Ya en el proyecto, mediante un curso propuesto por Rivas y un amigo suyo idearon la forma para que los trabajadores se relajaran mediante el análisis transaccional, propuesto por él. Debido al éxito obtenido en el proyecto, Bernardo Quintana solicita los servicios de Rivas en todas las obras del país. Para Marzo de 1976, el médico especialista en análisis transaccional, ingresa como psicólogo del equipo profesional *PUMAS* de la *UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO*, en el año 1977 el equipo sale campeón. Comenzó la investigación en laboratorio de sueño, mediante el encefalogramas descubrió que si el cerebro trabaja a más de 12 heartz sólo se aprende un 10 o 15 %, cuando el cerebro trabaja a menos de 8 heartz no se aprende nada.

Por último, si el cerebro trabaja entre los 8 y 12 heartz, se aprende de un 90 a 95%, al cual llamó *tercer estado de conciencia*. *La frecuencia de resonancia* que trabajó en las obras, fue lo mismo que con los jugadores profesionales de los *PUMAS* (Rivas, en Planetanimado, 2012).

Por otra parte, Rodríguez y Morán (2010) señalan que la psicología deportiva llegó al deporte mexicano con la intervención de Isidro Galván con el equipo de profesional de futbol, Cruz Azul, y quien años más tarde se encargó de la preparación psicológica de la selección mexicana que participó en los Juegos Olímpicos de México, 68.

Desafortunadamente no se tienen más referencias que respalden lo que sustentan Rodríguez y Morán; esta investigación concibe el inicio de la psicología deportiva en el deporte mexicano con la integración del médico Octavio Rivas (QEPD) al equipo profesional de los PUMAS de la UNAM. En este contexto, esta ciencia aplicada comienza sus primeros pasos profesionales en el deporte mexicano, por su parte Estévez (2000, citado en Márquez y Peralta, 2003) menciona que:

En México la Psicología de la Actividad Deportiva ha tenido un desarrollo lento (...) En 1991 Cristina Fink convoca al 1er encuentro nacional de psicólogos deportivos en la Ciudad de México, teniendo como sede el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE, asistieron psicólogos de diversas partes del país. En esa época estaba iniciando la maestría en ciencias aplicadas al deporte con especialidades en administración, nutrición y psicología en la Universidad Autónoma de Chihuahua, actualmente la única maestría con especialidad en psicología del deporte en el país (pág. 35).

Pese a las primeras apariciones en el terreno aplicado por parte de esta ciencia aplicada. Bastantes directivos, entrenadores y atletas nacionales continúan con la ideología de la que la mejor formación es, la que se les enseñó, es decir, empirismo. Al igual que en los países de Latinoamérica, para Rodríguez (1996, citado en Flores, 1999) en México *“la Psicología del Deporte tiene una práctica limitada al ser una materia (...) Esto aunado al problema de que gran cantidad de entrenadores y atletas ven a la psicología como algo incompatible y extraño al deporte”* (pág. 15).

En el terreno de la investigación en psicología del deporte se comienzan a dar pequeños destellos de interés por conocer e indagar el aspecto psicológico en el deporte mexicano y, sobre todo con deportistas mexicanos. De esta manera, la psicología y el deporte, como campo aplicado y de investigación, causan interés en algunos personajes del medio deportivo y psicológico.

La búsqueda por compartir y difundir la psicología deportiva en México, se proyecta en la organización de eventos de calidad científica y profesional, como señalan Barón y Pérez (1994, citados en Argumosa y Cervantes, 1998) quienes consideran que uno de los acontecimientos importantes en esta rama fue:

El Primer Coloquio sobre la Psicología del Deporte realizado en la Ciudad de México en el año de 1983, en el que se admite a la Psicología como parte de la actividad deportiva. Durante el período de 1983-1988 se exponen técnicas en la Facultad de la UNAM para elaborar programas que se pueden introducir al deporte. También se reconocen las investigaciones dirigidas por la Dra. Rocío Hernández y por la CONADE en eventos nacionales e internacionales. Además se han realizado investigaciones a nivel licenciatura en la Facultad de Psicología de la UNAM, en la ENEP Iztacala y en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León (pág. 25).

Pese a los trabajos de investigación que ya se hacían en la UNAM y sus facultades, así como en la UANL y algunas otras dependencias gubernamentales como la CONADE. Mediante el asesoramiento y visitas de psicólogos deportivos extranjeros, algunos interesados en la psicología deportiva del país, optaron por trazar una línea en el terreno formativo. De esta manera, el fortalecimiento científico de esta ciencia aplicada se buscó en extranjeros y no en mexicanos. Con base en los datos históricos recabados por algunos autores recopilados en esta tesis, en países como Estados Unidos, Rusia, Alemania, España, entre otros, se siguió la línea de la 1) aplicación, 2) investigación, 3) formación; en México, se trazó la línea de la 1) aplicación, 2) formación, 3) investigación.

En México, se comenzó por la aplicación y formación, es decir, la investigación en nuestro país se dejó a un lado, no se abandonó pero se optó por traer expertos en el tema para guiar a los futuros psicólogos deportivos de México. Por su parte Márquez y Peralta (2003) señalan que para el año 1998, la hija del trascendental Octavio Rivas:

Claudia y grupo de colaboradores organizaron el 1er Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México. Este Congreso contó con la presencia de destacados exponentes de España, Portugal, Estados Unidos, Cuba y México. Así mismo sirvió de marco para el inicio de cursos del Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED en México, dirigido en la modalidad a distancia, con sesiones presénciales por el notable psicólogo español Dr. José Ma. Buceta (pág. 35).

Retomando la idea anterior, en México la psicología del deporte en el terreno formativo, se fortalece con la llegada de estos expertos a nuestro país quienes aportan su conocimiento para la formación y profesionalización de psicólogos mexicanos. La primera camada de maestros en Psicología del Deporte, fueron egresados de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) de España, esta universidad a distancia en conjunto con el Comité Olímpico Mexicano contribuyeron en el desarrollo profesional de psicólogos interesados en esta ciencia aplicada. Para el periodo de 1970-1990, existen 6 puntos claves en la historia de la psicología del deporte en México que señala Rodríguez (2006, citado en Belmonte, 2008):

1. Durante este periodo, un número reducido de psicólogos institucionales e independientes incursionaron en la investigación de la psicología del deporte, mediante la información proporcionada por entrenadores extranjeros que visitaban México; por contactos con psicólogos del deporte de Estados Unidos, Alemania y Suecia y por la que reciben al asistir a congresos internacionales.
2. Inclusión aislada de cursos de psicología deportiva en programas de educación física, medicina deportiva y entrenadores deportivos.
3. Fundación de la Sociedad Mexicana de Psicología Deportiva en 1988, por Guillermo Dellamary, siendo su principal actividad la promoción de la psicología deportiva mediante la impartición de cursos y seminarios en Guadalajara.
4. Entre la mayoría de los psicólogos interesados prevalecían como temas de estudio las técnicas prácticas para vencer las barreras psicológicas en las ejecuciones deportivas y las dinámicas de grupo aplicadas para resolver conflictos de quipo.
5. La Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) inició, en 1990, la maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte, con un tronco común para tres opciones: administración del deporte, biología del deporte y psicología del deporte.
6. En el periodo destacan las siguientes limitantes: resistencia de atletas y entrenadores para aceptar el apoyo psicológico en sus programas de entrenamiento y competencia; falta de información y promoción de la psicología del deporte y escaso apoyo económico de los organismos gubernamentales del deporte para actividades relacionadas con la psicología del deporte (pág. 15).

Un año después de la presentación de la maestría en psicología del deporte en la UNED, José Tomás Trujillo Santana fundó el primer laboratorio de investigación en psicología del deporte en la universidad ITESO, en el estado de Jalisco. A partir de estos acontecimientos, los encuentros académicos para la divulgación científica entre profesionales del área, fueron cada vez más frecuentes congresos y jornadas de actualización como se puede observar en la Figura 20.

Como se puede observar en la figura 20, la ciudad de Jalisco y Nuevo León son recurrentes en los eventos celebrados en dichas ciudades, y no es de sorprender ya que en ambos estados el desarrollo de la psicología deportiva ha crecido a pasos agigantados. Actualmente, considero que la aportación que ha tenido el Mtro. Trujillo en el desarrollo de la psicología deportiva en el país ha sido valiosa. Al igual lo que hace la Dra. Jeanette López en la FOD de la UANL, la Dra. Rivas en la UAEM, el Mtro. William Rosado en Yucatán, o como en su momento uno de los referentes de la psicología deportiva en México, el Mtro. Octavio Rivas en la UNAM.

Somos ya bastantes profesionales del área que hemos ido paso a paso fortaleciendo y uniendo esfuerzos para que la psicología deportiva se fortalezca en nuestro país. No es, ha sido, ni será fácil el camino, sin embargo hoy en día son mayores las ofertas de diplomados, cursos, talleres, maestrías y hasta doctorado que se pueden tomar vía de manera presencial o en línea.

Congresos	Organizador	Lugar	Año
1er Congreso Internacional de Psicología del Deporte	PSIDAFI	México, D. F.	1998
Congreso Internacional de Psicología del Deporte	UASLP	San Luis Potosí	1999
3er Congreso Internacional de Psicología del Deporte	PSIDFI	México, D. F.	2000
4to Congreso Internacional de Psicología del Deporte	AMPD	Morelia, Mich.	2001
	PSIDAFI		
1er Congreso de Psicología del Deporte ITESO	ITESO	Tlaquepaque, Jal.	2001
2do Congreso de Psicología del Deporte y Salud Universitaria.	ITESO	Tlaquepaque, Jal.	2003
5to Congreso Internacional de Psicología del Deporte	PSIDAFI	Toluca, México	2003
I Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte *	SIPD	Tlaquepaque, Jal	2006
	ITESO		
6to Congreso Internacional de Psicología del Deporte y la Actividad Física.	UANL	Monterrey, N. L.	2007
	PSIDAFI		
7mo Congreso Internacional de Psicología del Deporte	ITESO	Tlaquepaque, Jal.	2008
	PSIDAFI		
Jornadas			
I Jornada de Psicología del Deporte y la Actividad Física <i>“Retos y perspectivas de la Psicología del Deporte en México.”</i>	ITESO-U de G	Guadalajara, Jal.	2004
II Jornada de Psicología del Deporte y la Actividad Física.	ITESO-U de G	Guadalajara, Jal.	2005
III Jornada de Psicología del Deporte y la Actividad Física. <i>“Su futuro en México y en el Mundo”.</i>	U de G	Guadalajara, Jal.	2006

Figura 20. Congresos realizados del año 1998 al 2006 (Tomada de Rodríguez y Morán, 2010).

3.3 Precursores de la psicología deportiva en el mundo y actuales psicólogos del deporte en México

Coleman Griffith (ver figura 21) se le considera el padre de la psicología deportiva a nivel mundial. Algunas de sus conceptos son que: *El deportista que compite en el deporte, es un organismo de mente y cuerpo, no una máquina fisiológica.* Griffin, fue director de un laboratorio de Investigación en el Deporte de la Universidad de Illinois entre 1920 y 1930. Sus primeros acercamiento fueron con el terreno del béisbol con el equipo de lo Cubs de Chicago. En mediados de esa época, escribe el libro titulado: *Psychology and its relations with ahtletic competition.* Sus aportes en el terreno de la medición de habilidades y desarrollo de entrenamiento psicológico, lo posicionaron hasta la fecha como uno de los grandes de la psicología deportiva (Ruiz, 2008).

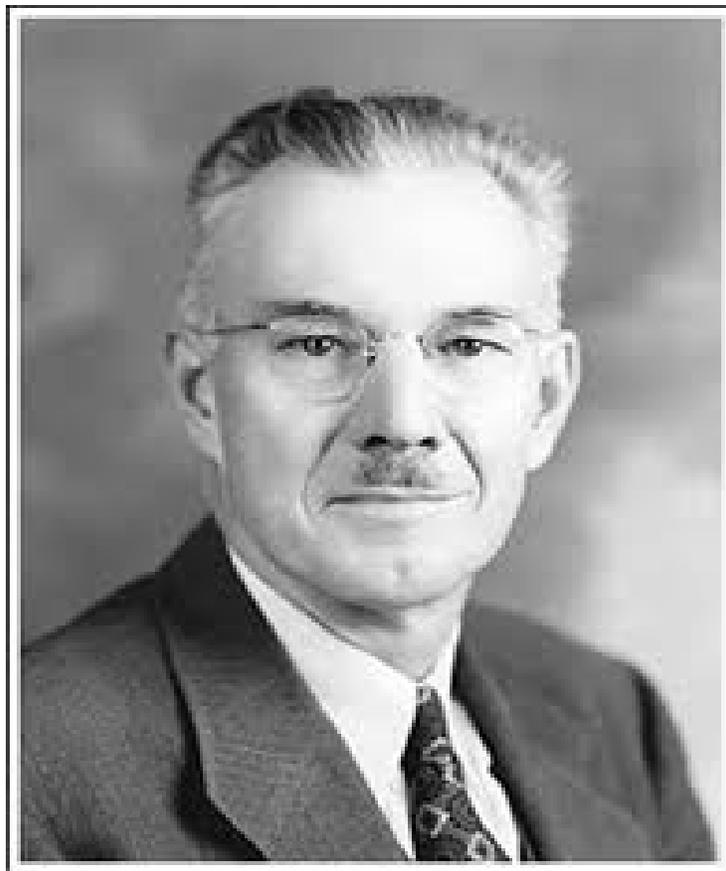


Figura 21. Coleman Griffith. Referente mundial de los inicios de la psicología deportiva (Tomada de De Chartres, 2013).

En el continente americano, Coleman Griffith marcó e introdujo su legado en la psicología deportiva mundial, por ello, es considerado uno referente cuando se habla de psicología del deporte. A partir de la revolución rusa, se puso interés en el desarrollo de la investigación y la educación física de su nación. Para ello se requería de expertos en el tema. De esta manera, en Moscú, Peter Rudik, realizó estudios del tiempo de reacción de los atletas; en Leningrado, Alexander Puni, se interesó por la importancia del fenómeno de la participación para el desarrollo de la personalidad en el deporte de Esquí.

Mediante las investigaciones realizadas y coordinadas por estos personajes, la psicología en el mundo realiza un gran aporte científico y a la vez, marcaban un inicio en esta ciencia aplicada. La motivación, estrés pre-competitivo y el concepto de poder (fortaleza) mental fueron los rubros que implantaron y les dio un lugar dentro de los pioneros a nivel mundial en la psicología deportiva (García, 2003).

Existen otros actores que acontecieron como pioneros o parte importante en la evolución de la psicología del deporte. Como ya se mencionó al inicio del capítulo, algunos son Norman Triplett, James Loehr, Jonh Lawter y Ferruccio Antonelli, quienes al no ser tan conocidos como Griffith, Rudik o Puni, aportaron sus conocimientos en favor de la psicología deportiva.

En México como ya se mencionó, el máximo referente en cuanto a los inicios de la psicología deportiva, fue por el médico Octavio Rivas. Actualmente, nuestro país cuenta con una cantidad considerable de psicólogos deportivos con experiencia en el medio. Algunos de ellos trabajando con selecciones nacionales, atletas olímpicos, amateurs, profesionales o elite. A la vez, algunos promueven la parte de investigación y formación en nuestro país (Tabla 3).

