



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**EL PAPEL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE Y SU INFLUENCIA EN
EL RENDIMIENTO FÍSICO Y PSICOLÓGICO DEL EQUIPO
REPRESENTATIVO DE BÁSQUETBOL DE LA UNAM.**

T E S I S

Que para obtener el título de:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

RAÚL EDUARDO MARTÍNEZ REYES

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. Samuel Jurado Cárdenas

REVISORA:

Dra. Mariana Gutiérrez Lara

SINODALES:

Dra. María Dolores Rodríguez Ortíz

Lic. María de la Concepción Conde Álvarez

Dra. Paulina Arenas Landgrave



**Facultad
de Psicología**

Ciudad Universitaria, CDMX.

Septiembre, 2018.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A mi madre.

*“Que nunca se te olvide lo que sentías,
Ni lo que vivías cuando este libro leías.*

*No por el libro, ni por las palabras,
Sino por lo que dejó, lo que te enseñó,
Lo que te ayudó a escapar del mundo de afuera.*

*Y por cómo vas a afrontarlo,
Una vez que cierres este libro”.*

17/05/2014.

A mi Abuelita.

Por todo el amor, las fábulas y cuentos; por todas las risas y los cuidados.

“...mientras su imaginación iba cada vez más y más lejos, de repente, el niño tropezó, el cántaro se rompió y con él se fueron la ternera, la vaca, el cerdo y los pollos”.

Jean de la Fontaine.

Te agradezco infinitamente por las lecciones y la confianza que has depositado en mí.

AGRADECIMIENTOS

A mis Padres: Gracias por todo el amor y apoyo incondicional.

Mamá: Jamás tendré las palabras necesarias para agradecerte por todo lo que te esforzaste conmigo. Gracias por los abrazos y también por los regaños, pues cada uno de ellos simboliza tus intenciones de protegerme y verme crecer como una persona de bien. El hombre que soy ahora está forjado por todos los valores y principios que me inculcaste.

Te prometo que siempre me guiaré de ellos para dar lo mejor de mí cada día, haciendo lo que más me gusta.

Papá: Eres mi fortaleza y mi guía. Lamento si no soy tan “feo, fuerte y formal” como te gustaría, pero lo compenso con mi inteligencia, mi orgullo y mis ganas insuperables de triunfar, las cuales también heredé de ti.

Gracias por mostrarme que “salvo la muerte, cualquier problema en esta vida tiene una solución” pues lo único que se necesita para ello es “tiempo, esfuerzo y paciencia”. Esas enseñanzas me han permitido permanecer constante y fiel a mis creencias, y son la base de mi resiliencia ante cualquier adversidad.

Hermanos: Gracias por los cuidados y protección infinitas. Por transmitirme el amor y atención que solo mi “familia verdadera” puede mostrar.

Juanjo y Daniel: Se les dice Primos-Hermanos porque son tan importantes para mí como las personas a las que más amo. Me impulsan cuando el miedo es grande y me levantan cuando me encuentro caído. “Mi vida no termina de estar completa si ustedes no forman parte de ella”.

Sunen: Gracias por todas las pláticas, consejos, risas, aventuras, reflexiones y reuniones. Por la sabiduría, el apoyo y seguridad que has compartido en mí.

A mis tíos, los Reyes: Por su corazón invaluable. Por el amor, humanismo, superación, comprensión y justicia, que ha sido el pentagrama de valores con el que han dirigido su vida siempre para con nosotros.

A mis sobrinos: Ximena, Cynthia, Sofía, Saúl y Said, pues son un motor de travesuras y alegría, que ni el día más oscuro puede quebrar mi voluntad de querer verlos felices siempre.

A los entrenadores:

Mario Alberto Tello Luna, por mostrarme el valor del esfuerzo, exigencia y disciplina necesarias para lograr cada una de mis metas.

Alberto Valdés Hernández, por creer en mí. Por toda la paciencia y dedicación que me mostraste; y por enseñarme que el dolor y el sacrificio son parte del proceso, como también lo es la satisfacción, diversión y amor por nuestro deporte.

Daniel Gómez León, por toda la pasión y entrega que le dedicas día con día al básquetbol y a la Universidad. Te admiro y te respeto por dar lo mejor de ti día a día sin cansancio, esperando de nosotros no menos que lo mejor de cada uno de nosotros.

Al equipo multidisciplinario: *Daniel, Casolis, Mara, Samantha y Rentería, por permitirme colaborar con excelentes personas e iniciarme en este proceso de desarrollo profesional.*

A los jugadores: *Por la confianza otorgada y por permitirme trabajar con ustedes para lograr cada uno de nuestros objetivos “bola por bola, punto por punto, hasta el final”.*

A mis colegas: *Carlos, Diana y Alfonso, por toda la guía y el apoyo. Por creer en mí y compartir juntos el sueño de hacer crecer a la psicología del deporte en México.*

Al equipo de atletismo de la UNAM: *Jared, Iván, Rodrigo, Víctor, Carlos, Luis, Andrés, Alex, Valeria, Daniela, Citlaly, Alan, Emilio, Daniel y Humberto, por cada entrenamiento, cada competencia, cada logro y cada experiencia, los cuales nos formaron como equipo y como hermanos.*

A mis amigos: *Todos y cada uno de ustedes representan un componente esencial para mí, pues junto a ustedes crecí descubriendo la vida en sus diferentes tonalidades de colores.*

En especial mención a Fernando Zamudio, Carlos Andrade, Alexis Curiel, Víctor Sánchez, José Ramos, Jorge Durán, Alejandra Arreola, Jeniffer Zahar, Aldo Sánchez, Aldo Bazán, Alonso Galván, Rodrigo Morales, Alexa del Roble, Arlene de la O, Ricardo Solares, Mariana Tiburcio, Perla Luján, Antonio Alegría, Denisse Contreras y Angélica Casillas.

A Andrea: *Por el aprendizaje y crecimiento mutuo.*

Al Dr. Samuel Jurado: *Por la paciencia, apoyo y atención brindadas. Lo admiro mucho como docente y como persona.*

A la Dra. Mariana Lara: *Por darme toda la asesoría necesaria para que este trabajo se culmine.*

Al Mtro. David Guerrero: *Por su enseñanza, guía y amistad en el momento más indicado.*

A la UNAM:

Por mi educación, por mi formación deportiva, por ser mi segunda casa.

“Por mi raza hablará el espíritu”.

ÍNDICE

RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	11
Antecedentes de la psicología del deporte.	11
Antecedentes en América Latina y México.....	12
La psicología del deporte como ciencia y práctica.	17
La ciencia de la Psicología del Deporte.....	17
La práctica de la Psicología del Deporte.	20
Psicología del Deporte en la actualidad.	21
CAPÍTULO 2. EL PAPEL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE.....	24
La figura del psicólogo del deporte.....	24
Formación profesional.	25
Funciones.....	26
Rol y Tareas.....	29
Limitaciones y competencias.....	30
Ámbitos de actuación.....	37
CAPÍTULO 3. DEPORTE, RENDIMIENTO DEPORTIVO, VARIABLES Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.	39
El deporte.....	39
Rendimiento deportivo.....	40
Variables psicológicas en el rendimiento deportivo.	42
Motivación.....	42
Estrategias motivacionales.	44
Estrés.....	46
Control de estrés	48
Cohesión de equipo	50
Técnicas para mejorar la cohesión de equipo.	51
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	53
Justificación.....	54
Objetivo.	55
Preguntas de investigación.....	55
Hipótesis.....	56

Variable Independiente	56
Variable Dependiente.	57
MÉTODO	59
Muestra.	59
Instrumentos.	59
Procedimiento.	63
RESULTADOS.....	69
DISCUSIÓN.....	79
REFERENCIAS	88
ANEXOS	99

RESUMEN

En México se elabora muy poca investigación acerca del papel que tiene un psicólogo del deporte en las intervenciones que realiza para mejorar el rendimiento de los equipos deportivos. El objetivo de la presente investigación fue conocer si un programa de preparación psicológica orientado a la motivación, control del estrés y la cohesión de equipo, podía influir en el rendimiento físico y psicológico del equipo de básquetbol de la UNAM. A su vez, conocer la opinión que tuvo el equipo, al respecto del servicio de psicología proporcionado durante la temporada competitiva de la Universiada Nacional 2016.

Mediante un diseño pretest-postest, se evaluó si existieron diferencias significativas en el porcentaje de efectividad de tiros libres, así como los valores de los instrumentos (CPRD) y (ACSQ-1). La opinión del equipo se evaluó con un cuestionario de validación social al finalizar la intervención. Los resultados mostraron mejorías estadísticamente significativas en el rendimiento físico a favor de la intervención con un valor de $p=.04$, a pesar de que no se mostró casi ningún cambio en los resultados de las pruebas psicométricas. En cuanto al cuestionario de validación social, se encuentra que la mayoría de los jugadores perciben mejorías en su rendimiento deportivo debido a la intervención y apoyo psicológico recibido durante la temporada.

Palabras clave: Psicología del deporte, intervención psicológica, rendimiento físico, rendimiento psicológico, básquetbol, tiros libres, estrés, motivación, cohesión de equipo, competencia.

INTRODUCCIÓN

La propuesta del presente trabajo tiene la finalidad de dar a conocer el rol que desempeña un psicólogo del deporte dentro de un equipo deportivo, informar sobre el proceso que conlleva un entrenamiento psicológico y la influencia que puede tener su labor en el rendimiento de los deportistas durante una competencia.

Anteriormente, los únicos países interesados en recibir atención y apoyo psicológico para los deportistas, entrenadores, y demás miembros encargados de la preparación del atleta eran Estados Unidos, Alemania y Rusia (Antigua Unión Soviética), los cuales fueron pioneros en la investigación y desarrollo del área conocida como psicología del deporte.

Actualmente, para lograr un óptimo rendimiento deportivo se requiere de la colaboración de equipos multidisciplinarios de trabajo, sin embargo, existen pocas personas encargadas de cubrir las necesidades de “entrenamiento mental” que la población deportiva demanda.

En consecuencia, México y otros países de América Latina se han convertido en campos de acción e inserción laboral para el psicólogo deportivo, con un gran potencial de exploración y explotación, no sólo en la intervención o asesoramiento directo, sino también en investigación, educación y atención de psicología clínica deportiva.

Por otro lado, nuestro país carece de la producción de investigaciones e información documental sobre este tema, así como la falta de cursos especializados en universidades o instituciones deportivas que brinden una formación profesional

adecuada para los psicólogos interesados en atender a la sociedad en este campo de acción. Lo cual ha dificultado tanto la difusión de los avances científicos, como sus aplicaciones al desempeñarse en esta área.

Se plantea que una de las funciones principales que tiene un psicólogo del deporte consta de la intervención directa con los equipos deportivos a través de programas de preparación psicológica, los cuales pueden influir en el rendimiento físico y psicológico de los deportistas.

Este es el caso del equipo representativo de básquetbol varonil de la UNAM, el cual recibió apoyo y asesoramiento psicológico durante el proceso de preparación rumbo a la competencia más importante del deporte universitario en México denominada "Universiada Nacional", evento el cual fue celebrado por la Universidad de Guadalajara (UDG) en el estado de Jalisco, México, en 2016. Evaluar y reportar los resultados de ese entrenamiento es una de las prioridades de esta investigación.

CAPÍTULO 1.

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Antecedentes de la psicología del deporte.

Para establecerse como una ciencia, la psicología del deporte a través del tiempo tuvo que recorrer una serie de acontecimientos que le permitieron delimitar adecuadamente su objeto de estudio, una metodología de trabajo y las funciones que a esta área competen.

Es entonces, que para 1965 no se había reconocido a la psicología del deporte de manera oficial, sino hasta el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma, Italia; Aun cuando a finales del siglo XIX, en Estados Unidos y Europa ya se habían realizado investigaciones importantes relacionadas con el rendimiento deportivo (Cruz, 2009; Vaidé, 2003; Weinberg & Gould, 1996).

Para Valdés (1996), algunas de las principales investigaciones que desde sus inicios impulsaron el crecimiento del área, fueron protagonizadas por Puni y Rudik de la antigua Unión Soviética, Coleman en Estados Unidos y Diem por parte de Alemania. Posteriormente para los años ochenta, ya existía en el mundo un interés genuino y masivo de los miembros de las organizaciones deportivas y psicólogos, por realizar aplicaciones de la psicología en el ámbito de la actividad física y deporte alrededor del mundo.

Poco tiempo después, la “American Psychological Association” creó la división 47 “Exercise and Sport Psychology” (actualmente activa) en el año de 1986,

reconociendo su importancia para la psicología, convirtiéndose en una de las primeras asociaciones encargadas de la difusión e investigación aplicada en materia de psicología del deporte (Cox, 2009 & Cruz, 2009).

Posteriormente, un mayor número de países notaron la utilidad que tiene esta ciencia para mejorar el rendimiento competitivo de sus federaciones nacionales, lo cual llevó a diversos comités olímpicos a introducir programas de preparación psicológica en sus equipos representativos y así mejorar su desempeño tanto en juegos olímpicos como en otras competencias internacionales (Cox, 2009; Cruz, 2009; Rodríguez & Morán, 2010 & Vaidé, 2003). Es entonces que paulatinamente, la intervención directa en equipos deportivos dejó de ser el único campo de aplicación para la psicología del deporte; pues las diversas universidades, asociaciones, instituciones, federaciones y comités olímpicos se encargaron de crear programas de educación y posgrados especializados para psicólogos; además de brindar cursos, talleres y clínicas a entrenadores y deportistas; logrando progresivamente ampliar el ejercicio de labores a prácticamente cualquier escenario en donde se practique actividad física o deporte (Cruz, 2009; Dosil, 2002, Dosil, 2004; Weinberg & Gould, 2010).

Antecedentes en América Latina y México.

Mientras las condiciones de Estados Unidos y algunos países de Europa para la construcción de conocimiento e intervenciones prácticas se habían cimentado firmemente desde mediados del siglo XX, Valdés (1996) menciona que, en Latinoamérica el desarrollo de la psicología del deporte no recibió el impulso adecuado por parte de la mayoría de sus países para avanzar al mismo ritmo. A

excepción del caso de Cuba, donde la producción de eventos internacionales organizados, así como la cantidad de psicólogos con formación especializada, y las propuestas de investigación, han puesto a esta nación en un nivel competitivo con el resto del mundo en esta ciencia. En adición, para García (2009), en la década de los 60 se origina el nacimiento de la psicología del deporte en Cuba, a la par de la creación de la Escuela Superior de Educación Física “Manuel Fajardo”, la cual se vuelve un ícono formativo en ciencias del deporte y cuna de psicólogos deportivos de talla internacional. Posteriormente a mediados de los años 70 los soviéticos Medieiev y Fechenko comienzan a impartir cursos especializados en psicología del deporte basados en los conocimientos desarrollados por los países socialistas, aunque limitados por la información producida en occidente. A su vez, en esta misma década egresan de Bulgaria y Alemania, Martínez y Sainz respectivamente, como primeros doctores en ciencias psicológicas de América Latina especializados en el área deportiva.

Además, gracias al apoyo del Gobierno Revolucionario el cual convirtió el deporte en un derecho para todos, es que el pueblo cubano escala a categorías internacionales y por ende la participación de psicólogos en el alto rendimiento internacional. Aun cuando la metodología de este país se basó en el enfoque sociocultural de Vigotski; todos los países de América Latina han visto permeado su crecimiento en las ciencias del deporte, en cierta medida, por el desarrollo de este país.

Por otro lado, menciona Ferrés (2010) que a mediados de la década de 1950 surge en Brasil, Carvalhaes, considerado como uno de los pioneros en exploración

e intervención del trabajo psicológico de equipos deportivos de su país, el cual se integró a la Selección Brasileña de Fútbol que participó en el Campeonato Mundial de Fútbol en Suecia 1958. Sin embargo, es hasta el periodo comprendido entre los años 1968-1986 que comienzan a generarse diversas asociaciones y sociedades por parte de los diferentes países de América del sur, con la intención de promover el desarrollo de la disciplina en la región. Como resultado de, algunos profesionales de Argentina, Brasil, Colombia, Chile, Bolivia, Paraguay, Perú y Uruguay conforman la “Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, la Actividad Física y la Recreación (SOSUPE)” en el año de 1986.

Mientras tanto, de manera independiente algunos países latinos comenzaban a adentrarse en el campo de la preparación psicológica, gracias a un grupo reducido de investigadores en diversos territorios. Es así como Chile tiene sus primeros intentos de oficialización en el año de 1972 con la creación de la “Sociedad Chilena de Psicología del Deporte”, conformada únicamente por médicos y dirigentes deportivos. Sin embargo, dicha sociedad se disolvió rápidamente y no fue hasta el año de 1996 que se funda la Asociación de Psicólogos del Deporte con Enrique Aguayo Chávez como su presidente, la cual propició un año después, la realización del 5° Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte organizado por la SOSUPE con sede en este país (Cauas y Herrera, 2008).

Por su parte, Serrato (2005), Serrato (2008) y García (2006) mencionan que, en Colombia, es hasta la década de 1970 con Esther Granados, Edison Ramos y Juan Yovanovich; quienes, como miembros promotores del desarrollo institucional, comienzan a divulgar los beneficios de la psicología del deporte en el rendimiento

deportivo. Además, la creación del “Curso Suramericano de Psicología del Deporte” en el año de 1973 bajo la dirección de Coldeportes Nacional, se vuelve uno de los primeros pasos para la oficialización de la psicología del deporte en este país. Pero es hasta 1984 que surge la Asociación de Psicólogos del Deporte (APSIDE) con Fernando Clavijo como presidente, donde se realizaron alianzas estratégicas con las instituciones deportivas de la nación, para poder fomentar y difundir jornadas de actualización en psicología del deporte.

Para el caso de México, a finales de la década de los 60 y mediados de los 70, se presentan algunos de los primeros trabajos orientados a la psicología del deporte, los cuales fueron realizados por dos personajes emblemáticos: Isidro Galván, quien trabajó con el equipo profesional de fútbol “Cruz Azul” y encargado de la atención psicológica de la selección mexicana de fútbol durante las Olimpiadas de México 68, y el Dr. Octavio Rivas quien es considerado como el pionero de la psicología del deporte en México. Posteriormente, comienzan a crearse los primeros espacios de difusión y consolidación durante la década de los años 80, donde diversas instituciones de educación superior, así como las entidades federativas del deporte comienzan a tener un especial interés en mejorar el rendimiento competitivo de sus deportistas. Es así como la “Comisión Nacional del Deporte” hoy llamada “Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE)” crean la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas en el año de 1988. En dicho departamento, bajo la coordinación de Cristina Fink, tenían por objetivo brindar la preparación psicológica necesaria para las selecciones nacionales de los deportes rumbo a los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992. Durante este proceso, María del Rocío Hernández

realiza una de las primeras investigaciones en psicología del deporte en el país al analizar la “Personalidad tipo A” en atletas mexicanos y extranjeros, durante los Juegos Centroamericanos y del Caribe de México en 1990 (Rodríguez & Morán, 2010).

