

48
2ej.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

MANUAL PARA LA PLANIFICACION DEL
ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO PARA
DEPORTISTAS

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A N :
ELSA CHINCOYA TEUTLI
RODOLFO SOTELO MENDEZ

DIRECTOR: PSI. CARLOS ALBERTO PENICHE LARA



MEXICO, D. F.

1994

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está 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.

INDICE

INTRODUCCION		PAG.
CAPITULO I	MARCO TEORICO	5
1.	El Deporte	6
2.	Teoría del Entrenamiento	16
	a) La Planificación del Entrenamiento Deportivo Actualmente	20
	b) Características de los Períodos del Entrenamiento Deportivo	22
3.	Psicología del Deporte	29
4.	Justificación	35
	a) Períodos del Entrenamiento Deportivo	36
	b) Proceso de Desarrollo de la Forma Deportiva	38
	c) Diferencia entre la base de la Forma Deportiva los Períodos de Entrenamiento	41
	d) Porque un Manual de Planificación del Entrenamiento Psicologico Deportivo	43
	e) Esquema Comparativo en la Planificación de un Programa Deportivo y un Programa Psicologico	51
5.	Objetivo General y Específico	54

	PAG.
CAPITULO II	
PLANEACION	
1. Manual para la Planificación del Entrenamiento Psicológico Deportivo	56
2. Periodización del Entrenamiento Psicológico	60
3. Programa Psicológico Deportivo	61
4. Procedimiento	65
CAPITULO III	
DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO DEPORTIVO	
1. Esquema Gráfico de la Planeación del Entrenamiento Psicológico Deportivo	76
2. El Entrenamiento Psicológico dentro del - - Periodo Preparatorio	77
3. Período de Preparación	78
a) Período General	79
a.1 Métodos de Detección y Diagnóstico del rendimiento Psicológico Deportivo	79
Organización	86
a.2 Programa Tactico Competitivo	88
a.3 Capacitación del Entrenador	91
a.4 Adiestramiento al Deportista y/o Equipo	95
a.5 Adiestramiento de Estrategias al Deportista y/o Equipo	97

	PAG.
ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS	99
* Modificacion de la Conducta	100
* Realimentacion	105
* Autocontrol del Pensamiento	107
* Pensamiento Positivo o Autoeficiencia	112
Establecimiento de Metas	113
* Establecimiento de Relajacion	117
* Estrategias de Energetizacion	119
* Imaginaria y Vizualizacion	123
* Atencion y Concentracion	126
Asesoramiento Deportivo	130
b. Periodo especifico	
1. Seguimiento del desempeno y utiliza cion de Estrategias Psicologicas en el Atleta y/o Equipo	137
4. PERIODO COMPETITIVO ORGANIZACION	143
A Subperiodos: Etapa Precompetitiva	144
Etapa Competitiva	
Etapa de Descarga	
B. Seguimiento del Desempeno Psicologico del Atleta	149
C. Evaluacion	150
D. Asesoramiento para el Entrenador	151
E. Reforzamiento de Estrategias Psicologicas	154
F. Sesiones con el Entrenador y/o Equipo	157

	PAG.
5. PERIODO DE TRANSICION	161
a) Evaluacion	163
a.1 Del Deportista	163
b.2 Del Programa	163
CAPITULO IV	166
a) Sugerencias de Orientacion a los Psicologos	167
b) Conclusiones	170
c) Anexos	172
d) Bibliografia	227

I N T R O D U C C I O N

INTRODUCCION

Esta tesis se interesa por la Psicología del Deporte, una especialidad dentro del campo psicológico; en sus inicios esta rama contemporánea de la psicología aplicada, ha dedicado su interés al empleo de todos los elementos necesarios para conocer, medir y evaluar cualitativa y cuantitativamente las características de los deportistas y grupos deportivos, con diferentes modalidades como son: la motivación, agresión, estrés del deportista, su personalidad, y todos están estudiados de manera independiente.

En ningún momento se ha planteado la necesidad de crear un sistema con pasos definidos y sistematizados que permitan ubicar al psicólogo deportivo en el diseño y la creación de un entrenamiento psicológico deportivo planificado, organizado y estructurado que contiene elementos técnicos, metodológicos, psicológicos para su aplicación en el campo deportivo.

El Manual de Planificación del Entrenamiento Psicológico Deportivo, está realizado en base a las aportaciones que han surgido recientemente en el campo de investigación de la psicología del deporte.

La tesis consta de varios capítulos, los cuales están en función de la elaboración de un Programa de Planificación del Entrenamiento Psicológico Deportivo, que sigue un proceso similar al realizado para la preparación física.

Para estructurar y seleccionar los contenidos de este manual retomamos los elementos que compenen tanto el área deportiva como psicológica; de tal manera que ambas se combinarán y unificarán

sus ideas, postulados y leyes hacia el mismo fin: la creación de un Manual de Planificación del Entrenamiento Deportivo Psicológico dirigido al psicólogo deportivo.

Los temas están planteados con una fundamentación científica, sugerencias de aplicación y desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje y de un sistema basado en pruebas psicológicas, cuestionarios para evaluar los avances, entre las más importantes.

La organización del Manual y la Planificación se basó en la sistematización de la enseñanza, retomando los principales postulados hechos por ella.

Posteriormente, se retoman los planteamientos de la Teoría del Entrenamiento postulada por Matveyev, para organizar los conceptos, métodos, y estrategias psicológicas, para un seguimiento metodológico del programa de psicología deportiva. Dentro de los temas sobresalientes que se manejan son:

1.- La capacitación, la cual definimos como el proceso de enseñanza orientado a dotar al entrenador de los conocimientos y habilidades para conocer las estrategias psicológicas básicas, dentro del campo de la psicología deportiva así como métodos de enseñanza.

2.- El adiestramiento para el deportista individual y/o equipo deportivo; el cual se maneja como el proceso de enseñanza-aprendizaje orientado a dotar de conocimientos, desarrollarle habilidades y adecuarle aptitudes para alcanzar sus objetivos, todos estos conceptos se dirigen a implementar las diferentes estrategias psicológicas: para mejorar el rendimiento deportivo de los

atletas.

3.- Un conjunto de técnicas psicológicas manejadas como estrategias psicológicas básicas por la cotidianidad e implementación en el campo deportivo.

4.- La evaluación, la cual se basa en lo propuesto por Chadwick 1980, que considera la evaluación como un proceso de delimitamiento, obtención y elaboración de información útil para juzgar posibilidades de decisión.

5.- Los test, cuestionarios, y evaluaciones que se sugieren dentro de la tesis apoyan la identificación de los procesos, y la obtención y elaboración de información que se genera a través de todo el periodo de entrenamiento deportivo, (periodo precompetitivo hasta el periodo de transición).

El conjunto de pruebas que se presentan están basadas en su mayoría en aplicaciones hechas en el extranjero y esto nos puede permitir tener una visión amplia de la diversidad de tests, cuestionarios, y pruebas que pueden crearse en el campo de la psicología deportiva; otra parte de las pruebas son las empleadas en nuestra actividad profesional.

Estamos conscientes que esta nueva visión de relacionar la Psicología del Deporte con la Teoría del Entrenamiento, con el entrenador y el deportista y/o equipo, permitirá dar un enfoque diferente al psicólogo deportivo, para que se desarrolle la planificación de un entrenamiento psicológico en el deporte y así abrir nuevas opciones, perspectivas, e inquietudes dentro del campo.

C A P I T U L O I

MARCO TEORICO

El DEPORTE

Desde la antigüedad el deporte ha suscitado discusiones muy variadas y complejas con lo que respecta a la preparación del deportista, tanto en su aspecto físico, psicológico, alimenticio y en la forma en la cual se debe de realizar este proceso.

Remontándonos al pasado, es en Grecia donde podemos considerar que empezó la inquietud de crear una filosofía de la vida y la educación física como preparación hacia la existencia que se elaboraba a través de la religión y su culminación para alcanzar la perfección física.

En Esparta, la manera de educar integralmente a los hombres partía de la base de desarrollar un carácter intrépido y cuerpo fuerte por medio de la práctica diaria de una actividad física, era tan importante alcanzar estos objetivos que el legislador Licurgo dio un impulso importante a la práctica deportiva e hizo obligatoria la ejercitación permanente del lanzamiento de la jabalina y tiro con arco y flecha.

Los romanos también consideraban importante la práctica deportiva, donde los muchachos al llegar a la mayoría de edad -17 años- todas las tardes tenían que desarrollar ejercicios a orillas del río Tiber.

Es indiscutible que al igual que las anteriores civilizaciones hubo muchas más que se realizaban y practicaban, algunas actividades físicas y deportivas; también es conocido y generalizado que esta práctica física tenía como objetivos la preparación integral física y psicológica del individuo para afrontar combates de guerra.

Para el año 776 A de C como una referencia se crearon los Juegos Olímpicos, en Grecia; que se realizaban cada 4 años, al periodo olímpico entre cada uno de los juegos se denominó Olimpiada, estos juegos fueron una de las expresiones más características de los sistemas de Grecia. Durante los 4 años que existían antes de la celebración de los Juegos Olímpicos, cada pueblo preparaba a sus deportistas de diferentes maneras, por ejemplo los griegos les daban de comer mucha grasa, carne roja y los mantenía alejados de actividades que no se relacionaban con la práctica deportiva.

Los romanos previo a la competición aumentaban la cantidad de alimentos y disminuían la carga de trabajo físico; desafortunadamente todos los datos específicos de esta "era" se perdieron, ya que en el año 393, el emperador romano Teodosio I decretó la extinción de los Juegos Olímpicos. La tradición de los juegos se mantuvo en Grecia 1169 años.

En 1894 a instancias del Barón Piere de Cobertain se acordó restablecer los Juegos Olímpicos y crear el Comité Olímpico Internacional -COI- con el propósito de conservar el espíritu antiguo y adoptándolo a la vida moderna.

Sólo que las grandes transformaciones que ha sufrido el mundo contemporáneo en los últimos años, han repercutido significativamente dentro del campo del deporte, que no ha quedado exento de dichos cambios, así como las de índole político, económico, social y cultural que se dan en cada una de las naciones.

En la actualidad, el deporte se ha visto influenciado poderosamente por las grandes manifestaciones políticas que se da en cada una de las naciones, ahora quien marca la pauta del desarrollo y evolución del deporte es sin duda alguna la comercialización y la política de cada una de las naciones.

Con todos estos cambios e influencias el deporte se ve actualmente como un fenómeno socio-político el cual se caracteriza y se practica por personas que buscan:

1.- Una experiencia social, un medio para encontrarse con personas nuevas y de reafirmar las relaciones existentes.

2.- Una contribución a la salud y al mantenimiento de la forma.

3.- Una búsqueda del vértigo, es decir, del riesgo de la velocidad, de la aceleración, de la exposición a situaciones de peligro, por lo general controladas por el participante.

4.- Una experiencia estética, por la gracia y la belleza que pueden lograrse para recreo de la vista.

5.- Una catársis, como producto de un relajamiento de la tensión producida por la frustración.

6.- Una experiencia ascética, ya que comporta dura disciplina, autogobierno, fatigas, largas prácticas y privaciones.

Algunos factores que favorecen e incrementan la disponibilidad de los deportes en nuestra sociedad son:

Los clubes, las comunidades, las industrias, las instituciones educativas, e incluso las naciones buscan la publicidad, la fama y el prestigio por medio de los éxitos en el atletismo, la mayoría de los directores de colegios conocen la importancia que

tiene como gratificación y soporte del ánimo del alumnado, un número razonable de victorias deportivas, ya sean logradas en equipo o individualmente.

El desarrollo de la televisión y las transmisiones internacionales vía satélite, han reunido para algunas competiciones, audiencia que se calculan por lo menos en 3 mil millones de telespectadores que presenciaron la XV edición de la Copa del Mundo de Fútbol, realizada en Estado Unidos. Los derechos pagados por la televisión para transmitir espectáculos deportivos han volcado hacia ese campo muchos millones de dólares y han permitido ciertas expansiones que tiempo atrás eran imposibles. Además, esta amplia publicidad dada a los deportes parece haber incrementado más que disminuido la participación de la sociedad en general. Las facilidades, los equipos, los participantes individuales y la variedad de los deportes han aumentado en la presente generación y es por esto también que el hombre siente la necesidad de poseer las destrezas y conocer los deportes de su sociedad y del grupo al cual pertenece como medios de participación y desarrollo social, y comprensión humana, aunque la sociedad hace algunas distinciones entre ambos sexos en lo que se refiere a tipos y vigor de los deportes, los propósitos básicos son los mismos.

La actividad deportiva ha tomado un carácter de actividad apropiada para la vida familiar y para una participación compartida con los propios hijos, éste fenómeno cultural parece favorecer el desarrollo de los niños y la integración y felicidad de la familia. Cuando es posible y popular una participación común de esa naturaleza en deportes alegres y vigorosos puede servir como

un medio para atenuar la brecha generacional.

Sin embargo, el deporte, es una cuestión que todavía suscita diferencias entre deportistas y profanos, no habiéndose establecido aún una definición concreta del mismo; según el Diccionario da con la palabra "deportare" -deportar, desterrar- y "recreo". Por su parte, el Diccionario de la Real Academia Española, lo define como: "recreación, pasatiempo, por lo común al aire libre" y según el Diccionario de los Deportes (A. Kaarag), este término hace referencia a "a todo ejercicio metódico de fuerza y destreza que tiende al desenvolvimiento, no solamente material, sino espiritual del individuo" .

Los deportes constituyen a partir de la edad adulta una forma más intensiva de continuar los juegos de la infancia; el deporte es un juego que consiste en el desarrollo y cumplimiento coordinado, lo más perfecto posible, de los esfuerzos físicos y psicológicos, según una regla.

Pero, el deporte es algo más que un juego, puesto que aparecen en él elementos de competición y compañerismo de jerarquía y de aceptación de una autoridad, junto con la predisposición psicológica de practicar por placer cualquier ejercicio muscular.

Es en definitiva, el ejercicio físico que se complace a sí mismo, procurando ante todo un placer del cuerpo que implica, además, la reflexión en el cálculo, el valor, etc.; que son cualidades eminentemente deportivas. No tiene, pues, una finalidad exterior como la producción de un objeto o de una mercancía; sólo hay deporte; cuando éste se practica por el puro placer de llevarlo a cabo, pero con el paso del tiempo y los adelantos

científicos tecnológicos han surgido otros incentivos para la práctica del deporte:

El mero hecho de contar con un buen equipo deportivo, y disponer de facilidades sin restricciones alienta a participar; el interés de los espectadores puede influir sobre el aprendizaje, como también puede hacerlo el elogio y la crítica efectuados por el entrenador y por los otros compañeros.