Psicólogo	Grado académico	Aportes en investigación, aplicación y formación en psicología del deporte en México	Notas adicionales
Octavio Rivas Sofís (1935-2015)	Médico por la UNAM, Mtro. en P. D. y la A. F. por la UNED	Primer profesional del área biológica que trabajó el aspecto mental con un equipo de primera división. Introdujo el análisis transaccional, investigador, ponente a nivel nacional e internacional en temas de Psicología Deportiva.	Es considerado el pionero en la psicología del deporte en México.
Claudia Rivas Garza	Mtra. P. D. y la A. F. por la UNED.	Es la primera mujer en trabajar la parte psicológica con un equipo profesional de fútbol en México. Ha trabajado con atletas de alto rendimiento, profesional, etc. Conferencista a nivel nacional e internacional y catedrática.	Colaboradora en Súper Estadio, TDN y 730 am, con la sección "Psicotips". Coordinadora de eventos académicos
José Tomas Trujillo Santana	Máster en Psicología de la A. F. y el deporte por la UAM, España, Doctorando en Ciencias del Deporte, España.	Director General de INSTINTO, Consultoría en psicología del deporte. Psicólogo de atletas en México, Estados Unidos y España en 42 disciplinas deportivas distintas. Experto en temas de entrenamiento mental con el uso de tecnología. Ponente, asesor y docente nacional e internacional.	Ha colaborado para construir diversos Laboratorios de Psicología del deporte en distintos lugares del mundo.
Carlos Morán Dosta	Mtro. P. D. y la A. F. por la UNED.	Es miembro de la Red Deporte de Calidad (REDDECA) avalada por la CONACYT 2015-2017. Acreditado en el Comité Deportivo Olímpico Mexicano para el ciclo olímpico de Barcelona 92. Fue de los primeros psicólogos deportivos en ingresar al terreno aplicado.	Miembro fundador y vocal para México de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Decenas de deportistas de alto rendimiento.
Pedro Reynaga Estrada	Maestro y Doctor en Ciencias de la Salud Pública por el CUS. De la Universidad de Guadalajara	Profesor docente de pregrado y posgrado. Miembro del SNI, así como Autor de más de 40 artículos sobre psicología, estrés, deporte, salud y educación en revistas científicas y de divulgación.	Ponente, docente y constante precursor de la psicología deportiva en Jalisco, México
Jeanette López Wallace	Doc. Actividad Física y Salud, Posdoctorado en Psicología del Deporte	Es considerada como la psicóloga deportiva que mayor investigación realiza en México. Es miembro del Sistema Nacional Investigadores CONACYT desde el 2006, nivel 2. Ha sido asesora de tesis de Lic. Maestría y Doc., colaboradora, editora, evaluadora de revistas, artículos, planes, comités, etc. Miembro de la Red Deporte de Calidad (REDDECA)	Fundadora de la maestría en Psicología del Deporte y Doctorado en Ciencias del Deporte, ambos en la Facultad de Organización Deportiva de la U. A. N. L.
Parma Aragón Mladostich	Mtra. P. D. y la A. F. por la UNED.	Coordinadora nacional de psicopedagogía del Sistema Nacional de Capacitación de la Federación Mexicana de Fútbol. Ha trabajado el aspecto psicológico con equipos profesionales del fútbol mexicano. Ha trabajado con selecciones menores y es considerada como la mejor entrenadora mental en el fútbol mexicano.	Ponente nacional e internacional, a la vez, ha publicado artículos de interés. Asesora y colaboradora de consultorías y federaciones.
Margarita Cerviño Bárcena	Mtra. P. D. y la A. F. por la UNED, Mtra. En Psicología Clínica por la UNAM	Considerada como la mejor psicóloga deportiva que trabaja con atletas paralímpicos. Ha colaborado con distintas federaciones y asociaciones deportivas del país, así como el Comité Olímpico Mexicano. Coordinadora del máster en psicología del deporte de la UNED. Ponente, y asesora a nivel nacional.	Ha trabajado con atletas de diferentes deportes. Dicho por ella misma, siendo los atletas paralímpicos su especialidad.

Tabla 3. Representantes a lo largo de la historia de la psicología deportiva en México.

3.3.1 Investigación, aplicación y formación de psicólogos deportivos en México

Como se ha visto líneas atrás, en México, iniciado el siglo actual la psicología del deporte ha tenido un gran crecimiento. Profesionales del área han trabajado en la investigación, aplicación y formación profesional para favorecer el desarrollo de esta ciencia aplicada. El estigma de ciencia joven es recurrente y sobresaliente en congresos, talleres, cursos, cátedras y demás pláticas profesionales, ya sea entre colegas del área o con personas del área deportiva (médicos, nutriólogos, etc.). En ocasiones, considero que varios profesionales de la psicología del deporte en México justifican la poca productividad de la investigación por lo joven del área, y no por lo que en verdad pasa. Son contadas con los dedos de las manos las asociaciones, facultades o consultorías que realizan investigación en relación a la psicología del deporte.

Países como Estados Unidos, España, Alemania, Japón, Rusia, la misma Cuba son potencia en esta área por la cantidad de artículos de divulgación, científicos, tesis (Licenciatura, Maestría, Doctorado), libros, revistas, entre otros documentos científicos que son recurrentes en nuestra bibliografía de consulta actual. ¿Hasta qué punto comprenderemos la palabra re-producir? Producir más e imitar menos sería lo ideal para forjar propios conceptos de psicología del deporte.

Abordando otro tema y saliendo de lo planteado líneas atrás, destaco la aportación de Sánchez (2017) quien menciona que debido a la poca mentalidad de algunas personas en el futbol mexicano no avanza (desarrolla), a la vez por la supuesta mentalidad del mexicano esto afecta al deporte en general, la política, la sociedad, la economía, y otras. Desde luego no se puede generalizar y dar la total responsabilidad a la *mentalidad* como lo afirma uno de los máximos referentes del deporte en nuestro país. Sin embargo, como profesional del área es importante analizar la cantidad de veces que manifiestan directivos, atletas, entrenadores y profesores, la falta de preparación psicológica o como ellos dicen: *mentalidad mediocre, faltó personalidad, no saben ganar, se tuvo miedo*, entre miles de frases que hacen alusión a la falta de trabajo psicológico.

En primera instancia se especularía, ¿qué similitud tiene la poca productividad de material científico en psicología del deporte con el comentario de Hugo Sánchez? Mi respuesta es, lo ¡suficiente! Ya que si observamos la escasa productividad de material científico y las problemáticas actuales que se solicitan en el mundo del deporte, gran porcentaje de estas tiene que ver con el aspecto psicológico.

Entonces ¿dónde están esas investigaciones que den respuesta a dichas problemáticas? Aclaro que, no señalo que no se haga investigación, únicamente puntualizo que debido a la demanda actual en el deporte, para el psicólogo deportivo este aspecto debe ser recurrente en su labor profesional, por consiguiente la investigación tendría que tener mayor presencia. Con relación al párrafo anterior, Pérez (2004) menciona que:

Algunos psicólogos del deporte se dedican a la enseñanza de la psicología del deporte o realizan investigaciones acerca del tema. Generalmente dan clases en escuelas o universidades, dan cátedra a jóvenes estudiantes de psicología o realizan intervenciones con deportistas, equipos o entrenadores. Algunos otros se centran en la práctica profesional y la aplicación de la psicología a situaciones del deporte, ejercicio y actividad física. Estos últimos, asisten a deportistas para mejorar su rendimiento, imparten cursos a entrenadores o trabajan como consultores de los equipos (pág. 27).

Se sabe que el profesional de esta ciencia aplicada realiza investigación, aplicación y, a la vez, en el mejor de los casos, se mantiene en constante profesionalización. A través de intervención directa con atletas o entrenadores, evaluaciones, asistencia a cursos, congresos, talleres, o bien como ponente e investigador en los mismos. Existen diferentes actividades profesionales que se realizan, como se puede observar en la tabla 4.

La mayoría de los actores del deporte (atletas, entrenadores, médicos, nutriólogos, entre otros) desconocen las labores que realiza el psicólogo del deporte, saben que existe un componente psicológico que se tiene que entrenar, sin embargo, no saben qué, cómo, por qué y para qué se trabaja. Por ello es importante que el profesional de área conozca y mantenga una línea profesional lo más apegada posible al método científico. De esta manera la labor del psicólogo deportivo será respetada por los demás actores deportivos. A la vez, los pseudo-psicólogos o preparados mentales como coaches y/o motivadores tendrán menor posibilidad de la intrusión profesional.

FUNCIONES A DESEMPEÑAR EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (COP, 1998)

EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Test y cuestionarios ✓ Entrevistas ✓ Técnicas y procedimientos de auto-observación y auto-registro ✓ Registros de observación ✓ Registros psicofisiológicos
PLANIFICACIÓN Y ASESORAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Variables psicológicas ✓ Rendimiento y/o actuación ✓ Adherencia a la actividad ✓ Consecución de objetivos ✓ Habilidades sociales,....
INTERVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Directa: entrenamiento psicológico ✓ Indirecta: diseño y aplicación de estrategias Psicológicas
EDUCACIÓN Y/O FORMACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividades regladas: Cursos entrenadores, Postgrados, ✓ Actividades no regladas: conferencias, encuentros Deportivos
INVESTIGACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Básica ✓ Aplicada

Tabla 4. Funciones a desempeñar en psicología del deporte (Tomada de Cantón, 2010).

A la fecha la mayor parte de las personas en el mundo deportivo consideran al psicólogo deportivo como un clínico, cuya función sería solucionar problemas -fobias, falta de motivación, atención, ansiedad, etc.- en el deportista, cuando antes que nada trata de observar, entender y explicar la relación entre las variables que inciden en una situación determinada como la competencia, para intervenir en su problemática, a menudo de forma indirecta. El psicólogo deportivo no sólo se dedica a realizar un trabajo terapéutico o dinámicas grupales, su trabajo se extiende hacia áreas como la docencia e investigación, colabora también en el desarrollo de diversos planes y programas de entrenamiento, competencia e incluso en áreas como la rehabilitación (Flores, 1999).

En contraste a esto y como se ha visto en el capítulo uno, existen diferentes variantes del deporte. Para los especialistas de esta área de la psicología, es importante definir y forjar un espacio en el equipo multidisciplinario que acompaña a los atletas y equipos. Como menciona González (2001) es preciso que:

Para los especialistas de esta ciencia aplicada, es el momento de mostrar cómo se ha de trabajar, aumentar la cultura psicológica de atletas, entrenadores y dirigentes deportivos y extender la idea de que la mera presencia o el trabajo independiente del psicólogo no es suficiente para asegurar la buena preparación psicológica de los deportistas. La Psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Como ya se expuso líneas atrás, es importante que el especialista de esta rama cuide la identidad del psicólogo deportivo y la parte psicológica en la preparación del deportista. La profesionalización, actualización y ética profesional son pilares básicos en las competencias profesionales de este experto. Se sabe de intrusos profesionales (coaches deportivos, motivadores, ex atletas y dirigentes deportivos) que realizan prácticas pseudocientíficas que día con día toman mayor relevancia en los equipos multidisciplinarios. Lo cual perjudica la labor que se hace por proveer de una sólida identidad al psicólogo deportivo, este a la vez tiene el compromiso de fundamentar científicamente su actuar profesional; en el código ético del psicólogo en Brugman (2009) se declara cómo es que los psicólogos mexicanos deben comportarse, de manera legal y ética:

Cap. 4. El psicólogo se mantiene razonablemente actualizado acerca de la información científica y profesional en su campo de actividad, y realiza esfuerzos continuos para mantener su competencia y pericia en las habilidades que emplea. Recibe la educación, formación y supervisión y consulta de redes.

Similar a las definiciones de psicología del deporte, conforme pasan los años las problemáticas y demandas en el mundo deportivo cambian. El mantenerse actualizado y con las habilidades profesionales que se requieren, facilitan un mejor trabajo y quehacer profesional. La honestidad, asertividad y actualización profesional se vuelven una constante en el área psicológica y deportiva, como se menciona en el capítulo 5 y 6 del código ético, en Brugman (2009):

Capítulo 5. El psicólogo no hace declaraciones públicas que sean falsas o engañosas, que se presten a malos entendidos, o fraudulentas, ya sea porque se trate de aseveraciones directas, enunciados que den la impresión o sugieran; omisiones. Como ejemplos:

- a) su formación, experiencia, o competencia;
- b) sus grados académicos;
- c) sus credenciales;
- d) sus afiliaciones institucionales o asociaciones;
- e) sus servicios;
- f) la base clínica o científica, o resultados o nivel de éxito, de sus servicios;
- g) su remuneración;
- h) sus publicaciones o hallazgos de investigación.

Capítulo 6. El psicólogo presenta como cualificaciones o credenciales de trabajo psicológico, sólo los grados que haya obtenido de una institución educativa acreditada. El psicólogo no cede el nombre o la firma a quien carezca de título para ejercer la psicología y no encubre actividades engañosas.

Con base en lo anterior, para fortalecer la idea y dejar en claro en el mundo del deporte cuál es el objetivo de esta ciencia. En palabras de García (1999), la psicología del deporte se plantea un futuro que deberá resolver un conjunto de 10 aspectos básicos que darán lugar a:

1. Aparición de programas de formación académica que sean idóneos a la capacitación de los psicólogos del deporte.
2. Una mayor exigencia acerca de la competencia profesional de los psicólogos del deporte. Incluyendo las implicaciones éticas de su rol.
3. Desarrollo de la investigación básica con el propósito de establecer un marco teórico dando respuesta a las insuficiencias actuales.

4. En el plano metodológico Riera y Cruz (1991) y García Ucha (1996), nos indican que las evaluaciones se realizarán bajo la óptica del método clínico, que implica el estudio del deportista por diferentes técnicas y durante un tiempo prolongado.
5. Desarrollo de investigaciones y trabajos prácticos en equipos multidisciplinarios.
6. La producción de conocimientos dentro del área de la Psicología del Deporte va a dar lugar que surjan las Psicologías del Deporte.
7. Las intervenciones psicológicas alcanzarán un singular significado al tratar de activar las reservas psíquicas de los deportistas como única vía de lograr rendimientos superiores debido a que resultará muy difícil el empleo de sustancias y medios bioquímicos para alterar el estado de ánimo.
8. Los resultados obtenidos en el campo de la Psicología del Deporte se generalizarán a otras áreas de la actividad humana, sobre todo en la referida a la búsqueda de rendimientos en la educación, arte, trabajo, salud y la vida en general.
9. Los psicólogos del deporte encontrarán en el deporte infantil y en la promoción de la salud por medio del ejercicio físico, un campo propicio para su labor.
10. El deporte profesional no parece ser un campo que facilite la aplicación de la psicología del deporte.

Es significativo lo que planteó en su momento un referente de la psicología deportiva cubana, ya que acertó los puntos a trabajar. Actualmente, a nivel mundial la mayoría de esos 10 puntos se trabajan mucho. Por su parte, en México algunos de estos puntos faltan por ser desarrollados de mejor manera; el punto 10 es el más controvertido, ya que hoy en día muchos profesionales del área están inmersos trabajando el aspecto psicológico con deportistas y/o equipos profesionales. Se conoce de psicólogos deportivos que laboran con equipos profesionales que han tenido un gran desempeño profesional.

Desgraciadamente, el perfil del psicólogo deportivo en el terreno aplicado, específicamente en el profesional, aún carece de una aceptación por parte de 3 actores principales en el deporte profesional y, un factor externo que desvirtúa la labor de este. 1) directivos, pese a los cambios globales y evidencia científica de los beneficios de trabajar el aspecto psicológico, una gran cantidad de directivos aún persisten en trabajar a partir del empirismo que en su momento les dio resultados. 2) entrenadores o profesores, la mayor renuencia de estos se liga con

diferentes aspectos, los de mayor relevancia son: empirismo, falta de liderazgo, no planeación del entrenamiento, entre otros. 3) atletas-jugadores, a la fecha, son los que han visto con mayor aceptación la labor del psicólogo deportivo, ya que saben de la importancia del trabajo psicológico y los beneficios que trae a su desempeño deportivo. Sin embargo, existen los casos de renuencia y aceptación por parte de deportistas de elite, profesionales y similares, aunque cada vez son menos los casos. Como se ha mencionado anteriormente, la intrusión profesional, específicamente los coaches deportivos. Es conocido en el medio deportivo que existen más coaches deportivos que psicólogos del deporte, trabajando el aspecto mental con los deportistas.

Es delicado que esta herramienta siga en aumento, no por el hecho de que se use en el medio deportivo, mientras sea usada como herramienta por un profesional de la salud mental (psicólogo y psiquiatra, no hay más). El problema radica en, quién y cómo están utilizando el coaching. A la vez, una de las mayores problemáticas es que la desmesurada y poco científica producción de nuevos coaches, conquista e invade el campo profesional del psicólogo. Aunado a lo anterior, los profesionales del área (psicólogos) que preponderan otros intereses (económicos, políticos u otros) ajenos a la práctica profesional y ética: de esta manera, se pierde credibilidad en el medio deportivo del rol del psicólogo deportivo (Montiel, 2016).

En este apartado se ha hecho mención de las áreas en las que corresponde al profesional de la psicología fortalecer y trabajar a diario. Una de las formas en las que el psicólogo deportivo confirme y defienda su labor profesional es mediante la **investigación**; un claro y definido objeto de estudio que fundamente la relación entre la psicología y el deporte.

Otro rubro es la **aplicación**: al ser un profesional de la salud, prevalece la ética profesional y todo lo que conlleva. A la vez, gusto y conocimiento del deporte específico y general, según sea el caso, e igual de importante, conocimiento profesional.

Lo cual nos lleva al último punto, **formación**: la demanda actual respecto al uso de las nuevas tecnologías y problemáticas que se presentan en el deporte, conllevan a que los profesionales inmersos en el mundo deportivo estén en constante formación y actualización. De esta manera, el psicólogo deportivo requiere más allá de una Licenciatura en Psicología para atender a los atletas y/o equipos. En México y en el mundo, esta ciencia aplicada ha encontrado cómo formar a nuevos expertos en el área.

A través de cursos, talleres, congresos, diplomados, maestrías y hasta doctorados, es la forma en la que el profesional del área puede profesionalizar su labor, y, a la vez, contribuir en el desarrollo de esta ciencia. Nuestro país cuenta con estos programas académicos que han formado y forman a los nuevos especialistas en el área.

Destacan instituciones educativas que han contribuido sustancialmente en la formación de psicólogos deportivos en México, como la UANL, la UAY y la Universidad Nacional de Educación a Distancia (en convenio con el Comité Olímpico Mexicano) sin embargo, esta no cuenta con RVOE ante la SEP, entre otras. Algunas otras universidades han ofertado la especialidad en psicología del deporte a través de las ciencias aplicadas, la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte, la YMCA, etc.