A su vez, Solís (2011) menciona que, algunos estados de la República comenzaron a realizar esfuerzos por promover la educación y el trabajo especializado en esta área. Como es el caso de Jalisco, donde se impartió la asignatura de psicología del deporte por parte del programa de licenciatura en cultura física y deporte de la Universidad de Guadalajara (UDG) en 1984, además de la creación de la “Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte” hoy llamada (PSIDAFI), creada por Guillermo Dellamary en 1987 y la inauguración del “laboratorio de psicología del deporte” de la Universidad ITESO. Para López y Cruz (2010), en la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), se creó el “I Simposium Internacional de Psicología del deporte” en el año de 1978. Universidad la cual posteriormente crea su programa de maestría en psicología del deporte, el cual sigue vigente hasta el día de hoy.

Cuevas y Rossana (2011) mencionan que, otro estado con relevancia nacional en sus aportaciones ha sido el de Yucatán, el cual además de implementar coloquios, diplomados y congresos, por parte de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), se creó un área terminal en psicología del deporte como parte de una de las seis especialidades dentro del programa de maestría en psicología aplicada en el año 2004 y que actualmente también se encuentra activo.

Por último, Rodríguez y Morán (2010) mencionan que, en la Ciudad de México a través de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en colaboración con la Facultad de Psicología, se organizó el coloquio “Psicología Aplicada al Deporte” apoyado por la intervención de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y la Escuela Superior de Educación Física y Promoción Deportiva del Distrito Federal a principios de los años 80. Mientras tanto, el organismo encargado de gestionar el deporte universitario en ese entonces llamado Dirección General de Actividades Deportivas, hoy Dirección General del Deporte Universitario (DGDU), realiza un esfuerzo por establecer cursos orientados a entrenadores en el periodo comprendido entre los años 1981 a 1984; programa el cual dio paso al surgimiento del primer Diplomado en Psicología del Deporte. Como consecuencia, gracias a estos esfuerzos en educación, investigación e intervención, se da el surgimiento de una nueva generación de psicólogos inmiscuidos en el área, los cuales comenzaron a abrir el panorama y explorar el campo de la psicología del deporte en México.

La psicología del deporte como ciencia y práctica.

La ciencia de la Psicología del Deporte.

Delimitar el objeto de estudio de la Psicología del Deporte y poder definirla dentro del campo científico que se requiere, ha sido una labor compleja y con cierta diversidad de opiniones a lo largo del tiempo. Esta tarea ha sido tomada por varios autores e investigadores, con el fin de establecer un punto de referencia hacia los psicólogos interesados en el área.

En primera instancia, Weinberg y Gould (1996) proponen una de las primeras definiciones en esta disciplina, delimitando que “la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física” (p.8).

Por otro lado, Cox (2009) considera que “la psicología del deporte es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física” (p.5).

Aunque ambas conceptualizaciones realizan un esfuerzo por estructurar a esta ciencia, ambos autores reconocen que sus definiciones son incapaces de describir todas las características de la población objetivo, además de los efectos e interacciones suscitadas en todos los contextos deportivos. Agregando que el ejercicio de la psicología del deporte debe entenderse de dos formas (Cox, 2009; Weinberg & Gould, 1996).

a) Comprender como influyen las emociones y factores psicológicos en el rendimiento deportivo.

b) Como es que la práctica de la actividad física influye sobre las emociones, salud, bienestar y desarrollo personal de los individuos.

Por su parte Valdés (1996) define a la psicología del deporte como una aplicación práctica de la psicología, la cual:

Busca la explicación, el diagnóstico y la transformación de aspecto psicológico de problemas que, como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico-táctico y la conformación del equipo

deportivo, se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico del deportista y está subordinada al proceso pedagógico realizado con el fin de alcanzar los objetivos (p.96).

Para Vázquez (2010) “la psicología del deporte estudia los factores psicológicos que motivan la práctica de la actividad física y deportiva, y también los efectos derivadores de dicha participación” (p.11).

Mientras que para Linares (2001) “la psicología del deporte es la rama de la psicología aplicada, que estudia procesos y fenómenos determinantes o que influyan directa o indirectamente en la actividad deportiva” (p.59).

Es gracias a esta diversidad de opiniones en el marco referencial de la disciplina, lo que ha dificultado la existencia de un consenso entre los miembros de la comunidad científica sobre el objeto de estudio y las labores profesionales de un psicólogo que se dedica a este ámbito. Sin embargo, a pesar de las diferencias, algunos puntos en común pueden ser utilizados para converger una definición en donde:

La psicología del deporte y la actividad física es una ciencia encargada de estudiar la interrelación que existe en el comportamiento de las personas entre el contexto y/o experiencia deportiva, y los cambios psico-emocionales que se presentan, resultando menester, promover el bienestar personal y el desarrollo humano (Cox, 2009; Linares, 2001; Valdés, 1996; Vázquez, 2010; Weinberg & Gould, 1996).

La práctica de la Psicología del Deporte.

En la actualidad, existen diversos modelos teórico-metodológicos para llevar a la práctica los conocimientos necesarios que pueden mejorar el rendimiento de los deportistas. Donde se encuentran principalmente el enfoque *conductual*, *psicofisiológico* y *cognitivo-conductual*, entre algunos otros de reciente exploración.

El primero de ellos, con orientación conductual considera que es por el contexto y el entorno los principales causantes de los cambios en la conducta de las personas que realizan la actividad física o deporte. Secunda el caso del enfoque psicofisiológico, el cual considera prioritario el estudio de los cambios cerebrales y su influencia en el rendimiento físico al momento de realizar algún deporte. Por último, la metodología de trabajo por medio del enfoque cognitivo-conductual es una perspectiva que considera de gran importancia para los cambios en la conducta, el efecto que puedan tener los pensamientos (cogniciones) y el contexto (entorno). Este mismo modelo teórico es considerado con mayor presencia y utilidad en la aplicación de la psicología al contexto deportivo (Cruz, 2009; Vaidé, 2003; Weinberg & Gould, 1996).

Una vez elegida la metodología de trabajo, interactuar adecuadamente con atletas o equipos deportivos resulta una tarea más complicada de lo que pudiera parecer, para Weinberg y Gould (1996), un psicólogo del deporte debe recordar las características personales e individuales que nos distinguen entre otros seres humanos o deportistas, siendo entes cambiantes y difíciles de predecir a través del tiempo; convierte este trabajo en una tarea tanto científica como artística que se adapta a los cambios constantes del objeto de estudio.

Psicología del Deporte en la actualidad.

Hoy en día, el panorama de la psicología del deporte ha evolucionado hacia un amplio desarrollo internacional en donde Garcés y Vives, (2005) mencionan que, es gracias a los esfuerzos y resultados obtenidos previamente, que esta disciplina comienza a ser valorada y respetada, no solo por los técnicos del deporte sino también por el gremio de psicólogos, los cuales se desempeñan en áreas ajenas al deporte.

Consecuentemente Cruz (2009) agrega que, el número de integrantes de las asociaciones de psicología del deporte ha crecido cada vez más. Además, diversas asociaciones profesionales de psicología consideran al deporte como un ámbito de relevancia para la investigación en psicología. De acuerdo con Dosil (2003), actualmente se está marcando un panorama alentador a futuro, pues deportistas, clubes y personas relacionadas al contexto deportivo comienzan a hacer consciencia sobre lo esencial que puede ser un psicólogo para alcanzar sus objetivos y un óptimo rendimiento.

Sin embargo, considerar que la Psicología del Deporte se ha establecido adecuadamente en la sociedad, también podría ser un error costoso. Ya que, Cruz (2009) y Dosil (2002) resaltan que, pese a los méritos obtenidos por esta disciplina, aún hace falta mucho camino por recorrer si se quiere lograr tener presencia normalizada en la mayoría de las instituciones, federaciones y comités deportivos de la población, además de una regulación normativa sobre los profesionistas que la ejercen.

Para Giesenow (2007), los entrenadores de los equipos se encuentran altamente satisfechos, después de haber recibido apoyo por parte del servicio de psicología, al igual que De la Vega (2014) quién al trabajar durante varios años en un equipo de fútbol, encuentra que las creencias sobre, la importancia que le dan al papel del psicólogo del deporte ha incrementado, tanto en los deportistas como con sus colaboradores deportivos.

Asimismo, Dosil (2002) destaca que, prácticamente en todas las disciplinas o actividades físicas que pueda desarrollar una persona, ha sido posible que algún especialista en esta área haya colaborado. Principalmente en los equipos deportivos, su labor se ha encontrado en el asesoramiento e intervención directa para mejorar el control de variables como: nivel de motivación, atención-concentración, ansiedad pre-competitiva, entre otras.

Sin embargo, una limitante para el diseño de programas e intervenciones por parte del psicólogo en los equipos deportivos ha sido también las condiciones poblacionales en las que se encuentran los deportistas representativos. En un estudio correlacional, Blasco, Coadevila, Pintanel, Valiente y Cruz (1996) encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el tiempo que los estudiantes dedican a la práctica de actividad física o deporte y su grado de estudios. Siendo los más jóvenes quienes aún no comienzan una preparación universitaria, quienes viven una vida más activa que los estudiantes universitarios. Se atribuyen estas diferencias, al estilo de vida, la carga de trabajo y las responsabilidades las cuales se van incrementando conforme la educación avanza, limitando así el tiempo disponible para el deporte.

Para contrarrestar dichas complicaciones, Miró, Torregrosa, Ragüela, Pérez y Ramis (2017) recomiendan que la preparación de competencias debe estar orientada a la dedicación de objetivos y una adecuada toma de decisiones, las cuales son necesarias para sobrellevar la carrera dual de estudiantes-deportistas durante toda su trayectoria.

CAPÍTULO 2.

EL PAPEL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

La figura del psicólogo del deporte.

A la par del desarrollo de la psicología de la actividad física y el deporte como una ciencia bien establecida, ha existido controversia y diversidad de opiniones acerca de las personas que podrían encargarse de ofrecer sus servicios como especialistas en esta área. ¿Quién puede ser considerado un psicólogo del deporte?, ¿Cuáles son las funciones que debería tener? y ¿En qué áreas o ámbitos de actuación puede desarrollarse? Han sido solo algunas de las preguntas que han generado controversia sobre el quehacer del Psicólogo del Deporte.

Al respecto, para Dosil (2004), la formación necesaria, así como el rol y funciones que puede realizar, han discrepado frecuentemente dentro de la disciplina, lo cual ha propiciado que exista incertidumbre o confusión fuera de ésta sobre el ¿quién?, ¿qué? y ¿cómo? poder ejercer la profesión. A su vez, Dosil (2003) menciona que, la consideración de un psicólogo de la actividad física dentro de las organizaciones deportivas como un profesional reconocido, ha sido puesto al final de las tareas para el desarrollo del área, presentando dificultades para ser incluido de manera equiparable con cualquier miembro del cuerpo técnico multidisciplinario de las ciencias del deporte.

Por lo tanto, contestar a estas preguntas y a su vez entender mejor la labor que tiene el psicólogo del deporte, es necesario revisar las propuestas teóricas y metodológicas que diferentes autores han desarrollado. Ya que, “desde los primeros momentos hasta ahora, los planteamientos acerca de lo que debería ser un

psicólogo del deporte han ido evolucionando, en cierta forma, paralelamente a lo que ha sido la ampliación de los horizontes de la psicología” (Dosil, 2003, p.160).

Se entiende que el miembro que ejerce en esta área necesariamente cuenta con una formación como Licenciado en Psicología, cuyo campo de trabajo y especialización se encuentra en el contexto deportivo, a su vez, dependiendo de las leyes de cada país se deberá encontrar colegiado o certificado. En adición, existen (entrenadores, médicos, metodólogos, fisioterapeutas) quienes pueden ejercer una función complementaria desde sus áreas de conocimiento. (Dosil, 2003, 2004).

Para el caso de España, el organismo encargado de verificar las funciones y certificaciones en Psicología del deporte, le corresponden al (Colegio Oficial de Psicólogos, COP, 2017); mientras que, en Estados Unidos esa tarea es responsabilidad del (Comité Olímpico Estado Unidense, USOC, 2017).

Formación profesional.

En cuanto a la promoción y atención de los centros, institutos u organismos que ofrecen al público la posibilidad de practicar actividad física o deporte en todos sus niveles, Dosil (2002) menciona que, se va considerando la figura del psicólogo en el contexto deportivo como parte del cuerpo técnico de trabajo, lo cual ha hecho adecuada su inclusión en este ámbito, aunque aún hace falta poder establecer una legislación y normatividad adecuadas que delimiten su formación y figura profesional.

A su vez al respecto de la actitud y la formación requerida, para Garcés y Vives (2005), este profesionista deberá tener presente en todo momento, que el

método de aplicación de su conocimiento, por medio de técnicas o estrategias, tiene un marco teórico ya establecido. Lo cual otorga el soporte científico necesario para ofrecer un servicio de calidad y calidez; y así apoyar a los deportistas a lograr sus objetivos.

No obstante, al ser un panorama diferente a las situaciones y prácticas que tradicionalmente se aprenden o experimentan dentro de la carrera en psicología, para Dosil (2003), la licenciatura en psicología no es suficiente, por lo que se torna necesario considerar los estudios de posgrado y de especialización en el área de psicología del deporte, que permitan ofrecer una atención ética y profesional a las poblaciones deportivas. Pues de acuerdo con el proceso de constante cambio que ha tenido la sociedad, las áreas de inserción laboral van requiriendo de varios dominios cruzados del conocimiento en psicología, tanto en la formación clínica, educativa, social y metodológica; como en asignaturas más específicas de biología, fisiología, biomecánica, sociología, pedagogía y del deporte en sí.

Funciones.

Establecer acuerdos internacionales sobre las funciones a desempeñar ha sido controversial en el desarrollo de esta disciplina. Ya que, el papel profesional del psicólogo del deporte a través del tiempo ha ido “evolucionando desde sus inicios, en que cumplía una función eminentemente clínica y terapéutica, hasta su posterior orientación más preventiva y educativa, concediendo la máxima importancia a la preparación psicológica del deportista y de otros participantes {entrenadores, árbitros, directivos, espectadores, etc.}” (Dosil, 2002, pp.41-42). Por

consiguiente, la figura 1 presenta algunas de las principales funciones del psicólogo del deporte.

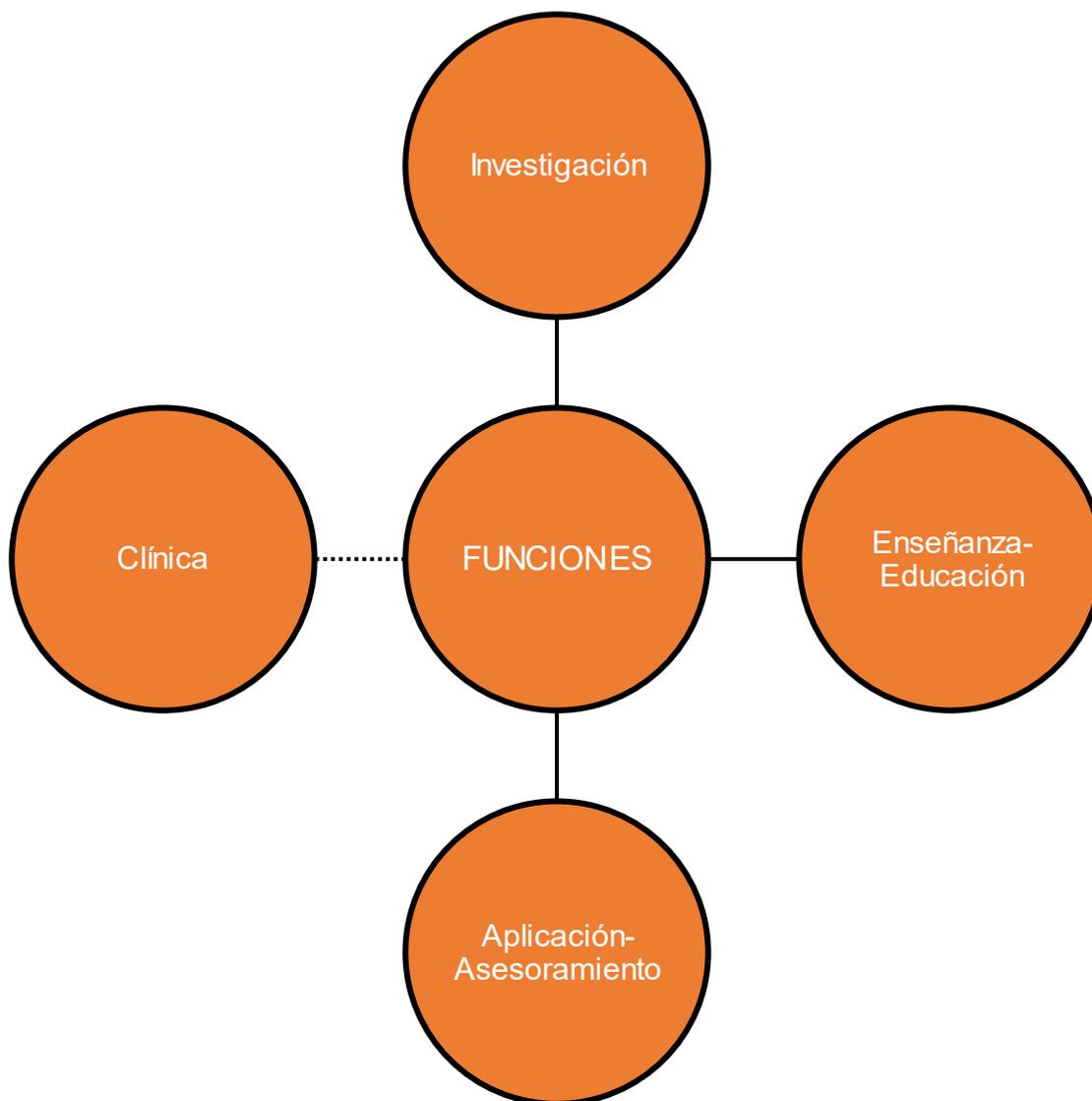


Figura 1. Las principales funciones del psicólogo del deporte. "elaboración propia". Tomado de (Cox, 2009; Cruz, 2009; Dosil, 2004; Serrato, 2005; Vaidé, 2003, Weinberg & Gould, 2010).