Y es natural que al aspirar a todas estas instancias y de reabrir los comentarios o críticas se cree un ambiente de competencia. La competición implica lucha como elemento psicológico, es reflejo de la preparación y el desarrollo de actitudes para atender una contienda, rivalidad y actitud de las necesidades de supervivencia y progreso.

Los griegos clásicos empleaban los términos agón -impulso de competir-, y arete -apetencia de sobresalir- para describir las aspiraciones y ambiciones de los atletas incluidos. Esto nos puede servir para reflexionar sobre las hondas raíces emocionales del lema: "más lejos, más alto, más rápido" , que dentro de la historia del deporte representa una dependencia fundamental de su evolución.

Deporte y competición tiene como vehículo el movimiento, el placer de controlar y dominar grupos musculares y habilidades perceptuales que expresan la profunda necesidad del hombre de realizarse en totalidades gestuales, cargadas de valor y de hondo significado. (López Ibor J:M; Psicología práctica. Psicología y deporte 1992).

La palabra "competición" se deriva de la raíz latina *compe* *tere* que significa "buscar conjuntamente", (*com*, conjuntamente y *petere*, buscar). Por lo general implica competencia con otro y otros, y a menudo, también la evaluación de su rendimiento en términos comparativos, es decir, en comparación con el rendimiento de los demás.

Se puede competir con la propia marca o con la establecida previamente por otro en las mismas circunstancias deportivas. Quizá un significado de la competición aceptado por todos sea el esfuerzo realizado para probar la propia superioridad frente a otro, conquistar un premio y obtener reconocimiento o un honor sobrepasando los méritos del adversario. El impulso de superarlo no es necesariamente de naturaleza hostil y por lo común no implica atisbos de enojo.

Cuando la importancia de aventajar al otro va en aumento y se acentúa el empeño por vencerlo, la competencia puede enturbiarse y precipitarse en la agresión.

La lucha por el reconocimiento y el dominio debe comenzar muy temprano en el curso de nuestro desarrollo. Greenberg informa haberla encontrado en las actitudes de juego de los niños comprendidos entre los tres y cuatro años y en la abierta competencia de los que se encuentran entre los seis y los siete años. (Greenberg: *Competición in Children*, 1932; citado por Lawther en *Psicología del deporte y deportista* 1972).

Thompon dice que la competencia y la rivalidad bajo reglas específicas satisfacen necesidades básicas de la persona y de la raza, a este respecto informa que el hombre tiene necesidad de

competir por todo lo que vale la pena en la vida, que la competencia satisface un impulso básico, da deleite y sentido a la existencia y levanta la "moral" y la autoestima. (Mehran K. Thompson: "Motivacion in School lear ningl, 1959, citado por Lawther).

El campo deportivo proporciona no sólo caminos neutrales para la expresión de los impulsos competitivos, sino también inocuos para la expresión de la persona total según una conducta reglamentada que permite obtener buenos resultados. La persona necesita probarse a sí mismo y en contraposición con los demás.

Los éxitos alientan nuevos intentos y aumentan la confianza y el respeto de si mismo y de los demás. Por medio de estos esfuerzos, competiciones y pruebas deportivas, la persona comienza a realizar sus posibilidades, a menudo mucho mejor de lo que pensaba cuando era principante. (Lawther 1972). Al aumentar las exigencias competitivas deportivas, tanto individuales, como grupales se estará considerando que se entra en el deporte de alto rendimiento.

El Alto Rendimiento Deportivo es el "producto" principal medible subjetivo y objetivo, del proceso de entrenamiento. El deporte de Alto Rendimiento cumple con todas las condiciones para ser considerado un sistema, dentro del sistema económico-social de un país que, al final y al cabo, le establece objetivos, le pone a su disposición los medios de realización y ejerce tanto, la dirección como el control. Por sus características, el deporte de alto rendimiento es un fenómeno prospectivo y representa un

"terreno de ensayo" de lo nuevo, de la creatividad.

Muchos son los factores que afectan los niveles de aprendizaje y de rendimiento deportivo alcanzados por el individuo; la edad en que comienza a participar, es uno de ellos; el medio social en el que se crió y la actitud de sus padres y amigos, tanto de su edad de adultos, son también factores importantes; el sexo produce variaciones tanto en las preferencias deportivas si existen, como en los resultados potenciales; las diferencias individuales de las características estructurales y funcionales producen variaciones referentes a los niveles alcanzados y a los tipos de deportes preferidos. (Jerome D. Frank: Individual differences in certain aspects of the level of aspiration, The American Journal of psychology, 1935, citado por Lawter, 1972).

Se podría afirmar que la evolución del alto rendimiento va de la mano con la evolución del proceso de conocimiento y éste permite que el rendimiento deportivo se apoye en:

a.- El proceso de la ciencia y su viabilidad deportiva.

b.- La asimilación de éste progreso en el sistema del deporte.

Cuando las ciencias entran y apoyan al deportista y al deporte por medio de sus conocimientos y ponen a su servicio sus técnicas, métodos y teorías permite que el campo deportivo no se vea como un simple pasatiempo, sino, como un sistema planificado organizado que permitirá abrir caminos hacia perspectivas de cambio con bases científicas bien establecidas.

De las ciencias que han mostrado mayor interés en los últimos tiempos y que están contribuyendo en el mejoramiento del rendimiento deportivo son: la psicología, la medicina, nutrición y la teoría del entrenamiento deportivo.

Para la finalidad de esta tesis sólo retomaremos y daremos los aspectos teóricos generales de ciertos procedimientos, métodos y técnicas que se desprende de la Teoría del Entrenamiento Deportivo y de la psicología con lo cual se dará la base del planteamiento del trabajo.

TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Algunos de los diferentes matices que implican la complicada estructura de la actividad deportiva actual tienen su origen en el antiguo deporte griego en donde se ponía un notable interés en el cuidado, adiestramiento, alimentación, régimen de vida y forma deportiva y en este sentido mencionaremos que los griegos llegaban a la idolatría. La condición social que disfrutaba Grecia contribuyó en gran parte a este florecimiento, al igual que su capacidad económica y militar. El objeto final que ellos buscaban dentro de la práctica deportiva era el rendimiento y el triunfo.

Cabe reconocer, que fue durante la época de oro de la antigua Grecia cuando empezaron a surgir los conceptos básicos en relación a las distintas actitudes a tomar, en busca de un mayor rendimiento en la actuación deportiva. En materia de entrenamiento los Helenos fueron los verdaderos gestores de sistemas, pero con la diferencia fundamental que en aquella época los conocimientos sobre biología humana eran sumamente suplementarios.

Sin embargo los griegos empezaron a retomar ciertos factores que consideraban importantes dentro de la preparación de cada competidor y con esto comenzaron a dar una planificación y organización del entrenamiento deportivo.

En el mundo Heleno ya había entrenadores que se dedicaban todo el día a la enseñanza de la técnica y la preparación atlética y los deportistas no hacían otra cosa en el curso del día que dormir, entrenarse, alimentarse y meditar, todos los deportistas que tomaban parte en las competencias estaban obligados a un

entrenamiento previo de 10 meses y hasta un mes en forma intensiva, previo al comienzo de las confrontaciones. Al igual que ahora, el periodo de entrenamiento se dividía en ciclos o periodos, éstos comprendían el Treta o Plan de Cuatro Días y todos tenían que seguirlo estrictamente. El Tetra se iniciaba en el primer día con un entrenamiento suave de preparación, el segundo era muy intenso, descansando y meditando; en el tercero y cuarto día un trabajo de mediana intensidad.

El renacimiento del deporte visto de manera más organizada con métodos formales de entrenamiento se remonta aproximadamente a 300 años, podemos decir que es heredero directo de los profundos cambios que incidieron sobre el hombre en ese entonces.

Y es Inglaterra, donde surge la inquietud de darle a estos métodos nuevos de entrenamiento una estructura metodológica mas definida y actual.

Poco a poco Finlandia y Estados Unidos se fueron uniendo a esta idea y empezaron a retomar las estructuras existentes para crear su propia metodología del entrenamiento.

En 1930 Pinkala y otros entrenadores dan a conocer sus orientaciones en materia de entrenamiento; en dicha publicación que fue de las primeras se bosqueja lo que ahora se conoce como la periodización del entrenamiento deportivo.

Dentro de los postulados más sobresalientes de este documento surge lo que se llama el Macrociclo Anual de Entrenamiento para deportistas adultos y adelantados:

1. Entrenamiento de preparación
2. Entrenamiento de primavera
3. Entrenamiento de verano
4. Entrenamiento de recuperación en otoño
invierno

Pinkala ha sido importante dado que fue el primero que dio un verdadero enfoque del entrenamiento, dentro del desarrollo de su metodología le dio un apoyo e importancia a la recuperación y fue de los iniciadores en destacar que el nivel de rendimiento no depende solamente de la ejercitación del trabajo puro, sino también de la recuperación entre los mismos; mencionó que debe existir dentro del entrenamiento una multiplicidad de esfuerzos, los cuales deben oscilar entre exigencias intensas y breves hasta las prolongadas a baja intensidad.

Sin embargo, el principio de un entrenamiento que durara verdaderamente todo el año sin interrupción, no llegó a ser formulado, ni reconocido entre las décadas de los 40 ó 50. La idea encontró resistencia dentro de los conservadores y la praxis que en esos momentos se seguía. En Inglaterra, la situación cambió rápidamente; en 1946 Dyson planteó un nuevo sistema de entrenamiento y dio la siguiente periodización:

1. PERIODO SIN COMPETENCIA
2. PERIODO PRECOMPETITIVO
3. TEMPORADA DE COMPETICIONES MEDIA
4. PERIODO DE COMPETICIONES PRINCIPALES
5. PERIODO POSCOMPETITIVO

Siempre hay que tomar en cuenta que el número de periodos será diferente, ya que cada autor nos dará su idea. Pero a partir de éste autor todos los planteamientos que se dan tienen un punto en común:

1. PRIMER PERIODO O PRETEMPORADA, se divide en dos partes
Preparación General y Específica
2. SEGUNDO PERIODO: Dirigido hacia la competencia
3. TERCER PERIODO: Periodo de recuperación activo.

La Unión Soviética fue de los primeros países en utilizar el sistema ininterrumpido de entrenamiento, con lo cual el impulso en el estudio teórico y metodológico en el campo de la periodización del entrenamiento tomó carácter de gran seriedad e importancia.

Posteriormente, quedó dividido el ciclo anual de entrenamiento en tres fases, las cuales son hasta ahora las que más se siguen:

1. PREPARACION O PRETEMPORADA
2. PRINCIPAL O DE COMPETENCIA
3. TRANSICION

Es dentro de este planteamiento en el que se considera los periodos de entrenamiento, con toda claridad, y no como un objeto en si, de la planificación, que depende de la temporada y otros factores parecidos, sino, como cambios regulares del proceso de entrenamiento determinados por la evolución del mismo estado de entrenamiento del deportista.

LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ACTUALMENTE

La planificación del entrenamiento deportivo es una anticipación mental de una actividad que se va a realizar; es un proyecto del contenido de las formas y condiciones del entrenamiento, éste proyecto mental se deberá escribir y se realizará previo al comienzo de la temporada.

Su objetivo es el logro de altos rendimientos deportivos, y esta es la razón por la cual se plantea a largo plazo donde su unidad básica la constituye la estructura del entrenamiento, debe ser lo suficientemente amplia para trascender los límites del entrenamiento en sí y abarcar, como proceso pedagógico, todos los aspectos concernientes a la educación y formación del atleta. La planificación debe permitir la posibilidad de introducir los cambios que los resultados prácticos señalen durante el desenvolvimiento diario del entrenamiento.

Sus bases se dan por los conocimientos generales sobre el atleta y las experiencias en el deporte y por los datos que arroje el entrenamiento en años anteriores. En todo el proceso de planificación se debe tener clara y lógica la meta a alcanzar.

Por lo regular se debe utilizar un plan escrito y un plan gráfico, que a su vez es el Plan General de donde surgen los elementos para la planificación individual y/o de grupo.

Es así, como la planificación debe contener desarrollados los objetivos generales y específicos del plan, debe tener una fundamentación donde se plantee cuales son los caminos óptimos en el proceso formativo, éste Plan General debe contener una reseña

de las características de la preparación del equipo y las posibilidades de logros parciales y totales del entrenamiento, así como las medidas, métodos y medios a emplear; los aspectos prácticos ideológicos que regirán la conducta de los deportistas.

Los objetivos generales por su parte reflejan los niveles que se pretenden alcanzar en la preparación técnica y táctica, resultados de competiciones de preparación y competitivas. Una parte importante que se deberá anexas a éste programa son los planes y actividades que llevarán acabo los profesionales que colaborarán en el campo deportivo, como son los médicos del deporte, los Psicólogos del Deporte, sociólogos, nutriólogos.

Este documento deberá ser elaborado conjuntamente por todo el cuerpo técnico del equipo, considerando cada uno en el área correspondiente.

CARACTERISTICAS DE LOS PERIODOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

PERIODO PREPARATORIO

Como ya mencionamos en el periodo preparatorio deben ser creadas y desarrolladas las premisas para el surgimiento de la forma deportiva y asegurada su consolidación. El periodo se divide en dos etapas fundamentalmente, siendo la primera la mas prolongada.

PRIMERA ETAPA

PREPARACION GENERAL

En esta primera etapa la formación corporal debe elevar considerablemente el nivel general de las capacidades funcionales del organismo del deportista; en consecuencia una característica fundamental de la formación corporal durante la primera etapa consiste en no estar orientada a una profundización en la especialidad, sino, más bien, ampliar las posibilidades funcionales del organismo que, directa o indirectamente, son necesarias para lograr la perfección en el deporte elegido. Esto se explica por el hecho de que el nivel de la futura forma deportiva depende ante todo del nivel de preparación física del que se parte y de que la preparación física general desempeña el papel principal respecto a la preparación especial.