Considero que, por la magnitud y relevancia que tiene la UNAM en el terreno de la investigación, docencia y, oferta deportiva y cultural en el país. Relativamente ha contribuido poco en la oferta de programas formativos en psicología del deporte. Desde 2014, el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD) anexo a la UNAM, ofrece el diplomado en psicología del deporte. Con una duración de un año, está dividido en 6 módulos, a la vez, incluye varios ejes temáticos aparte de la psicología deportiva, entre estos se revisan bases generales de medicina del deporte, metodología del entrenamiento deportivo, entre otros.

Dentro de las instituciones anexas a la UNAM que procuran el impulso de la psicología deportiva en la máxima casa de estudios del país, es la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I). La cual a través del Departamento de Actividades Deportivas y un pequeño grupo de especialistas han comenzado sus pininos, ofertando cursos y talleres respecto a la parte formativa en la FES-I, así como conferencias, investigación y presencia profesional en el congreso mundial de la ISSP, el mayor evento mundial en psicología del deporte.

Con base en lo anterior, se observa que el crecimiento en la oferta educativa de instituciones, consultorías y dependencias deportivas para la formación profesional de nuevos psicólogos del deporte, es abundante. Como se puede observar en la figura 22, hace más de 10 años la oferta formativa era insuficiente. Sin embargo, hoy en día esta ciencia aplicada cobra mayor impacto en el mundo deportivo y en la psicología.

Diplomados	Estado
Universidad Nacional Autónoma de México	Distrito Federal
Universidad Autónoma de Sinaloa	Sinaloa
Universidad Intercontinental	Distrito Federal
Universidad Autónoma de San Luis Potosí	San Luis Potosí
Universidad Autónoma del Estado de México	Estado de México
Campus Universitario Siglo XXI	Estado de México
Universidad Iberoamericana, campus León.	Guanajuato
Universidad Autónoma de Nuevo León	Nuevo León
Universidad de Monterrey	Nuevo León
Universidad Autónoma de Zacatecas	Zacatecas
Universidad La Salle de Morelos	Morelos
Universidad Autónoma de Colima	Colima
Universidad Autónoma de Yucatán	Yucatán
Universidad de Tijuana	Baja California
Instituto Tecnológico de Sonora	Sonora
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Puebla
Universidad del Fútbol	Hidalgo
Universidad del Valle de México	Distrito Federal
CODEME	Distrito Federal
Maestrías	Institución
Maestría en Ciencias del Deporte, con opción terminal en Psicología del Deporte. (Desde 1990)	Universidad Autónoma de Chihuahua.
Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte (Desde 1998)	UNED, España y Comité Olímpico Mexicano
Maestría en Ciencias del Deporte, con opción terminal en Psicología del Deporte. (Desde 2002)	Universidad del Fútbol.
Maestría en Psicología Aplicada con salida terminal en Psicología del Deporte (Desde 2004)	Universidad Autónoma de Yucatán.
Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. (2007)	Universidad Autónoma de Madrid-ITESO

Figura 22. Diplomados y Maestrías que se ofertaban en Psicología del Deporte hasta el año 2010 (Tomada de Rodríguez y Moran, 2010).

Como se ha visto en los primeros tres capítulos: la psicología y el deporte, la natación y la psicología del deporte, representan 3 ámbitos de mucha historia y gran aporte a la humanidad. Es increíble observar todos los cambios que se producen en el cuerpo cuando realiza una actividad física o un deporte, para ser más específicos, que pasa cuando realizamos estos en una tabla, con algún aditamento, en el aire u otro espacio, como el agua.

Se producen cambios hormonales, metabólicos, química sanguínea, musculares y otros a nivel molecular que, sin la ayuda de la tecnología y aparatos especializados, no se pudieran ver. Dicho lo anterior, desde luego existe una estrecha relación entre los temas principales que se presentaron en los primeros 3 capítulos.

Dentro de mi experiencia como profesor de natación y estudiante de psicología, la mayoría de las veces procuré aplicar mis conocimientos científicos en la llamada *vida real*, desde luego, es completamente diferente, ya que el libro no te decía qué hacer un caso de... o bien, qué botón apretar en este otro caso. Sin embargo, comprendí que tener el conocimiento científico del por qué, para qué, y otros cuestionamientos es importante. Plasmó esto, ya que el gusto por cuestionar y cuestionar, forjó en mí el cariño por la investigación.

De esta manera, en el capítulo 4 se expone la relación que tienen entre sí estas disciplinas que apasionan y mueven a millones de personas, como yo. Meditando y tratando de dar el armado de este último capítulo, surgieron en mi cabeza algunos cuestionamientos que considero que a la mayoría de las personas que estamos en el medio acuático, específicamente en la natación, nos preocupan y ocupan, algunas son:

La primera y más importante para mí es: ¿Qué beneficios psicológicos otorga la natación? y algunos otros ejemplos son: ¿Qué tanta importancia tiene la psicología deportiva en un nadador? ¿Cómo no estresarme antes de una competencia? ¿Por qué mi hijo no le gusta la natación o no quiere nadar? Entre otros cuestionamientos, estos y algunos otros se abordan con respuestas en el siguiente capítulo y último capítulo.

CAPÍTULO 4. ROL E IMPORTANCIA DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN LA NATACIÓN MEXICANA

Estoy relajado, estoy cómodo y sé lo que me rodea.

Es mi casa...

Michael Phelps, sobre la natación.

En los tres primeros capítulos, el deporte, psicología y la natación conforman la mitad del este trabajo, es decir, el capítulo uno y dos. El anterior capítulo, la psicología del deporte ocupa todo el capítulo tres. Por último, en este capítulo, estos grandes rubros que se trataron con anterioridad, conforman, fundamentan y cierran este trabajo. Hablar de la historia de los primeros tres apartados ha sido una de las premisas en este trabajo, esto debido al gran aporte teórico y metodológico que proporciona conocer los antecedentes de una ciencia y/o disciplina deportiva. Con base en lo anterior, en este cuarto y último capítulo, tocaré como ejes de investigación en psicología del deporte aplicada a la natación:

- Importancia de la preparación psicológica en la disciplina de la natación. (nadadores, entrenadores, profesores, directivos, padres de familia, etc.)
- Beneficios psicológicos que otorga la natación.
- Especialización del psicólogo deportivo en la disciplina de natación.
- Campos fértiles para la investigación en esta disciplina, desde la psicología del deporte.

Actualmente, en nuestro país son pocos los psicólogos deportivos que laboren con personajes inmersos en la disciplina de la natación. Desde luego los escasos resultados a nivel internacional dependen de muchos factores, sin embargo, aunados a una poca o nula preparación psicológica, los resultados positivos tardarán en verse reflejados en el medallero olímpico, panamericano, campeonatos internacionales, entre otros.

4.1 ¿Para qué la preparación psicológica con nadadores, entrenadores, directivos?

La preparación psicológica, entrenamiento mental, o bien, el título que se le quiera dar a dicho profesional que trabaja el aspecto psicológico, tiene un sustento teórico que se ha revisado en el capítulo tres. Algunos de los objetivos y pros de esta preparación mental, como coloquialmente lo conocen los entrenadores y/o deportistas, son que: potencia en rendimiento deportivo, fortalece el desarrollo íntegro del atleta, mejora la cohesión y comunicación entre directivos, entrenadores y atletas, coadyuva en el desarrollo de estilos de vida saludables, entre más beneficios que otorga a los personajes inmersos en el mundo deportivo.

Al igual que el aspecto físico, técnico, táctico y teórico, el aspecto psicológico tiene gran valor en la preparación de la forma deportiva del atleta. De acuerdo con Muñoz (2015) la preparación psicológica es:

(...) importantísima en todos los deportes pero específicamente en natación
(...) tú necesitas llegar en tu mejor forma física y mentalmente, el nivel competitivo a nivel mundial es tan fuerte, tan exigente que necesitas llegar preparado en todo. Si tú no llegas preparado bien, preparado físicamente, bueno, pues no vas a aguantar bien la prueba, ni mucho menos vas a pasar a finales o tener una buena marca, pero si no llegas preparado mentalmente, es lo mismo. De nada sirve que tú llegues físicamente en tu mejor forma pero si mentalmente no estás preparado, no te ayuda, te quedas, no avanzas.

Algunos nadadores, entrenadores, profesores y directivos mencionan que no es necesario de una preparación psicológica para obtener buenos resultados. Estoy, en cierta medida de acuerdo con esa idea, ya que existen atletas que por muchos factores asociados a su personalidad, liderazgo, estilo y plan de vida, entre otras cualidades psicológicas básicas no requieren de un trabajo o entrenamiento mental.

Sin embargo, encontrar un Michael Phelps en cada alberca del país es sumamente raro. Con este argumento únicamente evidencio la capacidad física, técnica, táctica y, la de mayor importancia para un profesional de mi área es, la psicológica. A grandes rasgos, algunos atletas pareciera que ya no requieren un entrenamiento mental, y recalco, pareciera que no lo requieren.

Por otra parte, cuando escucho argumentos y fundamentación de personas a mi alrededor que se desenvuelven en la natación mexicana, reflexiono que debido al empirismo que abunda en ellos, es notable que están en contra y/o renuentes a un trabajo psicológico. Un ejemplo de esto es la forma en la que se enseña natación en nuestro país, es decir, no existe una regulación del profesorado, métodos de enseñanza y aprendizaje con bases científicas, el empirismo abunda en la natación mexicana, *“de todos los profesores de natación en México, un 60-70% es empírico, el otro porcentaje tiene mínimo una acreditación, ya sea SICCED, licenciatura en entrenamiento deportivo, educación física u otro...”* (L. Salazar, comunicación personal, 26 de Enero, 2013).

Desgraciadamente para el progreso de la natación mexicana, es muy común encontrar este tipo de circunstancias que de cierta manera si le atañen al psicólogo deportivo y, desde luego tiene las herramientas para intervenir. En el transcurso de la redacción de mi tesis, impartía clases de natación desde preescolar hasta preparatoria. Mi jefe inmediato en el instituto educativo que laboraba, me hizo una afirmación que provocó una discusión profesional con él. Las palabras textuales de esta persona fueron *“a mí me enseñaron así, tengo más experiencia que tú (...) y si no vas a dejar que se te hagan observaciones, atente a las consecuencias”*.

Lo anterior se dio a que constantemente discrepaba con él debido a su forma de enseñar cuestiones técnicas, tácticas y sobre todo, psicológicas en los alumnos. De mi parte cuestionaba bastante un supuesto plan de trabajo, sin embargo, lo anterior con bases teóricas y metodológicas en pro de la formación integral del alumnado de la institución. Retomando este suceso, autores como Popper (1958) señala que: *“(...) el análisis lógico muestra que la experiencia no consiste en la acumulación mecánica de observaciones. La experiencia es creadora. Es el resultado de interpretaciones libres y audaces [...] controladas por la crítica y por contrastaciones severas.”* (pág. 239).

Con nadadores, se ha demostrado que la preparación psicológica ha contribuido en obtener resultados positivos en los objetivos planteados en el macrociclo deportivo, por ejemplo. Autores como De Miguel, Hernández, Bueno, García, Ruíz, Aguilar y Vertedor (2002) refieren que:

Existen trabajos sobre intervenciones psicológicas en el ámbito de la natación referidos a la adherencia del entrenamiento (Mummery y Wankel, 1999), al uso de las destrezas psicológicas en nadadoras (Thiese, y Huddleston, 1999), a la utilización del entrenamiento de las destrezas psicológicas en nadadores (Parker, 1997), sobre su difusión dentro de los programas de entrenamiento de los nadadores de elite en USA (Blinde y Tierney, 1990) donde se recoge diferentes aportaciones realizadas desde la psicología del deporte a la natación.

Como ya se mencionó, entrenar el aspecto psicológico es igual de importante que los otros 4 aspectos (físico, técnico, táctico, teórico). A los nadadores, por ejemplo, les ayuda en los entrenamientos para no declinar cuando las cargas de trabajo requieren un gran desgaste físico y mental o como muchos nadadores refieren, son de larga duración, cansadas, tediosas, aburridas, etc. Se sabe que la mayoría de los eventos en esta disciplina son individuales. Sin embargo, en la mayoría de los casos se entrena con un equipo, por consiguiente tener una excelente cohesión grupal y comunicación entre los miembros del grupo será una de las constantes a trabajar en el aspecto psicológico. El trabajo psicológico varía respecto al deporte y deportista, es decir, no se pueden aplicar las mismas técnicas para un deportista de fútbol que de natación, o de igual manera, es muy diferente un nadador de elite a un amateur y, una mayor diferencia entre estos con nadadores de iniciación. De acuerdo con Hernández (2008) las cualidades psicológicas que se destacan en un nadador competitivo son:

- Capacidad de soportar un estrés.
- Alto nivel de capacidades intelectuales con la que está asociado el talento motor y la enseñanza.
- Temperamento para alcanzar el éxito en la actividad deportiva.
- Nivel de motivación del logro en el deportista.
- Espíritu competitivo y su inclinación a la rivalidad en la actividad deportiva.
- Control volitivo del deportista.

Con entrenadores y profesores, trabajar y fortalecer el aspecto psicológico me atrevo a decir que es de similar importancia que con el atleta: ¿esto por qué? Si bien el entrenador y profesor no son los protagonistas en la carrera, relevo u otra actuación deportiva, representan un sustento para el nadador, ya sea físico o psicológico. En muchas ocasiones, sobre todo cuando los recursos son escasos para contratar los servicios de uno o varios profesionales del deporte, el entrenador y profesor además de sus funciones profesionales deben fungir como médico, preparador físico, fisiólogo, kinesiólogo, masajista, analista de video, padre o madre de familia, nutriólogo y especialmente, como psicólogo.

Sería ideal tener un equipo multidisciplinario en cada federación, instituto deportivo, escuela de natación, selección nacional o estatal, primera fuerza y demás equipos que compiten en natación. Debido a que este supuesto es inverosímil, los entrenadores deben valerse de técnicas y herramientas que fortalezcan su labor profesional en el entrenamiento deportivo. Autores como Mendoza, Izquierdo, Rodríguez y Ruiz (2007, citados en García, 2010) señalan que es importante conocer las características psicológicas cuando se trabaja con el entrenador, ya que la diferencias y rasgos psicológicos con otros profesionales de la natación varían conforme al nivel en que se desempeñan

¿Cuándo se requiere el trabajo psicológico con el entrenador o profesor de natación? Debido a que no existe un punto exacto para solicitar el trabajo con el especialista. Se requiere 1) cuando existe una o varias problemáticas que afecten de manera directa en el quehacer profesional del entrenador o profesor, estas pueden ser: nulo manejo del estado emocional, inasertividad, incomunicación con los demás y algunas otras situaciones que repercutan en realizar su labor con los nadadores, es decir, entrenar y/o enseñar. 2) cuando se conoce de la importancia del trabajo psicológico, se da énfasis de la presencia de un profesional del área psicológica en las charlas multidisciplinarias, en este punto, al igual que con el nadador, el trabajo psicológico con el entrenador o profesor también se puede solicitar. De acuerdo con García (2010) el quehacer profesional del psicólogo deportivo depende de varios factores:

Vínculo personal, formación del entrenador, cultura deportiva, metodología de trabajo, etc., aspectos que el PD debe de tener presente y desarrollar. El PD trabaja con el entrenador con el objetivo de contribuir a su desarrollo personal y profesional. Por un lado, el entrenador también es persona, y diferentes situaciones (personal, familiar, deportiva...) pueden afectar a su bienestar

personal y labor profesional (...) Un aspecto relevante que se está fomentando en determinadas instituciones deportivas, es la evaluación psicológica del entrenador (comunicación, relaciones interpersonales...), con el objetivo de valorar la cercanía o no entre sus competencias psicológicas y el perfil óptimo del entrenador (desarrollado por la propia entidad). Dicha información serviría como punto de partida (feedback) para reforzar los puntos fuertes y potenciar los puntos débiles detectados de cada entrenador o como referente para valorar la labor del mismo. (pág. 265).

Con base en lo anterior, el trabajo con el entrenador y profesor de natación será cada vez más requerido en la disciplina. Es por ello que, el profesional de la psicología debe delimitar y estar lo mejor preparado y actualizado para intervenir de manera eficaz.

Con directivos, padres de familia y otros, la atención psicológica es opcional o bien circunstancial, ¿imagine usted al psicólogo deportivo con el atleta, entrenador, padres de familia, directivos, porra, prensa, nutriólogo, médico, utilero, entre otros? ¿Es posible? si, sin embargo considero que se caería en un término coloquial de *todólogo*, es decir, hacer la labor de todos los actores.