Se puede observar en la figura 1, que pese a los cambios y perspectivas que se han generado para delimitar las funciones del psicólogo del deporte, se pueden

categorizar sus acciones en tres grandes áreas: Investigación, Enseñanza y Aplicación; Además de tomar en cuenta como función independiente, aunque relacionada, el papel de un psicólogo especializado en el ámbito clínico, que en algunos casos se requerirá de su atención dentro de los grupos multidisciplinarios.

Para el caso de la *investigación*, se reconoce su desarrollo como esencial para la producción de conocimiento, el cual le da soporte y veracidad científica a la disciplina. Mientras que para el caso de la *enseñanza-educación*, algunos puntos de convergencia son: Fomentar la difusión de conocimiento y formación profesional dentro de las personas involucradas en el deporte (entrenadores, psicólogos, deportistas, etc.) a través de asesoría directa o mediante cursos, talleres y congresos. Posteriormente para la función *aplicada*, se puede encontrar una íntima relación entre el asesoramiento e intervención directa con deportistas, entrenadores, árbitros y el contexto social deportivo del atleta; con el propósito de mejorar el rendimiento en entrenamiento y competencia, a través de programas orientados al desarrollo de destrezas o habilidades psicológicas. Por último, la función *clínica* se verá requerida para solucionar problemas relacionados con el bienestar emocional y psicológico de los atletas; ya sea para tratar trastornos de alimentación, emocionales, de abuso de sustancias, entre algunos otros. Además, el estrés generado por el deporte y las experiencias deportivas pueden llegar a disminuir el desempeño y la estabilidad tanto emocional como de la personalidad en las personas. Por lo tanto, el psicólogo indiscutiblemente debe tener una formación en psicología clínica además de tener nociones básicas de la actividad

física y deporte para poder afrontar las condiciones que se le presenten (Cox, 2009; Cruz, 2009; Dosil, 2004; Serrato, 2005; Vaidé, 2003; Weinberg & Gould, 2010).

De esta manera, se puede entender que las tareas y funciones profesionales del psicólogo del deporte estarán condicionadas por las necesidades y el contexto de la población en la que se encuentre inmerso. Para Dosil (2004), los académicos estarán orientados en aplicar su conocimiento a la investigación; A su vez, aquellos que sean educativo-formativos, centrarán su trabajo en la organización de cursos, eventos y congresos. Aquellas personas dedicadas al ámbito de aplicación tendrán preferencia por el asesoramiento, cuando se requiera de una intervención directa y puntual con los deportistas y su equipo de trabajo; Mientras tanto, los clínicos atenderán cuando los problemas de salud mental estén afectando su rendimiento y calidad de vida, y los que se encuentren orientados al ámbito educativo, podrán ejercer programas preventivos cuando se tienen las condiciones óptimas de tiempo prolongado con los deportistas o equipos.

Rol y Tareas.

Dentro de las organizaciones deportivas Giesenow (2007) señala que, el psicólogo del deporte ocupa indiscutiblemente una relación interdisciplinaria con el resto del cuerpo técnico, por lo que debe existir una estrecha relación de confianza por parte de estos, así como una buena relación con los deportistas a quienes se atiende. Por lo que demarcar una distancia profesional adecuada entre todas las partes del equipo deportivo, será una característica principal del rol que juega el psicólogo deportivo en este contexto.

Al respecto, Dosil (2002) recopila algunas de las tareas que ejerce el profesional de psicología de la actividad física y deporte. En primera instancia el papel del psicólogo con el entrenador será: prevenir y detectar problemáticas; evaluar y dar seguimiento al proceso de rendimiento; y desarrollar habilidades psicológicas que beneficien su trabajo, comunicación e interacción con los deportistas. En segundo lugar, el psicólogo se encontrará en constante colaboración con otros profesionales como preparadores físicos, médicos, nutriólogos y fisioterapeutas, entre otros; atendiendo las necesidades de los deportistas cuando se presentan lesiones, cuidados de la alimentación, descanso y recuperación; lo cual fomenta un mejor servicio, mayor precisión, creatividad y rigor científico. Por último, otra de las poblaciones importantes donde es posible su participación, es con el entorno social del deportista, que son todas aquellas personas que interactúan con él y que pueden llegar a influir en su desempeño físico. Principalmente cuando se trata con niños que practican ejercicio o alguna actividad física, la intervención con familiares puede favorecer su interés y satisfacción por el deporte.

Limitaciones y competencias.

La importancia que ha tenido la delimitación del papel del psicólogo del deporte ha sido para garantizar la calidad y veracidad de los servicios ofertados por parte de las personas que ejercen esta disciplina. En la cual, a lo largo de la historia, se han presentado personas que mediante una pseudo-ciencia, han limitado el campo de acción a los profesionistas, y en ocasiones, disminuido la credibilidad de la ciencia. De acuerdo con Garcés y Vives (2005) y Dosil (2004), en cuanto al

entrenamiento psicológico aplicado al deporte, las limitaciones pueden englobarse en cuatro categorías: Limitaciones profesionales, personales, deportivas y sociales.

a) Limitaciones profesionales.

Relacionadas con la carente oferta de formación especializada por parte de universidades e instituciones deportivas, además de la ausencia de un sistema de acreditación oficial que regularice el ejercicio de la profesión y al desconocimiento por parte del psicólogo, de los componentes físicos, técnico-tácticos y metodológicos del entorno deportivo.

Otras dificultades que resultan son: el intrusismo, tanto interno por parte de psicólogos ajenos al contexto deportivo, como externo, cuando clubes o instituciones contratan brujos, mentalizadores, motivadores, etc., para mejorar el rendimiento de los deportistas. Además, existe una falta de formalidad en las relaciones laborales y de contrataciones; dificultades en la comunicación entre profesionales, y el desconocimiento que se tiene en ocasiones sobre los roles y competencias de cada especialista en las ciencias del deporte.

Por otro lado, los extremos de confidencialidad y secretismo resultan difíciles de resolver, cuando no se establecen acuerdos previos sobre los límites de información que se puede proporcionar con los entrenadores y federativos, pues no se puede proteger toda la información de los deportistas, ni tampoco compartir abiertamente todo sobre el atleta. También existe una consideración de profesionista de segunda a bajo costo, cuando se busca el mínimo pago de honorarios o la opción de realizar prácticas profesionales a los estudiantes por su trabajo, justificando el quehacer por

la experiencia obtenida. Adicionalmente, se presenta en ocasiones la competencia desleal entre psicólogos y la oferta de trabajo de manera gratuita, lo cual afecta la disciplina y a los psicólogos del área.

b) Limitaciones personales.

Se presentan cuando algunas de las habilidades del psicólogo, tanto sociales como de comunicación, resultan insuficientes para tener una adecuada interacción con los deportistas. Asimismo, en el trato con niños, al no tener una atención especial de la población, se han presentado descuidos de sus etapas de maduración, lo cual puede afectar a su desarrollo integral.

A su vez, el desconocimiento de algunas de las características del deporte y alto rendimiento como: las cargas de alta intensidad, la presencia de una valoración de la efectividad de acuerdo con los resultados obtenidos y la existencia de un orden discriminatorio entre el género masculino y femenino para algunos deportes, presentan algunas limitantes en la cotidianeidad de la actividad y el ejercicio físico.

c) Limitaciones deportivas.

Están orientadas a la falta de interacción, desinterés e infravaloración de los directivos, entrenadores y demás miembros de los grupos multidisciplinarios con el psicólogo; en adición, debido a la falta de presupuesto destinado para el acompañamiento psicológico en eventos o competencias importantes, la presencia del psicólogo no es requerida.

d) *Limitaciones sociales.*

Cuando el entorno socio-económico genera complicaciones para el psicólogo del deporte como resultado de la influencia negativa que pueden generar familiares, amigos y allegados; al incorporar creencias irracionales, sus necesidades personales o ayuda esotérica y mágica; afectando el trabajo psicológico. Inclusive, hay creencias estereotipadas, en las que se considera al psicólogo del deporte como un miembro que atiende problemas de personalidad, en lugar de considerarlo como un medio para potenciar el rendimiento deportivo.

Además, la presión ejercida por patrocinadores, marcas y directivos sobre la obtención de resultados; así como el cuidado que debe tenerse ante medios de comunicación, la información compartida, la forma de expresarse y el cuidado de la imagen publicitaria son factores adicionales que deben tomarse a consideración.

En cuanto a los equipos de conjunto como lo es el básquetbol, para Muñoz (2003), la complejidad que existe en estos para poder coordinar a todo el *staff* de trabajo, así como el diseño de intervenciones tanto colectivas e individuales requiere de mucha disposición, análisis y trabajo previo. Donde es necesario que el psicólogo del deporte desarrolle una serie de habilidades y competencias que le permitan desenvolverse adecuadamente en el deporte.

Por lo tanto, cumplir con las competencias necesarias para la práctica profesional, sentará las bases para encaminar la labor del psicólogo en su quehacer profesional, hacia una actuación ética y moral ante la población objetivo con la que trabaja. Al respecto, la (Asociación de psicología del deporte aplicada, AASP, 2017),

propone los principios generales de un código de ética, el cual compromete a aquellos miembros de dicha asociación y profesionistas del área, mostrando 6 aspectos fundamentales, los cuales son:

- ❖ Competencia: Donde el psicólogo reconoce sus conocimientos de dominio y las necesidades teóricas con las que aún cuenta, por lo que se exige un alto nivel de competitividad y honestidad ante su formación y desarrollo teórico.
- ❖ Integridad: En este apartado los profesionales del área muestran una alta integridad en ciencias, enseñanza, asesoramiento. A su vez, no brindan información equivocada sobre sus servicios y roles dentro de los grupos de trabajo.
- ❖ Responsabilidad profesional y científica: Es responsabilidad del especialista en psicología del deporte, procurar el bienestar del cliente y salvaguardar su integridad, donde a su vez, lo protege de terceros que puedan mal informar o timar con falsas declaraciones al deportista.
- ❖ Respeto por los derechos y la dignidad de las personas: El psicólogo del deporte hace valer con respeto los derechos fundamentales de los miembros con los que trabaja. No reconocen como consultores a personas que no se encuentren autorizadas para hacerlo, ni sesgan el trato personal o su trabajo por cuestiones de género, raza o situación socioeconómica.
- ❖ Preocupación por el bienestar de los demás: Aunado a la búsqueda del bienestar de los deportistas por sobre todas las cosas. Es más importante cuidar la salud física y psicológica de los individuos antes que ganar.

- ❖ Responsabilidad social: Los psicólogos del deporte aportan contribuciones al conocimiento e integridad humanas, mientras que cuidan los intereses de las personas y asumen el compromiso social de ética y responsabilidad.

Por su parte Ojea y Calo (2005) mencionan que las demandas éticas que le competen y se le exigen al psicólogo del deporte, aún con el desarrollo que ha progresado en diversas escuelas e instituciones de formación académica, no han sido completamente definidas o exploradas. Por lo que su mención en los códigos de ética se encuentra poco comentada o ausente en muchos casos, haciendo necesario que exista una relación responsable y de compromiso crítico con las normativas y códigos que se encuentren vigentes. Agregan también, que es importante mantener una distancia profesional adecuada, siendo cordial y receptivo sin derivar en relaciones de amistad inadecuadas, y proporcionar consentimiento informado sobre la información que se proporciona entre los directivos que contratan al psicólogo y los deportistas.

Algunas de las principales competencias del psicólogo pueden clasificarse en:

a) Competencias profesionales.

En el *código ético del psicólogo*, la Sociedad Mexicana de Psicología (2010) al respecto de la honestidad y competencias, menciona en el **Artículo 1.** que:

Los servicios, la enseñanza y la investigación que realiza el psicólogo se basan necesariamente en un cuerpo de conocimiento válido y confiable, sustentado en la investigación científica, por lo que el trabajo que desempeña

debe corresponder directamente con la educación, formación, experiencia supervisada o experiencia profesional que haya recibido formalmente (p. 55).

Adicionalmente, García (2010) realiza algunas sugerencias para ejercer adecuadamente la labor del psicólogo como: tener una excelente formación y apertura al conocimiento internacional, conseguir las acreditaciones profesionales necesarias, permitirse aumentar el desarrollo en otras ciencias del deporte. Así como evitar el intrusismo profesional; actualizarse continuamente en las nuevas técnicas y conocimiento de las ciencias del deporte; y entender el contexto competitivo de alto rendimiento sin aminorar la ética de trabajo.

Para el caso de México, en el *Manual de procedimientos de psicología del deporte CONADE/CNAR* la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2016), menciona que algunas de las competencias y atributos necesarios para desempeñar la labor son:

- ❖ Trabajo en equipo con colegas y equipo multidisciplinario.
- ❖ Proactividad para desarrollar nuevas ideas.
- ❖ Actitud de servicio, respeto, ética y honestidad.
- ❖ Motivación al fomentar y desarrollar la psicología del deporte.
- ❖ Interés y habilidad en actividades de asistencia a deportistas, docencia, investigación y desarrollo de planes de trabajo.
- ❖ Facilidad para la comunicación oral y escrita.

b) Competencias personales.

Al respecto, Cox (2009) menciona que las personas que requieren los servicios psicológicos tienen diferencias entre la raza, cultura, preferencias sexuales; así como una cosmología distinta para concebir el deporte y el entorno. Por consiguiente, para Giesenow (2007) es importante aprender a separar prejuicios y estereotipos personales cuando existen diferencias entre los deportistas y el profesionalista. Mientras tanto, Dosil (2002) recomienda necesario aprender a manejar las propias habilidades de comunicación, capacidad empática, la aplicación sistemática de habilidades sociales; así como mejorar el control emocional y aptitudes para mantener la concentración; ya que son opciones necesarias para poder enseñar e instruir a las demás personas en el desarrollo de estas competencias.

Ámbitos de actuación.

El psicólogo del deporte puede ubicarse en diferentes contextos dependiendo de las funciones y propósitos a conseguir, Dosil (2003) realiza una clasificación de acuerdo con tres campos principales. El primero de ellos referido a los *ámbitos de trabajo* relacionado con las instituciones, funciones de docencia, vinculación del psicólogo con equipos, federaciones u organismos; A su vez, de manera libre y particular, con deportistas, entrenadores u organizaciones. También puede delimitarse la labor de acuerdo con el *nivel de práctica deportiva*, desde lo recreativo y de iniciación, hasta el alto rendimiento, pues el tipo de planificación difiere entre todos los niveles. Por último, se puede tomar a consideración cual es el propósito o

finalidad físico-deportiva de los consultantes que realizan el ejercicio; pues los objetivos de estos pueden ser variables y a su vez la finalidad que se propongan.

Al respecto, el (Consejo General de Colegios oficiales de psicólogos, COP, 2017), sugiere que los principales ámbitos de acción del psicólogo de la actividad física y deporte son:

- ❖ Deporte de rendimiento.
- ❖ Deporte de base e iniciación temprana.
- ❖ Deporte y ejercicio de ocio y tiempo libre.
- ❖ Deporte y ejercicio en poblaciones especiales.
- ❖ Psicología de las organizaciones deportivas.

CAPÍTULO 3.

DEPORTE, RENDIMIENTO DEPORTIVO, VARIABLES Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.

El deporte.

Para Corriente y Montero (2011) el concepto del deporte contemporáneo es catalogado como una actividad multicultural propia del proceso de mundialización socioeconómica. Definido, gracias a sus características y elementos según (García, 2005) como:

Toda actividad física organizada, institucionalmente o no, sometida a determinadas normas recogidas en reglamentos estipulados, de mayor o menor observación, según el contexto organizativo en el que se desarrolle la práctica, cuya finalidad puede participar de uno, varios o todos los fines siguientes: educativo, lúdico-recreativo, higiénico, utilitario, competitivo, de rendimiento y/o de espectáculo y cuya práctica, menos o mayormente, sistematizada por medio del entrenamiento, dispone elementos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, más o menos desarrollados en función de esa sistematización y de su carácter individual, colectivo o de adversario (p.22).

Asimismo, para Hernández (1998) el deporte es “una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada” (p.15).

Por otra parte, clasificar el deporte depende completamente de la perspectiva epistemológica de donde se observe, puesto que Riera (1997) sugiere un marco de estudio de las actividades físicas y del ejercicio en función de las variaciones e

interrelaciones del deportista con el entorno, objetos, contrincantes, reglas y conceptos, las cuales son:

- ❖ Habilidades para equilibrarse y desplazarse en el medio.
- ❖ Habilidades para coordinarse con las “cosas”.
- ❖ Habilidades para colaborar y luchar con compañeros y oponentes.
- ❖ Habilidades para seguir y aprovechar la normativa deportiva
- ❖ Habilidades para conceptualizar la actividad deportiva.

No obstante, para Hernández (1998) los deportes pueden tener un marco de referencia de acuerdo con la estructura del juego en el que se encuentran, la cual puede ser para deportes: Psicomotrices o individuales, de oposición, de cooperación y de cooperación/oposición.

Mientras tanto en México, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2016) realiza una clasificación de intervención hacia los deportes de la siguiente manera:

- ❖ Deportes de arte, precisión y acuáticos.
- ❖ Deportes de combate.
- ❖ Deportes de conjunto y raqueta.
- ❖ Deportes de resistencia y fuerza rápida.

Rendimiento deportivo.

Como el fenómeno social y multi-diverso que es el deporte en el mundo, además de las características de normatividad y competición que conlleva, para Vaidé, (2003), la psicología del rendimiento deportivo, dentro del contexto

competitivo, debería considerar todo espacio que hay relacionado con las variaciones del rendimiento, para el dominio de la tarea deportiva de los deportistas. Definiendo que, para los practicantes de actividad física y deporte, “el rendimiento es siempre relativo entre la capacidad de ejecución de una acción y el resultado real de la acción” (p.56).

Asimismo, Legaz (2012), comprende el rendimiento deportivo como la obtención de los mejores resultados posibles, proceso para el cual se basa en un modelo de entrenamiento multifactorial, para: Desarrollar las características informacionales (perceptivas, psicológicas y de toma de decisiones), así como del desarrollo de fuerza física (explosiva o de resistencia) y por último la mejora de factores motrices (aspecto técnico y el manejo de la fuerza en movimiento).