Por lo que se refiere a la formación técnica y táctica, la labor fundamental de la primera etapa es:

A. Conocer y profundizar en las bases teóricas de la actividad deportiva.

B. Desarrollar aptitudes y hábitos cinéticos de carácter no especializados.

C. Conseguir, reestructurar y perfeccionar cualidades y hábitos técnicos y tácticos propios del deporte elegido.

Tales tareas están impuestas por el hecho de que el perfeccionamiento técnico y táctico en el deporte dado depende en primer término de la preparación física general, del enriquecimiento sistemático de la reserva de conocimientos, destrezas y hábitos.

También constituye un hecho normal el paso de los hábitos particulares e intermedios a las formas integras del deporte elegido.

LA PREPARACION PSICOLOGICA

Tiene especial importancia en esta primera etapa para realizar un trabajo de gran voluntad, desarrollar la laboriosidad en el deporte y elevar el nivel general de las posibilidades motivacionales, que determinan el éxito de la actividad deportiva.

En esta etapa, los métodos de entrenamiento están menos especializados relativamente conforme las siguientes etapas, los métodos típicos del entrenamiento en el deporte en cuestión se complementan con métodos no específicos, que son necesarios para cumplir tareas parciales en las esferas de la preparación general.

SEGUNDA ETAPA (DE PREPARACION ESPECIAL) DEL PERIODO PREPARATORIO

VARIACIONES DE LA ORIENTACION INMEDIATA DEL ENTRENAMIENTO

En esta segunda etapa del periodo varían la estructura y el contenido del entrenamiento a fin de crear las condiciones para adquirir la forma deportiva, en este momento la preparación es llevada con todo detalle.

En la preparación física crece la influencia tendiente al desarrollo de las capacidades físicas que responden a las exigencias específicas del deporte elegido, es decir, la preparación física especial. Por lo tanto, la preparación física general responde en lo fundamental a la necesidad de mantener el nivel general de entrenamiento alcanzado y de elevar todos sus componentes que están más relacionados con el auge del nivel de entrenamiento especial.

Con respecto a la preparación técnica su finalidad es la de asimilar de una manera más completa la técnica de las acciones competitivas en la forma en que serán aplicadas a lo largo del periodo competitivo del ciclo de entrenamiento dado. A medida que se acerca la segunda etapa se hace más importante el papel de la preparación motivacional especial para la competición del deporte elegido.

Todo este proceso crea las condiciones para la elevación del nivel de entrenamiento especial y permite compaginar armónicamente todos los componentes de la forma deportiva. Es característica de la segunda etapa una interrelación especial de la preparación física, técnica, táctica y psicológica, hasta llegar a la coinci

dencia -interpretación- de éstos aspectos del entrenamiento.

El paso de la primera a la segunda etapa se opera de una manera gradual, variando en menor medida el contenido del proceso de entrenamiento que se estructura, es decir, la correlación de los diversos medios y métodos, la proporción de la preparación general y de la especial, la correlación del volúmen y la intensidad de las cargas, etc.

PERIODO COMPETITIVO

Dentro de éste periodo se llevarán a cabo las principales competiciones o eventos en los que participarán los atletas, y el nivel de éstas variará, así como la importancia de cada una de ellas.

Su estructura puede ser compleja o simple, si es de una forma simple se compondrá de unidades estructurales fundamentalmente iguales, pero si es complejo, estará formado por dos o en ocasiones más etapas de competiciones independientes, entre las que existe una etapa intermedia de 4 a 6 semanas.

El empleo de una y otra dependerá de lo específico de cada deporte, del correspondiente calendario de competiciones y de otras circunstancias; en igualdad de condiciones tiene una gran importancia la duración del periodo: la estructura simple corresponde a un periodo relativamente corto, por ejemplo, 2 a 3 meses, y la complicada a un periodo más largo de 4 a 5 meses.

FUNCIONES ESPECIFICAS DEL PERIODO COMPETITIVO

Una vez que se ha alcanzado la forma deportiva, lo que importa es mantenerla durante todo el tiempo de las competiciones importantes y plasmarla en resultados, es por esto que en este período que se busca un estado de entrenamiento especial óptimo, y consolidar el estado de entrenamiento general alcanzado.

La formación técnica y táctica ha de procurar elevar a un grado de perfección lo más alto posible; el tipo específico de actividad motriz de la especialidad elegida y esto exige, por una parte consolidar los hábitos y aptitudes ya conseguidos y por otro dotar a éstos de un alto grado de variabilidad y aplicabilidad en las diferentes condiciones de competición.

En lo que se refiere a la formación motivacional y de personalidad, de lo que se trata es lograr una unión, integran entre los aspectos psicológicos y las competiciones, de tal manera que se movilice al deportista para unos esfuerzos corporales y espirituales máximos. A la vez hay que crear una actitud correcta ante un posible fracaso deportivo y desarrollar también un tono emocional positivo.

En las competiciones se perfeccionan los hábitos y cualidades deportivas, se acumulan experiencias competitivas y se pulen las capacidades técnicas y tácticas, además constituyen un instrumento importante para la educación de las cualidades morales y de la voluntad del deportista, por esto las competiciones no son sólo un medio de conseguir marcas, sino antes que nada, un factor de perfeccionamiento deportivo.

Las competiciones deben diferenciarse por su importancia y finalidad, independientemente de que el deportista compita sólo en el ejercicio elegido o además, en otros complementarios. Una parte de las competiciones, incluso en el periodo competitivo, tienen carácter preparatorio y se emplea para lograr la adaptación con vista a competiciones importantes.

PERIODO DE TRANSICION

FUNCIONES ESPECIFICAS

El periodo de transición es un eslabón muy original en el sistema de entrenamiento ininterrumpido, los entrenamientos adquieren el carácter de descanso activo, y esto no implica una pausa en el mismo, ni suspensión del proceso, en si el entrenamiento continúa pero cambian en gran medida su forma y contenido.

Se incluye tal periodo para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobreentrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo. Al mismo tiempo deben ser creadas las condiciones para mantener un determinado nivel de entrenamiento y con ello, una sucesión garantizada entre dos ciclos de desarrollo de la forma deportiva.

La preparación física del periodo de transición asegura la consolidación de las reestructuraciones funcionales y morfológicas alcanzadas, perfecciona parcialmente algunas cualidades físicas y contribuye al restablecimiento de las posibilidades de

adaptación.

Todo esto crea las premisas para continuar el entrenamiento con cargas aumentadas; en algunos casos se emplea para eliminar deficiencias parciales de la preparación técnica y táctica, y en cierta forma se puede asimilar nuevas formas de movimientos. La duración de este período viene dada por la duración total de los períodos anteriores y no debe exceder de los 30 días.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La Psicología del Deporte es de manufactura reciente; a nivel mundial comienza su organización e institucionalización en la década de los 60'. Sin embargo, en este breve tiempo ha dado avances gigantescos, a grado tal que Comités Olímpicos Nacionales, como el estadounidense, han diseñado reglamentos y planes de trabajo para incorporar al psicólogo en el equipo técnico interdisciplinario que apoya a los deportistas.

Es común observar que durante las competencias internacionales, los seleccionados de las potencias deportivas cuentan con el respaldo de los psicólogos.

Esta situación, desafortunadamente, no se reproduce en nuestro país; son múltiples las razones que nos explican este hecho, una de ellas es la propia juventud de esta ciencia en nuestro país.

Otra razón que ha impedido una intensa cooperación de la Psicología con el Deporte, es la inadecuada percepción que se tiene de su quehacer profesional, es común escuchar la opinión generalizada de que el psicólogo se ocupa fundamentalmente de la atención a los enfermos mentales.

Hay que mencionar, por otro lado, que dicha labor se ha realizado mas bien de una manera aislada, reduciéndose la posibilidad de comunicar los resultados del trabajo científico e impidiendo la acumulación de experiencias que sirvan para los futuros psicólogos del deporte.

La psicología, la igual que otras ramas del conocimiento, tiene dos vertientes: una científica y una profesional, para el caso del Deporte la vertiente científica de la psicología busca conocer y explicar los procesos psicológicos que ocurren en escenarios deportivos.

Es necesario conocer el perfil psicológico del deportista para después diseñar estrategias de apoyo para mantener o modificar dicho funcionamiento.

Para evaluar, el psicólogo cuenta con las pruebas o "test"; sin embargo, no son las únicas herramientas que puede usar, ya que es indispensable hacer evaluaciones de campo, en el escenario deportivo, en el lugar donde se desarrollan los encuentros.

El deporte, a final de cuentas es conducta, conducta más sofisticada, pero conducta al fin y al cabo; no es sólo movimiento físico, es psicomotricidad; por lo tanto, es conveniente conocer los determinantes de la conducta deportiva. El pensamiento y las emociones afectan a la conducta, lo mismo que el ambiente en donde ésta se manifiesta.

Coordinación visomotora, seguridad y confianza, autocontrol emocional, esfuerzo sostenido, deseo de lograr metas, son sólo algunos de los recursos psicológicos que inciden en una ejecución o actuación del deportista y que necesita aprender para poner en práctica en cada una de las actuaciones o competencias.

El deporte mexicano inicia actualmente su proceso de profesionalización, se comienza a dejar el nivel empírico y se lleva a cabo la capacitación de entrenadores, en el entrenamiento depor

tivo, el psicólogo tiene mucho que decir.

Las Teorías del Aprendizaje generadas en su ser son de mucha utilidad para el caso, en los equipos deportivos ocurren múltiples procesos psicosociales; la cooperación y la competencia, el liderazgo, la atracción o rechazo interpersonales, la claridad del objetivo común, la comunicación y el cumplimiento de normas son fenómenos que no podemos soslayar, ya que ellos van a influir de una manera determinante en el éxito o fracaso de esos equipos deportivos.

Los psicólogos del deporte, son conscientes de sus limitaciones, su pretensión no es sustituir al entrenador o algún otro miembro del equipo técnico que apoya al deportista; por el contrario saben que deben incorporarse a dicho equipo, cumplir con el papel que su profesión les otorga y cooperar para que el trabajo conjunto repercuta en una mayor y mejor práctica deportiva.

Es claro que no son únicamente los factores psicológicos los causales de una buena ejecución deportiva, la herencia, la nutrición y maduración, la constitución física, el constante entrenamiento, el manejo de la técnica y el dominio de la táctica, así como factores ambientales y circunstanciales influyen, junto con los factores psicológicos en el resultado que se obtenga.

Por ello, la insistencia de la interdisciplina del deporte, y las ciencias aplicadas al deporte se utilicen para el bienestar del deportista, el equipo de antropólogos físicos, médicos, ingenieros, psicólogos, sociólogos, administradores, todos deben conjugar sus conocimientos y esfuerzos para el deporte y los

deportistas. (Informe presentado en el Congreso Nacional del Deporte Confederado, (CODEME), 7 de febrero de 1989).

Como ya se mencionó el rendimiento deportivo va de la mano de muchos cambios y procesos de desarrollo de varias ciencias, cada ciencia se ha comprometido dentro del campo deportivo a proporcionar sus métodos, herramientas y estrategias necesarias para que el deportista logre elevar su rendimiento al máximo, sin atentar contra su integridad física, ni psicológica.

A través del tiempo se ha observado la manera en que las ciencias han aportado estos conocimientos, pero como es normal en todo proceso unas se han desarrollado, más que otras, éste es el caso de la medicina deportiva, la nutrición y la psicología del deporte, de estas tres ciencias, se consideran las más avanzadas.

La psicología del Deporte es de las más jóvenes, y que ha tenido que lugar durante mucho tiempo para asegurar su independencia, como rama de la psicología aplicada y de las ciencias del deporte.

Han sido diversos los problemas que la práctica del deporte ha planteado, que además han ido en aumento de año en año, y la psicología del deporte ha tenido que basarse aún, en gran medida, para resolverlos en la comprensión psicológica obtenida como resultado de situaciones que tienen que ver poco con el deporte.

De esta forma, se han ido creando y comprobando empíricamente los primeros y prometedores comienzos de una teoría y metodología de la psicología del deporte.

Considerando el nivel que está alcanzando, la psicología del deporte como disciplina científica y campo experimental para

su aplicación, no sólo existe la dificultad de extraer de la cantidad de conocimientos psicológicos aquellos concretos que son realmente importantes en el campo deportivo, en sus múltiples manifestaciones, sino también la de expresarlos de forma comprensible para los entrenadores y deportistas que no poseen una adecuada preparación psicológica.

Actualmente la psicología del deporte, se ocupa por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva y por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación y trabaja con los deportistas y entrenadores con el objeto de ayudarles a mejorar el rendimiento y potenciar la práctica deportiva.

En 1972 después de una investigación realizada durante los Juegos Olímpicos de Munich, en la cual se interrogó a 19 psicólogos, con respecto a su manera de trabajar la psicología del deporte, en sus países , se obtuvieron los siguientes resultados:

1.- Sólo en tres países se lleva a cabo una preparación psicológica sistemática durante la fase de preparación hacia estos juegos.

2.- El resto de los psicólogos de los demás países, trabajan a base de asesorías, que carecían de una coordinación o se basaban en iniciativas individuales de los psicólogos y/o atletas.

En 1992, durante los Juegos Olímpicos de Barcelona, una investigación similar dio como resultado que en la mayoría de los países que llevaron un psicólogo deportivo, se realizan programas

psicológicos con un seguimiento permanente y anexados al Programa General de Preparación General del Deportista.

Uno de los países que lo llevó con mayor detalle fue España, y los resultados obtenidos fueron satisfactorios y alentadores dentro de este campo, (José Lorenzo González 1992).

Como vemos la psicología del deporte se ha mantenido en un constante desarrollo y superación en diferentes países, pero que pasa con México?, desafortunadamente aún nos encontramos en la década de los 70', donde la psicología del deporte se encuentra desorganizada, donde aún no se ha logrado establecer Programas Psicológicos unidos a la Preparación General de los Deportistas, donde el desconocimiento de la finalidad real de este campo aún se desconoce y provoca muchas dudas a los entrenadores y deportistas. Sin embargo y afortunadamente los psicólogos deportivos se están preparando e incursionando con más determinación en el campo deportivo y poco a poco se está estableciendo una comunicación entre el psicólogo-entrenador y deportista.