Estoy en contra de esta postura y forma de trabajo que llevan algunos psicólogos deportivos en México. Con base en uno de los objetivos de la terapia cognitivo conductual respecto a las herramientas psicológicas que debe adquirir el paciente es que, sea independiente, es decir, el psicólogo funge como facilitador o guía, dejando al paciente la responsabilidad de sus decisiones. En términos porcentuales, el terapeuta tiene un compromiso del 20% y el paciente de un 80%.

En esta línea, considero que los profesionales del área desvirtúan el rol del psicólogo deportivo. Asumo que toda acción que sea benéfica para el equipo y/o deportista es digna de admirarse, sin embargo, delimitar estos campos de acción contribuyen en forjar un perfil profesional del psicólogo del deporte.

De esta forma, es importante tener claro si es pertinente trabajar con directivos, padres de familia y otros, en dado caso que se requiera y/o sea solicitado el trabajo psicológico, el psicólogo deberá plantearse si es pertinente trabajar con la dirección deportiva. Conociendo lo anterior, tendrá que conocer qué, cómo, cuándo y para qué trabajar con la parte directiva, como menciona García (2010), en la dirección deportiva los objetivos básicos son:

Colaborar en el desarrollo organizacional y mejora de la imagen pública de la institución. Por un lado, se realiza una labor centrada en las personas: desarrollo personal y profesional de la dirección y coordinación deportiva, gestión de los recursos humanos (actividades de convivencia, comunicación, análisis de necesidades...), colaborar en el establecimiento y difusión de valores, creación de normativas, etc. Por otro, se busca potenciar la imagen positiva de la institución en la sociedad (publicidad, medios de comunicación...). En general, ésta es una importante área de trabajo a conquistar por el PD.

Es importante aclarar que el psicólogo deportivo puede beneficiar mucho el desarrollo institucional (desarrollo del personal, gestión de recursos, comunicación, entre otras). Sin embargo, repito, con estos actores (directivos, padres de familia y otros) es opcional y no de vital importancia el trabajo del psicólogo deportivo con estos, habrá sus excepciones y serán contados los casos en los que sea vital el trabajo psicológico con directivos, padres de familia u otros.

4.1.1 Preparación psicológica ¿fundamental? o ¿circunstancial?

Actualmente, el mundo deportivo reconoce y manifiesta que la preparación psicológica en el deporte es de suma importancia. Sin embargo, algunos escépticos de esta ciencia aplicada y práctica profesional aún rechazan el trabajo psicológico, cuestiones que ya se expusieron en los diferentes apartados de este manuscrito. Algunos expertos afirman que la preparación psicológica es fundamental y, que sin ella el atleta no podría alcanzar sus objetivos. Con relación a lo anterior, Ortega (2017) manifiesta que comprende las características de este profesional:

(...) con el que se debería contar desde el principio, al igual que se hace con el preparador físico, un fisioterapeuta o el entrenador. La preparación global del deportista es como una mesa cada pata representa la parte física, la táctica la técnica y la mental, si falta o falla alguna de esas patas la mesa obviamente se caerá. Por lo tanto, estoy convencido de que los clubes y deportistas hoy por hoy no pueden permitirse el lujo de prescindir de un psicólogo (párra. 3).

Queda de manifiesto que para algunos profesionales de esta rama, es vital la preparación mental y, a la vez, tanto atletas como equipos no pueden permitirse no tener en su equipo multidisciplinario, un psicólogo deportivo. No sólo Ortega manifiesta esto, de acuerdo con Infocop (2016) la American Psychological Association (APA) publicó un artículo en su página web con relación a la psicología del deporte, en el cual manifiesta textualmente que: *“Para los atletas profesionales sería una locura no buscar la ayuda de profesionales como los psicólogos del deporte”*. Por su parte García (2009) incluye los beneficios de trabajar con un psicólogo deportivo (figura 23). Pese a exponer la importancia y beneficios del trabajo psicológico para desarrollar capacidades psicológicas como la fuerza de voluntad, concentración, comportamiento ganador etc., García no asume que la preparación psicológica sea vital.

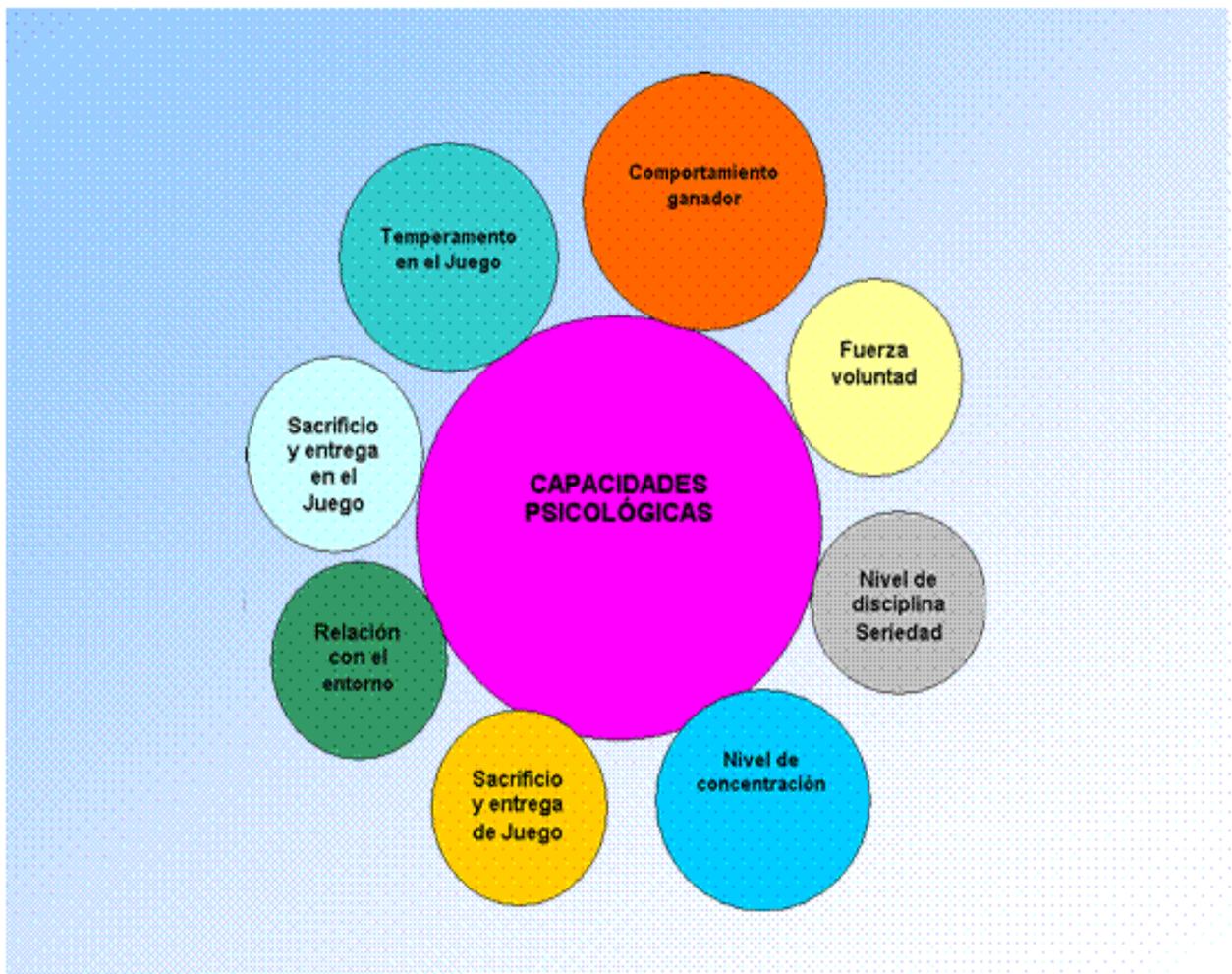


Figura 23. Beneficio y capacidades psicológicas que se desarrollan mediante el trabajo psicológico (Tomada de Alonso, 2016).

Por otra parte y a manera de reflexión, pocas veces he escuchado o leído a profesionales que expongan lo contrario, es decir, si la preparación psicológica puede ser circunstancial. Si se plantea de esta manera, el trabajo mental en el deporte puede ser opcional. Es un tema abundante y de gran diferencia de opiniones, sobre todo con colegas profesionales insertos en otra área de la psicología.

Uno de los principios que se nos enseña en las cátedras de la facultad es, el cliente y/o paciente acepta la intervención profesional y, en la mayoría de los casos es quien directamente solicita este servicio. La área clínica tiene principios respecto a conocer en qué momento se sugiere la intervención psicológica. Un ejemplo de esto lo expone la APA (2017), es decir, la intervención psicológica se solicita cuando:

Algunas personas recurren a la psicoterapia porque han estado deprimidas, ansiosas o enojadas por demasiado tiempo. Otras podrían querer ayuda ante una enfermedad crónica que interfiere en su bienestar emocional o físico. Y otras podrían tener problemas a corto plazo para los que necesitan ayuda. Por ejemplo, un divorcio, la partida de los hijos, sentirse abrumado por un nuevo empleo o estar de duelo por la muerte de un familiar.

Ya sea en el área clínica, educativa, organizacional u otras, cada una concibe la labor del psicólogo de forma diferente, algunas lo consideran opcional, otras fundamental. En el medio deportivo se entiende que forzosamente debe trabajarse la parte psicológica. No por ego profesional o por alguna otra razón. En el ramo el psicólogo se enfrenta a comentarios como: *el psicólogo cree que sabe todo, no es indispensable, yo no necesito un psicólogo, no estoy loco*, entre otras. Algunos atletas de alto rendimiento y/o profesionales por infinidad de factores (personalidad, políticas económicas, etc.), la presencia de un psicólogo y por consiguiente entrenamiento psicológico es poco trascendental en su desempeño deportivo.

Existen gran cantidad de atletas como Michael Jordan y Michael Phelps, Usain Bolt, Cristiano Ronaldo, el *tibio* Muñoz y otros que, por cuestiones de personalidad principalmente, la parte psicológica estaba fortalecida, desarrollada, entre otras características. Con base en lo anterior, estos súper atletas ya tienen un aspecto general del entrenamiento más desarrollado y fortalecido. Pienso la parte psicológica se asemeja a la física o biológica.

Por ejemplo, algunas personas tienen cierto tipo de somato tipo, con relación a esto algunos desarrollarán un tipo de cuerpo según sus propias características. En psicología es similar, algunas personas tienen una gran fortaleza mental casi innata, por así decirlo. En esta línea es campeón Olímpico en natación, Muñoz (2015) señala que:

El psicólogo en natación o el psicólogo en el deporte, es individual, yo creo que sí hay muchos deportistas que están preparados, otros no (...) Entonces, en general México no tiene una preparación psicológica para sus deportistas, en general, la tiene individual y la puede tomar el que la requiere. No siempre hay quienes no la pueden tomar porque no hay suficientes psicólogos deportivos, desafortunadamente en México no lo hay y, se requiere.

Es importante lo que señala uno de los máximos referentes de la natación mexicana, es decir, si existe y comenta que la preparación psicológica existe pero, para aquellos que desean tomarla y, a la vez, faltan más profesionales del área psicológica en el terreno aplicado. Como se ha mencionado a lo largo del manuscrito, el psicólogo deportivo tiene que conocer su límite y rol profesional, es por ello que en palabras de Muñoz (2015) se sabe que: *“Tú no ganas una competencia o unos juegos olímpicos por pura condición física, como tampoco la ganas por pura fuerza psicológica, se suman las dos para lograr las metas.”*

En este sentido, no se deben dejar a un lado los principios generales del entrenamiento, es decir, trabajar cada aspecto (físico, técnico, táctico, teórico y psicológico). Autores como (Ozolin, 1983; Matwejew, 1965; Zintl, 1991, citados en Carrasco, Carrasco, & Carrasco, 2014) mencionan que dentro del proceso de adaptación del organismo a todas las cargas, el proceso de planificado pretende un cambio en el organismo y en las capacidades de este. De esta manera, consideran que aparte de las cuestiones de fuerza, resistencia, flexibilidad, también se debe trabajar los aspectos psíquicos. Al igual que la preparación física, técnica, táctica, debe existir la parte intelectual y, los aspectos psicológicos.

4.1.2 Beneficios psicológicos que otorga la natación.

La práctica de la natación influye de manera directa en la prevención de enfermedades cardiovasculares, ejercita una gran cantidad de músculos en el ser humano y se le considera un anti estrés natural, entre otras bondades que ofrece. Por otra parte Díaz (2015) una ex-nadadora, entrenadora y psicóloga menciona algunos de los beneficios que aporta la natación en los niños:

- Favorece el desarrollo cognitivo del niño.
- Realiza una descarga de energía.
- Crea confianza e independencia.
- Aumenta la socialización y aporta valores.
- Desarrolla habilidades de supervivencia.
- Introduce conductas de higiene y cuidado.
- Afán de superación y deportividad.

Estos, solo son algunos de los grandes beneficios que brinda la natación a los niños. De igual manera, fortalece el autoconocimiento, desarrollo de habilidades motrices, reduce niveles de estrés y ansiedad, de igual manera provee un ambiente ideal para que el niño (a) fortalezca los procesos de relaciones sociales, interacción u otros. Desarrolla la creatividad, fortalece el gusto, cuidado y valor del agua, así mismo, el gusto por el deporte. En esta misma línea, la experta en el medio acuático, Díaz (2015) refiere los beneficios que tiene para los adultos la práctica de la natación:

- **Disminuye el estrés:** se han realizado estudios acerca de ello en personas que practican natación, esto se debe a que en la natación es básico el control de la respiración y precisamente uno de los problemas en los ataques de ansiedad es la falta del control de la respiración.
- En cada entrenamiento, cada uno se pone **pequeños retos** en los que va notando su mejoría, como son: nadar más metros un día, mejorar la técnica o simplemente, ganar al que va a tu lado en un momento dado del entrenamiento, esto provoca una alimentación sana del espíritu deportivo que todos tenemos.
- **El agua es un medio totalmente diferente** al que estamos acostumbrados a estar, por lo que genera una respuesta positiva y de placer después de cada entrenamiento, teniendo una sensación de relajación después de terminar cada entrenamiento.

- **Es un momento en el que solo estás tú y la piscina:** con el ritmo que llevamos durante el día, el momento en el que estás nadando, es un momento en el que estás tú solo con tus pensamientos y esto ayuda a reflexionar y a tener “tu momento”.
- **Mejora de la autoimagen:** al estar en bañador, aprendemos a vernos y aceptarnos tal y como somos, incrementando la confianza en nosotros mismos.

Existen similitudes respecto a los beneficios que tienen la natación en niños como en adultos, y, a la vez, cada uno tiene aspectos y beneficios específicos. Uno de los principales beneficios es la prevención de la ansiedad y el estrés mediante el nado, el agua, sirve como masaje, estimulando el sistema nervioso, actuando como una terapia. Un aspecto favorable es que no hay límite de edad para aprender a nadar. Se ha observado en clases que, adultos que inician la práctica de la natación, sienten mayor confianza en sus capacidades, en lograr nuevos objetivos, entre otras.

En esta línea y fortaleciendo la idea anterior, los adultos además de adquirir un sinnúmero de beneficios físicos, también logran cambios en la parte emocional y conductual. De esta manera, el adulto observa cambios que fortalecen su calidad y estilo de vida. Otro de los beneficios es la mejora en las relaciones interpersonales, de esta manera, es una forma de interactuar y crear nuevas amistades, haciendo que la persona se sienta más joven, feliz y, dejando de lado el envejecimiento natural. En otras palabras, Tello (2015) describe que en el aspecto mental, la natación:

(...) también puede ser una buena terapia para nuestro cerebro; muchas veces, no desconectarnos de nuestras demás disciplinas puede ser malo para nuestra mente y cambiar puede ser lo ideal para “recargar pilas”; además que el flotar, nos ayudará todavía más a desestresarnos.

Pocos deportes o bien ninguno, me atrevo a afirmar, proveen de tantos beneficios tanto físicos como psicológicos, tanto en niños como en adultos. No sorprende que por ello la natación sea el deporte más practicado en el mundo. Con base en la literatura, se sabe que son numerosos los beneficios psicológicos para quienes practican natación. De esta manera, la directa relación entre la psicología y la natación es incuestionable.

Con base en lo anterior, el trabajo del psicólogo deportivo en la natación es importante. Que mejor especialista para investigar, trabajar y guiar en esta ciencia aplicada al deporte. De esta forma, considero trascendental se forje un exclusivo rol del psicólogo deportivo en la natación.

4.2 Exclusivo rol del psicólogo deportivo en la natación mexicana

El psicólogo del deporte aún carece de respeto y credibilidad en su labor. Como se ha enfatizado a lo largo de este manuscrito de las problemáticas a las que se enfrenta la psicología del deporte como ciencia y, por ende, el psicólogo deportivo como profesional del área. Por ello, considero importante redefinir y conceptualizar el rol del psicólogo deportivo, en primer plano, en la natación mexicana. Existe una gran cantidad de psicólogos deportivos que trabajan específicamente con algunos deportes: fútbol soccer y americano, tenis, taekwondo, running, entre otros. Son pocos los psicólogos mexicanos que se especialicen en la disciplina de la natación.