Moral, Barrientos y Ramos (2013) y Guillen (2011) mencionan que la implementación de un trabajo integral multidisciplinario, basado en escenarios adaptados a la realidad por parte del entrenamiento físico, técnico, táctico, fisiológico y psicológico; son necesarios para obtener el máximo rendimiento deportivo que se espera en los equipos. Proponiendo que se realicen sesiones con una orientación específica por área, desde la preparación general de la temporada, para lograr conseguir los objetivos que se plantean.

A su vez, Moncada (2013), reconoce que el bienestar psicológico es crucial para la obtención del éxito deportivo, pues aun con una buena preparación física, durante las competencias, deben los deportistas ser capaces de afrontar las alteraciones que se presenten de manera efectiva.

Variables psicológicas en el rendimiento deportivo.

En el contexto de competencia, Gimeno y Buceta (2010) mencionan que, el rendimiento, la salud y bienestar de los deportistas, comparten inherentemente una relación con variables psicológicas como la motivación, el estrés, la autoconfianza, el nivel de activación general, la atención, la cohesión de equipo, entre otras. Por lo que, es posible observar las repercusiones del rendimiento físico, conductas y resultados deportivos, en el funcionamiento psicológico de estas personas.

Dentro del deporte universitario, en un estudio comparativo entre deportistas de alto rendimiento y estudiantes deportistas de la UANL, Morquecho (2010) encontró una mayor habilidad para el control de variables psicológicas como la motivación, visualización y manejo de ansiedad a favor de los deportistas elite, sobre el control que ejercen los deportistas universitarios.

Motivación

Al respecto de esta variable, Guillén, (2003) menciona que la motivación, como aspecto que “mueve” a las personas, consta de dos componentes principales: magnitud de la intensidad con la que se realiza una conducta y hacia dónde se dirige. Ya que, el origen para realizar una acción proviene de dos medios:

- a) Motivación intrínseca: Corresponde a los impulsos internos que llevan a una persona a ser competentes, autodeterminados, dominar situaciones o tareas, o mejorar sus propias habilidades.
- b) Motivación extrínseca: Depende de factores externos tangibles (medallas, trofeos) o intangibles (reconocimiento social).

Por lo tanto, el reforzamiento, para el caso de la motivación intrínseca se vuelve propio del deportista; mientras tanto, en la motivación extrínseca se depende del ambiente para aumentar o reducir una conducta. A su vez, Sánchez, González, Chamorro y García (2012) menciona que, en el básquetbol juvenil, entre mayor sea el grado de motivación intrínseca, mayor será el nivel de implicación hacia la práctica de este deporte.

En cuanto a las teorías que se han propuesto para entender y explicar la motivación humana dentro del contexto de la actividad física y el deporte, para Casis y Zumbalabe (2008) estas se basan en proposiciones de orientación cognitiva, las cuales consideran a los deportistas como responsables de sus acciones y comportamientos en la participación e interpretación subjetiva del contexto. Resaltando *la teoría de la atribución causal*, propuesta por Weiner en 1985, la cual plantea tres dimensiones que la gente puede utilizar para inferir explicaciones causales del éxito o fracaso que se obtiene. Las cuales son: El lugar de causalidad percibido ya sea interno o externo, la estabilidad o variabilidad que tenga una causa a través del tiempo, y el control percibido que se puede tener sobre los acontecimientos que se presentan.

A su vez, existe otro modelo cognitivo-social enfocado a la ejecución de metas, en donde se relaciona la motivación humana en el contexto deportivo a dos esquemas diferentes de acción. Por un lado, se encuentra la orientación yoica o de ego, la cual se enfoca en la competitividad del individuo, la capacidad de anteponerse a sus adversarios y la consecución de resultados, mientras que, la orientación a la tarea está centrada en el dominio de una habilidad como reto

personal o al aprendizaje obtenido al desarrollar dicha tarea. Sobre este principio, González (2011) encuentra que, en equipos de conjunto desde el nivel amateur hasta el alto rendimiento, existe predominancia por el clima motivacional de tarea, por encima del clima motivacional de ego.

Existen además otros factores que pueden influir en el contexto universitario. Loaiza, Haney, Gutierrez, y Faver (2014) encontraron, que el número de sesiones de entrenamiento, la experiencia deportiva y la situación socioeconómica de los jugadores pueden afectar en el tipo de motivación que predomina en los deportistas. Asimismo, la carga de estrés por el compromiso escolar obligatorio que tienen los deportistas universitarios puede relacionarse con el estado anímico de los jugadores a diferencia de las personas que dedican su vida a entrenar su deporte.

Al respecto, Junior, Ramos y Tribst (2001) encuentran un 58.2% de predominancia de los factores externos sobre un 41.8% de los factores internos, como variables que anteceden las razones por las cuales los jugadores de básquetbol practican este deporte.

Estrategias motivacionales.

Para poder mejorar el estado anímico referido a la motivación de los deportistas, existen diversas técnicas adecuadas al rendimiento, donde Martín (2008) menciona que algunas de ellas son:

- ❖ Establecimiento de metas: las cuales deben ser específicas, realistas, con cierto grado de desafío, estar divididas en varios objetivos a plazos cortos y

largos, compromiso de todos los integrantes, ser retroalimentadas positivamente cuando se acerca al objetivo.

- ❖ Imaginería: Sesiones en las cuales se visualiza el rendimiento óptimo de los deportistas, en situaciones de presión, incrementando la concentración y el deseo de mejorar. A su vez, ayuda a evocar emociones asociadas con un rendimiento exitoso.
- ❖ Registros: Se pueden tener registros gráficos sobre las conductas que desean realizarse y mejorar.
- ❖ Variedad en entrenamientos: Planear un horario de entrenamiento con ejercicios diversos, resulta motivante y divertido en contraposición a ejercicios monótonos durante toda la semana.

Al respecto de la técnica en establecimiento de objetivos García (2016), Marí (1997) y Nieto y Olmedilla (2001), sugieren su utilización como parte inicial de los programas de intervención en psicología del deporte, en donde Buceta (1999) y Cantón y Checa (2011), añaden que es importante su enfatización entre los objetivos de resultado y de rendimiento o realización. En adición, Montoya (2013), sugiere el establecimiento de metas, tanto físicas como psicológicas; a través del control conductual, entrenamiento en automatización y el compromiso con el tiempo empleado en la preparación mental mediante visualizaciones y para el control emocional.

Buceta (1999) reporta que dicha técnica, combinada con registros de resultados y la aplicación de contingencias relacionadas al resultado, pueden afectar positivamente el porcentaje de efectividad de tiros libres en jugadores de básquetbol, cuando se realizan sesiones de ensayo repetitivo.

Estrés

De manera general, el estrés, sus causas y consecuencias han sido estudiadas ampliamente por los diversos profesionales de la salud, los cuales argumentan, que es una reacción la cual produce cambios bioquímicos, fisiológicos, conductuales y cognitivos; provocados por la amenaza de estímulos tanto externos como internos, por lo que se afecta el equilibrio homeostático del organismo (De la Fuente & Heinze, 2007).

Estos estímulos, impredecibles e incontrolables activan una reacción corticotrófica, la cual puede observarse en alteraciones nerviosas y hormonales como el incremento de la frecuencia cardíaca y pulmonar, sudoración en las manos y activación de hormonas controladoras de los niveles de metabolitos energéticos, entre otras (Casis & Zumbalabe, 2008).

En el contexto del deporte de rendimiento y el alto rendimiento, para Gimeno & Buceta (2010) existen factores como las situaciones potencialmente estresantes, las variables personales y los recursos individuales de afrontamiento, a los cuales los atletas se encuentran en constante exposición durante su carrera deportiva. Dentro de las situaciones de estrés, se encuentran:

- ❖ Condiciones extra-deporte: Conflictos familiares o académicos.
- ❖ Situaciones en relación con la actividad o estilo de vida: Inseguridad laboral, viajes, traslados, falta de tiempo libre, sacrificios personales, etc.
- ❖ Características de la competencia deportiva: como la posición del ranking, competencia con otros, fallas en el rendimiento individual, cambios fuera de control (clima, organización del evento, errores significativos, decisiones adversas y la evaluación social).
- ❖ Otros: Como las lesiones, medios de comunicación e interacciones sociales imprevistas.

Garcés (1997) agrega, que la excesiva demanda en las vías de procesamiento, la carga de trabajo y exigencias ambientales, así como la incertidumbre, manejo inadecuado de estilos de afrontamiento y el valor simbólico a las justas competitivas pueden ser factores que propicien mayor estrés. Consecuentemente, un control inapropiado de esta característica, dado por la falta de entrenamiento psicológico o la inexperiencia deportiva, puede propiciar cierta vulnerabilidad hacia la tensión y lesiones deportivas (Díaz, Buceta, & Bueno, 2004) e inclusive influir en la percepción de ansiedad y la efectividad en tiros libres de equipos de básquetbol de alto rendimiento (Delgado, 2003).

Particularmente dentro del deporte universitario, Reynaga, Mena, Valadez, Rodríguez y González (2017), en una investigación realizada durante la justa deportiva denominada “Universiada Nacional” en su edición del 2008, muestra que los estudiantes universitarios reportaron una carga moderada de estrés, aun cuando existió en la población una elevada percepción de realización personal. A su vez, el

tiempo de recuperación ante la tensión en equipos de nivel competitivo, produce cambios en el estado de ánimo de los deportistas a lo largo de su temporada; sin mostrar cambios en los estilos de afrontamiento que utilizan para resolverla (Molinero, Salguero, & Marquez, 2012). Por otro lado, en equipos de conjunto como el básquetbol, el perfil psicológico del contexto sociodeportivo, muestra una clara necesidad de atención en el manejo del estrés, por lo que se recomienda implementar intervenciones de mayor duración y especificidad ante esta problemática (Ureña, Sánchez, & Salas, 2015).

Control de estrés

Dimensiones como la percepción de eventos negativos, la incapacidad de controlar circunstancias, ambigüedad en los eventos, sobrecarga física y psicológica; así como la importancia de algunas condiciones para nuestra vida cotidiana producen tensión. Por lo que hacer frente a dichas complicaciones depende de las acciones realizadas y los estilos de afrontamiento que se utilicen, los cuales pueden ser: evitativos o confrontativos. Que a su vez pueden ser clasificados en estilos de afrontamiento orientados a la búsqueda de apoyo social o de información, acciones directas, estrategias de escape o evitación, regulación emocional, crecimiento personal y la reestructuración cognitiva y positiva (Taylor, 2007).

Al respecto, Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier (2010), han encontrado en deportes como el tenis, que aquellos deportistas que se perciben con una mayor autoaceptación de sus habilidades y fortalezas prefieren un estilo de afrontamiento orientado al retraimiento mental, mientras que aquellas personas con

un menor grado de aceptación buscan la utilización de la calma emocional y conductas de riesgo para afrontar situaciones adversas.

En cuanto a las intervenciones que existen para el control de estrés, Muñoz (2003) ha diseñado situaciones adaptadas a la realidad competitiva, para modificar el tipo de respuesta conductual, así como el manejo de autoinstrucciones, y consecuencias, ante condiciones normales y otras estresantes.

En otra investigación, Lorenzo, Gómez, Pujals, y Lorenzo (2012) a través de un programa de entrenamiento psicológico de 32 sesiones recomienda la visualización, técnicas de relajación y el reconocimiento de síntomas y emociones, como método para controlar el estrés entre otras variables. Mientras tanto, Beauchamp, Harvey y Beauchamp. (2012), sugieren el uso de técnicas de relajación por respiración, así como el entrenamiento en bio-retroalimentación psicológica, como un apoyo para el manejo emocional y las respuestas del deportista.

En adición, para Lorenzo (1992), Orlick (2009) y Valdés (1996) es necesario que los deportistas encuentren y entrenen el nivel de activación adecuado, el cual les permita tener un estado ideal de rendimiento. Este estado se puede recrear a través de respiraciones enfocadas en la activación del organismo o mediante técnicas de visualización basadas en experiencias competitivas previas, favoreciendo la concentración y control de estrés durante las competencias.

A su vez, Lorenzo (1992) menciona que, ante los estímulos a los que se encuentra expuesto el deportista durante sus participaciones, es posible mantener el control de la atención en la tarea y evitar distractores como la fatiga, dolor, estresores y otros factores que pueden afectar el rendimiento. Por lo que recomienda herramientas como el *test de la rejilla numérica*, para entrenar habilidades de concentración en los deportistas ante situaciones normales y en condiciones de presión.

Cohesión de equipo

Según Giesenow (2007) la cohesión en los grupos deportivos consta de cuatro propiedades fundamentales:

- ❖ **Multidimensional:** Referida a los motivos por los que existe permanencia y unión en los grupos, los cuales pueden ser debido a la interacción grupal, las creencias y las percepciones de los miembros al sentirse parte de un todo. O a la atracción individual que sienten los integrantes sobre los beneficios sociales o de tarea que puede satisfacer el grupo.
- ❖ **Dinamismo:** Con el paso del tiempo, la cohesión se encuentra en constante cambio.
- ❖ **Instrumental:** Existe un propósito en común que une al grupo por razones sociales o de tareas.
- ❖ **Afectiva:** Implica dimensiones emocionales, en donde las relaciones sociales se ven permeadas en el grupo desde un inicio y a través del tiempo de permanencia del grupo.

A su vez, los objetivos en común de un equipo deportivo son la razón de ser de los grupos para mantenerse juntos. Pueden ser debido a la *cohesión de tarea*, la cual se refiere al grado en que miembros de un equipo trabajan en conjunto para conseguir sus metas. Y a la *cohesión social*, que permite la adhesión por la afinidad y satisfacción que existe entre los miembros.

Por su parte, Leo, García, Parejo, Sánchez y Sánchez (2010), recomiendan a los entrenadores y psicólogos deportivos fomentar la cohesión de tarea en función de mejorar la eficacia grupal y el rendimiento deportivo de los jugadores de básquetbol; sin descuidar el efecto de la cohesión social en los equipos.

Técnicas para mejorar la cohesión de equipo.

Fortalecer la unidad que existe en un equipo deportivo puede realizarse a través de varias formas. Hernández y Garcés (2009) recomiendan el establecimiento de objetivos grupales como vía para mejorar la cooperación y cohesión de grupo. Así mismo, Olmedilla, Ortega, Almeida, Lameiras, Villalonga, Sousa, Torregrosa, Cruz, y Garcia-Mas (2011) proponen aplicar tareas en la aceptación de roles, retroalimentación del desempeño y autoeficacia en el rendimiento deportivo que se ha obtenido de manera individual y grupal, para mantener y fortalecer la cohesión deportiva.

También, Espada (2007) y Pisano (2008) recomiendan el uso de materiales gráficos como fotografías, imágenes o videos, al momento de realizar dinámicas grupales, para representar los elementos en común que conforman a un equipo. Lo cual fomenta el desarrollo de la comunicación, la identidad y cohesión de un equipo,

al proporcionar un mismo mensaje como grupo a través de un collage o una fotogalería.

Mientras tanto, Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo (2012), proponen la utilización de dinámicas y juegos adaptados al baloncesto, para fomentar la comunicación y unión entre compañeros de equipo y con el entrenador, así como la participación activa del entrenador, y fomentar la expresión entre compañeros.

Asimismo, Ventosa (2016) y Jacques y Jacques (2007) recomiendan el uso de técnicas de participación grupal, en donde se exponen las aptitudes y fortalezas de cada miembro del equipo brindando una mayor confianza en la interacción de grupo. Por lo que se refleja la importancia que tiene la participación de cada uno de ellos para conseguir un resultado.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad la ciencia de la psicología del deporte y su método de aplicación, se han consolidado firmemente desde mediados del siglo XX en países como Estados Unidos, Rusia y Alemania. Sin embargo, en América Latina el establecimiento de esta disciplina de manera formal aún es insuficiente dentro de los sistemas de formación y desarrollo deportivos nacionales.

A su vez, en México el lento crecimiento obtenido en investigación, enseñanza y aplicación ha repercutido negativamente en la producción de profesionistas adecuadamente capacitados para atender las necesidades con las que cuentan los equipos deportivos del país. Debido a la falta de cursos especializados en formación de educación superior o postgrado, así como la falta de programas de vinculación que fomenten la implementación del servicio psicológico deportivo en los grupos multidisciplinarios.

Con relación a la falta de investigaciones realizadas en materia de psicología del deporte, así como los beneficios que una intervención por parte del psicólogo de esta área puede ofrecer para mejorar la salud y el rendimiento han sido escasas. Tan solo en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) únicamente se han realizado 37 tesis de licenciatura sobre psicología del deporte en el periodo comprendido entre 1983-2017 (Dirección General de Bibliotecas, 2017).

A pesar de que en la UNAM existe la población de estudiantes deportistas competitivos, así como la carrera de psicología; se carece de una sincronía de

trabajo real y constituida, que oferte el servicio de psicología deportiva a los atletas y entrenadores representativos.

Siendo el básquetbol de esta universidad, menciona Alarid (2011), uno de los equipos con mayor tradición, el cual anteriormente obtuvo logros deportivos nacionales e internacionales muy importantes durante varias generaciones; en un periodo reciente comprendido entre los años 2012 y 2015, exceptuando el 2014, este equipo no había logrado su clasificación a una de las justas deportivas más importantes del país llamada la Universiada Nacional (Asociación de Básquetbol Estudiantil, ABE, 2017 y Universiada Nacional, 2017).

Justificación.

Debido a la escasez que hay en México en la producción de conocimiento al respecto de la psicología del deporte, resulta relevante para la sociedad, investigar sobre la importancia que puede tener una intervención aplicada tanto en el rendimiento físico como el psicológico de un equipo de básquetbol durante los altos niveles de exigencia implicados en una competencia nacional.

El proceso competitivo conocido como Universiada Nacional, el cual fue celebrado en Guadalajara 2016 y organizada por el Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONDDE) y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), resulta una de las justas deportivas más importantes para todas las universidades del país. Ya que el proceso de selección, el cual está conformado por tres etapas: Estatal, Regional y Nacional, es un filtro riguroso para llegar a las etapas finales en cualquier disciplina (CONDDE, 2017, CONADE, 2017).

Con relación a lo anterior, en la UNAM, según la Dirección General del Deporte Universitario (DGDU, 2017), hoy en día se cuenta con las instalaciones e infraestructura necesarias para practicar y competir en más de 45 deportes diferentes como: el ajedrez, atletismo, básquetbol, box, gimnasia, karate, lacrosse, natación, tenis, tenis de mesa y voleibol de playa o sala. Por lo que, implementar programas de trabajo que vinculen el entrenamiento físico con el entrenamiento psicológico de los deportistas puede favorecer la obtención de mejores resultados en las participaciones de los estudiantes, en este caso, del básquetbol universitario. Además de que la generación de conocimiento sobre las implicaciones prácticas que se pueden obtener a través de este método de trabajo multidisciplinario, podría comenzarse a realizar en más deportes y disciplinas del país.