J U S T I F I C A C I O N

PERIODOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El proceso de entrenamiento en el transcurso de largos intervalos de tiempo, de años por ejemplo, se estructura por periodos; es decir, se operan variaciones periódicas lógicas que de un modo u otro afectan a todos los elementos de la estructura y el contenido del entrenamiento a su orientación, medios, métodos, correlaciones de la preparación general y de la especial, dinámica de las cargas, etc. Al referirnos a las causas de éstas variaciones periódicas se hace preciso remitirse al concepto forma deportiva y observar las leyes de su desarrollo.

LAS FASES DEL DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA COMO BASE NATURAL DE LA PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO

Definiendo la forma deportiva diremos que es el estado de predisposición óptima, --la mejor-- para la consecución de los logros deportivos, que es adquirida por el deportista debido a la correspondiente preparación en cada nuevo escalón del perfeccionamiento deportivo. La forma deportiva es un fenómeno polifacético. Desde el punto de vista Fisiológico se caracteriza por:

- 1.- La capacidad de ejecutar un trabajo muscular específico a un nivel funcional tan alto que no es accesible al no encontrarse el deportista en forma.
- 2.- La disminución de diversas variaciones fisiológicas al realizar un trabajo estandar

3.- Elevación de la movilidad, o sea una adaptación del organismo al proceso de la actividad motora más perfecto

4.- La corriente acelerada de los procesos de restablecimiento

DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLOGICO

1.- El mejoramiento de la percepción relacionada con la actividad deportiva elegida. El sentimiento del agua en los nadadores.

2.- Elevación de las posibilidades de la orientación consciente de los movimientos, --automatización--

3.- Incremento de esfuerzos motivacionales, --posibilidad de soportar tensiones al límite--

4.- Una predisposición emocional especial para las competencias

NOTA: Desde este punto la forma física es la unidad o todos los aspectos (componentes), de la predisposición óptima -FISICA, PSIQUICA, TECNICA y TACTICA- para la consecución del éxito.

Sólo la existencia de todos los componentes permite afirmar que el deportista se encuentra en forma, y por muy bien preparado que se encuentre en una área; el deportista no podrá alcanzar su forma deportiva, si no está complementado con el área psicológica.

Todo lo anterior, debe ser visto y entendido con base a las condiciones dadas, ya que el concepto de predisposición óptima es

relativo.

Tal concepto es justo únicamente para cada ciclo dado el desarrollo de la forma deportiva; en la medida en que se logra el perfeccionamiento deportivo varía el óptimo.

PROCESO DE DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA

El desarrollo de la forma deportiva consta de tres fases:

1. Adquisición
2. Mantenimiento -relativa estabilidad-
3. Pérdida temporal de la forma deportiva

ADQUISICION

Comprende la formación y desarrollo de las premisas de la forma deportiva y sus consecuencias inmediatas; en esta fase se dan las bases para construir la forma, y se trata sobre todo de una elevación del nivel general de las posibilidades funcionales del organismo, del desarrollo múltiple de las cualidades físicas y de motivación del deportista y de la formación de los diversos hábitos y destreza motoras, comprendiendo los nuevos elementos de la técnica y la táctica del deporte elegido. En esta fase sólo se acumulan los elementos de la forma deportiva, pero todavía no están acoplados, agrupados entre sí.

En la segunda parte de ésta fase tiene lugar la constitución inmediata de la forma deportiva, los procesos de adaptación adquieren un carácter más especializado y se tiene la impresión de que se concentran. La orientación fundamental de todos los

cambios pasa a ser la elevación del nivel de entrenamiento especial, el desarrollo de las cualidades que corresponden al carácter específico para la especialización del deporte elegido y el incremento del perfeccionamiento de la técnica y táctica correspondiente.

FASE DE MANTENIMIENTO O RELATIVA ESTABILIZACION

La característica de ésta fase es el mantenimiento de la predisposición óptima, -en el ciclo dado- para alcanzar buenos resultados.

Durante éste periodo transcurre el perfeccionamiento ulterior, del que depende directamente los logros deportivos, por ello se elevan los resultados, pero en los límites de la forma deportiva dada.

Hay que aclarar que en este momento no se paraliza el desarrollo de la forma deportiva, lo que sucede es que se disminuye la reorganización funcional en el organismo del deportista y ello hace que su rendimiento quede relativamente estabilizado en un nivel elevado, en ese tiempo no se dan cambios fundamentales, que provoquen la pérdida de la forma deportiva.

FASE DE LA PERDIDA TEMPORAL DE LA FORMA DEPORTIVA

Se caracteriza por un rápido descenso del estado de entrenamiento -en ocasiones sólo del específico-, por la descomposición

de la unidad que constituyen los elementos diferentes de la forma deportiva y por el paso del organismo a otro nivel funcional. En consecuencia, el carácter de la actividad del deportista cambia.

Se ha observado que los diferentes componentes de la forma física no se pierden todos a la vez y que los primeros que en fallar son las sutiles conexiones de coordinación específicas.

El descenso de la forma deportiva estará en función del tiempo de duración del periodo y del carácter del entrenamiento; esta baja de la forma no significa un descenso en las funciones vitales del organismo.

Como observamos la forma deportiva en el proceso de la práctica del deporte no puede encontrarse permanentemente, sino que periódicamente se adquiere, se mantiene uno o dos periodos y después se pierde tiempo realmente, y éstas fases se alternan sucesivamente una y otra vez en diferentes niveles, éstas fases no se pueden ignorar, si se desea llegar a la obtención de altos resultados.

PERIODOS DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

La adquisición, mantenimiento y pérdida temporal de la forma deportiva se produce a consecuencia de influencias del entrenamiento, rigurosamente determinadas, cuyo carácter varía de acuerdo con la fase de desarrollo de la forma deportiva. Y en concordancia con esto, el proceso de entrenamiento se divide en tres periodos:

PERIODO PREPARATORIO

El período en el que se crean las premisas y condiciones necesarias para la adquisición de la forma deportiva

PERIODO COMPETITIVO

Es el período en que se asegura el mantenimiento de la forma deportiva y se aplica en el logro del éxito deportivo.

PERIODO DE TRANSICION

Período que surge debido a la necesidad de conceder al deportista un descanso activo, el cual evita la conversión el efecto acumulado del entrenamiento en sobreentrenamiento y garantiza, a la vez la sucesión entre dos escalones del perfeccionamiento deportivo.

DIFERENCIA ENTRE LAS FASES DE LA FORMA DEPORTIVA Y LOS PERIODOS DE ENTRENAMIENTO

Las fases del desarrollo de la forma deportiva son momentos sucesivos de un proceso biológico, por su propia base; son etapas de modificación fisiológicas, bioquímicas y morfológicas, que se operan en el organismo del deportista bajo el influjo del entrenamiento y debido a otros factores.

Los períodos de entrenamiento son los intervalos de tiempo sucesivos de un proceso pedagógico por su propia base, son períodos que se caracterizan por el empleo conveniente de ciertos medios y métodos que proporcionan una influencia orientadora en el desarrollo del deportista. En conclusión los períodos de

entrenamiento son intervalos sucesivos de dirección del desarrollo de la forma deportiva.

Es importante hacer notar ésta diferencia, ya que en ningún momento cualquiera de los dos tiene más peso, ambos son importantes y mantienen un vínculo estrecho, ya que el número y duración de los periodos en el ciclo de entrenamiento deben coincidir en principio con el número y la duración de las fases del desarrollo de la forma deportiva; aunque no en todos los casos se da la base siempre se presentación.

POR QUE UN MANUAL DE PLANIFICION DEL ENTRENAMIENTO
PSICOLOGICO DEPORTIVO

Como observamos en el campo del entrenamiento deportivo existe toda una organización para planificar el trabajo físico, técnico, táctico del deportista o/y equipo.

Ante esto que se hizo necesaria la creación de un sistema de entrenamiento psicológico deportivo que permita al psicólogo del deporte adquirir de una manera más organizada y estructurada los elementos, técnicas, métodos, etc., para su aplicación en el campo deportivo.

El presente Manual de Planificación del Entrenamiento Psicológico está realizado en base a las necesidades que han surgido en el reciente campo de investigación de la Psicología del Deporte.

Para estructurar y seleccionar los contenidos de éste Manual retomamos, los elementos que componen tanto el área deportiva como psicológica. De tal manera que ambas se combinaran y unificaran sus ideologías, postulados y leyes hacia el mismo fin: El mejoramiento del rendimiento deportivo del atleta o equipo de una manera integral.

Para llegar a definir tanto la estructura como el contenido de éste Manual partimos desde dos puntos:

1.- Para definir el tipo de contenidos, nos basamos primero, en los planteamientos hechos desde 1964 y 1965 por los psicólogos, Epuran y Vanek sobre la importancia de una preparación psicológica deportiva, y en 1992 por el psicólogo español

José Lorenzo González, quien realiza un enfoque muy similar al que proponemos en el presente trabajo.

También se implementaron, los métodos, técnicas, e instrumentos psicológicos utilizados dentro del campo de la psicología, los cuales están basados en algunas corrientes psicológicas.

Por otro lado, retomamos al especialista en Teoría del Entrenamiento Deportivo L. Matveyev, y sus principios dentro de esta teoría

2.- Por lo que respecta a la estructura, retomamos los principios que maneja la Teoría General de los Sistemas, planteados en el libro, "La Capacitación y la educación continua de ingenieros civiles en el sector público", editado por Gabriel Vasquez F.

NOTA: En ambos casos nutrimos éste planteamiento con las experiencias, obtenidas a lo largo de nuestra carrera profesional.

POR QUE UNA PREPARACION PSICOLOGICA PARA DEPORTISTAS

La preparación psicológica del deportista para competencias constituye, hoy en día un tema frecuentemente abordado en las pláticas concernientes a los medios de mejoramiento del rendimiento de los deportistas.

La opinión de la mayoría considera que los potenciales psíquicos son mucho más fuertes que como aparecen a primera vista, y esto hace que el problema de la preparación psicológica sea abordado, no solamente, teórica, sino también metódicamente.

Es evidente que un entrenador deportivo nunca ha ignorado el papel de los factores psicológicos y que mas o menos conscientemente, se aprovecha de ellos para lograr el éxito. Sin embargo, los periodos más largos en la preparación del deportista y con mayor peso son los relacionados a la preparación física, técnica y táctica del deporte.

El interés por los problemas de psicología ha crecido tanto, que notamos hoy en día no solamente que los psicólogos son consultados y comprometidos en problemas de orientación, solución y asistencia de los deportistas, sino que los entrenadores han empezado a aprender las nociones y las técnicas psicológicas.

El problema que se ha presentado es que los entrenadores sólo se han basado en uno o dos factores psicológicos, sin tomar en cuenta que el ser humano es un individuo total, los hechos han demostrado que en la competencia no se gana solamente a base de uno u otro factor, sino que todo el ser del deportista interviene. Afortunadamente esta situación se está acabando en nuestros días.

Entre los años 1958 y 1963 los psicólogos Empuran y Vanek respectivamente fueron los primeros en plantear el punto de vista de que la preparación psicológica del deportista tiene que ser considerada como uno de los factores del entrenamiento, que puede ser orientada, planeada y apreciada igualmente como se hacen estas operaciones para la preparación física, técnica y táctica.

Ellos plantearon este punto de vista debido a que observaron que los entrenadores de ese momento se olvidaron de que los deportistas al ser sujetos a procesos de aprendizaje y de prepa-

ración, esta hechando a funcionar todos los aspectos de su personalidad, es un ser que piensa, se emociona, que tiene interés, sufre algunos complejos, etc. Por otro lado se reñan que el aspecto "moral" -de personalidad- y de motivación era lo más importante y que estas podían suplir la falta de adaptación a las diferentes situaciones del deporte. Ahora los entrenadores y psicólogos están discutiendo de una manera más amplia y profunda los diferentes factores psicológicos que surgen durante la práctica deportiva y que llegan a desajustar la personalidad del deportista.

Otros de los precursores de la psicología del deporte y que aún no le asignaron el nombre de preparación psicológica, hablan de la Psicología del Entrenamiento, en el caso de Lawther en su artículo, Psychology of Coaching (1955) empieza con planteamientos sobre diferentes factores psicológicos que hay que tomar en cuenta dentro del entrenamiento deportivo. Por otro lado G. Morozov, hace un análisis de los problemas y los métodos de preparación psicológica de los deportistas. En la publicación soviética Sport za Rubejom de 1963.

Los primeros postulados serios y formales acerca de una preparación psicológica del deportista fueron propuestos en 1964 por M. Vanek y por M. Empura, los cuales se encuentran en el volúmen. La Preparación Psicológica del Deportista, Edición U.C.F.S. 1964, Bucarest.

Por su parte M. Vanek define la preparación psicológica del deportista como la totalidad de las medidas, métodos y medios que influyen directa o indirectamente sobre el deportista y fortale-

cen sus reacciones, las cualidades y la actitud necesaria para un entrenamiento bien orientado y para obtener el éxito en la competencia en conformidad con el reglamento deportivo y social.

Vanek, dividía la preparación psicológica del deportista en:

A) PREPARACION PSICOLOGICA DE LARGA DURACION

Ideológica
Moral
De voluntad

B) PREPARACION PSICOLOGICA DE CORTA DURACION.

La modelación
La regulación de los estados anímicos

Ambas formas son independientes y se condicionan unas con otras.

Asimismo M. Empura define la preparación psicológica del deportista como un ensamble de medidas generales y especiales que tienen por fin desarrollar tales aspectos del psíquico del deportista solicitado por la actividad deportiva y lo hace capaz de obtener éxitos destacados en el entrenamiento y buenos resultados en el concurso.

La preparación psicológica del deportista consiste en el desarrollo y la educación de las cualidades intelectuales, afectivas, motivacionales y de los rasgos de la personalidad y tiene tres aspectos:

1.- La preparación psicológica fundamental que abarca los aspectos de índole educativa concerniente al desarrollo multilateral del deportista.

2.- La preparación psicológica especial de rama, concerniente a las cualidades y las particularidades psíquicas solicitadas por

la actividad específica de rama o prueba.

3.- La preparación psicológica para concurso, concerniente a las medidas para asegurar los estados anímicos más favorables a la participación con éxito a una cierta competencia. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: traducido por; Gabriel y Anca Cherebetiu. 1979.

El español José Lorenzo González, considera que la preparación psicológica de un deportista se debe planificar y ser realizada en función del tiempo de duración del ciclo o temporada en la cual se participará.

La Planificación de un Entrenamiento Psicológico tiene que tomar en cuenta las características específicas y la naturaleza del deporte.