El profesional del área debe cumplir con ciertos conocimientos, actitudes, aptitudes y habilidades profesionales para un óptimo desempeño profesional con nadadores, entrenadores y otros. Considero que para tener las herramientas básicas que debe tener todo psicólogo deportivo, como lo son conocer acerca de la evaluación, asesoramiento, intervención, investigación y formación de los deportistas. Todo lo anterior es básico en básico para cualquier profesional del área. Sin embargo, considero que mientras esté más delimitado el campo de acción y las funciones del psicólogo, su labor se irá fortaleciendo y, a la vez el perfil del psicólogo tomará mayor respeto por parte de atletas, entrenadores, directivos y otros profesionales del deporte.

En esta línea de buscar un psicólogo deportivo exclusivo para la natación, considero que no se aleja a los principios básicos de la metodología de investigación que se conoce en la psicología. Algunos autores como Sabino (1986) consideran que delimitación de una problemática habrá de efectuarse en cuanto al tiempo y el espacio, de este modo poder situar en un contexto definido y uniforme el problema.

Delimitar y tener un contexto definido facilitará al psicólogo deportivo su labor, más allá de facilitar el trabajo de psicólogo, beneficiará a en gran medida a los principales actores del mundo deportivo. Y desde luego, el desarrollo de la psicología deportiva será el campo más benéfico.

En la natación la especialización es algo muy común, por ejemplo: existen nadadores de velocidad y otros de fondo. Por otra parte unos son crolistas, maripositas, pechistas o dorsistas, en este tenor, ¿Por qué un psicólogo deportivo que no sabe nadar interviene con nadadores? Existirán muchas respuestas y sobretodo críticas a este punto, sin embargo, al igual que la medicina estoy a favor de la especialización en un deporte.

Es decir, conocer más allá de la intervención o acompañamiento psicológico. El campo del psicólogo deportivo va más allá de dinámicas o charlas. En la tabla 5 se proponen algunas habilidades y conocimientos complementarios que tendría que poseer un psicólogo deportivo que se especialice en natación.

Etapa	Habilidades y conocimientos complementarios del P. D. en el aspecto	
	físico, técnico, táctico y teórico	psicológico
Base	Conocimiento del desarrollo del niño y etapas del desarrollo. Conocimiento de dinámicas de juego, socialización, aprendizaje, entre otras. Conocer los principios básicos de la natación, primeros auxilios y salvamento acuático.	Empatía y gusto por el trabajo con niños, conocimientos en pedagogía, conocimiento de técnicas conductuales y modificación de conducta, entre otras. Conocer los beneficios psicológicos de la natación en edades tempranas.
Iniciación	Conocimiento del desarrollo del niño y etapas del desarrollo. Conocimiento de dinámicas de juego, socialización, aprendizaje, entre otras. Conocer los principios básicos, técnicas de nado y principios al entrenamiento deportivo en natación. Primeros auxilios y salvamento acuático.	Conocimientos en pedagogía, conocimiento de técnicas conductuales y modificación de conducta, entre otras. Aparte de conocer los beneficios psicológicos de la práctica. Conocer las problemáticas a las que se enfrentan los nadadores de esta edad, Aspectos motivantes, estresantes y otros. Conocer las técnicas de intervención y acompañamiento más efectivas.
Especialización	Conocimiento de las etapas del desarrollo, infantil y juvenil. Conocimiento de procesos de aprendizaje, entre otras. Conocer los principios básicos, técnicas de nado y principios al entrenamiento deportivo en natación. Organización del entrenamiento deportivo (Macro ciclo). Primeros auxilios y salvamento acuático. Conocimiento generales de anatomía y ayudas ergonómicas	Conocimientos en pedagogía, conocimiento de técnicas conductuales y modificación de conducta, entre otras. Aparte de conocer los beneficios psicológicos de la práctica. Conocer las problemáticas a las que se enfrentan los nadadores infantiles y juveniles, aspectos motivantes, estresantes y otros. Conocer las técnicas de intervención y acompañamiento más efectivas. Ser empático, buscar la innovación y dinamismo en las sesiones o trabajo psicológico (en agua).
Alto rendimiento	Conocer las técnicas de nado y fundamentos del entrenamiento deportivo en natación. Organización del entrenamiento deportivo (Macro ciclo). Primeros auxilios y salvamento acuático. Conocimientos generales de anatomía y ayudas ergonómicas. Cargas de entrenamiento, métodos y otros.	Aparte de conocer los beneficios psicológicos de la práctica. Conocer las problemáticas a las que se enfrentan los nadadores de elite y alto rendimiento, aspectos motivantes, estresantes y otros. Conocer las técnicas de intervención y acompañamiento más efectivas. Ser empático, buscar la innovación y dinamismo en las sesiones o trabajo psicológico. Gusto por las competencias.

Tabla 5. Habilidades y conocimientos complementarios del psicólogo deportivo en natación.

4.2.1 Ventajas y desventajas de la incursión del psicólogo deportivo

En el mundo deportivo toda intervención tiene ventajas y desventajas, sin embargo, se busca sean mayores las ventajas por obvias razones. Es conocido que cierto tipo de prácticas deportivas trae ambos alcances, por ejemplo, el deporte de alto rendimiento sino es controlado a tiempo, el deterioro físico y psicológico que trae para la salud son devastadoras o en el peor de los casos, mortales.

De igual manera, con el aspecto psicológico o trabajo mental es similar. Es decir, tiene sus ventajas y desventajas, en este sentido, le compete al profesional de la psicología fomentar que sean más los beneficios para los deportistas o actores deportivos. De acuerdo con Instinto (2013) algunas de las ventajas de tener un psicólogo deportivo son:

- Acompañar de manera adecuada el desarrollo deportivo y psicológico de los niños y jóvenes deportistas.
- Impulsar el progreso del proceso de aprendizaje deportivo.
- Ayudar a formar las bases de una mente fuerte y madura en niños y jóvenes deportistas.
- Enseñar al deportista a utilizar todas las bondades de su estado psicológico y emocional para alcanzar sus objetivos deportivos y de vida.
- Evaluar de manera precisa conductas, emociones, pensamientos y actitudes que generan problemáticas en el entrenamiento y la competencia deportiva.
- Mejorar el pronóstico del desempeño del deportista tanto en el entrenamiento como en la competencia deportiva.
- Hacer el rendimiento y el desempeño deportivo más constante.
- Asesorar a entrenadores y padres de familia sobre herramientas de fácil aplicación para mejorar su rol.

Para fortalecer y dejar en claro cuáles son las ventajas de tener un psicólogo deportivo en el equipo multidisciplinario o bien de manera personal, García (sin año) menciona algunos de los beneficios de tener a este especialista en la vida de cualquier persona, es decir, sea deportista o no:

- Tener un estado mental idóneo.
- El refuerzo, lo que se conoce como reforzadores.
- Saber plantear objetivos: claros y realistas
- Cohesión grupal.
- Auto instrucciones
- Entrenamiento en imaginación
- Control del estrés
- Atención
- Emociones productivas
- Apoyo en la recuperación de lesiones

En este sentido y con base en lo anterior, son enormes las ventajas que representa el tener un psicólogo deportivo. Análogo a esto, para la natación mexicana es algo similar. Es decir, un psicólogo puede y tiene las capacidades para fortalecer, desde el aspecto psicológico, el rendimiento deportivo de un nadador. A la vez, favorece la cohesión grupal entre los miembros de un equipo, relación entrenador (profesor)-nadador. O bien, como se mencionó líneas atrás los padres de nadadores. Por su parte, Vives y Garcés (2003, citados en García, 2010) mencionan los roles del psicólogo del deporte, es decir:

(...) se comprende como un técnico en Psicología al servicio del cuerpo técnico (entrenador, preparador físico...) y demás profesionales del área, director y coordinador deportivo (...) aunque el entrenador es el principal gestor (responsable) psicológico del deportista y/o equipo. Como tal, el PD debe participar en la preparación general del deportista, conjuntamente con los demás técnicos y especialistas (médico, nutricionista...)

El psicólogo deportivo se ha vuelto parte importante del equipo multidisciplinario de un deportista y las ventajas de tener a este profesional son muchas. Sin embargo, este profesional se cierra bastante a la hora de tocar puntos de lo que no se debe hacer en el ámbito profesional. A la fecha, no he conocido a algún psicólogo deportivo que haya expuesto en congresos o talleres los errores más comunes del psicólogo deportivo, o bien, qué de su actuar profesional puede influir y perjudicar al atleta, equipo, u otros actores a su alrededor. Considero desventaja, hasta cierto punto, el tener un profesional que no conozca el medio deportivo.

CONCLUSIONES

La psicología y el deporte han crecido exponencialmente a lo largo de los años y hasta siglos atrás. Los actuales avances y enigmas científicos que se presentan en estas disciplinas son impresionantes y, a la vez apasionantes. ¿En qué punto se relaciona la psicología con el deporte? Se sabe de algunos curiosos que se preguntaron de qué manera la psicología se relacionaba con el deporte. A partir de finales del siglo XIX esta ciencia aplicada tuvo sus inicios y concreta relación con el deporte.

En este sentido, se sabe que la psicología del deporte centra su objeto de estudio en el deportista; de manera general, considero que esta se centra en potenciar el máximo rendimiento deportivo e integral del deportista. Es quizá la premisa fundamental del trabajo del psicólogo deportivo. A la vez trabaja e interviene con la mayoría de los actores que tiene relación con el deporte (entrenadores, profesores, directivos, papás, etc.). Sea en la parte de investigación, aplicación o formación, el experto de esta área tiene un gran campo de acción para desarrollar, fortalecer e innovar en la psicología del deporte de nuestro país y el mundo.

Como se mencionó a lo largo del documento, estas dos apasionantes disciplinas no están del todo separadas, de hecho existe una gran cercanía entre ellas. Es decir, toda acción que realiza un deportista incluye la parte psicológica, en este sentido, la estrecha relación de la psicología y el deporte, llegó a un punto crítico en el cual el medio deportivo incluyó, por así decirlo, a la psicología como una ciencia aplicada al deporte.

Actualmente, la psicología deportiva ha tomado un gran auge respecto a las otras ciencias aplicadas al deporte. Una gran cantidad de profesionales del área sustentan y realzan la labor del psicólogo deportivo. De igual manera, con investigación y aplicación fomentan y fortalecen esta área que, a nivel mundial, ya no es tan nueva. Quizá en México podría considerarse como “nueva”, sin embargo, ya tiene más de 40 años que Octavio Rivas, forjó mediante su método las bases de la psicología deportiva en nuestro país.

Por otra parte y conforme los años transcurrían, la natación forjaba su propia historia. Al vivir en una superficie que está cubierta con el 75% de agua y 25% de tierra. Por obvias razones, la natación formaría parte vital en el desarrollo bio-psico-social del ser humano. Es decir, el agua es un vital líquido para la supervivencia del ser humano y la tierra, de igual manera forma parte del ecosistema, entre muchos otros usos que se le da.

En este sentido, la estrecha relación entre hombre y agua, marca el inicio de la natación. De manera simplificada y a grandes rasgos, la natación es el arte de mover el cuerpo en el agua. Se sabe que la natación vista como deporte general, engloba otros como lo son: el waterpolo, nado sincronizado, clavados y otros, sin embargo, como se aclaró a lo largo del escrito, este documento únicamente se enfocó en la disciplina de la natación que abarca el nado y habilidades a través del medio acuático. La natación es un mundo sumamente extenso para puntualizar lo anterior, de esta manera se delimitó esta investigación a la disciplina de la natación en México.

Conocer el *bache deportivo* en el cual se encuentra la natación, a nivel competitivo, amateur y de enseñanza. Aunado a las problemáticas sociales que repercute en la población mexicana el no saber salvaguardar la vida en un medio acuático. En concreto, muertes por ahogamiento, escasos resultados a nivel competitivo y otras situaciones negativas en el medio de la natación, me motivaron a que desde la parte psicológica, se investigará qué está pasando.Cuál es la importancia de la psicología deportiva en la natación mexicana y cómo podría beneficiar a esta disciplina. Al comenzar la búsqueda bibliográfica me encontré con distintas problemáticas de bibliografía, falta de documentos científicos, y situaciones similares. Por tal motivo replanteé en mi investigación tomar como base una revisión histórica de la psicología, deporte, natación y psicología deportiva, a la vez, enfatizar la importancia de la psicología deportiva en esta disciplina.

Para mí, la natación es la sincronía entre el ser humano y el agua, he brindado los beneficios físicos y psicológicos que otorga a quien la práctica. Recuerdo varios debates con compañeros, profesores y otros especialistas en el cual se debatía el tema de: *¿Por qué los médicos recomiendan la natación?* antes de realizar este manuscrito tenía varios argumentos, algunos válidos otros no tanto para responder a dicho cuestionamiento.

Sin embargo, después de conocer científicamente, todos y cada uno de los beneficios de la natación, me doy cuenta que en realidad los médicos tienen razón al recomendar la natación. Es curioso, porque pocos conocen detalladamente los beneficios físicos y psicológicos de la práctica de este deporte.

No existe un estudio que muestre el porcentaje de médicos que saben y no saben nadar, el cual sería un buen tema de investigación. O por qué no, conocer ¿cuántos de los alumnos inscritos en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala saben o no saben nadar? Aventurándome a respuestas sin fundamento científico, considero que solo una tercera parte de los alumnos saben salvaguardar su vida en un medio acuático. Y no me desvíó del tema, la natación tiene una relación interdisciplinaria muy amplia.

Regresando a lo anterior, un icono de la enseñanza de la natación en México, médico y entrenador, especialista en biomecánica, el profesor Martín Alonso (M. Alonso, comunicación personal, septiembre 2017) señala que muchos profesionales del área de las ciencias de la salud (médicos, enfermeras, dentistas y otros) no saben nadar o bien, no han tenido un acercamiento con un profesional de la natación (entrenador, profesor, instructor, monitor). *“estaba en un congreso con puros médicos, cuando dije que era entrenador de natación, todos me voltearon a ver como bicho raro (...) pero ellos aprendieron de mí y yo de ellos (...) contados con la mano los que sabían nadar”*.

En este sentido, una de las inquietudes tenía al comenzar esta investigación fue: si los profesionales de resguardar la salud (médicos principalmente) recomiendan la práctica de la natación pese a no tener un vasto conocimiento de los beneficios esta y, sólo la recomiendan por costumbre, experiencia u otros factores que consideran factibles para la práctica las personas. Entonces, ¿por qué no crear un rol exclusivo del psicólogo deportivo que se especialice en natación? de esta manera, dicho profesional del área conocerá los beneficios psicológicos de esta disciplina. ¿Qué quiero lograr con esto? que la natación mexicana progrese para ello, tener profesionales desde su ámbito que en verdad conozcan y se apasionen por mejorar la calidad de este disciplina deportiva. En mi experiencia como profesor de natación, he visto bastante empirismo y desconocimiento del por qué o para qué se pone un ejercicio, rutina o entrenamiento.

Desde luego práctica la natación es considerada una de los mejores y más completas (físicamente y psicológicamente) en el mundo. Sin embargo, el niño, adolescente, adulto, anciano u otro, también debe tener un bagaje previo o a la par en tierra, habilidades básicas de coordinación, saltos, gateo, reptar, flexibilidad, caminar, correr, etc.

Muchas veces los padres no conocen el proceso y desarrollo biológico del ser humano. Incontables son los casos de padres que llevan a sus hijos a clases de natación en contra de la voluntad del niño, numerosos casos de padres que desean que su hijo nade crol, dorso, pecho y hasta mariposa a los 6 -7 años o menores. De alguna manera es comprensible hasta cierto punto, ya que los usuarios de una alberca no tienen el conocimiento del medio acuático. Lo más grave es cuando un profesor, instructor o entrenador no tiene idea de esto.

En mis 4 años de experiencia como profesor de natación y 15 como nadador, he visto un gran desconocimiento científico por parte de los que enseñan. El empirismo reina por doquier, la natación es vista como un negocio en el cual lo último que importa es, enseñanza de calidad. Profesores *taqueros abundan en el medio: “4 vueltas de crol, 3 de dorso, 5 de pecho, 2 de mariposa, 2 de apnea, 2 libres, 200 metros de afloje y terminamos”* mandar vueltas y vueltas sin una fundamentación metodológica y científica del por qué y para qué poner dichos ejercicios o carga de entrenamiento.

Respecto a la parte física y metodológicamente se está mal, la parte psicológica es un tema que está poco explorado y abordado por los profesores y entrenadores del medio. Autoritarismo, inasertividad, comunicación inadecuada y otros aspectos no favorables que, son vistos en gran cantidad de personas que se encargan de la enseñanza de la natación en nuestro país. Si bien es cierto que otros factores sociales, políticos, económicos, deportivos y otros influyen en el favorable desarrollo de esta disciplina deportiva, nos compete desde la psicología deportiva promover metodologías, investigación y otros factores que favorezcan el desarrollo íntegro de la natación mexicana.