Objetivo.

Conocer si el papel que desempeña un psicólogo del deporte al aplicar un plan de intervención influye de alguna manera en el rendimiento físico y el rendimiento psicológico del equipo de básquetbol de la UNAM.

Preguntas de investigación.

¿De qué manera influye una intervención en psicología del deporte en el rendimiento físico del equipo de básquetbol de la UNAM?

¿De qué manera influye una intervención en psicología del deporte en el rendimiento psicológico del equipo de básquetbol de la UNAM?

¿Se reconocen cambios en el rendimiento deportivo del equipo de básquetbol de la UNAM debidos a la intervención en psicología del deporte?

Hipótesis.

Hi I: Una intervención en psicología del deporte incrementará el rendimiento físico del equipo de básquetbol de la UNAM.

Hi II: Una intervención en psicología del deporte incrementará el rendimiento psicológico del equipo de básquetbol de la UNAM.

Hi III: El equipo de básquetbol de la UNAM reconocerá mejoría en su rendimiento deportivo debido a la intervención en psicología del deporte.

Ho I: Una intervención en psicología del deporte no influirá en el rendimiento físico del equipo de básquetbol de la UNAM.

Ho II: Una intervención en psicología del deporte no influirá en el rendimiento psicológico del equipo de básquetbol de la UNAM.

Ho III: El equipo de básquetbol de la UNAM no reconocerá mejoría en su rendimiento deportivo debido a la intervención en psicología del deporte.

Variable Independiente.

Una intervención aplicada como parte del papel del psicólogo del deporte en un equipo está orientada a mejorar el rendimiento deportivo a través de un programa de entrenamiento psicológico adecuado a las necesidades de los deportistas (Giesenow, 2007; Muñoz, 2003; Pérez, 2013; Rodríguez, 2006 & Valdés, 1992).

Variable Dependiente.

Definición Conceptual.

El rendimiento físico es “el resultado obtenido por un practicante durante la realización de una tarea determinada, y percibido, medido y evaluado por él o por un observador externo” (Famose, 1999, p.34).

El rendimiento psicológico es “la superación clasificable de tareas-test establecidas o bien la consecución de capacidades específicas cognitivas, afectivas y psicomotrices” (Grosser, Brüggemann & Fritz, 1990, p.15).

Mientras tanto el rendimiento deportivo comprende la obtención de los mejores resultados posibles, a través de un modelo de entrenamiento multifactorial de características psicológicas, físicas y técnico-tácticas (Legaz, 2012).

Definición Operacional.

Para medir el rendimiento físico, se tomó a consideración el porcentaje de efectividad de tiros libres en partidos oficiales, obtenidos de las estadísticas de juego.

Para la medición inicial se tomaron los resultados de la etapa Estatal de Universiada correspondientes a los 6 partidos que la conformaron, mientras que para la post-evaluación se tomaron a consideración los resultados de la etapa Regional y Nacional de Universiada que conforman (4 y 3) partidos respectivamente. Esto es debido a la cercanía que hubo entre los eventos y que ya se había proporcionado entrenamiento psicológico previo a la etapa regional.

Para evaluar el rendimiento psicológico, se comparó las medias puntuadas antes y después de la intervención de los siguientes instrumentos de evaluación psicométrica:

- a) Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).
- b) Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1).

Para conocer la opinión del equipo sobre los cambios percibidos en su rendimiento deportivo a través de la intervención en psicología del deporte durante la temporada competitiva, se utilizó un cuestionario de validación social elaborado para esta investigación denominado “Cuestionario de Evaluación al Servicio de Psicología”.

Escenario.

El presente estudio tiene lugar en las instalaciones del “frontón cerrado” de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) campus Ciudad Universitaria (CU).

MÉTODO

Muestra.

No probabilística, intencional. Conformada por 12 participantes estudiantes universitarios y miembros del equipo representativo de Básquetbol varonil “Liga Mayor” Pumas Universidad, con edades entre 18-23 años ($M = 20.75$ años, $DE = 1.48$), los cuales participaron en el proceso de Universiada Nacional; desde la etapa estatal, regional y nacional celebrada en Guadalajara 2016. Por razones ajenas al control del investigador, se presentó muerte experimental de: 2 sujetos en las evaluaciones psicométricas y 4 sujetos en el cuestionario de validación social. Adicionalmente, durante la fase de diagnóstico se contó con la participación del entrenador en jefe para realizar la entrevista inicial.

Instrumentos.

a) El Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) fue creado por (Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta, 2001) con el propósito de tener un cuestionario sobre las características psicológicas que se encuentran relacionadas al rendimiento deportivo de los atletas. Para su estandarización participaron 485 deportistas españoles con edades comprendidas entre los 13 y los 30 años ($M = 19$ años, $DE = 4.10$) en donde el 58% eran varones y el 42% mujeres. Posteriormente fue adaptado a población mexicana por (Ramírez, et al, 2010), sin cambios reportados en los índices de confiabilidad y baremación entre la versión española y la mexicana.

El (CPRD) ha sido utilizado para el análisis individual de deportistas en crisis (Nieto & Jara, 1998), también como método para tener un perfil psicológico base (Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta, 2007 & Ureña, Blanco, Sánchez, Salas, 2015), para evaluar los efectos de un programa de intervención en equipos de fútbol y básquetbol (Olmedilla, Ortega, Andreu & Ortín, 2010 & Lorenzo, Gómez, Pujals & Lorenzo, 2012), para conocer los requerimientos de entrenadores y la percepción de los atletas (Mahamud, Tuero & Márquez, 2005) y en México para comprobar perfiles psicológicos en universitarios que practican deporte (Andrade, Galindo & Cuevas, 2015).

Este cuestionario consta de 55 preguntas que se califican mediante un formato de respuesta tipo Lickert de cinco puntos desde 0 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 4 (*totalmente de acuerdo*) y una columna para contestar adicional denominada (*no entendí*) creada para evitar el sesgo en la posición central o respuestas en blanco cuando el deportista no entiende algún reactivo. Se considera que entre mayor es la puntuación en cada escala, mayor es el control que tiene el deportista sobre esa variable. Este instrumento tiene un índice de confiabilidad total ($\alpha=.85$), que a su vez se distribuye en cinco escalas de variables psicológicas, las cuales son:

Control de estrés: Esta escala indica el grado en que un deportista dispone con los recursos psicológicos necesarios para controlar el estrés antes, durante y después de su participación en competencias deportivas ($\alpha=.88$).

Influencia de la evaluación del rendimiento (estrés social): Las características de esta escala muestran el grado de control percibido del deportista ante la evaluación social o propia de su rendimiento deportivo ($\alpha=.72$).

Motivación: Indica el grado de interés que tienen los deportistas en su deporte. Motivados por entrenar y superarse, establecer y realizar metas-objetivos, importancia del deporte en la vida del deportista y la relación costo/beneficio de practicar su deporte ($\alpha=.67$).

Habilidad mental: Referida al grado de habilidades psicológicas con las que cuenta el deportista para tener un buen desempeño deportivo. Tomando en cuenta características como: Establecimiento de objetivos, análisis objetivo del rendimiento, ensayo mental de conductas de desempeño, funcionamiento y autorregulación cognitivos ($\alpha=.34$).

Cohesión de equipo: Se refiere a la importancia que le da el deportista a la integración en su equipo o grupo deportivo. Contiene características como: Relación interpersonal con compañeros, satisfacción de trabajar con miembros del equipo, actitud más o menos individualista en relación con el grupo e importancia concedida al espíritu de equipo ($\alpha=.78$).

b) El Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1) de (Kim & Duda, 2003), se realizó para conocer la frecuencia con la que los deportistas utilizaban ciertas estrategias de afrontamiento durante situaciones competitivas. Es un instrumento que consta de 28 ítems las cuales se deben responder mediante una escala tipo Lickert de cinco puntos desde 1 (*nunca*) hasta

5 (*siempre*), el cual considera que entre mayor es la puntuación en una escala, mayor es la frecuencia con la que se usa ese estilo de afrontamiento. Fue adaptado al castellano (Letelier, 2007) y posteriormente utilizado en población mexicana (Vázquez, 2017). Ha sido utilizado para evaluar los distintos estilos de afrontamiento en jóvenes tenistas durante torneos nacionales y la efectividad que se percibe al utilizar cada uno de ellos (Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido. & Letelier, 2010). Este cuestionario se distribuye en cinco estilos de afrontamiento:

Calma emocional: Referida a los intentos por ejercer control sobre las emociones negativas a través del manejo de su técnica, pensamientos, y síntomas físicos. La cual es considerada una estrategia orientada a la emoción ($\alpha=.71$).

Planificación activa/reestructuración cognitiva: Se refiere a los intentos por resignificar situaciones adversas y organizar las acciones, los pensamientos para conseguir un objetivo específico. Es una estrategia orientada a la tarea ($\alpha=.74$).

Retraimiento mental: Implica a los pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo. Resulta una estrategia evitativa ($\alpha=.78$).

Conducta de riesgo: Se encuentra relacionada con la utilización de habilidades, estrategias y técnicas complejas que van más allá de los niveles de rendimiento. Se hace referencia con el uso máximo de recursos disponibles para conseguir un objetivo y es considerada una estrategia orientada a la resolución del problema ($\alpha=.64$).

Búsqueda de apoyo social: Se encuentra relacionada con aquella necesidad del deportista en tener relaciones interpersonales más estrechas en momentos difíciles. Es considerada una estrategia que se orienta al control emocional ($\alpha=.78$).

c) Estadísticas de los partidos muestran los resultados de cada juego, así como el porcentaje de efectividad en tiros libres.

d) Cuestionario de evaluación al servicio de psicología, el cual fue elaborado por el autor sin un proceso de análisis estadístico, donde se buscaba conocer únicamente la opinión que tenía el equipo deportivo sobre la labor del psicólogo del deporte. Dicho cuestionario consta de 11 preguntas de validación social, distribuidas en preguntas dicotómicas “SI” y “NO”, preguntas de porcentaje y preguntas abiertas (organizadas posteriormente en categorías de respuesta).

Procedimiento.

Para la realización de este estudio, se implementó un programa de preparación y entrenamiento psicológico basado en la planificación de sesiones y técnicas recomendadas en la literatura consultada (González, 2010; Pérez, 2013; Rodríguez, 2006; Rodríguez, 2010; Sánchez, 2002; Valdés, 1996 & Vázquez, 2010).

Dicho plan tuvo una duración de 10 semanas, conformado por cuatro fases principales: Diagnóstico, planificación, intervención y evaluación.

Primera fase: *Diagnóstico*

Para el proceso de diagnóstico y detección de las necesidades del equipo se utilizaron los siguientes métodos de recolección de información:

- a) Observaciones de campo (notas de partidos y entrenamientos)
- b) Entrevistas individuales a jugadores
- c) Entrevista individual al entrenador
- d) Aplicación de pruebas psicométricas (CPRD) y (ACSQ-1).
- e) Evaluación de efectividad en tiros libres en la etapa Estatal de Universiada.

Semana #1.

a) *Observaciones de campo.*

Se asistió a los partidos y entrenamientos que se realizaron durante el proceso de selección estatal de Universiada, Donde pudo realizarse una observación de campo, en la cual, se tomaron notas sobre las posibles necesidades del equipo, el tipo de interacción que hay entre compañeros y con el entrenador; además de su respuesta ante situaciones estresantes o de alta exigencia.

Semana #2.

b) *Entrevistas individuales.*

Se realizaron sesiones de entrevista semi-estructurada de 30 minutos cada una, de manera personal a cada uno de los jugadores del equipo, a fin de conocer las necesidades que consideraban requería el grupo y entender mejor el rol que desempeñaban cada uno de ellos en el equipo.

c) *Entrevista al entrenador.*

Posteriormente se realizó una entrevista individual con el entrenador, para saber cuáles eran los objetivos planteados en la temporada, los cuales fueron:

1. Tener un equipo unido, que supiera trabajar bien en equipo y que fuera capaz de controlar sus emociones en condiciones estresantes de los partidos.
2. Lograr el pase a Universiada Nacional.

También se obtuvo información sobre las características del equipo, necesidades grupales y casos particulares con los que le interesaba trabajar.

Semana #3.

d) *Aplicación de pruebas.*

Poco después se aplicaron los instrumentos psicométricos (CPRD) y (ACSQ-1), de manera grupal, en dos sesiones independientes de 20min.

Segunda fase: *Planificación*

Con base en los resultados obtenidos de los métodos previamente mencionados, se acordó junto con el entrenador, realizar una preparación general de algunos factores psicológicos que contribuyen al rendimiento competitivo.

Semana #4.

Se planificó un programa de entrenamiento de dos a tres sesiones por semana, con una duración aproximada de 30-40 minutos por sesión, con la finalidad de mejorar el desempeño físico y psicológico del equipo durante los entrenamientos y los partidos. Por lo tanto, el trabajo se orientó en mejorar los procesos de

motivación, cohesión de equipo y control del estrés a través de actividades grupales, técnicas de control emocional y de visualización guiada.

Nota: El programa de intervención psicológica tuvo modificaciones durante la primera semana de trabajo, ya que, la Universiada en su etapa Regional, fue suspendida de manera indefinida el 5 de abril del 2016 por el Consejo Nacional del Deporte de la Educación (CONDDE) a falta de presupuesto federal recibido por la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, (CONADE) de acuerdo con el *periódico el Milenio* (2016).

Por esta razón, a petición del entrenador el trabajo psicológico se suspendió una semana, mientras se resolvían los problemas políticos del deporte universitario nacional, afectando la planificación original del entrenamiento psicológico, por lo que se realizaron adaptaciones a las condiciones del contexto.

A su vez, uno de los objetivos principales del entrenador y el equipo era clasificar a la etapa nacional de Universiada, lo cual se consiguió satisfactoriamente, por lo que se pudo extender el servicio psicológico con más sesiones y recabar información sobre el proceso nacional.

Tercera fase: *Intervención*

La fase de intervención se concentró en brindar al equipo, técnicas y estrategias psicológicas que favorecieran la motivación, control del estrés y cohesión grupal. Este proceso tuvo una duración aproximada de cinco semanas en las cuales se efectuaron actividades que se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Programa de intervención psicológica.

Semana #4.	
Sesión 1.	Planteamiento de objetivos.
Objetivo:	Fomentar la motivación del grupo, establecer el plan de trabajo para lograr las metas del equipo.
Descripción- Técnicas:	Establecimiento de objetivos de <i>Resultado</i> y <i>Realización</i> a (corto, mediano y largo plazo).
Semana #5: Inactividad por suspensión del regional.	
Semana #6: Reinicio de actividades.	
Sesión 2.	Collage en equipo.
Objetivo:	Trabajar la motivación y cohesión de equipo a través de una actividad en conjunto.
Descripción- Técnicas:	Cada jugador aporta un recorte significativo sobre el básquetbol, creando al final un collage representativo de la identidad grupal.
Sesión 3.	Entrenamiento de rejilla atencional y tiros libres.
Objetivo:	Entrenar el control de estrés y concentración en condiciones normales y bajo presión.
Descripción- Técnicas:	Se aplica el test de la rejilla numérica, donde se marcan en orden ascendente los números del 00-99, bajo condiciones de presión se reduce el tiempo de aplicación. Mientras tanto, en los tiros libres se efectúan de manera normal y posteriormente se pide al grupo que observa, que se comporte como público distractor.
Sesión 4.	Respiración diafragmática y visualización guiada.
Objetivo:	Entrenamiento del control de estrés y activación por visualización para recrear el estado ideal de rendimiento.
Descripción- Técnicas:	Se brinda psicoeducación y los pasos para realizar una respiración diafragmática. Posteriormente se realiza una visualización guiada sobre una experiencia deportiva donde hayan tenido su mejor actuación.
Sesión 5.	Sesión de video “¿Qué significa representar a la UNAM?”
Objetivo:	Reforzar las fortalezas del conjunto para mejorar el control de estrés y la cohesión de equipo.
Descripción- Técnicas:	Se presenta un video elaborado con los reportajes de padres de familia, amigos y público aficionado, sobre el apoyo y orgullo hacia los jugadores.
Semana #7: Regional de Universiada	
Sesión 6, 7, 8 y 9.	Intervención breve previa a partidos.
Objetivo:	Brindar apoyo psicológico previo a cada partido
Descripción- Técnicas:	Se realiza una visualización guiada sobre la experiencia deportiva y el estado ideal de rendimiento, 5 minutos antes de cada juego.
Semana #8	
Sesión 10.	Respiración de activación y visualización guiada sobre la experiencia deportiva.
Objetivo:	Control de estrés mediante visualización guiada y entrenamiento de activación.
Descripción- Técnicas:	Se muestra al equipo una técnica de activación por respiración y posteriormente se guía a los participantes para tener una visualización sobre el estado ideal de rendimiento.
Sesión 11.	Visualización guiada y palabra clave.
Objetivo:	Continuar el proceso de desarrollo por visualización.
Descripción- Técnicas:	Se practica de nueva cuenta la técnica de visualización guiada, solamente que en esta ocasión se pide que los pensamientos, emociones y sensaciones se concentren en una palabra clave la cual represente ese estado. Se invita a los participantes a poner en práctica las técnicas aprendidas para su última competencia.

Nota: Desarrollo de las sesiones, objetivos y descripción de la sesión o técnicas utilizadas.

Cuarta fase: *Evaluación*

Una vez terminadas las sesiones de intervención, se realizó el proceso de evaluación final.

Semana #8.

Un día antes de comenzar el torneo nacional, se aplicó una post-evaluación de los instrumentos (CPRD) y (ACSQ-1) a los jugadores del equipo representativo.

Semana #9: Universiada Nacional.

Una vez que terminó la participación del equipo en la Universiada Nacional se recopiló la información estadística sobre el porcentaje de efectividad en tiros libres de los partidos correspondientes a la etapa (Regional y Nacional). Además, se realizó el cierre grupal de la actuación en la competencia y la retroalimentación del desempeño durante los juegos.

Semana #10

Por último, se pidió a los participantes contestaran el cuestionario de evaluación al servicio de psicología. Consecuentemente, se tuvo una sesión de cierre para brindar retroalimentación en ambas direcciones (Psicólogo-Deportista) sobre la percepción del trabajo realizado durante la temporada.

RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos por las entrevistas individuales, pruebas psicométricas, estadísticas de los partidos y cuestionario de validación social sobre el servicio psicológico.

Características Demográficas.

La figura 2 muestra el porcentaje al que pertenece la población por áreas de estudio de la UNAM.

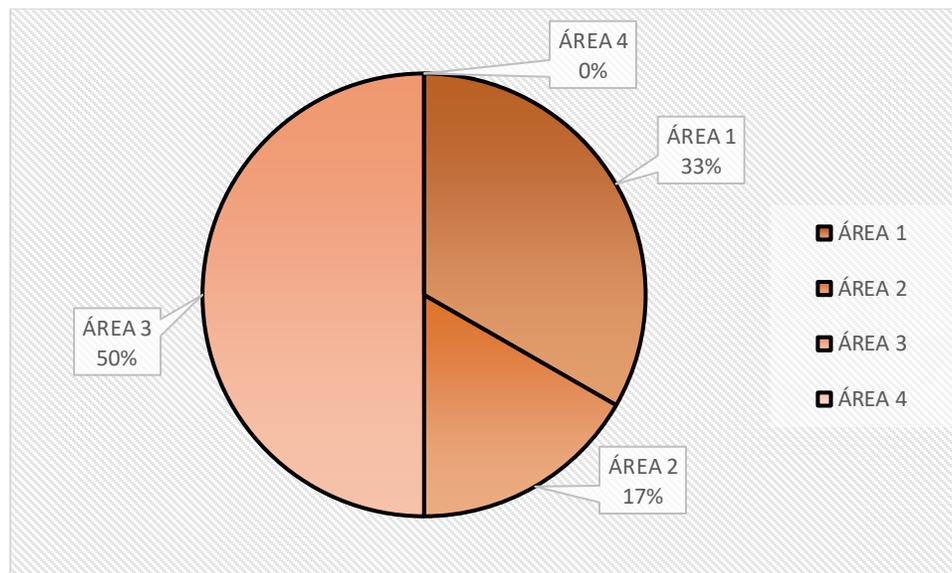


Figura 2. Porcentaje de la población que estudia en las diferentes ÁREAS de las carreras de la UNAM. ÁREA 1 = Físico-matemáticas, ÁREA 2 = Ciencias biológicas y de la salud, ÁREA 3 = Ciencias sociales, ÁREA 4 = Artes y humanidades. Se puede observar que predominan en el grupo los jugadores de ÁREA 3, los cuales conforman la mitad de la población estudiada.

En cuanto a la antigüedad de los integrantes del equipo, en la figura 3 se observa el tiempo de experiencia en el deporte que han tenido, mientras que en la figura 4 se representa el número de temporadas que han jugado dentro del equipo.

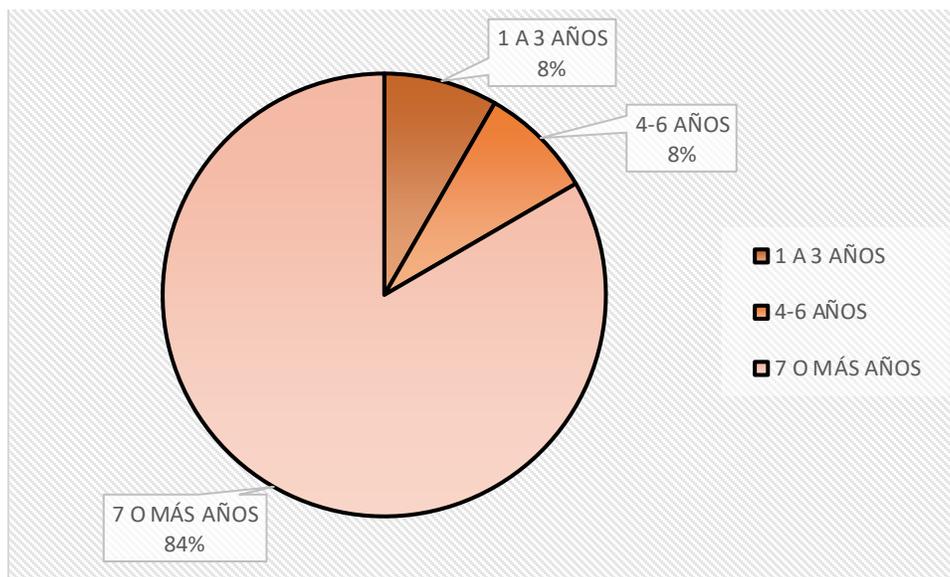


Figura 3. Porcentaje de tiempo, en rangos de antigüedad, que los integrantes del equipo tienen jugando básquetbol. Puede observarse que la mayoría de los participantes tiene 7 años o más practicando este deporte.

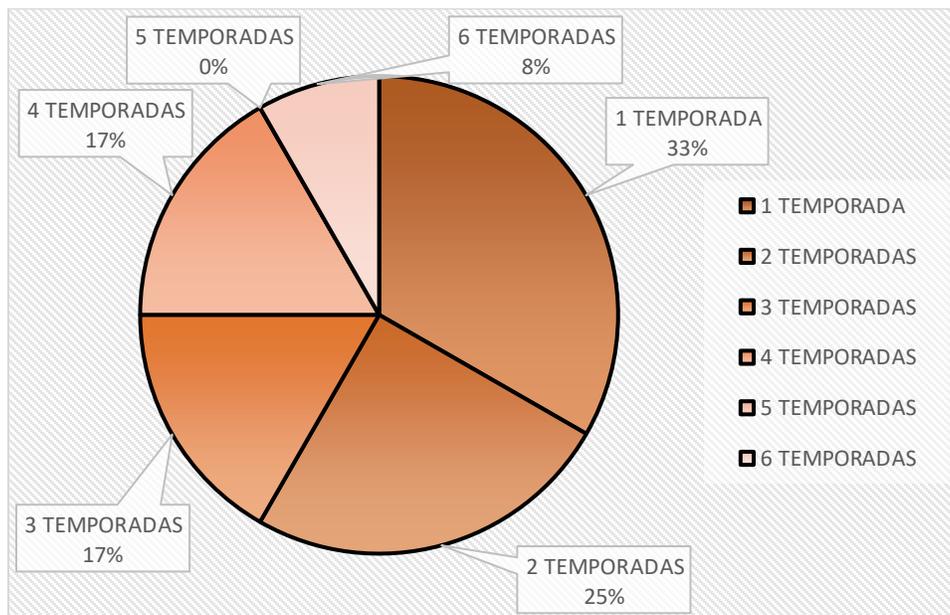


Figura 4. Porcentaje de la cantidad de temporadas que los jugadores han tenido dentro de PUMAS básquetbol "liga mayor." Se observa que más de la mitad de jugadores tiene 1 o 2 temporadas dentro del equipo.

La distribución de la población por el tipo de posición de juego que tienen los integrantes del equipo se observa en la figura 5.

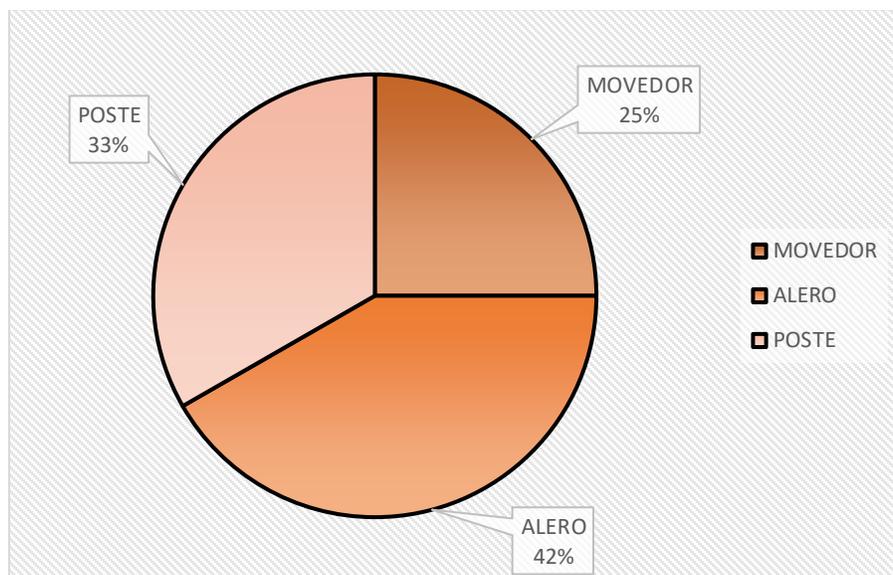


Figura 5. Porcentaje de la composición del equipo por las posiciones de los jugadores.
Nota: Movedor = Se encarga de distribuir y organizar las jugadas dentro de los partidos, Aleros = Quienes generan rompimientos o tiros a distancia, Postes = De mayor complejión física y con mayor responsabilidad de recibir rebotes y generar tiros debajo del aro. Puede observarse que en el equipo predomina la posición de “Aleros”.

Rendimiento Psicológico.

Se presentan los resultados obtenidos por los instrumentos de evaluación, antes y después de la intervención psicológica. En la tabla 2 se observan los que corresponden al cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), mientras tanto, la tabla 3 muestra la información obtenida por el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACQS-1).

Tabla 2.
Resultados del (CPRD).

Variables	Antes		Después		*p	d cohen
	M	DE	M	DE		
Control de Estrés	39.90	6.42	38.70	5.93	.610	.2
Influencia de la Evaluación del Rendimiento (Estrés Social)	21.40	7.34	18.60	9.09	.167	.36
Motivación	19.10	3.57	20	3.09	.256	.28
Habilidad Mental	21.90	6.66	23.50	5.76	.153	.27
Cohesión de Equipo	19.80	1.62	18.90	1.66	.348	.58

Nota: M = Media, DE = Desviación Estándar, *p = Significancia. Se observan los cambios en las puntuaciones antes y después de la intervención psicológica. Entre mayor es la puntuación de una escala, representa un mayor control de esa variable.

Tabla 3.
Resultados del (ACSQ-1).

Variables	Antes		Después		*p	d cohen
	M	DE	M	DE		
Calma Emocional	29.40	3.10	26	3.59	.017	1.07
Planificación Activa	23.20	2.57	25.10	3.57	.092	.64
Retraimiento Mental	10.70	3.80	11	5.48	.888	.07
Conducta de Riesgo	12.90	2.77	13.90	3.18	.280	.35
Búsqueda de Apoyo Social	15	4.47	16.1	4.23	.204	.27

Nota: M = Media, DE = Desviación Estándar, *p = Significancia. Se observan los cambios en las puntuaciones antes y después de la intervención psicológica. Entre mayor es la puntuación de una escala, se utiliza con mayor frecuencia ese estilo de afrontamiento.

Para conocer si existen diferencias significativas en los resultados de los instrumentos, se aplicó la prueba de Wilcoxon para dos muestras relacionadas (ver tabla 2 y tabla 3). Con un nivel de significación de .05, no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las escalas correspondientes al (CPRD). Por otra parte, en la escala de *Calma emocional* correspondiente al (ACSQ-1), si se encontraron diferencias significativas ($p = .017$); lo cual, contrario a lo esperado, muestra un decremento en la frecuencia de utilización de este estilo de afrontamiento en el contexto deportivo, después de recibir la intervención en psicología del deporte.

Además, con respecto a la significancia clínica, se realizó la prueba *d* de Cohen para conocer la *magnitud del efecto* que tuvo la intervención en los resultados obtenidos de las pruebas psicométricas (véase tabla 2 y tabla 3.)

Al respecto, en el (CPRD) las escalas de *Motivación* y *Habilidad mental* mostraron un incremento en las medias del grupo, las cuales obtuvieron un *efecto pequeño*. Mientras tanto, para las escalas en las cuales hubo un decremento de las medias después de la intervención, no se encontró *ningún efecto* para el *Control de estrés*, un *efecto pequeño* para la *influencia de la evaluación del rendimiento* y un *efecto mediano* en la *cohesión de equipo*.

Asimismo, para el caso del (ACSQ-1), se tuvo un incremento de las medias en la *planificación activa* con un *efecto medio*, en el *retraining mental* con *ningún efecto*, y tanto en las *conductas de riesgo* como para la *búsqueda de apoyo social* se encontró un *efecto pequeño*. Sin embargo, la *calma emocional* mostró un decremento de las medias con un *efecto grande* por la *d* de Cohen.

Rendimiento Físico.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las estadísticas oficiales de los partidos. La Tabla 4. muestra el porcentaje de efectividad obtenido previo al trabajo psicológico, mientras que la Tabla 5. nos muestra el porcentaje de efectividad después de haber recibido el entrenamiento psicológico.

Tabla 4.
Porcentaje de efectividad de tiros libres antes de la intervención, en etapa Estatal.

# JUEGO	TIROS	TIROS	PORCENTAJE DE EFECTIVIDAD	RESULTADO DEL PARTIDO
	LIBRES TOTALES	LIBRES ANOTADOS		
1	26	15	58%	GANADO
2	19	11	58%	GANADO
3	14	9	64%	GANADO
4	11	7	64%	PERDIDO
5	11	6	54%	GANADO
6	24	14	58%	GANADO

Nota: # = número, % = Porcentaje. Se muestran los resultados de efectividad obtenidos antes de la intervención psicológica. Los tiros libres totales efectuados durante un juego no dependen del control del equipo, sino de las faltas que realice el equipo contrario.

Para conocer si la distribución de los resultados de la etapa Estatal y la etapa Regional-Nacional se comportaban de acuerdo con la distribución normal, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual tuvo un valor de $p=.363$ para ambos grupos, lo cual demuestra que estos datos se comportan de manera normal.

Tabla 5.
Porcentaje de efectividad de tiros libres después de la intervención, en etapas Regional y Nacional.

# JUEGO	TIROS LIBRES TOTALES	TIROS LIBRES ANOTADOS	PORCENTAJE DE EFECTIVIDAD	RESULTADO DEL PARTIDO
1	16	11	69%	GANADO
2	16	8	50%	PERDIDO
3	25	20	80%	GANADO
4	18	13	72%	GANADO
5	16	11	69%	PERDIDO
6	11	9	82%	PERDIDO
7	6	4	67%	PERDIDO

Nota: # = número, % = Porcentaje. Se muestran los resultados de efectividad obtenidos después de la intervención psicológica. Llama la atención que independientemente del resultado del partido, el porcentaje de efectividad es más alto en la mayoría de los juegos en comparación con los juegos de la Tabla 4. Los tiros libres totales efectuados durante un juego no dependen del control del equipo, sino de las faltas que realice el equipo contrario.

Posteriormente, se realizó una prueba *t* para muestras independientes, para evaluar si existían diferencias significativas en las puntuaciones del porcentaje de efectividad en tiros libres, antes y después de la intervención.

Con un nivel de significación de .05, la prueba *t* fue estadísticamente diferente, a favor de la intervención durante las etapas regional y nacional, $t(11) = -2.31$, $p = .04$, mostrando un incremento en la eficiencia de tiros libres en los partidos después de recibir el apoyo psicológico.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por el “Cuestionario de Evaluación al Servicio de Psicología” sobre la opinión del equipo al respecto de la asesoría y trabajo psicológico recibido.

Tabla 6.

Conocimiento y cambio de creencia sobre la labor de un psicólogo del deporte.

Pregunta	SI	NO
1. Previo al trabajo realizado, ¿Conocías la labor de un psicólogo del deporte?	62.5%	37.5%
4. ¿Ha cambiado la idea que ahora tienes sobre el trabajo y labor del psicólogo dentro de un equipo deportivo? ¿Por qué?	62.5%	37.5%

% = Porcentaje.

Nota: El resultado ¿por qué?, correspondiente al Reactivo 4, se encuentra en la tabla 7.

Tabla 7.

Creencias y expectativas sobre el trabajo psicológico.

Categoría	Frecuencia	%
2. Previo al trabajo realizado ¿Cuál(es) creías que eran las labores de un psicólogo en un equipo deportivo?		
Mejorar rendimiento deportivo.	3	37%
Mejorar concentración.	3	37%
Controlar emociones.	3	37%
Dar confianza.	2	25%
Motivar al equipo.	1	12.5%
Relajar.	1	12.5%
Cambiar el pensamiento.	1	12.5%
Fomentar trabajo en equipo.	1	12.5%
Cumplir tareas.	1	12.5%
Brindar preparación mental.	1	12.5%
3. ¿Cuál(es) eran tus expectativas hacia el trabajo psicológico del equipo?		
Ninguna.	2	25%
Mejorar autoestima.	2	25%
Mejorar concentración.	2	25%
Mejorar control de emociones.	2	25%
Terapia individual.	2	25%
Mejorar rendimiento.	1	12.5%
Integrar al equipo.	1	12.5%
4. ¿Ha cambiado la idea que ahora tienes sobre el trabajo y labor del psicólogo dentro de un equipo deportivo? (SI) (NO) ¿Por qué?		
Es útil e importante.	2	25%
Mejora concentración.	2	25%
Mejora cohesión y trabajo en equipo.	2	25%
Ayuda al control de emociones.	1	12.5%
Ayuda a plantear objetivos.	1	12.5%
Brinda técnicas de relajación.	1	12.5%
11. Para próximas temporadas, ¿Qué te gustaría trabajar o mejorar de las sesiones y trabajo psicológico?		
Aprender a mentalizarnos en los juegos.	4	50%
Sesiones individuales.	3	37.5%
Sesiones de visualización.	2	25%
Control de estrés.	2	25%
Confianza individual.	2	25%
Confianza en el equipo.	2	25%
Control de nervios en torneos.	1	12.5%
Sentimiento de orgullo universitario.	1	12.5%
Dinámicas grupales para fomentar amistad.	1	12.5%

% = Porcentaje.

Nota: Las categorías son generadas a partir de las respuestas del equipo. Al ser preguntas abiertas la suma de porcentajes no resulta en 100%, ya que solamente refleja las veces que se repitieron las respuestas.

Tabla 8.

Importancia y cambios percibidos del trabajo psicológico en el desempeño.

Pregunta	SI	NO
5. ¿Consideras que el trabajo psicológico es necesario para tu desempeño? ¿Por qué?	100%	0%
9. ¿Te resultó útil el trabajo psicológico? ¿Por qué?	100%	0%
10. ¿Observaste cambios en tu rendimiento psicológico y/o físico? Donde las sesiones de psicología hayan contribuido. ¿Por qué?	100%	0%

% = Porcentaje.

Nota: El resultado ¿por qué?, correspondiente a los Reactivos 5, 9 y 10, se encuentran en la tabla 9.