El objetivo que se persigue al realizarla es el aumentar el desarrollo personal del deportista y maximizar el rendimiento deportivo, por medio de integrar paso a paso los métodos, procesos, técnicas, instrumentos, y estrategias psicológicas; primero en el entrenamiento y finalmente como parte de la competición, distribuyéndolos y compenetrándolos en el Plan de Entrenamiento Físico y siguiendo sus mismas etapas. -periodo preparatorio: general y específico, competitivo, y transitorio-.

José Lorenzo González retomó esta estructruación ya que considera que el hecho de controlar los procesos psiquicos puede contribuir a optimizar el rendimiento deportivo; este pensamiento lo avala los comentarios y experiencias vividas por deportistas de la talla de Greg Louganis, campeón olímpico y ganador de dos medallas de oro en 1984 en la disciplina de clavados, el cual

manifestaba su convicción "en el poder de la representación imaginativa" antes de cada salto. El nadador Mark Tewsbury atribuye el 50% de su rendimiento a su preparación psicológica.

Este autor le da mucha importancia a la identificación, enseñanza y aplicación de estrategias psicológicas dentro de la Planificación del Entrenamiento Psicológico y considera:

Para su programación la divide en tres pasos:

1.- DESTREZAS PSIQUICAS BASICAS

Comprende la práctica y el aprendizaje de las destrezas psicológicas generales, utilizadas para optimizar el rendimiento deportivo.

2.- DESTREZAS PSIQUICAS ESPECIFICAS DEL DEPORTE

En este paso adaptaremos la o las estrategias a un determinado deporte o deportista y es necesario tomar en cuenta las características esenciales.

3.- DESTREZAS INDIVIDUALES EN COMPETICION

Las destrezas practicadas en los pasos anteriores se utilizarán de acuerdo con las necesidades de cada deportista, en la situación de competencia real.

José Lorenzo González menciona que para realizar la planeación es determinante observar las diferencias existentes entre los diversos tipos de deportes, ya que esto es lo que proporciona la clase de programa a implementar, algunos factores, como: la

edad del deportista, sus necesidades personales, nivel de competencia, tipo de deporte -individual o de conjunto-, presupuesto, personalidad del entrenador y tiempo disponible se deberá tomar en cuenta para el éxito del mismo.

ESQUEMA COMPARATIVO EN LA PLANIFICACION DE UN PROGRAMA DEPORTIVO Y UN PROGRAMA PSICOLOGICO

Programa Deportivo

Programa Psicológico

Pretemporada:

Pretemporada:

En este periodo se crean las premisas y condiciones para la adquisición de la forma deportiva

Se plantea un marco general de los métodos, instrumentos y estrategias psicológicas a trabajar

Periodo General

Periodo General

Se trabaja con base en el desarrollo de las cualidades físicas básicas y técnicas, velocidad resistencia, fuerza, coordinación y movilidad, elementos técnicos generales.

Trabaja en base a los métodos de enseñanza-aprendizaje seleccionados para la capacitación y adiestramiento de estrategias psicológicas básicas y procesos psicológicos generales.

Preparación Especial

Preparación Especial

Se realizan variaciones en la estructura y contenido del entrenamiento. Se busca afirmar las cualidades físicas y los elementos técnicos de una manera mas específica y adaptados ya al

Se adaptan las estrategias psicológicas aprendidas y practicadas por el deportista al deporte que realiza, así mismo, se trabajan estas estrategias con el entrenador y los

deporte que se practica

métodos necesarios para reforzarlos en las prácticas.

PERIODO COMPETITIVO

Se busca perfeccionar y aplicar los hábitos y cualidades deportivas. Se acumula experiencia y se pule la capacidad técnica y táctica para la competencia.

PERIODO COMPETITIVO

Se perfecciona la aplicación de las instrucciones en apoyo a los métodos, técnicas, y estrategias psicológicas que lleva a cabo el entrenador. Se supervisa, corrige y se ensayan las estrategias psicológicas específicas.

PERIODO DE TRANSICION

Se realiza un descanso activo en donde el deportista realiza actividades diferentes a las de su deporte. Se evalúan los métodos empleados, se ajusta y rectifica el planteamiento y se planifica el nuevo programa.

PERIODO DE TRANSICION

Se trabaja con el deportista y el entrenador, esporádicamente, para mantener las estrategias psicológicas aprendidas, se maneja alguna estrategia complementaria. Repasar los métodos y técnicas y procedimientos empleados. Evaluar el programa y planificar uno nuevo para la siguiente temporada.

Como podemos ver ambas perspectivas tratan de preparar al deportista para su máximo rendimiento con vista a su momento de competencia, y su adaptación a esta condición y a las situaciones que el evento presente.

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar al psicólogo deportivo los conocimientos básicos de la Teoría del Entrenamiento con respecto a la periodización de las diferentes etapas de una temporada, con lo cual, el psicólogo elaborará la estructura para la distribución de los diferentes procesos, estrategias, métodos, tests y registros psicológicos que pueden ser utilizados en la Planificación de un programa de Entrenamiento Psicológico Deportivo, para poder ser corregido y modificado por medio de un seguimiento y de evaluaciones sistemáticas.

Objetivos específicos:

El psicólogo deportivo conocerá la periodización de las diferentes etapas que componen un programa de entrenamiento, con base en la Teoría del Entrenamiento Deportivo, propuesta por L. Matveyev.

Conocerá, distribuirá y aplicará, los diferentes procesos, estrategias, métodos, tests y registros psicológicos, dentro de los periodos establecidos por la Teoría del Entrenamiento.

C A P I T U L O II

•PLANEACION

MANUAL PARA LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO DEPORTIVO

Siendo el deporte un terreno de actividad y de vivencias al que, por lo menos alguna vez hemos tenido acceso y con el que se ha tenido frecuente contacto, y donde el ser humano se ha experimentado asimismo y a su medio ambiente, se ha observado que su forma de actuar ante esta situación es diferente de las actividades cotidianas. Es aquí donde el deportista se halla dispuesto intencionalmente a dedicar mucho tiempo a su preparación física y psicológica con el fin de alcanzar y/o romper marcas establecidas; conforme los atletas se esfuerzan más en alcanzar marcas las exigencias se vuelven más demandantes y más estrictas.

Ante esta situación y el desarrollo de la tecnología, la Teoría del Entrenamiento ha implementado y puesto a disposición del deportista toda su metodología, procesos e investigaciones para el máximo rendimiento físico. Considerando que un aspecto que forma parte de la preparación del deportista es el factor psicológico, se tomó la decisión de elaborar un manual que le permita al psicólogo deportivo contar con una método -guía- en la elaboración de una Planificación del Entrenamiento Psicológico aplicado a la actividad deportiva, basándose en la organización metodológica que plantea la Teoría del Entrenamiento propuesta por L. Matveyev, y distribuir de una manera secuencial los elementos, métodos, tests, estrategias psicológicas y técnicas en el periodo de preparación correspondiente.

Todo esto con el fin de mejorar el rendimiento psicológico del deportista. Es importante mencionar que esta Planificación del Entrenamiento Psicológico quedará integrada al Plan General de Preparación y que en cada periodo se buscará un objetivo y una trayectoria que de una continuidad al programa principal.

Es necesario hacer hincapie en que es esencial no salirnos de la línea del entrenador, ya que se corre el riesgo de desfasarse en tiempos y momentos tanto de los entrenamientos como de las competencias.

La planificación se podrá realizar en función del tiempo de duración del ciclo que el deportista y/o el entrenador y deporte plantee, y puede ser:

SESION; Se considera la unidad más pequeña del proceso de entrenamiento.

MICROCICLO; Es un periodo corto de una semana aproximadamente.

MACROCICLO; Tiene una duracion entre entre seis y ocho semanas.

PLAN ANUAL; Comprende entre 10 y 11 meses, así como sesiones, microciclos y macrociclos, los cuales están distribuidos con base al deporte o al deportista.

Los periodos en los cuales se distribuirán todos los elementos psicológicos y que son los propuestos por Matveyev son:

1.- PERIODO PREPARATORIO O PRETEMPORADA

Dividido en : General

Especial

2.- PERIODO COMPETITIVO: Precompetitivo

Competitivo

Descarga

3.- PERIODO TRANSITORIO

(NOTA: Explicados en capítulos anteriores)

Los elementos, métodos, técnicas, procesos, tests y estrategias que se toman en cuenta para la elaboración del Manual y que pueden ser enriquecidas por el profesional que lo consulte son:

I.- Métodos de detección y diagnóstico del rendimiento psicológico deportivo

a.- Entrevista

b.- Cuestionarios y tests

c.- Registros

II.- Organización

a.- Capacitación al entrenador

b.- Adiestramiento al deportista

c.- Métodos enseñanza: Inductivo, deductivo y analógico

d.- Estrategias psicológicas: Realimentación

Autocontrol del pensamiento

Modificación de conducta

Energetización

Relajación

Imaginería

Visualización

III. Asesoría psicológica deportiva

a.- Sesiones

b.- Observaciones: Entrenamiento y competencia

IV.- Evaluaciones: Diagnóstica, sumaria y final

PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

La periodización del entrenamiento psicológico, se adapta para su implementación dentro de la Teoría del Entrenamiento que se integra de la siguiente forma:

Periodo preparatorio:

General
Específico

Periodo Competitivo:

Precompetitivo
Competitivo
Descarga

Periodo Transitorio

PROGRAMA PSICOLOGICO DEPORTIVO

Retomando los periodos de la Teoría del Entrenamiento se periodiza las etapas del Programa Psicológico Deportivo en el primer periodo:

PREPARATORIO

El psicólogo deportivo tiene como objetivo principal el establecer un marco general de aplicación de métodos, instrumentos y estrategias psicológicas para trabajar en el campo deportivo, esto le permitirá dar las bases necesarias para mejorar el rendimiento deportivo del atleta. En de este periodo el trabajo psicológico parte de lo general a lo específico.

Este periodo se subdivide en dos subperiodos:

Subperiodo general:

Dentro de este periodo el psicólogo deportivo tiene la tarea de diagnosticar y detectar todos los antecedentes, experiencias y conocimientos sobre el trabajo psicológico que ha llevado el entrenador y el deportista; los métodos que utiliza el psicólogo para lograr este fin son la aplicación de tests y entrevistas con ambos participantes, posteriormente y con base en los resultados obtenidos por los métodos de diagnóstico antes mencionados, el psicólogo elabora el programa táctico para la consecución del objetivo general del periodo de entrenamiento.

Para que el psicólogo lleve a cabo la implementación del programa táctico es necesario que realice una capacitación intensa al entrenador, la cual consiste en proporcionar los conocimientos básicos de los métodos de enseñanza y estrategias psico-

lógicas para ser manejados por él en beneficio de su atleta.

Paralelamente a esta capacitación el psicólogo trabaja en el adiestramiento con el atleta en las áreas de estrategias de aprendizaje básicas proporcionando el procedimiento y la aplicación de estas. Tanto la capacitación como el adiestramiento son llevadas por medio de asesorías psicológicas deportivas en sesiones grupales o individuales, las cuales son nutridas por las observaciones del psicólogo en los entrenamientos y competencias.

Subperiodo Específico:

El psicólogo deportivo tiene como objetivo el realizar una evaluación del aprendizaje de las estrategias psicológicas básicas seleccionando posteriormente las estrategias psicológicas que han permitido al atleta mejorar su rendimiento físico, así como seleccionar otras que sean las adecuadas al deporte que se practica. Una vez detectada el psicólogo debe realizar un seguimiento muy estricto del desempeño y utilización de las estrategias dentro de los entrenamientos.

PERIODO COMPETITIVO

El trabajo del psicólogo está intensificado debido a que es en este periodo donde se conjugan tanto la preparación física como la psicológica para obtener o romper marcas deportivas.

Este periodo se subdivide en tres etapas:

Precompetitivo:

En la cual el psicólogo tiene como meta la integración de las estrategias psicológicas adquiridas dándole mayor énfasis a su proceso de aplicación y el momento de su utilización, y a evaluar la eficacia de las mismas en las competencias menores y en otras

prácticas. Esta etapa se trabaja previo a las competencias una o dos semanas.

Competitiva:

Esta etapa tiene una duración variable ya que se refiere a la competencia en si y cada deporte es diferente, es aquí donde la función del psicólogo es asistir a las competencias para evaluar, detectar, y apoyar al entrenador y al deportista en el desempeño psicológico de su ejecución deportiva.

Es aquí donde se realiza la valoración del programa táctico planteado con anterioridad y se observa su funcionalidad o se modifica los pasos, métodos y estrategias necesarias para mejorar los resultados del mismo.

Descarga:

Esta etapa se presenta al final de la competencia, y es preferible que el psicólogo deportivo realice sesiones de análisis explicación, reforzamiento y práctica de los momentos donde se presentaron conductas difíciles y se requirió la aplicación de estrategias psicológicas; es recomendable llevarlas a cabo uno o dos días posteriores a la competencia.

Para lograr la efectividad de este trabajo es necesario realizar un seguimiento del desempeño psicológico del atleta controlando las destrezas psicológicas aplicadas en competencia y entrenamiento, y este control se lleva a cabo por medio de los asesoramientos al entrenador y al deportista y reforzando permanentemente en las sesiones la práctica y la utilización de las mismas.

TRANSICION:

El trabajo del psicólogo consiste en realizar una evaluación del programa psicológico implementado en función de los resultados obtenidos por el atleta y las mejorías de los métodos de enseñanza del entrenador, por otro lado, debe evaluar al deportista con base en los conocimientos adquiridos y el manejo de las estrategias psicológicas trabajadas a través de la temporada.

A diferencia del periodo de transición en un programa de entrenamiento físico, el psicólogo debe seguir trabajando con el deportista de una manera más espaciada pero intensa todos los elementos psicológicos para reforzar su aplicación para la siguiente temporada.

PROCEDIMIENTO

Hace algunos años, los entrenadores tomaron la mecánica de dividir el periodo y en cada uno de estos distribuyeron los elementos que intervienen en la preparación del deportista, -fisiológicos, técnicos, tácticos-, esperando los mejores resultados en las competiciones.