Es cierto, ya existen profesionales del área que trabajan con gente del medio acuático, sin embargo, son un porcentaje muy reducido los psicólogos deportivos inmersos en el deporte más practicado del mundo. La demanda y las exigencias en el deporte son cada vez mayores, por ello, el psicólogo tiene que ir forjando y fortaleciendo la importancia de su labor en la natación.

Por otra parte, se ofertan muchos diplomados, cursos, y otros programas de actualización en psicología del deporte, lo cual considero una acción de gran beneficio para el desarrollo de esta ciencia aplicada. Sin embargo, he observado y analizado los contenidos de algunos diplomados y cursos los cuales no son del todo favorables para el desarrollo de la psicología deportiva en México. Carentes de un claro plan de estudios, sin calidad en lo que se enseña, ejercicios y trabajos básicos que se pueden encontrar en internet. Eso sí, con distintas facilidades de pago, avalados por tal institución deportiva y/o instituto académico o algunos casos ni siquiera eso. Apegándose a las reglas del consumismo, como si se fuera a comprar una televisión, algunos “*diplomados*” ofrecen un descuento o beca de descuento de un 20 y hasta un 40% al cursar el programa.

No imagino a instituciones como la UNAM, UANL, UAY, UAEM, el mismo COM que ofrece la maestría en psicología deportiva, negociando o utilizando el famoso *buen fin* para inscribirse en su oferta educativa. Quiero aclarar, no estoy en contra o que esté mal la mercadotecnia o dicho *buen fin*, no es el tema a analizar. Lo preocupante es, en verdad se está buscando un desarrollo de la psicología deportiva en nuestro país o buscamos que nuestros bolsillos no estén vacíos.

Estoy de acuerdo en que no todo el tiempo puede ser *por amor al arte* como dicen. Algo que he aprendido como instructor de natación es que si quiero apoyar en el desarrollo de este deporte en México, hay de dos: *vivir de la natación o vivir para la natación*. Mi elección ha sido plasmada en este manuscrito. Me preocupa y ocupa que los nuevos y por qué no, los actuales psicólogos deportivos en natación y otros deportes vean en el atleta, el equipo, o la institución deportiva, una fábrica de dinero y sustento seguro, disfrazados del papel del psicólogo.

Como se mencionó líneas atrás, la natación requiere de profesionales capacitados y certificados en el medio acuático para una mejora en esta disciplina deportiva. Una especialización más exhaustiva y minuciosa, el mayor ejemplo de esto es el médico, por ejemplo: el médico cirujano con especialidad en cirugía plástica y reconstructiva. Mayor difusión e intereses por la investigación en psicología del deporte especializada en natación.

Algunos comentarios adicionales y sugerencias para posteriores investigaciones de este tipo, ya sea en psicología deportiva en natación o en algún otro deporte. Dentro de las sugerencias para el fortalecimiento y desarrollo de la investigación, aplicación y educación en psicología deportiva son las que considero más importantes:

- **Se profesional:** brinda la misma atención a un atleta de alto rendimiento, un amateur o un padre de familiar. Puntualidad, calidad, atención, etc.
- **Cariño y pasión por el deporte:** predica con el ejemplo, muchos atletas y gente del medio perciben ese gusto, al igual mantente en forma física y emocional.
- **Gusto por la investigación:** basta de quejarse que no hay bibliografía en México para justificar un marco teórico en psicología del deporte, escribe, investiga, publica y, atrévete a investigar, innovar y escribir juntos la historia en México.
- **Mantente actualizado:** es cierto que un grado académico es bastante y nos provee de otro conocimiento, sin embargo, no lo es todo, el deporte, las reglas, los entrenamientos, las nuevas tendencias y tecnologías cambian, nosotros como profesionales del área también debemos estar en constante actualización.
- **Aplica y comparte tus conocimientos:** una forma para desarrollar algo que se aprende es enseñándolo a otros, no te quedes detrás de un escritorio, sal al terreno de juego, ensucia tus tenis, mójate, ponte unos guantes, se empático con tu atleta, vive, ama y disfruta el deporte y la actividad física tanto como ellos.
- **Aprende más allá de la psicología:** en este camino te encontrarás con entrenadores, médicos, nutriólogos, fisiatras, abogados, directivos, padres de familia y muchos más actores, ¡*la psicología no lo es todo!* aprende más y de otros temas.
- **Bríndate y apóyate de un psicólogo (a) deportivo:** crea lazos profesionales y personales que te ayudarán en tu labor profesional, la mayoría de las veces siempre fortalecemos, guiamos y apoyamos a alguien más, pero nos olvidamos de lo más importante, nuestra salud física y psicológica.

Algunas de estas sugerencias las he aprendido a lo largo de mi experiencia en el ámbito deportivo y profesional. La historia se escribe por hazañas, hazañas, logros, en una acción o en papel, hagamos historia, en palabras de un profesor: ¡*comete al mundo, viejo!*

REFERENCIAS

- Absolute China Tours. (Sin año). Swimming In Ancient China. Recuperado de <http://www.absoluteschinatours.com/china-travel/swimming-in-ancient-china.html>
- Alonso, G. P. (2006). Importancia de la preparación psicológica en el rendimiento futbolístico. Ponencia presentada en el congreso de ciencias aplicadas al fútbol, Universidad Pedagógica: Caracas. Revista Digital efdeportes.com, Buenos Aires, año 13, no. 130. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd130/importancia-de-la-preparacion-psicologica-en-el-rendimiento-futbolistico.htm>
- Alzaga, E. M. Entrenamiento mental para la mejora del rendimiento deportivo. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.
- American Psychological Association (2017). Entendiendo la psicoterapia. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia.aspx>
- Angelotti, P. G. (2011). Deporte y nacionalismo en México durante la post revolución. Revista de historia del deporte. Vol. 4, no. 1. México.
- Argumosa, Z. A. & Cervantes, H. F. (1998). Algunas aportaciones de la psicología a la actividad deportiva. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.
- BBC Mundo (2016). Río 2016: por qué las piscinas olímpicas son mucho más rápidas que las otras piscinas. Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-37059039>
- Beevo (2016). Historia de la natación. Recuperado de <http://www.beevo.com/2016/06/27/historia-de-la-natacion/>
- Belmonte, R. C. (2008). El trabajo del psicólogo del deporte en la UNAM a través del programa de apoyo psicopedagógico. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.
- Boulo, J. C. & Oliver J. C. (2001). Enseño a nadar a mi hijo. Barcelona, España. INDE publicaciones.
- Brugman, G. A. (2009). Código ético del psicólogo. México: Trillas.
- Cagigal, J. M. (1998). Naturaleza del deporte. En Rodríguez, L. J. Deporte y Ciencia: teoría de la actividad física. INDE publicaciones.
- Cagigal, J. M. (1975). Deporte frente a deporte. Cátedras Universitarias de Tema Deportivo Cultural. Madrid, España.

- Cagigal, J.M. (1957). *Hombres y deporte*. Madrid: Taurus.
- Cantón, C. E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. *Revista Papeles del psicólogo*. Vol. 31, no. 3, pp. 237-245. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136002>
- Carpintero, H. (año). *Historia de las ideas Psicológicas*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
- Carr, K. E. (2016). *American Swimming*. Recuperado de <http://quatr.us/games/americanswimming.htm>
- Carr, K. E. (2016). *History of swimming*. Recuperado de <http://quatr.us/games/swimming.htm>
- Carrasco, B. D., Carrasco, B. D., & Carrasco, B. D. (2014). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Instituto Nacional de Educación Física. Recuperado de <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso9.pdf>
- Castro, S. O. (2013). *Breve historia de la psicología del deporte*. Recuperado de <http://tenispsico.blogspot.mx/2013/03/somos-como-enanos-los-hombros-de.html>
- Cauas, R. (2007). *La psicología del deporte en Chile y el mundo*. *Revista Portal Deportivo*. Recuperado de <http://www.portaldeportivo.cl> Recuperado el mes de octubre de 2014.
- Central Fox (2017). *La vibrante y emotiva historia del “tibio” Muñoz en 1968*. Recuperado de https://cdn.foxsportsla.com/sites/foxsports-la/files/img/notes/news/Tibio_05072016.jpg
- Díaz, A. (2015). *¿Qué aporta psicológicamente la natación a mi hijo?* Recuperado de <http://blog.natacion.decathlon.es/que-aporta-psicologicamente-la-natacion-a-mi-hijo/http://slideplayer.es/slide/1028342/>
- De Chartres, B. (2013). *Breve historia de la psicología del deporte*. Recuperado de <http://tenispsico.blogspot.mx/2013/03/somos-como-enanos-los-hombros-de.html>
- De Miguel, M. F., Hernández, M. A., Bueno, M. D., García, C. L., Ruíz, S. D., Aguilar, B. M. & Vertedor, S. R. (2002). *Introducción del entrenamiento psicológico en un equipo de natación*. *Revista Digital efdeportes.com* - año 8, no. 45. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd45/entrpsi.htm>
- Dubos, R. J. (1975). *El espejismo de la salud: utopías, progreso y cambio biológico*. Fondo de Cultura Económica, México, D.F.
- Echevarría (2013). *Evolución de la Natación se debe a la ciencia aplicada*. ESPN. 2013. Recuperado de <http://www.teleformula.com.mx/notas.asp?Idn=338131>
- El Hombre Invisible Films (productor). (2013). *Reportaje: psicología aplicada al deporte*. [Video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=tlQ0r6ayqz4>

- Eimears, T. Y. (2011-2012). History of swimming. Recuperado de <http://eimearelephants.blogspot.mx/p/geography-of-swimming-all-over-world.html>
- El Super Hincha. (2016)¿En qué piensas cuando te hablan de natación? Recuperado de <https://elsuperhincha.com/en-que-piensas-cuando-oyes-natacion/>
- Fierro, R. C. (2004). La importancia de la natación en la educación del niño. Revista Digital efdeportes.com- Año 9, no. 72. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd72/natacion.htm>
- FINA (2017). Manual natación para todos- Natación para la vida. Recuperado de https://www.fina.org/sites/default/files/descargue_manual_natacion_para_la_todos_-_natacion_para_la_vida.pdf
- Flores, H. F. (1999). Manejo del estrés en los deportistas del equipo de clavados y natación de la U.N.A.M. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.
- Gabbatiss, J. (2017). Los chimpancés son de los pocos mamíferos que no saben nadar. Periodista digital, Madrid, España. Recuperado de <http://www.periodistadigital.com/ciencia/mundo-animal/2017/04/06/los-chimpances-son-de-los-pocos-mamiferos-que-no-saben-nadar.shtml>
- Gallo, M. (2008). Los estilos elementales en la natación. Recuperado de <http://utpnatacion.wikispaces.com/file/view/ElementalesPDF.pdf>
- García, V. L. (2003). Breve historia de la psicología. México: siglo XXI de España Editores.
- García, A. J. (sin año). 10 motivos para poner un psicólogo deportivo en tu vida. Psicología y Mente. Recuperado de <https://psicologiaymente.net/deporte/psicologo-deportivo#!>
- García, N. A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. Revista Papeles del Psicólogo. Vol. 31, no. 3. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136005>
- García, R. R. (2003). Acerca de la ciencia, tecnología, sociedad y la psicología del deporte: reflexiones. Instituto de medicina del deporte. Habana, Cuba: departamento de psicología.
- García, S. (1994). Origen del concepto “deporte”. España. AULA, vol. 6, pp. 61-66.
- García, U. F. (1999). La psicología del deporte en el próximo milenio. Revista Digital efdeportes.com, Ponencia presentada en el Congreso de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, San Luis de Potosí, México <http://www.efdeportes.com/efd17a/ucha.htm>
- Gartner (2016). Razones para AH2ORRAR el agua que tenemos. Recuperado de <http://slideplayer.es/slide/1028342/>

- Gilmer, B. V. (1974). *Psicología General*. México: Ediciones Harla
- González, C. L. (2001). Una aproximación práctica a la psicología del deporte. *Revista Digital efdeportes.com*, Buenos Aires, año 7, no. 35 Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd35/psd.htm>
- González, V. A. (2012). El movimiento humano. Universidad de Salamanca. 201- 222.
- González, Z. C. (2015). Natación: análisis de la técnica de salida. Recuperado de <http://www.mitlabmalaga.com/natacion-analisis-de-la-tecnica-de-salida/>
- Gutiérrez, S. M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, núm. 335, pp. 105-126.
- Hernández A. (sin año). Natación: el estilo de crol. Recuperado de <http://www.inatacion.com/articulos/modalidades/crol.html>
- Hernández, B. M. (2008). La preparación psicologica de los nadadores en edades tempranas. *Portal fitness.com*, Recuperado de http://www.portalfitness.com/1954_la-preparacion-psicologica-de-los-nadadores-en-edades-tempranas.aspx
- Hernández, N. F., Carballo, C. G. (2002-2003). Acerca del concepto de deporte: alcance de su(s) significado(s). *Educación Física y Ciencia*, 6. Recuperado de http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.87/pr.87.pdf
- Hilgard, E. R. (1997). *Introducción a la Psicología*. Madrid, España: Ediciones Morata
- Hilgard, E. R. (1973). *Introducción a la Psicología*. Madrid, España: Ediciones Morata. Cuarta edición.
- Huffman, K. (2008). *Psicología en acción*. México: Editorial Limusa.
- INFOCOP (2016). La importancia de la psicología del deporte, según la APA. Consejo General de la psicología del deporte. España. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6366
- Inicio a la natación (sin año). Reglas de competición. Recuperado de <http://iniciacion-a-la-natacion.webnode.es/fotogaleria/>
- Instinto (2013). Beneficios de la psicología del deporte. Recuperado de <http://www.instinto.com.mx/psicologia-del-deporte/beneficios-de-la-psicologia-del-deporte/>
- International Society of Sport Psychology (2003-2009). Mission. Recuperado de http://www.issponline.org/ab_mission.asp?ms=2

- Jorge, J. (2013). El guepardo, cuatro veces más potente que Usain Bolt. Madrid, ABC.es. Recuperado de <http://www.abc.es/ciencia/20130612/abci-guepardo-cuatro-veces-potente-201306121445.html>
- Juárez, C. C. (2000). Identificación de elementos teórico-prácticos-psicológicos que utiliza el entrenador en el deporte. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.
- Keller, F. S. (1985). La definición de psicología. Editorial Trillas: México.
- Lara, J. (2009). El deporte de alto rendimiento no es saludable, lo dice Rafael Nadal. Recuperado de <https://www.vitonica.com/lesiones/el-deporte-de-alto-rendimiento-no-es-saludable-lo-dice-rafael-nadal>
- La Verdad (2017). 121 años de los Juegos Olímpicos en Atenas. Grupo Editorial. Recuperado de <https://laverdadnoticias.com/121-anos-los-juegos-olimpicos-atenas/>
- Ley General de Cultura Física y Deporte (2017). México, Cámara de Diputados. Recuperada el mes de Septiembre del 2017, del sitio web: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD_250117.pdf
- Lieury, A. (1992). Manual de psicología general. Editorial HERDER: Barcelona, España.
- Llana, B. S., Pérez, P., Del Valle, A. & Sala, P. (2012). Historia de la natación II: desde el renacimiento hasta la aparición y consolidación de los actuales estilos de competición. Revista electrónica UAM. Vol. 5, no. 1, pp. 9-43. Recuperado de <https://revistas.uam.es/caf/article/view/2957>
- Lomas, F. J. (2011). Índices de satisfacción de los usuarios-deportistas respecto a las clases de natación e instructores del CAOU. (Tesis de maestría). México: UALN.
- Márquez, B. M. & Peralta, V. L. (2003). Psicología y fútbol: “Una alternativa de evaluación cognitivo-conductual en el equipo representativo de fútbol soccer de la FES IZTACALA. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.
- Milenio digital (2014). El 56.4 % de los mexicanos no hace ejercicio: INEGI. Milenio.com Recuperado de http://www.milenio.com/negocios/poblacion-mexicana-ejercicio-Inegi-falta_0_269373185.html
- Montiel, I. C. (2016). Lo que pensaba y lo que es el psicólogo del deporte. Olimpiada Interpsicología 2016. Conferencia Magistral llevada a cabo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México: UNAM.
- Mora, H. C. (1998). Sistema nacional del deporte. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.