Tabla 9.

Creencias sobre la importancia y los cambios percibidos del trabajo psicológico en el desempeño.

Categoría	Frecuencia	%
5. ¿Consideras que el trabajo psicológico es necesario para tu desempeño? (SI) (NO) ¿Por qué?		
Ayuda a tener más confianza.	4	50%
Ayuda a controlar emociones.	3	37.5%
Ayuda a concentrarte.	2	25%
Te motiva.	1	12.5%
Para conseguir mis metas.	1	12.5%
Para escuchar a mis compañeros.	1	12.5%
Es tan importante como la preparación física.	1	12.5%
9. ¿Te resultó útil el trabajo psicológico? (SI) (NO) ¿Por qué?		
Me dio más confianza.	4	50%
Controle mis emociones.	3	37.5%
Me motivó.	3	37.5%
Pude relajarme.	2	25%
Me ayudó a concentrarme.	2	25%
Me ayudó a comprender a mis compañeros.	2	25%
Aprendí a conocerme.	1	12.5%
Me ayudó a cumplir mis metas.	1	12.5%
Me ayudó a ser mejor jugador.	1	12.5%
Afronté mejor, las situaciones adversas.	1	12.5%
10. ¿Observaste cambios en tu rendimiento psicológico y/o físico? Donde las sesiones de psicología hayan contribuido. (SI) (NO) ¿Por qué?		
Mejor concentración.	4	50%
Mayor confianza.	2	25%
Mejor control emocional.	2	25%
Mayor motivación.	1	12.5%
Mayor unión de equipo.	1	12.5%
Menos errores en juegos.	1	12.5%
Mejor desempeño.	1	12.5%
Mejor estado de ánimo.	1	12.5%
Mayor activación.	1	12.5%

Nota: Las categorías son generadas a partir de las respuestas del equipo. Al ser preguntas abiertas la suma de porcentajes no resulta en 100%, ya que solamente refleja las veces que se repitieron las respuestas

Tabla 10.

Importancia de los factores psicológicos y satisfacción percibida.

Pregunta	Mínimo	Máximo	M	D.E.
6. ¿Cuánto peso tienen los factores psicológicos para conseguir el resultado esperado el día de la competencia?	40	100	70	18.51
7. ¿Cuánto peso tienen los factores psicológicos en tu desempeño y asistencia a los entrenamientos?	40	100	58.75	21.00
8. ¿Qué tan satisfecho te encuentras con la asesoría psicológica recibida?	80	100	90	9.26

Nota: M = Media; D.E. = Desviación Estándar.

Con relación a las labores de un psicólogo del deporte la tabla 6 muestra que más del 60% de la población a pesar de conocer el quehacer de un psicólogo del deporte, cambiaron las ideas previas que tenían al finalizar la temporada. A su vez, en la tabla 8 se encuentra que el 100% consideran que el trabajo psicológico resultó útil y necesario, además de que ayudó a tener cambios en su rendimiento físico/psicológico. Mientras tanto, con relación a la importancia de las características psicológicas y la satisfacción del equipo (ver tabla 10), se encontró que los jugadores consideran que para conseguir sus objetivos deportivos, los factores psicológicos tienen un mayor peso durante las competencias ($M = 70$, $DE = 18.51$), que durante los entrenamientos ($M = 58.75$, $DE = 21$); en adición, la población menciona encontrarse satisfecha con la asesoría psicológica con una ($M = 90$, $DE = 9.26$).

Al respecto de las categorías generadas a partir de las preguntas abiertas, se encuentra frecuentemente que los deportistas consideran útil e importante el trabajo psicológico, para mejorar habilidades de concentración, confianza, control de emociones, motivación, cohesión de equipo (Véase tabla 7. y tabla 9.)

DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación se concentró en conocer si una intervención psico-deportiva planificada (como parte de una de las funciones que tiene un psicólogo del deporte), podía influir en el rendimiento físico y psicológico del equipo de básquetbol de la UNAM.

En cuanto a los resultados demográficos obtenidos en esta investigación, al igual que las investigaciones de Delgado (2003) y Molinero, Salguero y Marquez (2012), los participantes de este equipo han tenido en su mayoría siete años o más de experiencia practicando básquetbol, lo cual conforma el 83.3% de la población, mostrando un grupo competitivo en el cual casi todos sus integrantes iniciaron su trayectoria deportiva desde niños. Sin embargo, a pesar del tiempo de vida deportiva que han recorrido, la suma porcentual de los miembros que llevan 1 o 2 temporadas dentro del equipo varonil en la categoría de liga mayor conforma el 58% de la muestra del equipo, lo cual refiere que el grupo es un equipo novato y de reciente integración, el cual tenía nula experiencia previa compitiendo en Universiada Nacional.

Con relación al tiempo de experiencia practicando el deporte, Blasco, Caodevila, Pintanel, Valiente & Cruz (1996) informan, que entre mayor es el tiempo de vida que los jóvenes invirtieron practicando alguna actividad física, mayor es la probabilidad de que esas personas continúen activos o realizando ejercicio, desde que inician la universidad y por el resto de sus vidas adultas.

En cuanto a la distribución de los jugadores por la posición de juego, los “movedores” quienes distribuyen y organizan las jugadas dentro de los partidos, conforman el 25%, mientras que los “aleros” encargados de generar rompimientos o tiros a distancia forman el 42% y los “postes” por lo general los más altos de cada equipo y de complexión más fornida, encargados de recibir rebotes o tiros debajo del aro, representan el 33% de la población. Estas distribuciones resultan acordes con las proporciones encontradas con Buceta (1999).

De acuerdo con el rendimiento físico, la prueba t-Student al comparar las medias de los resultados obtenidos entre el proceso de Universiada en su etapa (estatal) y las etapas (regional y nacional) mostró un valor de $p=.04$, lo cual representa que existió una mejoría significativa a favor de la intervención psicológica en el porcentaje de efectividad que tuvo el equipo al ejecutar tiros libres durante su competencia. De manera similar, Buceta (1999) mediante una intervención en psicología del deporte basada en el establecimiento de objetivos, registros de resultados y aplicación de contingencias, encontró diferencias significativas a favor de la intervención, para el entrenamiento de tiros libres del conjunto.

Por parte de las evaluaciones psicométricas realizadas, al compararse las medias obtenidas por el CPRD, la prueba de Wilcoxon para dos muestras relacionadas no mostró diferencias estadísticamente significativas en ninguna escala. Al igual que Vázquez (2010), no encontró diferencias estadísticamente significativas en el perfil psicológico deportivo de un equipo juvenil de baloncesto posterior a una intervención orientada a la cohesión de equipo y manejo del estrés. Asimismo, Delgado (2003) con una población con características similares a este

estudio, tampoco encontró resultados concluyentes entre la eficacia de los jugadores para efectuar tiros libres y su relación con la ansiedad y la tensión del contexto.

De igual forma, en un estudio en donde se aplicó entrenamiento psicológico con el objetivo de mejorar las puntuaciones de las variables del (CPRD) en un grupo pequeño de adolescentes que formaban parte de un equipo de fútbol, no se encontraron cambios estadísticos significativos que favorecieran a la intervención (Olmedilla, Ortega, Andreu & Ortín, 2010).

En otra investigación Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo (2012) con un equipo de básquetbol de 42 participantes, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental, a favor del entrenamiento psicológico, en todas las escalas evaluadas con el mismo instrumento. En este estudio el número de sesiones dedicadas a mejorar cada una de las variables corresponde a cuatro sesiones por variable objetivo. En concordancia con esto, Beauchamp, Harvey y Beauchamp (2012) realizaron una intervención cognitivo-conductual de tres años de duración, con un mínimo de seis sesiones de trabajo para cada ejercicio o variable a mejorar. Al finalizar la intervención lograron tener resultados exitosos (número de medallas) en los juegos olímpicos de invierno con un equipo de *ski* de velocidad.

Del análisis realizado en los estilos de afrontamiento del (ACSQ-1), la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas no mostró ninguna diferencia significativa para las escalas de *planificación activa*, *retraimiento mental*, *conducta de riesgo* y *búsqueda de apoyo social*. Sin embargo, se encontró una diferencia significativa en

la *calma emocional* de los jugadores con un valor de $p=.01$ en contra de la intervención psicológica, mostrando un decremento después de la intervención, sugiriendo que sus habilidades para controlar los factores estresantes o los síntomas físicos de estrés mediante técnicas o pensamientos, estuvo limitada previo a la competencia nacional universitaria.

De los instrumentos evaluados, se obtuvieron incrementos esperados, aunque no fueron significativos, en las medias de las escalas *motivación, habilidad mental* del (CPRD) y en las *conductas de riesgo, apoyo social y planificación activa* del (ACSQ-1). Los cuales se asemejan a Vázquez (2017) donde encontró que los deportistas de mayor éxito deportivo presentaban puntuaciones más altas en las medias de los estilos de afrontamiento de *conductas de riesgo y de planificación activa* en los resultados del (ACSQ-1), a diferencia de los deportistas de menor éxito deportivo. Además, tampoco encontró diferencias importantes en la utilización del *retraimiento mental y la búsqueda de apoyo social* entre ambos grupos.

Contrario a este estudio, en un deporte individual como el tenis, aquellos deportistas que utilizaban con mayor frecuencia el *retraimiento mental* y en menor medida la *búsqueda de apoyo social*, tendían a tener una mayor percepción de bienestar psicológico y de autoeficacia para conseguir sus objetivos (Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido & Letelier, 2009).

Por otra parte, la información recabada a través del cuestionario de validación social mostró que la mayoría de los participantes cambiaron sus ideas acerca de la labor de un psicólogo del deporte, resaltando la importancia del trabajo psicológico para mejorar su desempeño, y un elevado grado de satisfacción del grupo ante la

asesoría psicológica recibida. Este reconocimiento ante el valor del apoyo psicológico no es único, anteriormente De la Vega (2014) encontró en un estudio comparativo entre los años 2003 y 2011, al evaluar a entrenadores, futbolistas y estudiantes de la enseñanza del fútbol, que la importancia que se le daba a los factores psicológicos, así como al entrenamiento mental para tener un buen desempeño era muy alta. Asimismo, durante ese periodo de tiempo creció el interés por tener un psicólogo del deporte como parte fundamental del cuerpo técnico por los miembros de los grupos multidisciplinarios; cambiando sus ideas previas y creando la posibilidad de generar mejores relaciones laborales.

Con base en los resultados obtenidos de la presente investigación, se concluye que la intervención psicológica proporcionada al equipo de básquetbol varonil de la UNAM, favoreció el rendimiento físico en competencia del equipo, al mejorar porcentualmente la efectividad de los tiros libres realizados durante los partidos. Ya que, la prueba t-Student demostró diferencias estadísticamente significativas a favor de este aspecto, lo cual permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación.

En cuanto al rendimiento psicológico, la prueba de Wilcoxon para dos muestras relacionadas no mostró diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las escalas del (CPRD), ni en el (ACSQ-1) a excepción de la *calma emocional*. Por lo que se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula; en donde un programa de intervención con estas características no mostró cambios aparentes en las escalas de estas pruebas que favorezcan el rendimiento psicológico general del equipo.

Al respecto del cuestionario de validación social, los deportistas describen una alta satisfacción con la asesoría psicológica recibida, además de otorgarle un peso importante a la utilidad de los factores psicológicos durante los entrenamientos y competencias. Considerando también que el trabajo psicológico resulta altamente necesario para el rendimiento de los jugadores, asimismo mencionan con suficiente frecuencia que percibieron mejorías en algunas de sus habilidades para el *control de estrés, motivación, cohesión de equipo, confianza y concentración*. Por lo tanto, se concluye que el equipo de básquetbol de la UNAM reconoce mejorías en su rendimiento deportivo debido a la intervención en psicología del deporte, aceptando la hipótesis de investigación y rechazando la hipótesis nula.

De manera general, se considera que el papel que desempeña un psicólogo del deporte, al aplicar un plan de intervención influyó de manera positiva en el rendimiento físico y psicológico del equipo de básquetbol de la UNAM, cumpliendo con el objetivo principal de esta investigación.

Es posible que algunos factores adicionales al diseño de este estudio hayan influenciado los resultados de esta investigación. Entre ellos se encuentra la *muerte experimental* que se presentó por factores externos (inasistencia), disminuyendo el análisis de los datos del total de la muestra (12 participantes) a 10 pares de aplicaciones de las pruebas psicométricas *antes* y *después* de la intervención; y 8 aplicaciones del cuestionario de validación social.

Con relación a lo anterior, el *tamaño de la muestra* que se utilizó en este estudio pudo haber sido un factor importante para que los resultados de las pruebas psicométricas no hayan mostrado casi ninguna diferencia significativa a favor de la intervención en las escalas evaluadas.

Además, el decremento significativo del estilo de afrontamiento *calma emocional* del (ACSQ-1), así como de las demás escalas; pudieron haberse afectado por el contexto social y deportivo que se vivió en ese momento. Pues durante la preparación del equipo rumbo a sus competencias regional y nacional, los problemas administrativos de las instituciones del deporte en el país (CONADE y CONDDE) hicieron que se suspendieran todas las competencias universitarias de manera indefinida a la mitad de la temporada, hasta que lograron establecer acuerdos de presupuesto. Propiciando un ambiente de incertidumbre y tensión adicional para los equipos universitarios de todo el país (*periódico El Milenio*, 2016).

Adicionalmente, la demanda extra que tienen los deportistas universitarios por parte de sus responsabilidades académicas es otra de las variables ambientales que son difíciles de controlar, puesto que, en diferentes periodos de la vida de los estudiantes, las cargas de estrés pueden limitar el adecuado proceso de entrenamiento de los jugadores (Blasco, Caodevila, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996; Garcés & García, 1997). Por lo que, cuando los estudiantes llegan a la Universiada Nacional, ya se encuentran en un periodo de alta exigencia del ambiente, así como cargas de estrés moderadas (Reynaga, Mena, Valadez, Rodríguez & González, 2017).

A su vez existe la posibilidad de que el número de sesiones orientado a trabajar cada una de las variables psicológicas haya sido insuficiente para influir positivamente en los resultados de las evaluaciones psicométricas, a diferencia de otros estudios en donde las intervenciones disponen de más tiempo para trabajar cada variable y, por ende, mayor cantidad de sesiones por variable objetivo (Lorenzo, Gómez, Pujals & Lorenzo, 2012; Molineto, Salguero & Marquez, 2012).

Debido al diseño de este estudio, los cambios en el rendimiento físico del equipo no pueden atribuirse completamente al trabajo psicológico efectuado, como menciona Serrato (2005), ya que la continuidad en el proceso de entrenamiento físico, técnico y táctico también pueden intervenir en los resultados.

Tal vez un análisis cualitativo, adicional a los resultados cuantitativos de los instrumentos pudiera enriquecer y brindar mayor claridad sobre las características particulares que viven los deportistas al momento de ser evaluados. E inclusive considerar la evaluación de los demás miembros del cuerpo técnico como el entrenador, preparador físico, médico y nutriólogo; así como los familiares, amigos, y demás personas del entorno social del equipo, que pueden repercutir de alguna manera en el rendimiento deportivo de los jugadores.

Se propone para futuras investigaciones elaborar un diseño experimental más complejo, con un mayor número de participantes, una duración del programa de intervención más larga e integrando a una población control; para poder así atribuir con mayor seguridad los cambios en el rendimiento deportivo a la labor del psicólogo del deporte.

El método de esta investigación, así como los resultados encontrados, podrían explorarse en diferentes categorías del básquetbol de la UNAM, e inclusive orientarse hacia diferentes equipos representativos de los demás deportes de la universidad; evaluando así la efectividad que puedan tener los programas de intervención en psicología del deporte para mejorar el rendimiento deportivo de los atletas.

REFERENCIAS

- Alarid, A. (2011). *Apuntes históricos sobre el básquetbol de la UNAM*. México: Rubén A. Feregrino Olvera.
- Asociación de básquetbol estudiantil. ABE. (17 de mayo 2017) recuperado de <http://soyestudiantedeportista.com/abe-asociacion-de-basquetbol-estudiantil/>.
- Association for Applied Sport Psychology. AAASP. (11 de diciembre de 2017) recuperado de <http://appliedsportpsycho.org/about/ethics-code/>.
- Andrade, A; Galindo, M. & Cuevas, J. (2015). Análisis multivarente del perfil psicológico de los deportistas universitarios: aplicación del CPRD en México. *Educación física y ciencia, 17*(2).
- Beauchamp, M; Harvey, R. & Beauchamp, P. (2012). An integrated biofeedback and psychological skills training program for Canada's olympic short-track speedskating team. *Journal of clinical sport psychology, 6*, 67-84.
- Blasco, T; Caodevila, L; Pintanel, M; Valiente, L. & Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de psicología del deporte, 9*(10), 51-63.
- Buceta, J. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de psicología del deporte, 8*(1), 39-52.
- Cauas, R. & Herrera, M. (2008). La psicología del deporte en Chile. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 3*(1), 113-124.

- Colegio Oficial de Psicólogos. COP. (29 de noviembre de 2017). Recuperado de <http://www.pacfd.cop.es/index.php?page=PACFD-info>.
- Comité Olímpico Estadounidense. USOC. (11 de diciembre de 2017). Recuperado de <https://www.teamusa.org/About-the-USOC/Athlete-Development/Sport-Performance/Psychology>.
- Cantón, E. & Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 479-490.
- Casis, L. & Zumbalabe, J. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*. España: Elsevier.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2016). *Manual de procedimientos de psicología del deporte CONADE/CNAR*. México.
- Consejo nacional del deporte de la educación. CONDDE. (22 de noviembre de 2017). Recuperado de <http://www.condde.org.mx/web/>.
- Comisión nacional de cultura física y deporte. CONADE. (11 de diciembre de 2017). Recuperado de <http://www.gob.mx/conade>.
- Corriente, F. & Montero, J. (2011). *Citius, altius, fortius: El libro negro del deporte*. España: Pepitas de calabaza.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. España: Médica Panamericana.
- Cruz, J. (2009). *Psicología del deporte: historia y propuestas de desarrollo*. En Jaume Cruz Feliu (Ed.), *Psicología del deporte*. (pp. 15-45), Madrid, Síntesis.

Cuevas, F. & Rossana, F. (2011). Desarrollo de la psicología del deporte en el estado de Yucatán. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 17-24.

De la Vega, R.; Román, M.; Ruiz, R. & Hernández, J. (2014). ¿Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte?: un estudio comparativo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(2), 27-36.