Para el fin de este manual seguiremos las mismas bases de dividir nuestro plan en diferentes periodos, cada uno con su objetivo y siguiendo la trayectoria del Plan General del Entrenador. Tenemos que recordar que es básico y esencial no salirnos de la línea del entrenador, ya que corremos el riesgo de desfasarnos en tiempos y momentos, tanto de los entrenamientos como de las competencias.

De los métodos, técnicas, instrumentos y demás elementos psicológicos que se utilizaron para detectar, conocer, distribuir, preparar y evaluar la manera de organizar y seleccionar los conocimientos que se implementaron dentro del manual son como base:

- 1.- Bateria de pruebas psicológicas deportivas y convencionales
- 2.- Métodos de diagnóstico y evaluación
- 3.- Proceso de Adiestramiento y capacitación
- 4.- Estrategias psicológicas

Cada uno de estos elementos cumple una función muy definida

dentro del manual, en diferentes momentos.

Comencemos primeramente, en el por que se conformó una batería de pruebas psicológicas deportivas básicas y se deja abierta la selección de test psicológicos de aplicación común. La batería de pruebas o test deportivos servirán, para determinar la capacidad psíquica en la elección y promoción de aptitudes en la investigación y ubicación de la conducta del o los deportistas antes, durante y después de situaciones competitivas, en la comprobación de:

A.- Situaciones que provocan baja en el rendimiento deportivo

B.- Evaluación de avances en la aplicación de estrategias aprendidas.

C.- Valoración del conocimiento y aplicación de estrategias psicológicas en la práctica deportiva.

D.- Conocer los antecedentes deportivos y familiares

Al ubicarnos dentro de una batería de pruebas esto nos lleva hacia el campo de la evaluación y la visión que se tiene que tener ante ésta, no es la de asignar una calificación o una actitud, si no hay que abrirse a una serie de alternativas y situaciones que se pueden desprender a raíz de estas evaluaciones, como serían: lo hizo bien, el desempeño es correcto, estuvo bien diseñado el objetivo o el diseño, el momento de la aplicación, el lugar de aplicación.

* Nota... Las pruebas psicológicas deportivas que se presentan, fueron retomadas de autores extranjeros y otras creadas por

los autores de la presente tesis. La finalidad de las mismas es dar una visión e inquietar a los psicólogos deportivos a que construyan sus propios instrumentos.

De acuerdo con Tyler (1970), Paulson (1973) y Brink (1977) entre otros, el evaluar es un proceso a través del cual se obtiene información y ésta se aprecia en referencia a valores específicos o a la luz de ciertas normas, lo que conlleva a la emisión de juicios de valor tendientes a tomar decisiones referentes a ratificar o rectificar la situación evaluada. Y Chadwick (1980) la considera como el proceso de delineamiento, obtención y elaboración de información útil para juzgar posibilidades de decisión.

Señala como una ventaja de ésta definición el dar igual énfasis al juicio que se obtiene al evaluar como al fin con que se evalúa. El fin al evaluar es una operación fundamental en el cambio, mejoramiento y continúa la renovación de un sistema educacional, y en este caso sería el manual, y del proceso enseñanza aprendizaje que realiza el psicólogo con el entrenador o los atletas.

Al colocar en diferentes periodos o etapas la evaluación dentro del manual, buscamos lo mencionado anteriormente y de una manera sobresaliente evaluar todo el proceso de enseñanza - aprendizaje para tener un conocimiento del grado en el cual los deportistas logran el objetivo o meta planteada, al igual que el psicólogo, y de ésta manera se ve si las metas están claras y si éste proceso de enseñanza-aprendizaje a funcionado. Las evaluaciones empleadas se les consideró, como, diagnósticas, formativas y sumarias.

Ahora bien para poder llevar a cabo estas evaluaciones fue necesario considerar y establecer lapsos dentro de su programa psicológico que permitieran realizarlas, al igual que dar un seguimiento e implementación de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de las estrategias psicológicas, a éste espacio dado dentro de su programa psicológico, lo designamos sesiones de apoyo y asesoramiento, estas sesiones quedarán sujetas a los requerimientos del entrenador y el tiempo que él designe para su ejecución.

Por experiencia profesional y apoyados en la práctica cotidiana es preferible que las sesiones tengan una duración de 40 a 50 minutos como máximo, tendrá que ser dinámica y bien estructurada para evitar el aburrimiento, -en el capítulo IV se explica más a fondo la manera en la que se deberá diseñar la sesión, es en la sesión también donde llevaremos a cabo tanto la capacitación del entrenador como el adiestramiento del deportista.

Las sesiones de trabajo se pueden llevar a cabo combinando el aspecto teórico con el aspecto práctico, y utilizando diferentes métodos de enseñanza que pueden relacionarse entre si, como serían:

- 1.- Globalización del conocimiento, éste hace referencia a cómo el conocimiento es organizado para ser transmitido al alumno; esta organización puede ir desde la especialización, en áreas de conocimiento bien definidas no extensas, pero de gran profun

dad, hasta la globalización, área de conocimiento, producto de la conjugación de pequeñas áreas que se pueden abordar en conjunto y desde diversos puntos de vista un mismo fenómeno.

2.- Aprendizaje por razonamiento: Este hace referencia al tipo de razonamiento que se induce al deportista para lograr el aprendizaje.

Dentro de éste método encontramos la forma inductiva, deductiva y analógica.

Dentro de la inducción, se partirá de lo específico a lo general; el deportista encontrará una conducta o situación determinada y la ubicará dentro de su contexto deportivo.

En el deductivo es lo contrario que el anterior, en éste caso se va de lo general a lo específico; se puede hacer ver al deportista una situación general un partido o competencia, y a partir de ahí sacar situaciones o elementos significativos.

El analógico se parte de situaciones particulares a otras particulares, que compartan características similares, en éste caso se puede trabajar con situaciones de entrenamiento y posteriormente con otras de competencia. Por ejemplo cuando se practican tiros al aro abajo de la canasta en tiempos cortos de duración, estos tiempos tendrán que ser iguales a una competencia, en ambas situaciones en entrenamiento y competencia; la presión que ejerce el equipo en el entrenamiento y la del público y el equipo contrario en competencia son similares, es cuando el deportista aprenderá a trabajar con esto y hacerlo mejor. Según la coordina-

ción o estructuración de la materia, los métodos sugeridos serían:

Lógico: En este caso la enseñanza y la estructurará tomando criterios lógicos: relación antecedente-consecuente o de lo simple a lo complejo y lo que se enseñara dará la pauta para ésta, por ejemplo si vamos a enseñar estrategias psicológicas, hay que empezar dando explicación sencilla con ejemplos simples y poco a poco ir adentrándose a la complejidad de la técnica a enseñar.

En caso de trabajar con equipos se puede implementar sesiones con métodos de enseñanza específicos, y hay que valorar si son equipos grandes o pequeños; por ejemplo equipo grande es uno de fútbol americano o soccer, y un chico de basquetbol.

Para grupos grandes se puede trabajar con los métodos de: foro, debate, mesa redonda y simposio y en equipos chicos: Philipps 6.6, seminarios (Cirigliano, Villaverde 1975, Nerici 1973 y 1980).

Así como se tuvo que definir y entender que existen métodos para lograr una mejor enseñanza, ahora se tiene que considerar los métodos para un buen aprendizaje y por ende llevar un buen adiestramiento del deportista, consideramos dentro del manual que tanto el aprendizaje como el adiestramiento son dos situaciones que se encuentran unidas, ya que si estamos considerando al adiestramiento como el proceso de enseñanza-aprendizaje que nos permitirá desarrollar en el deportista conocimientos y habilidades,

la manera de lograrlo será por medio de buenos métodos de aprendizaje que le faciliten el acceso a esto.

Llevando a cabo la revisión entre las que consideramos de utilidad para el manual son las siguientes:

1.- Método inducido de aprendizaje: Dentro de éste método se generán una serie de estrategias en el propio deportista y que éste llevará a la situación de aprendizaje, es decir, las crea y utiliza él mismo para que una actitud o pensamiento de aprendizaje sea más comprensible. Aquí se busca el llevar al deportista a inducir situaciones para que las emplee. Por ejemplo, pedirle a los atletas que relacionen una información o situación nueva con experiencias anteriores. Tenemos el caso de que al enseñar las estrategias psicológicas de la imaginaria, se proporcione la información correspondiente a ésta y se le pide al deportista que recuerde cuando fue la última vez que imaginó algo, dentro de la cancha; o si se ha imaginado realizando acciones de su deporte, incorporando la técnica de imaginaria a ésta nueva visión.

Es necesario que para éste método de inducción de aprendizaje, se tengan que elaborar instrucciones por parte del psicólogo, refiriéndose a que hacer y como aprender de mejor manera la información o conocimiento.

Otro método de aprendizaje es el instruccional o impuesto, entro de éste método, el psicólogo "impone" a la información o material ciertas características, ya sea en su organización,

estructura, modo de presentación, contenido, etc., y como vemos se puede deducir que esta estrategia trabaja con el supuesto de que al cambiar las características del material, mejorará el aprendizaje del deportista en éste caso por ejemplo: El psicólogo, podrá utilizar para el adiestramiento video de sus juegos o juegos de los contrarios, películas con temas deportivos, lecturas guiadas, demostraciones; como vemos todas estas ideas y elementos que el psicólogo proporciona están relacionadas con lo que se pretende que el deportista aprenda y permitirá dar un marco de referencia, donde todas las partes del material pueden ser arregladas y relacionadas entre sí, facilitando el aprendizaje y ayudando a aumentar y mejorar la motivación y perseveración en él.

El uso de estrategias o métodos de aprendizaje reporta un beneficio considerable al atleta o al aprendiz, ya que si se posee un buen equipo de estrategias de aprendizaje, podrá superar con mayor facilidad los errores o fallas que puedan tener.

Sólo que ésta situación nos pone ante un problema, no todos los seres humanos poseemos éste equipo de estrategias que facilitan el aprendizaje.

Bien, una vez elegidos los métodos tanto de enseñanza y aprendizaje hay que pasar a aplicar los mismos a la enseñanza de las estrategias psicológicas que se seleccionaron, para ser introducidas al manual éstas estrategias, fueron elegidas de las teorías conductista y cognoscitivista.

Las estrategias psicológicas a las que hacemos referencia, se pueden considerar como las más usadas dentro del campo depor

tivo, y esto lo podemos comprobar en la mayoría de la bibliografía que se tiene, como sería: Psicología aplicada al deporte de Jean M. Williams 1991. España., Psicología del deporte, tomo I, Ferruccio Antonelli y Alessandro Salvini 1978 Italia, Psicología del deporte, II Congreso Nacional de Ciencias Aplicadas a la Cultura Física y el Deporte Cuba, 1989., M. Empura (1950 - 1961), M. Vaneck (1962 -1964), cada uno de ellos aborda las estrategias bajo nombres y planteamientos diferentes; pero siempre con el mismo objetivo, al hacer mención de éstas, no queremos decir que sean las únicas, y nuevamente se insiste en que la opción se deja abierta a nuevas aportaciones.

Una de las partes esenciales para llevar a cabo con éxito el programa psicológico es el entrenador, éste tiene el trabajo de ayudar al deportista a desarrollar su talento, al total de su potencial y esto no sólo incluye los aspectos físicos, sino también los psicológicos y si el entrenador descuida una u otra, seguramente no tendrá un gran éxito, para hacerlo el entrenador se rodeará de las personas necesarias para el apoyo en la planeación de su trabajo (Tutko y Richard).

Ante ésta aseveración, se implementó dentro del manual una parte en la cual se incluyera la preparación del entrenador hacia el manejo y reforzamiento de las estrategias y procesos psicológicos que él o los atletas presentan. Esta capacitación es básica, ya que en general se ha observado que la mayoría de los entrenadores creen saber o manejar aspectos psicológicos complejos o simplemente que ya lo saben, por un lado, y por otro existen entrenadores que no saben nada o muy poco y cuando se topan

ante situaciones difíciles no saben con exactitud que hacer e implementan métodos empíricos que en ocasiones funcionan, pero en otras no. Es por esta simple situación por la que hay que capacitarlos y quitar el empirismo psicológico deportivo en los entrenadores y ésta función sólo le compete al psicólogo que se a dedicado al deporte.

Se tomó la decisión de utilizar éste enfoque, por que es una manera de dar bases metodológicas que permitirán proporcionar al psicólogo una visión de lo que puede llegar a ser un sistema de planificación del entrenamiento psicológico deportivo.

C A P I T U L O I I I

DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO
PSICOLOGICO DEPORTIVO

PRETEMPORADA	COMPETENCIA	TRANSICION
<p>PERIODO GENERAL.</p> <p>1.- Aplicación de métodos de detección y Diagnóstico</p> <p>A. Entrevista inicial B. Test inicial C. Registros</p> <p>2.- ORGANIZACION.</p> <p>A. Elaboración del programa táctico B. Capacitación al entrenador. C. Adiestramiento de destrezas psicológicas básicas, al atleta</p> <p>* Modificación de conducta. * Realimentación * Autocontrol del pensamiento * Establecimiento de metas. * Relajación * Activación * Imaginería y Visualización * Atención y concentración</p> <p>3.- ASESORIA PSICOLOGICA</p> <p>A. Sesiones B. Observaciones: En entrenamiento y competencia.</p> <p>PERIODO ESPECIFICO</p> <p>A. Seguimiento, de las estrategias psicológicas. B. Evaluación. C. Selección de destrezas individualizadas al atleta y al deporte</p>	<p>SUBPERIODOS: Precompetitivo Competitivo Descarga.</p> <p>Se trabaja con base en:</p> <p>A. Asesoramiento al entrenador</p> <p>B. Reforzamiento de estrategias psicológicas específicas.</p> <p>C. Sesiones con el atleta y/o equipo.</p>	<p>EVALUACION</p> <p>A. Del deportista</p> <p>B. Del programa</p>

EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO DENTRO DEL PERIODO PREPARATORIO

El periodo preparatorio general es donde se lleva a cabo la evaluación de destrezas psicológicas básicas, así como la capacitación del entrenador y el adiestramiento al deportista en las mismas, es en éste periodo donde se establece los cimientos para edificar la ruta para la elaboración del programa táctico que permitirá el desarrollo adecuado del entrenamiento psicológico deportivo.