- Moreno, M. J. & Gutiérrez, S. M. (1998). Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. España: INDE publicaciones.
- Mueller, F. L. (1976). Historia de la psicología. México: Fondo de cultura económica.
- Muñoz, K. F. (2015). Entrevista Semiestructurada. Realizada en la Cámara de Diputados de la LXIII Legislatura.
- Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid.
- Ochoa, V. A. (2008). Natación-nada como nadar. CONADE-SEP. Recuperado de <http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Natacion.pdf>
- Olivier, G. (2009). Tláloc, el antiguo dios de la lluvia y de la tierra en el centro de México. Revista Arqueología Mexicana, Editorial Raíces: México. No. 96, pág. 40 - 43. Recuperado de <http://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/la-iconografia-de-tlaloc>
- Olivera, J. (1989). Hacia un deporte educativo en una Educación Física renovadora. Revista Apunts. Barcelona, España. (16-17), pp. 63-75.
- Ortega, O. J. (2017). La psicología deportiva y su importancia en el rendimiento de los deportistas. Diario deportivo: La costa del gol. Recuperado el 6 de Mayo de 2017 de <http://www.lacostadelgol.com/la-psicologia-deportiva-y-su-importancia-en-rendimiento-de-los-deportista/>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Actividad Física. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2002). Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. Revista Geriatria Gerontol. España. pág. 74-105.
- Organización de las Naciones Unidas. (2005). El agua Fuente de vida. <http://www.un.org/waterforlifedecade/pdf/waterforlifebklts.pdf>
- Ortiz, R. (2012). El top 10 de los mejores nadadores mexicanos de la historia. Recuperado de <https://noticiasnv.wordpress.com/2012/04/26/el-top-10-de-los-mejores-nadadores-mexicanos-de-la-historia/>
- Pérez, G. H. (2004). El papel de psicólogo en la iniciación y mantenimiento del ejercicio físico y el deporte con adolescentes. (Tesina de licenciatura). México: UNAM.
- Planetanimado (2012). Octavio Rivas el cerebro y la Psicología Deportiva. (Productor). [Video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=WAjOHgHhYqo>
- Popper, K. R. (1958). Sobre el carácter de la ciencia y de la metafísica. pp. 229-247.

- Pulgarín, M. C. & Martín, G. P. (1998). La psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Trabajo presentado en el IV Encuentro Provincial de Deporte Municipal, Huelva, España. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd12/mcarmen.htm>
- Quijada, A. S. (2000). El papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de jóvenes adultos. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (22.^a ed.). Recuperado de <http://www.rae.es/>
- RIA Novosti (2012). Los Primeros Juegos Olímpicos. Recuperado de <https://mundo.sputniknews.com/infografia/20120406153348555/>
- Riera, J. M. (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona, España: Roca.
- Rodríguez, E. I. (2014). Juegos y deportes prehispánicos en México. Secretaría de Vinculación con la Sociedad Civil. Recuperado de <http://sociedadcivil.pri.org.mx/Articulos/Articulo.aspx?y=653>
- Rodríguez, P. y Morán, C. (2010). Historia de la psicología del deporte en México. Revista de Iberoamérica de psicología del ejercicio y el deporte, Vol. 5, no. 1, pp. 117-134.
- Rossell, V. U. (1998). Análisis psicosocial de la etiología de la actividad deportiva en cuatro grupos con diferentes hábitos deportivos. (Tesis de licenciatura). México: UNAM.
- Rubio, K. (2001). De la psicología general a la psicología del deporte: marcos teóricos, relaciones y dependencias. Revista de psicología del deporte. Vol. 10, no. 2, pp. 255-265.
- Ruiz, D. F. (2015). Historia del deporte: del mundo antiguo a la edad moderna. Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, no. 27. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/deporte.html>
- Ruiz, P. L. (2008). Coleman Griffith. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Vol. 4, no. 13. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71041308>
- Saavedra, J., Escalante, Y. & Rodríguez, F. (2003). La evolución de la natación: Revista Digital efdeportes.com, Buenos Aires, año 9, no. 66. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd66/natacion.htm>
- Sabino, C. A. (1986). El proceso de investigación. Caracas: Editorial Panapo.
- Sahakian, W. (2007). Historia de la psicología. México: Trillas.
- Sáiz, M. (coordinadora) (2009). Historia de la psicología. Editorial UOC: Barcelona, España.

- Sánchez, B. F. (2005-2006). La concepción del deporte y su práctica en los albores del siglo XXI. Barcelona, España: INEFC. Recuperado de [http://www.inefc.cat/inefc/AppPHP/imatges_continguts/llisons-inaugurals/Lli%C3%A7%C3%B3-05-06%20\(2\).pdf](http://www.inefc.cat/inefc/AppPHP/imatges_continguts/llisons-inaugurals/Lli%C3%A7%C3%B3-05-06%20(2).pdf)
- Sánchez, H. (2017). Fútbol Picante. Revisión del capítulo. Producido por ESPN, 2017
- Sánchez, J. & Luis, F. (2005). La historia como ciencia. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos. Manizales, Colombia. Vol. 1, no. 1, pp.54-82.
- Secretaría de Salud (2015). Los ahogamientos, principal causa de muertes accidentales. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/articulos/los-ahogamientos-principal-causa-de-muertes-accidentales?idiom=es>
- Skinner, B. F. (1986). Ciencia y conducta humana. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Tello, J. (2015). Nadar, complemento ideal. Recuperado de <http://www.mfm.com.mx/nadar-complemento-ideal-jorge-tello/>
- Trujillo, S. J. (2013). Psicología del deporte aplicada. México: Instinto. Vol. 1.
- UNICEF. La práctica deportiva, deporte para un mundo mejor. Consejo superior de deportes. Madrid, España. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/Guia-Deporte-para-un-mundo-mejor-baja.pdf>
- UNICEF (2007). Deporte para el desarrollo en América Latina y el Caribe. Recuperado de [https://www.unicef.org/lac/deporte_para_el_desarrollo\(2\).pdf](https://www.unicef.org/lac/deporte_para_el_desarrollo(2).pdf)
- Univisión (2012). Siete de cada diez niños hispanos no saben nadar. Recuperado de <http://salud.univision.com/es/salud-infantil/siete-de-cada-diez-ni%C3%B1os-hispanos-no-saben-nadar>
- Vacas, E. (2014). ¿Cuáles son los deportes más practicados del mundo? La voz de Galicia. España. Recuperado de <http://sportadictos.com/2014/05/deportes-mas-practicados>
- Vargas, B. J. (2006). Brevísimas historia de la psicología: la psicología interconductual. Revista electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 9, no. 3. pp. 43-72. Recuperado de www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin
- Vera, E. J. & García, W. I (2014) Juegos de pelota de Atzompa. Revista Digital Arqueología Mexicana. No. 126, pág. 40 - 43. Recuperado de <http://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/el-juego-de-pelota-i-de-atzompa-oaxaca>
- Villacorta, K. & Garcilazo, L. (2016). Comité Olímpico Mexicano-Programa oficial RÍO. México: Editorial Leto.

Water communication 2. 0 (2013). El agua en el organismo. Recuperado de <http://seductivewater.com/blog/2013/06/18/el-agua-en-el-organismo-humano/>

Yubero, F. (2011). Tláloc, leyenda del dios de la lluvia. Recuperado de <https://lanaveva.wordpress.com/2011/05/06/tlaloc-leyenda-del-dios-de-la-lluvia/>

Zamora, P. G. (2011). El deporte en la ciudad de México (1896-1911)". *Históricas* 91. Boletín del Instituto de Investigaciones Históricas. México: Universidad Nacional de México (UNAM). Recuperado de <http://biblat.unam.mx/es/revista/historicas-boletin-de-informacion-del-instituto-de-investigaciones-historicas/articulo/el-deporte-en-la-ciudad-de-mexico-1896-1911>

ANEXOS

Entrevista 1 2015 - FELIPE MUÑOZ

Entrevistador: Ok muy buenas tardes, le voy a redactar el objetivo de la entrevista, "El propósito de la entrevista es recabar información empírica con relación a la línea de investigación propuesta, se le solicita de la manera más atenta sus respuestas sean lo más objetivas y veraces posibles, esto con la finalidad de dar validez y confiabilidad a la misma, la entrevista consta de 14 preguntas que a continuación le presentare". ¿Cuál es su nombre completo por favor?

Participante: Felipe Muñoz Kapamas.

Entrevistador: ¿Cuál es su ocupación?

Participante: Actualmente soy diputado federal.

Entrevistador: ¿Cuál es su edad?

Participante: 64 años.

Entrevistador: Ok, ¿Me podría describir brevemente cual es su relación con la natación, específicamente con la disciplina de la natación?

Participante: Mira mi relación, yo fui deportista, fui nadador por mucho tiempo, durante 15 años y pues es un deporte que más me gusta, es el deporte que tuve oportunidad de practicar y de competir y de destacar y para mí la natación tiene un cariño especial como deporte, yo soy gente de deporte, me gusta mucho el deporte, me gustan mucho todos los deportes, me gusta mucho ver el esfuerzo humano, admiro mucho el esfuerzo humano y afortunadamente tuve la oportunidad de practicar natación y es el deporte que me gusta.

Entrevistador: Ok, ¿Para usted que es la natación, que significa la natación?

Participante: Bueno la natación es un deporte que es un deporte competitivo, es también sumamente recreativo porque a todos los seres humanos nos gusta mojarnos, nos gusta estar en un ambiente acuático, nos gusta estar al aire libre o en un área aunque esté cerrada pero amplia, grande, donde puede ser una piscina o una alberca y para mí pues es un deporte, te digo, competitivo y muy recreativo.

Entrevistador: Muy bien, en esta línea ¿Actualmente que estatus tiene la situación a nivel general?

Participante: Bueno mira en México la natación es uno de los deportes que están dentro del programa del ciclo olímpico, o sea es un programa de juegos olímpicos de los 28 deportes que están para los juegos olímpicos, es un deporte que afortunadamente en México hemos tenido buenos resultados, no como pudiéramos tenerlos, yo creo que hay mucho talento en nuestro país,

deportivo y de natación específicamente que por diversas razones se pierde, sin embargo es un deporte que nos ha dado muchas satisfacciones en general.

Entrevistador: Ok, ¿Qué tan importante es la preparación psicológica del nadador mexicano?

Participante: Mira la preparación psicológica es importantísima en todos los deportes pero específicamente en natación, para hablar claro de un solo deporte, para el alto rendimiento tú necesitas llegar en tu mejor forma físicamente y mentalmente, el nivel competitivo mundial es tan fuerte, tan exigente que necesitas llegar preparado en todo, si tu no llegas bien preparado físicamente bueno pues no vas a aguantar bien la prueba, ni mucho menos vas a pasar a finales o tener una buena marca, pero entre menos llegues preparado mentalmente es lo mismo, de nada te sirve que tu llegues físicamente en tu mejor forma pero si estas mentalmente no preparado no te ayuda, ~~te~~ te quedas, no avanzas. La preparación psicológica, la preparación mental es muy importante desde los entrenamientos, porque hay entrenamientos en donde la demanda, el trabajo, la exigencia de los entrenadores, del programa, es tan fuerte que tienes que ser también fuerte mental para aguantarla, si no la aguantas pues también lo estas desarrollando, entonces la mentalidad no solamente perdón la preparación psicológica no solamente se ve en las competencias sino en los entrenamientos, desde ahí empieza, muy importante la preparación, donde tu estas preparándote a una actividad que va demandar de ti una exigencia física muy grande. Una vez estaba yo con un deportista de los cuales yo admiro mucho y le preguntaron que era para él la preparación mental y la preparación física y dice "Para un deportista, para un nadador en el entrenamiento es 80% físico 20% mental y en la competencia es 99% mental y % físico porque tienes que llegar preparado mentalmente mas para la competencia" y es verdad porque yo he visto muchos competidores deportivos que tienen una preparación magnífica y que llegan en una condición física increíble, pero se les va por la preparación mental, la cuestión psicológica y es muy importante en el deporte y más aun en estos momentos.

Entrevistador: Ok, en este sentido a nivel psicológico, comprendiendo por emociones, sentimientos y conductas ¿Qué problemáticas detecta en el nadador mexicano profesional y no profesional?

Participante: Bueno si, mira, es que tú tienes que saber controlar tus mismas emociones, imagínate que estas en una final de los juegos olímpicos, o sea es un evento emocional enorme, o sea esta todo mundo viéndote, sientes las miradas, sientes la presión, no solamente si estás en tu país o en otro país, sientes eso muy fuerte, debes estar preparado para recibir estas cuestiones emocionales, para controlarte tu también porque tu prueba dura un tiempo, no es de un segundo, es explosiva, al menos en natación son pruebas explosivas,

pero debes saber cómo controlarte y no morirte los primeros metros y los últimos ya no tienes fuerza, o sea tienes que controlar también tus emociones. Tus sentimientos son parte importante, de también controlarlos, porque el sentido por ejemplo, te voy a hablar físicamente, el control que tienes tu sobre tu cuerpo, en un sentido te lo tiene alguien que explicar, tienes que saber cómo estás haciendo tu esfuerzo, los mismos sentimientos te manifiestan, "Vas muy rápido, vas más lento" o un sentimiento también emocional, que también lo tienes, "Estoy sumamente nervioso" se te sale el corazón por la boca de que sientes que esta latiendo demasiado, la adrenalina la tienes enorme, si no te controlas y el también, te afecta mucho ese tipo. Entonces y la conducta que también la manifiestas aquí en tu pregunta, es importante de cómo conducirte, como actuar con los contrincantes, porque la natación es un deporte que no es de contacto, pero si tienes al adversario alado y lo estás viendo, y es a veces una conducta de control, muchas veces es de agresividad con las mismas actitudes corporales que haces y ante ti mismo, o sea como te conduces en eso, o sea que todas estas cosas son cuestiones psicológicas importantísimas que debe de tener un deportista y un nadador siempre siempre en control.

Entrevistador: Desde luego, de acuerdo a la literatura, los nadadores a nivel profesional sufren una serie de problemáticas a nivel psicológico muy fuertes, como las que mencionaba hace un momento, a causa de la tan ansiada marca A y B ¿Qué opina de esto?

Participante: Mira yo no creo que sea que sufras por conocer lo que tienes que hacer, para mí no hay nada más claro que te digan "Tu si no haces esta marca, no vas" o sea es la marca A o la marca B lo que sea ¿No?, entonces eso no es sufrir, yo creo que eso es ver la meta y ponértela muy claro, esto es una gran oportunidad que existe en natación. Yo cuando conocía las condiciones para ir, siempre las buscaba y decía "Bueno yo quiero ir a esta prueba ¿Qué tengo que hacer?, profesor, coach, dígame" "Tienes que ganarle a fulano de tal, pero no solamente ganándole, tienes que hacerlo abajo de este tiempo si no, no vas" o sea ya conoces la marca, la meta te la meten. Entonces yo no creo que sea un aspecto como dices tú, un sufrimiento psicológico, no, es una motivación psicológica, al menos así la vivía yo y yo también preguntaba, o sea yo no solamente quería saber cuál era la meta, la marca para ir o la marca para ganar y estar en las medallas porque también yo la pedía a mis entrenadores, yo recuerdo que le hablaba al señor Ronald Johnson y le decía "¿Qué tiempo tengo que hacer para estar en las medallas" "Ah pues esto, si estas abajo de eso, estas en las medallas" una marca lejisima, para mi casi imposible de lograrla, pero no era algo que me causara un problema o que sintiera una frustración o algo, o sea al contrario era la forma que decía "Ah bueno tengo que hacer eso", entonces mi siguiente pregunta con el entrenador era "Ahora dígame ¿Para llegar a eso que tenemos que hacer?" "Ah pues mira tienes que entrenar tantas veces, tienes que nadar tantos metros, tienes que hacer esto y

esto y esto" entonces ya caían mas cosas y és lo que debe de tener un deportista. Entonces afortunadamente, te estoy hablando de mi entrenador Ronald Johnson, que por cierto en paz descansa ya murió, era un señor que para mí no solamente era un técnico magnifico, una persona que había estudiado para eso, sino también era un psicólogo natural, o sea que sabia como conducirse con cierta gente, o sea conmigo actuaba de cierta forma, diferente con los demás porque la psicología no es general, es individual, tienes que llegar con los muchachos a ver donde es donde tienes que apretarle, donde tienes que aflojar y utilizarlo, y no es lo mismo con el de alado así sea tu hermano, o el que sea, con el otro tienes que actuar diferente, entonces son psicologías individuales, lo aprendí observando yo a mi entrenador, entonces con unos les gritaba, con otros ni caso les hacia, era la forma de ver como motivarlos para que hicieran sus máximos esfuerzos, entonces yo siento que no es en sí un problema, es una motivación el saber la marca.

Entrevistador: ¿Desde su punto de vista es una motivación?

Participante: Es una motivación saber qué es lo que se requiere para yo lograr esa meta.

Entrevistador: Ok, dejando a un lado la preparación, física, técnica y táctica ¿Cree usted que el nadador mexicano está preparado psicológicamente para llegar a ser un referente deportivo a nivel nacional?