Dirección general de bibliotecas. UNAM. (28 de abril de 2017). Recuperado de <http://oreon.dgbiblio.unam.mx/F/2YVQK9HVTKHQSV7HV7PTPUDY6TN7N1YH1C1CBYKV9NSV29IUTJ-39167?func=short-jump&jump=000031>

Dirección general del deporte universitario. DGDU. (17 de mayo de 2017). Recuperado de <http://www.deporte.unam.mx/representativo/>.

De la Fuente, J. & Heinze, G. (2012). *Salud mental y medicina psicológica*. México: McGraw Hill.

Delgado, G. (2003). Efecto de la presión ambiental en la efectividad del lanzamiento al aro y la ansiedad previa a la ejecución en basquetbolistas principiantes y avanzados. *Educación*, 27(1), 147-161.

Díaz, P; Buceta, J. & Bueno, A. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de psicología del deporte*, 14(1), 7-24.

Dosil, J. (Ed). (2002). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. España: Síntesis.

Dosil, J. (Ed). (2003). *Ciencias de la actividad física y del deporte*. España: Síntesis.

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: Mc Graw Hill.
- Espada, J. (2007). *Técnicas de grupo: recursos prácticos para la educación*. Madrid: Editorial CCS.
- Famose, J. (1999). *Cognición y rendimiento motor*. España: INDE.
- Ferrés, C. (2010). La psicología del deporte en américa del sur: Historia, situación actual y perspectivas. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(2), 299-306.
- Garcés, E. & García, C. (1997). Calidad de vida y deporte: ¿conceptos siempre compatibles?: incidencia y manejo del estrés en deportistas. *Revista de psicología del deporte*, 12(4), 137-148.
- Garcés, E. & Vives, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 5(1-2), 271-284.
- García, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259-268.
- García, A. (2016). Área de psicología de la real federación española de atletismo: programación y desempeño profesional. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(1), 251-258.
- García, F. (2005). *Bases teóricas para la enseñanza de los deportes de equipo*. Salamanca: Demiurgo.
- García, F. (2009). Historia y actualidad de la psicología del deporte en Cuba. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 4(2), 307-316.

- García, S. (2006). *Construyendo psicología del deporte*. Colombia: Kinésis.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos Aires: Claridad.
- Gimeno, F. & Buceta, J. Ed. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte*. Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F; Buceta, J. & Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo CPRD: Características psicométricas. *Análise psicológica*, 19(1), 93-113.
- Gimeno, F; Buceta, J. & Pérez-Llanta, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- González, G. (2011). *Clima motivacional en deportes de conjunto*. (Tesis de maestría). UANL, Nuevo León.
- González, M. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 250-258.
- Grosser, M; Brüggermann, P. & Zintl, F. (1990). *Alto rendimiento deportivo: planificación y desarrollo*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Guillén, F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Colombia: Kinésis.
- Guillén, M. (2011) *La actividad física, la salud y el alto rendimiento: su interrelación e importancia en el desarrollo de programas a distintos niveles*. Córdoba: Servicio de publicaciones, Universidad de Córdoba.

- Hernández, J. (1998). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. España: INDE.
- Hernández, J. & Garcés, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de psicología del deporte*, 18(1), 87-104.
- Jacques, J. & Jacques, P. (2007). *Cómo trabajar en equipo*. Madrid: NARCEA.
- Junior, D; Ramos, R. & Tribst, M. (2001). Motivos que llevan a la práctica del baloncesto: un estudio con jóvenes atletas brasileños. *Revista de psicología del deporte*, 10(2), 293-304.
- Legaz, A. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo.
- Leo, F; Garcia, T; Parejo, I; Sánchez, P; Sánchez, P. & Sánchez, D. (2010). Interacción de la cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto.
- Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Chile, Chile.
- Linares, R. (2001). *Psicología del Deporte "La ventaja deportiva psicológica; una mirada diferente"*. Buenos Aires: Brujas.
- Loaiza, A; Gutiérrez, G. & Faver, J. (2014). Factores motivacionales, variables deportivas y sociodemográficas en deportistas universitarios. *Tesis psicológica*, 9(1), 130-145.
- López, M & Cruz, J. (2010). *Temas actuales en psicología del deporte y la actividad física*. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.

- Lorenzo, J. (1992). *Psicología y deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lorenzo, J; Gómez, M; Pujals, C. & Lozano, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 43-48.
- Mahamud, J; Tuero, C. & Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de psicología del deporte*, 14(2), 237-251.
- Marí, J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *Revista de psicología del deporte*, 12(4), 77-90.
- Martin, G. (2008). *Psicología del deporte: guía práctica del análisis conductual*. España: Pearson Educación, S.A.
- Miró, S; Torregrosa, M; Regüela, S; Pérez, A. & Ramis, Y. (2017). Competencias para la planificación de la carrera dual de deportistas de alto rendimiento. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 51-56.
- Molinero, O; Salguero, A. & Marquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 163-170.
- Moncada, J. (2013) *Efectos del ejercicio y el entrenamiento físico: en el desarrollo, el rendimiento y la salud humana*. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Montoya, C. (2013). *La motivación en el deporte de alto rendimiento* (Tesis de licenciatura). UNAM, México D.F.

- Moral, J; Barrientos, G. & Ramos, D. (2013). *Actividad Física y Deporte: Enfoque Multidisciplinar*. Alemania: Editorial Académica Española.
- Morquecho, R. (2010). *Habilidades psicológicas en atletas mexicanos de nivel élite y pre-élite*. (Tesis de maestría). UANL, Nuevo León.
- Muñoz, F. (2003). Intervención psicológica en un equipo de baloncesto. *Revista de psicología del deporte*, 12(2), 215-221.
- Nieto, G. & Jara, P. (1998). Intervención psicológica con deportistas en crisis: análisis y reflexión desde un caso. *Revista de psicología del deporte*.
- Nieto, G. & Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de psicología del deporte*, 10(1), 127-142.
- Ojea, G & Calo, O. (2005). Práctica profesional del psicólogo del deporte: Apuntes para una reflexión ético-deontológica. *Revista de psicología del deporte*, 14(1), 143-150.
- Olmedilla, A; Ortega, E; Almeida, P; Lameiras, J; Villalonga, T; Sousa, C; Torregrosa, M; Cruz, J. & Garcia-Mas. (2011). Cohesión y cooperación en equipos deportivos. *Anales de psicología*, 27(1), 232-238.
- Olmedilla, A; Ortega, E; Andreu, M. & Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de psicología del deporte*. 19(2), 249-262.
- Orlick, T. (2009). *Entrenamiento mental*. España: Editorial Paidotribo.
- Pérez, E. (2013). Análisis teórico del proceso de intervención psicológica en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 113-123.

Periódico El Milenio (20 de diciembre de 2017) recuperado de http://laaficion.milenio.com/masaficion/Suspenden-Universiada_Nacional_de_Guadalaja-Universiada_Mundial_0_714528617.html.

Pisano, J. (2008). *Dinámicas de grupo para la comunicación*. Argentina: Editorial Bonum.

Reynaga, P; Mena, D; Valadez, A; Rodríguez, A. & González, J. (2017). Síndrome de burnout en deportistas universitarios mexicanos. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 209-214.

Riera, J. (1997). Acerca del deporte y del deportista. *Revista de psicología del deporte*, 127-138.

Rodríguez, M. & Morán, C. (2010). Historia de la psicología del deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 117-134.

Rodríguez, V. (2006). *Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la Unam*. (Tesis de Licenciatura). UNAM, Ciudad de México.

Romero, A; Zapata, R; García-Mas, A; Brustad, R; Garrido, R. & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de psicología del deporte*, 19(1), 117-133.

Sánchez, M. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Colombia: Kinésis.

Sánchez, D; Leo, F; González, I; Chamorro, J. & García, T. (2012). Analizando la implicación deportiva en jóvenes jugadores de baloncesto: un análisis desde la teoría de la autodeterminación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1), 57-61.

- Serrato, L. (2005). *Psicología del deporte*. Historia contextualización y funciones. Colombia: Kinésis.
- Serrato, L. (2008). Historia de la psicología del deporte en Colombia. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(2), 277-300.
- Solís, K. (2011). Una intervención psicológica en el deporte universitario mexicano: El caso ITESO de Guadalajara. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 11(2), 37-45.
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.
- Taylor, S. (2007). *Psicología de la salud*. México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Universiada Nacional. (17 de mayo de 2017). Recuperado de <http://www.universiada2015.uanl.mx/puntuacion-y-medallero-universiada-2014/>.
- Ureña, P; Sánchez, B. & Salas, J. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 13-20.
- Vaidé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano*. España: INDE.
- Vázquez, D. (2010). *Aplicación de un programa de preparación mental en dos equipos deportivos representativos de la UNAM*. (Tesis de licenciatura). UNAM, Ciudad de México.
- Vázquez, D. (2017). *Factores que influyen en el éxito o fracaso del deportista*. (Tesis de Doctorado). UNAM, Ciudad de México.

Ventosa, V. (2016). *Manual de técnicas de participación y desarrollo grupal*. Madrid: Pirámide.

Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte, Introducción a la psicología del deporte*. España: Ariel.

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

ANEXOS
I



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
BÁSQUETBOL VARONIL LIGA MAYOR
OBJETIVOS TEMPORADA 2016



Entrenador: Daniel Gómez León.

Psicólogo: Raúl Eduardo Martínez Reyes. Deportista: _____ Fecha: _____

	OBJETIVO	CORTO PLAZO	MEDIANO PLAZO	LARGO PLAZO
EQUIPO	RESULTADO ¿Qué quiero conseguir?			
	REALIZACIÓN ¿Cómo lo voy a lograr?			
INDIVIDUALES	RESULTADO ¿Qué quiero conseguir?			
	REALIZACIÓN ¿Cómo lo voy a lograr?			

II

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
RELACIONADAS CON EL
RENDIMIENTO DEPORTIVO
(CPRD)**

CUADERNILLO DE PREGUNTAS

INSTRUCCIONES:

Contesta, por favor, en la hoja de respuestas, a cada una de las siguientes situaciones, indicando **en qué medida te encuentras de acuerdo** con ellas, o bien cuales de ellas si has experimentado y cuáles no.

Como podrás observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elige la que deseas, según te encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entiendas lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marca con una cruz el círculo de la última columna.

PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO			NO ENTIENDO
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de iniciar una competencia (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que no está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competencias (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre “totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo” con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competencia (o un partido).	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO			NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras estoy compitiendo.	0	0	0	0	0	0
2. Antes de dormirme, suelo “darle muchas vueltas” a la competencia (o el partido) en la que voy a participar.	0	0	0	0	0	0
3. Tengo una gran confianza en mí técnica.	0	0	0	0	0	0
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar.	0	0	0	0	0	0
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	0	0	0	0	0	0
6. Pocas veces mi tensión disminuye mi rendimiento. (Si estoy tenso rindo igual)	0	0	0	0	0	0
7. Casi siempre ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia (o de empezar a jugar en un partido).	0	0	0	0	0	0
8. En la mayoría de las competencias (o partidos) confío en que lo haré bien.	0	0	0	0	0	0
9. Cuando hago mal algo durante la competencia, suelo perder la concentración.	0	0	0	0	0	0
10. La confianza en mí mismo se debilita fácilmente.	0	0	0	0	0	0
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	0	0	0	0	0	0
12. Frecuentemente estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia (o en un partido).	0	0	0	0	0	0
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	0	0	0	0	0	0

PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO			TOTALMENTE DE ACUERDO			NO ENTIENDO
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar la confianza en mí mismo(a).	0	0	0	0	0	0	0
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente consigo cumplirlos.	0	0	0	0	0	0	0
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	0	0	0	0	0	0	0
17. Durante mi actuación en una competencia (o en un partido) mi atención parece variar o cambiar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	0	0	0	0	0	0	0
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	0	0	0	0	0	0	0
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacer bien las cosas en una competencia (o en un partido).	0	0	0	0	0	0	0
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competencia (o un partido).	0	0	0	0	0	0	0
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	0	0	0	0	0	0	0
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	0	0	0	0	0	0	0
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome en una pantalla o televisión.	0	0	0	0	0	0	0
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	0	0	0	0	0	0	0
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real. (Me meto en la pantalla.)	0	0	0	0	0	0	0

PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO					TOTALMENTE DE ACUERDO					NO ENTIENDO
26. La confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27. Cuando mi equipo pierde me siento mal, independientemente de mi rendimiento individual.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28. Cuando cometo un error en una competencia (o en un partido) me pongo muy ansioso.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacer bien mi deporte.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31. Mi deporte es toda mi vida.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32. Tengo fe en mí mismo(a).	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
33. Suelo encontrarme motivado(a) para superarme día con día.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34. A menudo pierdo la concentración durante la competencia (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero equivocadas.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35. Cuando cometo un error durante una competencia (o durante un partido) me preocupa lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36. El día anterior a una competencia (o un partido) habitualmente me encuentro muy nervioso(a) o preocupado(a).	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38. Creo que la aportación que hacen cada uno de los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO			TOTALMENTE DE ACUERDO			NO ENTIENDO
39. No vale la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo al deporte, como yo se lo dedico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competencias (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competencia (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competencia (o de un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Me cuesta trabajo aceptar que se halague más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competencia (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada momento de la competencia o el partido por separado).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competencia (o el partido) a consecuencia de la actuación, o de los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que el entrenador pueda tomar con respecto a mí durante una competencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO			TOTALMENTE DE ACUERDO			NO ENTIENDO
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia (o partido).	0	0	0	0	0	0	0
51. Mi confianza en la competencia (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competencias (o partidos) anteriores.	0	0	0	0	0	0	0
52. Mi motivación depende mucho del reconocimiento que obtengo de los demás.	0	0	0	0	0	0	0
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia (o el partido).	0	0	0	0	0	0	0
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aún en los momentos más difíciles de una competencia (o de un partido).	0	0	0	0	0	0	0
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	0	0	0	0	0	0	0

**POR FAVOR, COMPRUEBA SI HAS
CONTESTADO
A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES
CON UNA SOLA RESPUESTA.**

III

Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1)

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de conocer qué es lo que hacen las personas como tú, cuando tiene un problema; para esto, te pedimos que recuerdes algún problema que hayas tenido recientemente, y contestes los reactivos siguientes escogiendo una de las cuatro opciones de respuesta; la que más se acerque a tu caso.

	Nunca	Rara vez	Alguna vez	A menudo	Siempre
1-Pensé que no había nada que hacer y lo acepté.					
2- Utilice técnicas más complejas para enfrentar la situación.					
3- Dejé trabajar mis puntos débiles (me di por vencido)					
4- Me imaginé a mí mismo ejecutando la técnica adecuada					
5- Si mis padres estaban presentes, hablé con ellos sobre cómo me sentía.					
6- Pedí consejo a mi entrenador sobre cómo manejar la situación.					
7- Intente utilizar habilidades y técnicas más complejas para enfrentar el problema.					
8- Abandoné mis intentos por conseguir mis objetivos.					
9- Me imaginé a mí mismo manejando mejor la situación.					
10- Intenté bloquear los pensamientos negativos.					
11-Intenté buscar algo bueno en lo que había pensado.					
12- Le conté a mi entrenador como me sentía para conseguir su comprensión					
13- Busque apoyo emocional de mi entrenador(a) o compañeros (a).					
14-Acepté mis sentimientos y me di cuenta de que la situación no podía cambiarse.					
15- Hice lo que sé que tenía que hacer, cada cosa a su tiempo.					
16-Intente utilizar habilidades, estrategias o técnicas que apenas había practicado antes.					
17- Dejé de intentar conseguir mi meta.					
18- Me mantuve calmado y centrado en lo que estaba haciendo.					
19- Considere la situación como una posibilidad de aprender					
20- Hablé con alguien (entrenador, compañeros, amigos), que podía hacer algo concreto sobre el problema.					

	Nunca	Rara vez	Alguna vez	A menudo	Siempre
21- Mantuve un estado emocional positivo para contrarrestar el problema que causaba mis sentimientos negativos.					
22- Pensé sobre cuál sería la mejor forma de manejar el problema.					
23- Mantuve mi mente en los aspectos importantes de mi tarea.					
24- Pensé en profundidad sobre qué pasos debía dar a continuación.					
25- Fui cambiando de una estrategia a otra continuamente.					
26- Comprendí que no podía hacer nada sobre lo que estaba pasando.					
27- Me propuse nuevas metas para esa situación.					
28- Respiré profundamente para relajarme.					



IV.
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN
AL SERVICIO DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
PUMAS BÁSQUETBOL



NOMBRE: _____ EDAD: _____

POSICIÓN: _____ ANTIGÜEDAD (LIGA MAYOR): _____

CARRERA: _____

A continuación, se te presentan una serie de preguntas sobre el trabajo de Psicología del deporte, algunas preguntas abiertas y otras con opciones de respuesta. Por favor, conteste de manera clara y concreta.

1. Previo al trabajo realizado, ¿conocías la labor de un psicólogo del deporte? (SI) (NO)
2. Previo al trabajo realizado, ¿Cuál(es) creías que eran las labores de un psicólogo en un equipo deportivo?

3. ¿Cuáles eran tus expectativas hacia el trabajo psicológico en el equipo?

4. ¿Ha cambiado la idea que ahora tienes sobre el trabajo y labor del psicólogo dentro de un equipo deportivo? (SI) (NO) ¿Por qué?

5. ¿Consideras que el trabajo psicológico es necesario para tu desempeño? (SI) (NO)
¿Por qué?

Tomando en cuenta “factores psicológicos” como las variables trabajadas (motivación, control emocional y cohesión de equipo).

6. ¿Cuánto peso tienen los factores psicológicos para conseguir el resultado deseado el día de la **competencia**?

(10)(20)(30)(40)(50)(60)(70)(80)(90)(100)

7. ¿Cuánto peso tienen los factores psicológicos en tu desempeño y asistencia a los **entrenamientos**?

(10)(20)(30)(40)(50)(60)(70)(80)(90)(100)

8. ¿Qué tan satisfecho te encuentras con la asesoría psicológica recibida?

(10)(20)(30)(40)(50)(60)(70)(80)(90)(100)

9. ¿Te resultó útil el trabajo psicológico? (SI) (NO) ¿Por qué?

10. ¿Observaste cambios en tu rendimiento psicológico y/o físico? Donde las sesiones de psicología hayan contribuido. (SI) (NO) ¿Por qué?

11. Para próximas temporadas, ¿Qué te gustaría trabajar o mejorar de las sesiones y trabajo psicológico?