P E R I O D O D E P R E T E M P O R A D A

PERIODO DE PREPARACION
DESARROLLO

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

PERIODO GENERAL:

I.- Métodos de detección y diagnóstico del rendimiento psico deportivo

- a.- Entrevista: inicial al deportista, entrenador y/o equipo
- b.- Cuestionario o test iniciales
- c.- Registros

II ORGANIZACION

A.- Programa táctico para la consecución del objetivo general del periodo de entrenamiento

B.- Capacitación al entrenador sobre estrategias psicológicas básicas

C.- Adiestramiento de destrezas psicológicas básicas a deportista y/o equipo

III Asesoría psicológica deportiva

- a.- Sesiones: grupo y/o individuales
- b.- Observaciones: Entrenamiento y competencia

PERIODO ESPECIFICO

Etapa Precompetitiva

IV Seguimiento del desempeño y utilización de estrategias psicológicas en el atleta y/o equipo

- a.- Evaluación de destrezas psicológicas aprendidas
Cómo realizarla: Cuando aplicarla
- b.- Selección de destrezas psicológicas personalizadas y grupales

Algo importante de mencionar es que a pesar de dividir el Plan de Entrenamiento Psicológico en periodos y trabajar los elementos psicológicos con una distribución "independiente", esto es sólo para facilitar el diseño del programa, ya que todos los elementos están conectados y relacionados permanentemente, y se topará en muchas ocasiones que no se desligará un método de una estrategia psicológica o un test se encuentra tanto en la pretemporada como en el periodo de competición, etc.

PERIODO DE PRETEMPORADA

Para poder llevar a cabo todos los procesos necesarios dentro de la Planificación y el Programa de Entrenamiento Psicológico se implementó una serie de métodos que apoyan al psicólogo a obtener información de los diferentes momentos y/o estados por los cuales pasa o está el deportista durante su práctica diaria o de competencia.

Estos métodos a los cuales se les considera como de detección y diagnóstico del rendimiento psicodeportivo son básicos, por que, ellos nos permitirán dar bases más objetivas y reales del rendimiento psicológico del atleta, proporcionan la posibilidad y oportunidad de aplicar las soluciones o cambios al programa o lo planeado más adelante y permiten al psicólogo realizar las observaciones necesarias al entrenador y deportista con respecto a su actuación o antecedentes deportivos.

Entre los métodos elegidos son:

MÉTODOS DE OBSERVACION Y REGISTRO

Este es un método muy utilizado dentro del ámbito psicológico, es muy útil dentro del campo deportivo, ya que no se necesita mas material que una hoja y un lápiz, se puede llevar a cabo dentro del campo de entrenamiento, como en el de competencia, no interfiere con las actividades, ni del entrenador, ni del deportista, y sobre todo la información que se obtiene es directa y lo que observa son las conductas del observado, los cambios que presenta; en que momentos, ante que situaciones se presentó, por que fue, etc. La observación se ubica desde dos perspectivas:

1.- La autoobservación del deportista

Este proceso lo llevará acabo el propio deportista con el apoyo del psicólogo, es importante que el atleta lo haga ya que lleva la finalidad de entender y mejorar sus conductas deportivas durante su práctica deportiva, tanto en entrenaimeinto como en competencia y posteriormente cambiarlas o modificarlas para su mejor rendimiento; este es un método un tanto subjetivo pero es el que proporciona un acceso directo al deportistas.

Este tipo de autoobservación se puede llevar a cabo por medio de apoyos audiovisuales como son: videos grabados de juegos y/o de entrenamientos y fotografías, con pláticas inmediatamente después de los entrenamientos, ya que la conducta está "reciente y puede ser recordada con mayor facilidad" y en sesiones posteriores a

los juegos donde sólo se trabaje un análisis de lo que se recuerda. En todos los casos se debe de implementar este análisis y sacar una conclusión, el psicólogo debe ayudar al deportista por medio de los métodos inductivo o deductivo. Si el especialista dispone o trabaja con otro método y cumple la misma finalidad puede ser empleado.

2.- Observación por parte del psicólogo deportivo

En este caso, la observación queda totalmente en manos del psicólogo, nuevamente esta observación deberá llevarse a cabo dentro de los entrenamientos y competencias, al poner en práctica éste método; el psicólogo tendrá que tomar todos los detalles que presenten un cambio o una baja de rendimiento del deportista en su práctica o competencia, tales como: gestos o muecas, sonrisas, gritos, gesticulaciones o ademanes, cambios de ritmo sin justificación aparente, actitudes al contrario y compañeros entre otros.

En este caso, el psicólogo elegirá los entrenamientos a los que asistirá al igual que la competencia, en otras ocasiones se sujetará a las peticiones del entrenador o del deportista. Al llegar al lugar de entrenamiento o de competencia; se deberá colocar en un lugar en el que no interfiera e inflencie al deportista y/o entrenador pero que se logre apreciar en plenitud la ejecución del deportista y del entrenador.

Nota: Este método también puede ser aplicado y utilizado para realizar comentarios al entrenador.

Otro método útil es de interrogatorio y entrevista

Lo que se busca con estos métodos es el tratar dentro de lo posible eliminar la subjetividad, ya que el contacto con el deportista facilita la información y permite sistematizarla.

1.- La entrevista

La entrevista la llevará a cabo el psicólogo deportivo de preferencia, se aplicará tanto al deportista como al entrenador, con la finalidad de encontrar información que de paso a una estructuración más viable del programa a implementar, éste método se debe trabajar al inicio de la temporada para lograr el fin anterior y posteriormente se puede realizar en otro periodo del entrenamiento sólo como un manejo evaluatorio o de control.

Cuando se entrevista al atleta y entrenador; el psicólogo deportivo debe realizar las preguntas de una manera muy concreta y objetiva, de esta manera evitará respuesta ambiguas y poco representativas, también debe estar muy atento a todos los movimientos y reacciones corporales, así como cualquier forma expresiva de los entrevistados, ya que esto apoyará de una manera significativa la entrevista. Antes de llevar a cabo o implementar éste método, es necesario que se plantee el objetivo de éste y de lo que se desea obtener, la actitud del entrevistador debe ser imparcial, no debe negar, ni afirmar, ya que esto podría reforzar al deportista en contestaciones similares y cambiar la imagen real de la situación.

2.- Cuestionario

En este caso el psicólogo podrá aplicar una serie de cuestionarios, ya sea creados por él dependiendo las necesidades que tenga o uno ya elaborada con anterioridad, estos cuestionarios deberán contener y solicitar información de aspectos psicológicos deportivos, datos personales, familiares, escolares y deportivos del deportista, antecedentes de experiencias de apoyo psicológico, etc., la resolución de estos debe estar bajo la supervisión del especialista y de esta manera evitar dudas o confusiones.

Este método puede ser aplicado a nivel individual o grupal, si es individual se aplica en sesiones independientes y en una aula designada para este fin, en caso de que sea grupal se implementará en el área de entrenamiento o un salón acondicionado para esta aplicación.

3. Tests psicológicos deportivos.

Tienen la misma finalidad que los cuestionarios, y son empleados para identificar conductas, estrategias y métodos psicológicos que emplea, que a aprendio y le son útiles al deportista dentro de su práctica deportiva. Este Manual propone varios tests y deja abierta la posibilidad de implementar otros.

Los que se sugieren son los más usados en otros países y en la práctica diaria de los autores.

Estos tests se pueden aplicar en el periodo que el psicólogo considere necesario y dependiendo lo que él desee evaluar, no hay ninguna contraindicación ante este proceder, sino más bien esto mejora el control y seguimiento del programa que se está aplicando.

Se sugiere a continuación una clasificación de las pruebas en los diferentes periodos, y nuevamente se recuerda, que esta puede ser una de las muchas combinaciones que se pueden realizar.

CLASIFICACION

1.- COMO INICIALES: Para el deportista.

a.- Evaluación psicológica deportiva.

b.- Cuestionario, Quien soy yo.

c.- Ficha biográfica del atleta.

d.- Entrevista inicial.

e.- Entrevista inicial al entrenador.

2. EVALUATORIAS: En el periodo precompetitivo.

a.- Establecimiento de acciones, metas y objetivos.

b.- Evaluación de la imaginación en el deporte.

c.- Evaluación de preocupación y ansiedad.

d.- Cuestionario de conducta competitiva.

e.- Evaluación sobre relajación.

f.- Detección de pensamientos erróneos.

g.- Tarjeta de evaluación de la imagen.

h.- Concentración.

i.- Inventario del rendimiento psicológico.

3.- EVALUACION PARA: El deportista en competencia.

a.- Cuestionario de conducta competitiva

b.- Realimentación.

c.- Diario de control de estrés para competencia.

d.- Cuestionario sobre el ambiente de equipo.

e. Evaluación de la ejecución.

4.- EVALUACIONES PARA EL: Deportista y entrenador en competencia.

a.- Ficha de evaluación del oponente.

b.- Perfil del atleta.

5. EVALUACION DE : Seguimiento del entrenador y deportista sólo para el psicólogo.

a.- Observaciones generales sobre el equipo

b.- Observaciones generales sobre el entrenador.

c.- Registro sobre conductas deportivas.

El proceso de aplicación de estos tests, es igual a la de los cuestionarios. Cada uno de estos métodos planteados tienen el riesgo normal, de ejecución, de planteamiento, de alteración, de manejo subjetivo, por lo que se recomienda que su aplicación se haga de una manera simple, profunda y exacta, que no se preste a duda o confusión, que no cree en el deportista ansiedad, ya que de lo contrario, se puede correr el riesgo de obtener resultados poco confiables y/o distorsionados.

II.- ORGANIZACION.

Es en esta sección donde el psicólogo empieza a distribuir con base en el seguimiento propuesto el planteamiento de su programa, ya que para este momento ya cuenta con información si, no, suficiente, si la necesaria para tomarla como punto de partida, y este material se toma de los resultados arrojados por los métodos de detección y diagnósticos mencionados anteriormente. Es muy importante que el psicólogo deportivo aplique previamente estos

métodos, ya que sin esa base difícilmente tendrá información reciente o pasada del manejo y conocimiento de la psicología deportiva en la vida del atleta y entrenador.

Para iniciar esta organización de elementos psicológicos se diseñará el PROGRAMA TACTICO PARA LA CONSECUCION DEL OBJETIVO GENERAL DEL PERIODO DE ENTRENAMIENTO, este programa ayuda a ubicar, concretar y materializar los objetivos que se quiera alcanzar dentro del entrenamiento o competencia.

En su inicio es el psicólogo el que tiene que plantear la línea y la ruta a seguir así como los objetivos a conseguir en las etapas precompetitivas y competitivas básicamente, es importante que el especialista lo plantee, ya que es el que dispone de la información psicológica deportiva del deportista y/o equipo en cuestión. Posteriormente este plan diseñado se presenta al entrenador y se modificará lo necesario, sin permitir que el entrenador interfiera en las decisiones que alteren el proceso psicológico del plan; esto es, el entrenador puede cooperar en aclarar dudas, en hacer observaciones sobre las conductas que presenta (n) sus entrenados, enriquecer con aportaciones el plan, etc., pero si el entrenador quiere elegir la estrategia psicológica a emplear en determinada situación o modificar el método de enseñanza designado para el aprendizaje del deportista, se le tendrá que aclarar de la mejor manera cual es su posición y el respeto mutuo que se deben tener en sus áreas.

Una vez trabajado este plan y diseñado el programa, todo el cuerpo técnico (entrenador, psicólogo, médico, atleta y/o equipo) se regirán por él a través de la temporada. Las modificaciones

que se tengan que realizar, se deberán ajustar a la base inicial, de lo contrario se puede perder el objetivo inicial.

Este plan se basa en tres partes:

PREPARACION DEL PLAN DE COMPETENCIA.

Consiste en elaborar una lista detallada, de actividades y ayudas que preparen mejor al atleta para sus competencias, esta lista debe contener: Horarios de actividades, horas de sueño, entrenamiento tanto físico como psicológico. Dentro del aspecto psicológico se planteará, el tipo de estrategias psicológicas a implementar, el tipo de métodos de enseñanza a trabajar, número de horas, sesiones en las que se llevará a cabo la asesoría, competencias en las que participará, su duración, fechas tentativas, tipo de evaluaciones y registros que se realizar para los entrenamientos y competencias. Este planteamiento es personalizado, en caso de que el deporte que se apoye sea individual, y generalizado si el deporte es por equipo.

Es importante que este planteamiento sea objetivo, concreto, especializado y detallado, ya que se recuerda que este será el que marque la línea a seguir a través de la temporada que inicia para el atleta, el psicólogo debe cuidarse de no caer en contradicciones y ambigüedades.

II.- PLAN TACTICO COMPETITIVO.

Como se vio en el paso anterior el planteamiento que se realizó es de una manera general, a pesar de haber sido muy detallada. En esta parte se aterrizará de una manera más simple pero muy definida, los puntos claves que se deseen trabajar para mejorar

el rendimiento deportivo del atleta o equipo, y esta lista de puntos se derivará de las observaciones, comentarios, reuniones tanto con el deportista como con el entrenador y de evaluaciones.

Este plan se puede desarrollar bajo dos momentos:

1.- Desde el inicio de la temporada, en caso de que el psicólogo deportivo tenga un trabajo anterior con el equipo y/o atleta, y sepa cuales son los procedimientos psicológicos necesarios que se requieren para ese deportista o equipo.

2.- Al finalizar la pretemporada, previo al comienzo del periodo competitivo.

Se sugiere en este, ya que es otro momento destacado del plan, en donde se dispone de una gran información, ya se trabaja con el deportista, "ya se tienen aprendidas las destrezas psicológicas básicas o por lo menos una idea de ellas" y ya se valoró cuales son las estrategias, métodos y procedimientos más adecuados para el equipo y/o deportista.

La finalidad que se busca es el mantener al o los entrenados concentrados en su actuación deportiva, relacionando, aplicando y obteniendo resultados de su desarrollo técnico, táctico y psicológico.

III.- PLAN DE REENFOQUE.

Su principal objetivo es el retomar el control de la conducta del deportista en caso de haberse perdido o desviado de la ruta planteada y esté ocasionando la baja en el rendimiento de los atletas y de esta manera mantener el "control" o el estado psicológico óptimo para competir.

Para que se lleve a cabo este plan es necesario que el psicólogo acuda a los entrenamientos y competencias en las que participa el atleta y/o equipo, ya que los cambios y modificaciones conductuales del deportista se pueden presentar, antes, durante o después de las sesiones, y si no lo hace difícilmente identificará la conducta, la situación y el proceso por el cual se presenta.