Parto: Mira me estás hablando, esta pregunta es muy general, no te la puedo contestar de forma general, porque como te dije hace rato, para mí el psicólogo en natación o el psicólogo en el deporte es individual, yo creo que si hay muchos deportistas que están preparados, otros no, lo que si te puede decir es que no es porque exista un programa que prepare al deportista no lo hay, hay lugares en donde llegan y los puedes aprovechar porque existe esa oportunidad, pero hay muchos que no. Entonces en general México no tiene una preparación psicológica para sus deportistas, en general, la tiene individual y la puede tomar el que la requiere, no siempre hay quienes, no la pueden tomar porque no hay suficientes psicólogos deportistas, desafortunadamente en México no lo hay y se requiere, porque también se pierde mucho talento deportivo, muchas oportunidades de jóvenes deportistas que les falto la cuestión final, la afinación final que es la psicológica, como te dije de mi amigo Max, ese finito que lo requieres para ganar, tu no ganas una competencia, unos juegos olímpicos por pura condición física, como tampoco la ganas por pura fuerza psicológica, o sea se suman las dos para lograr las metas. Entonces si tú quieres ser campeón olímpico requieres de estas dos, trabajo, mucho trabajo, capacitación de los entrenadores, que sepan, de nada sirve que tengas tu muchas facultades físicas si no tienes un entrenador que sepa utilizar esas facultades en tu beneficio, de nada sirve si no tienes unos padres que te

ayuden y te guien, que te motivan, de nada sirve si no tienes un psicólogo que te prepare y te diga "Esta es la meta eh, sobre esas vamos y te va a doler así y te va a pasar esto pero tenemos que hacer esto, esto te va a ayudar, acepta esto, esto no, fortalécete aquí" ese es el psicólogo en este caso, los que yo tuve que me ayudaban en eso. Entonces se requiere muchas cosas para lograr ser un deportista exitoso, en este caso un nadador exitoso y la psicología es como la sal para la comida o sea tiene que estar.

Entrevistador: Si, en México... esta también es general ¿En México las instituciones públicas y/o privadas que se relacionan a la natación que tanto trabajan el aspecto psicológico? Que era lo que mencionaba hace un momento.

Participante: Es que no es todo, mira yo fui presidente del Comité Olímpico mexicano, fui presidente de la Confederación Deportiva Mexicana y también fui gente... yo empecé desde abajo, yo empecé siendo el jefe de actividades deportivas de una delegación, o sea el trabajo más chiquito que puede haber, ahí empecé y si te das cuenta de lo necesario que son los aspectos psicológicos, por eso te digo, desde los niños que empiezan a practicar un deporte, como los tienes que jalar, como los tienes que enamorar, como los tienes que llevar de la mano para que los aproveches, como tienes que indicarle a los padres, porque el psicólogo deportista no es para el deportista, también es para los padres, también es para el entrenador, también es para los amigos, porque todo el psicólogo lo tiene que ver, o sea no nadamas de que este ahí yo solito y te veo en mi oficina y ahí platicamos, no, tiene que saber como viene todo, para poderlo ayudar, para que el muchacho, por ejemplo supere la...no es, te iba a decir la palabra agresión, la situación de los adversarios, o sea como puedes aprovechar esas ganas de quererle ganar en tu beneficio y no en tu contra, porque pasa, si tú no estás bien preparado el muchacho de alado ya te intimido y psicológicamente ya llegaste mal "Uy nombre este me va a ganar, mira nadamas que fuerte esta" y o sea tu mismo te estás metiendo en la mente que no vas a poder con este cuate y tu por acá dices "Ijo yo estoy nerviosísimo y él esta re tranquilo mira hasta esta bromeando" o sea esas cosas te las tiene que hacer tu entrenador o un psicólogo o alguien que te platique de eso, o inclusive el mismo psicólogo que hable con tus padres, que el padre no llegue y que te diga "Hijo si no ganas te mato, el honor de la familia está en tus hombros, y tú tienes mira el país" pobrecito en lugar de estarle ayudando lo estas fregando entonces ahí tiene que decirte alguien "Espérame mano, o sea ubícate, si es muy importante lo que estás diciendo, tu padre quiere que ganes, todos los padres de todos quieren que ganen, pero eres tú y tu eres el que debe estar preparado, no cargues la presión adicional de que el honor de los muños esta en tus hombros, no no no o sea eres tu el que tiene que ver esto, si ganas que bueno pero si no hay otras mano, vienen más competencias prepárate para eso, pero tampoco te conformes o sea muérete en la raya, has tu mejor esfuerzo, esto es

lo que tienes que hacer, pero ahí y no antes que estés derrotado diciendo no que fuerte está este cuate mide 2 metros y yo mido 1.80 nombre, no lo vas a cargar, el se tiene que arrastrar en el agua igual que tu y el va a jalar más peso y mas que tu" o sea todas esas cositas que tienen que explicarte y que tienes que ver, que no son naturales, muchos deportistas si lo ven, lo... en el entrenamiento aprendes mucho pero si necesitas una guía, y a veces hay de veras deportistas con magnifico talento que en el momento correcto dejan ir esa oportunidad, no la agarraron, como debe ser la de un deportista, las oportunidades deportivas y en natación son así, llegan en un segundo y si no la agarraste en ese segundo se te fue y ya no hay otra, tal vez dentro de 4 años, tal vez, pero la tienes que agarrar y no dejarla ir y eso te lo tienen que enseñar, tienes que aprender que hay un momento en la competencia donde tu cuerpo te dice "Párate, te duele todo, ya no hagas más esfuerzo" y tú te tienes que superar, tú mismo contra ti mismo te estás esforzando, o sea tu cuerpo te dice una cosa pero la mente es la que te tiene que mover, eso hace la diferencia de los grandes deportistas.

Entrevistador: Eso es muy importante, lo que menciona es muy importante. La siguiente pregunta va ligada, ya la respondió parte de, pero ¿Existen psicólogos del deporte que trabajen en estas?

Participante: Si, no hay muchos, si hay el Comité Olímpico tiene, CONADE tiene, diferentes instituciones tienen, si hay.

Entrevistador: Y quizá... ¿Yéndonos a las públicas, las escuelas que empiezan desde abajo así como lo comentaba hace un momento?

Participante: No, mira la psicología del deporte es utilizada, al menos en México, más que nada en el alto rendimiento, ya en los niveles superiores, hay niños que tienen oportunidad por sus padres o por diferentes circunstancias, que antes de llegar al alto rendimiento tienen algún apoyo psicológico, pero no son comunes, hay pero no es común, en el Comité Olímpico hay, no son suficientes porque el psicólogo profesional, el psicólogo deportivo profesional también tiene 24 horas al día y no puede partirse en muchos sino tiene que enfocar su trabajo, yo vi muchos psicólogos en el Comité Olímpico, recuerdo muchos, se concentraban en 2 o 3 deportes y en 2 o 3 deportistas, o sea te estoy hablando de que son 28 disciplinas olímpicas, no había 28 psicólogos, ni siquiera uno por deporte, había 2 o 3 y aunque había pláticas, hay reuniones, o sea cuestiones generales, pero la atención psicológica es muchas veces casi casi individual y constante, muchos deportistas la requieren. También de acuerdo al deporte, aquí te saco otros ejemplos y perdóname que me salga de tu guion (Entrevistador: No, no hay problema) pero sé que te va a servir después, mira hay deportes que requieren de un muchacho que sea explosivo que sea agresivo, que pueda enfocar su agresividad y su explosión hacia el deporte, hay deportes que requieren que sea todo lo contrario, un muchacho

tranquilo, pacífico, de esos de que se está quemando la casa y está buscando sus zapatos que se va a poner.

Entrevistador: ¿Podría dar un ejemplo de un deporte y otro?

Participante: Natación es un deporte donde se requiere un muchacho explosivo, un muchacho que pueda encausar su agresividad hacia el agua, no a pelearse si no a luchar a jalar y hay deportes como el tiro con arco que son muchachos que son un hielo, tú estás viendo... yo los vi en los juegos olímpicos y ves a cualquier deportista que es más frío, como si estuvieran viendo la tele y están en una final olímpica, yo como espectador se me salía el corazón por la boca de nervioso y ellos tranquilos, o sea es un deporte donde el psicólogo también te dice "Quieto, no salgas así bufando" hay deportes como el yudo donde salen bufando los deportistas los ves así que hacen cosas, natación gritan abajo del agua "Aaahhh" cuando vas jalando y estos muchachos de tiro deportivo, tiro con arco. Hay deportes te digo donde debes de ser quieto, calmado, hay deportes donde te exigen silencio y hay deportes donde si no te gritan tú dices "¿Dónde estoy aquí no estoy compitiendo" quieres el grito, te digo todo varía y el psicólogo tiene que reconocerlos, y hay también muchas veces desde que son jóvenes tu los ves y tu les dices, un buen entrenador es un psicólogo también, tu le dices "No mano tu no vas a ser de natación tu vete a tiro con arco porque eres un hielo, eres frío, eres tranquilo, tú mismo te calmas, tú mismo estas así" yo sé que dentro también están muy nerviosos pero se saben controlar y acá no, acá es al contrario "Suéltalo" o sea yo me controlaba cuando estaba en el banco de salida, quieto, tranquilo pero el corazón y la adrenalina la tenía en el nivel más alto, los latidos los tenía yo como si ya hubiera corrido una prueba de 200 metros, ya lo tenía el corazón latiendo mucho, como si hubiera hecho un esfuerzo, pero no, lo que estaba haciendo mi corazón, lo que estaba haciendo mi adrenalina era oxigenarme, prepararme, para cuando caía yo al agua "Aahh" ahí era todo, yo nunca hubiera sido buen tirador de tiro con arco o de tiro deportivo, no aguantaría la presión. Te digo y eso lo ve un psicólogo, un buen entrenador lo ve, lo aprende, bueno ya te saque ejemplos de uno con otro.

Entrevistador: Sí, sí, sí, bien retomando un poco la entrevista ¿Por qué el tibio?

Participante: Mira a mí me pusieron, cuando yo era chico yo llegue a entrenar y el agua estaba fría, estaba caliente, de todas formas yo le decía a todo mundo "Ustedes son muy tibios aquí, no les echan ganas" y me decían "No a ti te vamos a poner el tibio, porque no te gusta el agua caliente ni el agua fría" y ya me quedo y ya pues no por otra cosa.

Entrevistador: Ah ya ok, ¿Qué pensamientos y emociones se presentaron antes, durante y después de ser campeón olímpico?

Participante: Mira, yo tuve una magnífica oportunidad al conocer, que primero cuando era niño iba México a ser sede de los juegos olímpicos, o sea para mí eso fue una cuestión muy afortunada porque cuando yo me entero que va a ser México sede de los juegos olímpicos, yo tenía 11 años y que iba haber programas específicos de apoyo y que iba a haber muchas cosas para los juegos olímpicos, entonces yo me consideraba muy afortunado y tenía que agarrar esta gran oportunidad que se me estaba presentando, ¿Por qué no son los juegos olímpicos ahora que tengo 64? Por ejemplo, o sea afortunadamente llegaron cuando yo estaba en la edad correcta, entonces eso me ayudó, me motivó, a mí y a todos los niños que vivíamos en la ciudad de México y en México en general, en los 60's, en cuanto sabemos eso hubo un bum de práctica deportiva, todo mundo quería ser competidor olímpico y participar, entonces eso fue antes, ¿Que pensamientos y emociones?, son de que se me está presentando una oportunidad magnífica y yo como joven y como deportista de natación, que ya me gustaba la natación, tengo este camino a seguir pues lo voy a ver, tener una emoción y una preparación magnífica que me dio una gran motivación, eso fue antes. Durante los juegos olímpicos, desafortunadamente en México hubo unos problemas sociales muy fuertes, tu eres muy joven para saberlos, pero seguro que has leído, los juegos olímpicos estuvieron a punto de suspenderse, días antes, por cuestiones de problema social, no nos vamos a meter en eso, si había razón o no pero el riesgo existió, entonces yo temí que llegara ese momento que se pudieran suspender los juegos, que hubiera sido, en mi concepto, para mí un desastre, un desastre grande en mi vida, en mi concepto, también para el país porque veíamos nosotros y así fue, que el mundo estaba viendo a México de forma diferente, fuimos el primer país en organizar... país en vías de desarrollo que organizaba unos juegos olímpicos, antes eran puros países desarrollados, puros países ricos en general, entonces era una magnífica oportunidad para mostrar al mundo de que estábamos hechos nosotros los mexicanos, que también podíamos ser tan buenos deportistas, tan buenos organizadores como Alemania, como Estados Unidos, como Japón o como Inglaterra, como cualquiera, que también podíamos hacerlo. Entonces esto era un sentimiento y un pensamiento que existía en todo el país, afortunadamente los problemas sociales se pusieron de un lado y pudimos nosotros competir y después cuando llegue a ser campeón olímpico pues la verdad te lo digo de broma, pero así me paso, porque me preguntaban ¿Qué te hizo, que pasa después de ser campeón olímpico? y yo les decía "Pues yo creo que me hizo guapo" "¿Por qué?" "Porque antes no me pelaba ni una niña, yo las buscaba, ni me volteaban a ver y ahora hasta me llaman a mí, me buscan a mí, yo creo que me hizo guapo" jaja lo que decía yo, a lo que me refería es que también la fama te cambia un poco en ese sentido, yo tenía 17 años, estaba en prepa, afortunadamente mis padres y mis maestros me supieron guiar, me ubicaron, yo era un niño pero siempre tuve la fortuna de que mis padres me dijeran "Calmado, o sea ya, ganaste que bueno, ahora vamos a continuar, sigue la

vida, sigue la escuela, sigue todo, échale ganas y sigue nadando" y así fue. Entonces te digo la fortuna de los juegos olímpicos de México, que también aquí entre paréntesis te platico, yo me sentía como te digo con una gran oportunidad, porque los juegos olímpicos iban a llegar cuando yo tenía 17 años a mi país, o sea me sentía yo con una gran motivación, pero ni siquiera a mi país, a mi ciudad, porque yo soy nativo de la ciudad de México (Entrevistador: Vivía ahí cerquita...) por eso te digo ni siquiera a mi país, a mi colonia, yo vivía a 10 calles de la alberca olímpica, entonces yo decía "Que fortuna tengo, que suerte que está llegando, tengo que aprovechar" o sea yo contemple todo eso, entonces es la suerte, la verdad no encuentro otra palabra más que decir que la suerte existe, en este caso hay que buscarla, pero aquí no la podía yo buscar, aquí me cayó en la cabeza, entonces eso hizo que estuviera yo adicionalmente motivado con muchas cosas también.

Entrevistador: Con base a su experiencia ¿Qué herramientas psicológicas necesita el nadador mexicano para llegar a ser potencia a nivel mundial?, un poco de lo que comentaba hace rato.

Participante: No, muchas cosas, mira los psicólogos, como te decía son parte importante de la fórmula del triunfo o de la formula de logros de los deportistas, es importante estar bien preparado, tener el apoyo de tus padres, el apoyo de tus maestros, comprensión más que nada, tu mente o tu mismo mas bien debes saber qué es lo que quieres, no, como le digo a todos amigos, a mis hijos y a todos "No le tires a todos los patos" agarra uno y ve sobre ese, o sea no quieras ser todo, trabaja sobre eso, el nivel competitivo mundial es muy exigente y muy avanzado, entonces no puedes más que eso y seguir lo que ya está escrito, las formulas, no estás inventando nada, lo que hacen los americanos para ser campeones olímpicos, lo hacen lo mismo los chinos, lo hacen lo mismo los alemanes, lo hacen lo mismo los rusos, mucho trabajo, mucha dedicación, buenos programas, apoyo gubernamental, apoyo escolar, apoyo familiar, entrega total del deportista y atención tanto medica, porque puede también conflictuar en las cuestiones medicas, como psicológica, no estás inventando el hilo negro, no estás inventando nada, sino así es como son las formulas, síguelas, síguela bien, dedícate bien y te va a ir bien.

Entrevistador: Para resumir ¿Qué tan importante es el psicólogo del deporte en este punto?

Participante: Pues como te dije yo, te digo en el alto rendimiento, desafortunadamente en México no todos los deportistas de alto rendimiento tienen alguna atención o seguimiento psicológico, no todos, muchos la tienen y les ayuda, en los juegos olímpicos de Londres, de los medallistas que lograron los triunfos, varios varios tenían su atención psicológica, hay, no te digo deportes que requieren más de atención psicológica sino hay deportistas que

requieren más de atención psicológica, ya sea deportes de conjunto o deportes individuales... ¿Qué más nos toca?

Entrevistador: Pues ya nada más sería si desea aportar algo más de acuerdo a esta entrevista o a esta investigación.

Participante: Mira yo creo que lo que estás haciendo tu como en esta tesis debe de llegar a muchos entrenadores, debe de llegar a padres de familia, debe de llegar a funcionarios públicos, para hacerles ver de la importancia de la psicología deportiva, es muy importante, muy importante, tal vez de 10 deportistas 8 la requieran, a ese nivel, pero para saber cuales 2 no, es otra cosa, porque hay unos que no lo necesiten, que están mentalmente bien ubicados, que de alguna forma tuvieron algún acceso a la cuestión psicológica y los meten, te digo muchas veces es el entrenador, el entrenador es un te digo un psicólogo aficionado, que lee y que busca, un buen entrenador se interesa en eso, pero no es un experto, porque a veces el mismo entrenador puede tronar al deportista, puede haber demasiada exigencia o no suficiente y se quede el deportista en la raya y algo le paso, un entrenador te digo es un psicólogo aficionado pero si se requiere de eso.

Entrevistador: Pues bueno sería todo por esta entrevista.