Al asistir a los eventos, se tiene que registrar, como se mencionó en el apartado de métodos de diagnóstico y detección todo lo que se salga y cause un "desequilibrio en el desempeño deportivo del atleta y o equipo, esto no excluye el hecho de ganar.

Ante esto se debe de reelaborar una lista, donde se planteen todos los puntos y situaciones que se crea, son la causa que influyó en la pérdida o éxito de la atención o de la línea base planteada al inicio y reelaborar una nueva estrategia o modificar la ya planteada para recuperar el código implementado.

CAPACITACION DEL ENTRENADOR

El psicólogo deportivo tiene un campo de acción, el cual se extiende tanto al deportista como al entrenador, en ambos casos el especialista tiene que apoyar, enseñar, evaluar, supervisar, y participar en el proceso de la actividad deportiva de ambos. Es por esto que se planteó la necesidad de capacitar al entrenador y adiestrar al deportista sobre elementos técnicos, procesos, y estrategias, técnicas psicológicas correspondientes a las necesidades de cada caso.

El hecho de capacitar y adiestrar no es con el fin de crear expertos en el manejo teórico de los aspectos psicológicos, sino que cuenten con los conocimientos mínimos, con el propósito de que apliquen todos los elementos necesarios en beneficio del deporte para obtener resultados exitosos de cada uno, tanto como entrenador, como deportista.

CAPACITACION DEL ENTRENADOR

La finalidad de capacitar al entrenador es para dotarlo de conocimientos sobre el manejo de métodos y procesos de enseñanza adecuados para reforzar y apoyar el desempeño psicológico de su entrenado.

El psicólogo deberá capacitar al entrenador de la siguiente manera:

I.- Darle a conocer las diferentes estrategias psicológicas básicas, sus objetivos y beneficios:

Beneficios:

Para indicarle cuales son las diferentes estrategias psicológicas básicas, con las que cuenta para el establecimiento del Programa Psicológico Deportivo a desarrollar, y de esta manera mejorar el rendimiento atlético de sus entrenados en competencias y/o entrenamientos.

Objetivo del conocimiento de las destrezas Psicológicas:

El vincular el Programa Psicológico con el Programa General de Entrenamiento y mejorar el rendimiento psicológico del deportista y/o equipo en las competiciones y entrenamientos.

II.- Darle instrucción para el reforzamiento de las destrezas psicológicas básicas:

Hay que instruir, Por qué:

Porque el entrenador es la persona que está más estrechamente relacionada con el deportista y/o equipo y percibe todas los cambios de su entrenamiento antes, durante, y después de las competencias y/o entrenamientos, así como su dinámica de interacción con los competidores y sus compañeros.

En que hay que instruirlo:

En el manejo de los diferentes métodos psicológicos que permitan fortalecer las estrategias psicológicas básicas.

Por ejemplo: Uso de reforzadores

Observación de conductas diferentes a las
cotidianas en la práctica o en la competición

Movimientos

Actitudes

Como instruir y por qué de la realimentación

Por medio de la realimentación de sus conductas y actitudes al dirigir al atleta en los entrenamientos y competiciones

Nota: Hay que tener presente que se va a capacitar al entrenador " únicamente a nivel de conocimiento, no de aplicación" al entrenador, más no adiestrar, por lo cual, no será necesario profundizar en la técnica de enseñar las estrategias psicológicas básicas.

III.- Procedimiento de Aplicación

Cuando y cómo darlas

Cuando darlas

Se deberán dar cuando el entrenador detecte cambios significativos en el proceder común del deportista o el equipo; durante una práctica y/o entrenamiento deportivo y esto puede surgir

antes, durante o después de las mismas.

Cómo darlas

Dependerá de la formación de cada entrenador y del momento que surga el descontrol del atleta o equipo.

IV.- Controlar el proceso de aplicación

Por qué es necesario seguir los avances del entrenador en la aplicación de los reforzadores y cada estrategia, así como, los resultados obtenidos del mismo y éstos avances se registran por medio de:

- 1.- Evaluaciones por escrito
- 2.- Observaciones directas en entrenamientos y/o competencias
- 3.- Pláticas permanentes entre el entrenador y el psicólogo

Y de esta manera tener una constante: realimentación del rendimiento físico-psicológico del atleta.

ADIESTRAMIENTO AL DEPORTISTA Y/O EQUIPO

Partiendo de la definición de adiestramiento se le considera como: un proceso de enseñanza-aprendizaje orientado a dotar a un persona de conocimientos, desarrollarle y adecuarle habilidades y actitudes para que pueda alcanzar los objetivos de su entrenamiento. Si realizamos un análisis, desde que el individuo inicia su vida dentro de una actividad física, primera y posteriormente deportiva, veremos que todo su proceso de enseñanza-aprendizaje recae en el desarrollo de las cualidades físicas básicas primero y después en los aspectos técnicos, tácticos del deporte seleccionado, pero en ningún momento a través de este largo camino se le proporciona al individuo destrezas, actitudes, y conocimientos sobre como prepararse psicológicamente ante situaciones que de una o de otra manera intervienen dentro de su práctica deportiva y en otras tantas en su mismo rendimiento.

Para llegar al adiestramiento, primeramente el psicólogo deportivo requiere determinar las necesidades del deportista partiendo de un análisis de operaciones, el cual consiste en determinar el contenido de trabajo que se realiza en cada periodo y los requisitos necesarios para llevarlo a cabo de una manera efectiva, es básico que se conozca el trabajo que se realiza, lo que se enseñó, y qué se hará con los que se aprenda, cuáles serán las actividades diarias, semanales, quincenales o mensuales; los tiempos para su enseñanza y su ejecución, el ambiente en el cual se realiza, etc., Posteriormente se realizará un análisis de los sujetos con los que se trabaja. Aquí se valora:

1.- El número de deportistas y/o equipo con los que se trabajará

2.- La categoría de estos deportistas y equipos

3.- Nivel de conocimientos

4.- Actitud de los deportistas y equipos hacia este adiestramiento

5.- Las posibles situaciones de desarrollo y aplicación

6.- La asistencia a las sesiones

También se consideró el aspecto motivacional de los deportistas hacia este adiestramiento, ya que se ha observado que aquellos atletas que han logrado utilizar ciertas estrategias psicológicas y a los que se les explica el objetivo de una preparación de esta naturaleza, se comportan más accesibles a esta enseñanza.

Esta aseveración se apoya en los estudios realizados por UNAM y CODEME en 1985 y 1986, así como en el informe dado por la Comisión de Evaluación de los resultados obtenidos en los pasados Juegos Olímpicos de Barcelona 92.

ADIESTRAMIENTO DE DESTREZAS PSICOLÓGICAS PARA EL DEPORTISTA Y/O EQUIPO

El psicólogo deportivo se encarga de guiar y encaminar permanentemente al deportista y/o equipo por medio de éste procedimiento, a la enseñanza de estrategias psicológicas dentro del Programa Psicológico del Deporte establecido.

Para poder llevar a cabo el adiestramiento, el psicólogo del deporte debe tener en cuenta ciertos aspectos que previamente el entrenador y el deportista habrán definido.

Como son:

El deportista y el entrenador necesitan saber a dónde quieren llegar y planificar los pasos para rentabilizar mejor sus esfuerzos; en su entrenamiento y carrera deportiva, lo primero es definir hasta dónde quieren llegar y si están dispuestos a empezar el esfuerzo necesario para conseguirlo: por ejemplo, un entrenador y un atleta se fijan un doble objetivo:

Obtener oro en unos juegos olímpicos y ganar un campeonato mundial; otros deportistas y/o entrenadores pueden fijarse como meta llegar a estar entre los diez primeros de su país.

Los programas de entrenamiento de las destrezas psicológicas para el rendimiento deportivo se fundamenta en la investigación reciente sobre Psicología del Deporte; en los resultados obtenidos y en la aceptación por parte de los deportistas (Orlick, 1986a; Williams, 1986).

En segundo lugar, tienen que pensar hasta dónde pueden llevar su potencial como atleta; hasta donde quieren llegar ese año, si supera todas las limitaciones; un deportista o entrenador decidirán luchar por lograr una medalla de oro corriendo los 800 metros y otra en la carrera de 1,500 metros.

En tercer lugar, según su nivel de destreza actual, su motivación y sus resultados, se fijarán una meta realista, la que puedan lograr, por ejemplo, a lo largo de un año, si le dedica el tiempo y esfuerzo requerido; el corredor y el entrenador que pensaban poder alcanzar dos medallas, juzgaban que tenían más posibilidades en 800 metros, por adaptarse mejor a sus características.

Por último, el deportista y el entrenador deben plantearse claramente, que si falla en conseguir una meta realista, "todavía son capaces de aceptarse totalmente como seres humanos, sin recriminarse hasta el punto de no intentarlo de nuevo. Pueden establecer el compromiso de autoaceptarse y aprender de una autocrítica y aprender de la experiencia aunque no consigan su meta principal para esta temporada" .

Con base en estos puntos el psicólogo definirá el tipo de destrezas psicológicas deportivas que enseñará.

ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS

ESTRATEGIAS PARA LA MODIFICACION DE LA CONDUCTA

Dentro del ambiente deportivo se observan un sin fin de situaciones que provocan una gran variedad de conductas, que son aprendidas adecuada o equivocadamente, análisis que el entrenador por un lado y el psicólogo por otro las tienen que identificar y evaluar con base en lo que ambos consideran correcto.

Una vez identificadas cada una, se tiene que implementar algún método para corregir y cambiar estas conductas indeseables y, por el contrario estimular actitudes que permitan al deportista aceptar, entender y aplicar el cambio en situaciones de entrenamiento y competencia; los métodos que se sugieren a continuación están dentro del proceso de modificación de conducta.

Cuando una sujeto decide adentrarse en el campo deportivo está aceptando de antemano estar bajo la tutela de un entrenador y a convivir con otros individuos que practicarán la misma actividad. La relación que se establece entre el deportista y el entrenador es estrecha y a la vez muy amplia, abarca todos los ámbitos, desde lo social hasta lo familiar, dentro de esta gama de situaciones, una de las principales relaciones que se establecen es el de crear nuevos comportamientos deseables para la práctica deportiva y eliminar otros que no los son.

El objetivo de cada entrenador es el enseñar desde elementos técnicos sueltos hasta un conjunto de destrezas que serán empleadas posteriormente en la práctica y la competencia y llevar al éxito y al triunfo a su atleta o equipo.

De las estrategias que se pueden emplear para mejorar el rendimiento deportivo de un atleta es el implementar un programa de reforzamientos, los cuales han demostrado que ejercen una influencia notable en la conducta; recordemos que un reforzador puede ser un evento, un estímulo o un estado de eventos que cambian una conducta subsecuente cuando sigue en tiempo a la conducta. (Apuntes de la materia, análisis experimental de la conducta, Facultad Psicología 1985).

REFORZADOR POSITIVO.

Se considera un refuerzo positivo cuando un evento se presenta antes de una respuesta incrementando la probabilidad de ocurrencia de esa respuesta.

Si utilizamos éste tipo de reforzamiento en el deportista podemos lograr que se incremente la acción elegida, pero no podemos dejar de mencionar que esto empleado indiscriminadamente puede ocasionar en el sujeto un estado de poca credibilidad, ante esto consideraremos dos aspectos sobresalientes cuando apliquemos o queramos aplicar este tipo de reforzamiento:

1.- El grado en que son interpretados como tales por aquellos a quien se otorga.

Esto es importante tenerlo muy presente, ya que lo que para un deportista es un aliciente para otro no lo será. Por lo cual la propiedad incentiva puede quedar o muy alta o muy baja.

2.- La aparición de los refuerzos es contingente con la actuación deseable. En esta situación el refuerzo deberá ser aplicado

a las conductas específicas, o sea, que el refuerzo siga de forma inmediata a la respuesta elegida.

No se nos olvide que al reforzar una conducta es necesario hacerle ver al deportista cual es la conducta que se desea y cual es la que no se desea, y los refuerzos que son administrados a destiempo o de forma aleatoria son poco o nada útiles y en algunos casos se puede correr el riesgo de que sean perjudiciales, por lo que hay que tener una consistencia y muy especialmente cuando sea una nueva destreza.

Cuando se logre la realización correcta del movimiento no se deberá dejar de dar el reforzamiento, sólo hay que bajar su presentación y ahora hay que darlo de preferencia al final de la ejecución.

REFUERZO NEGATIVOS

Son eventos aversivos o nocivos que desaparecen si se da la respuesta, estos preceden a ésta respuesta y su ocurrencia es determinada por la misma, cesando la condición displacentera.

Es importante saber manejar este tipo de reforzadores ya que al igual que el anterior su mala aplicación puede llevar a un fracaso en la modificación de la conducta deseada, esta aclaración se hace debido a que muchos entrenadores adoptan la táctica de castigar o reforzar negativamente indiscriminadamente al deportista cuando se presenta una falla, esto como es natural provoca en el entrenado un estado de ansiedad o miedo a fracasar y los resultados que obtiene el entrenador como una consecuencia lógica son el bajo rendimiento del atleta y en muchas ocasiones se fortalece su baja autoestima.

Un reforzamiento negativo se puede dar durante un entrenamiento o juego, por ejemplo, si nos encontramos en un entrenamiento y uno de los jugadores realiza varias veces el mismo movimiento inadecuadamente, el entrenador en cada una de esas repeticiones le corriji, le llama la atención, etc. Pero en el momento en el cual el atleta realiza el movimiento adecuadamente, el entrenador no le dice nada; con este procedimiento se puede interpretar que el jugador lo ha hecho bien.

REFORZADORES AVERSIVOS O CASTIGO.

El objetivo de éste reforzador es el de erradicar conductas no deseables por medio de la punición o del castigo, un reforzador punitivo o de castigo pueden ser la crítica excesiva, los gritos, los gestos y ademanes; hay entrenadores que son especialista en todos, y que abusan de su aplicación sin saber que esto provoca en el atleta efectos negativos sobre las destrezas motoras, pensamientos centrados en las temidas consecuencias de sus fallos, mayor riesgo de ser penalizados en los juegos y lo más importante aumenta la probabilidad de abandonar la práctica del deporte.

Un ejemplo de un reforzador aversivo o de un castigo, es cuando el entrenador después de estar dando alicientes al jugador al realizar un movimiento, se las deja de dar cuando éste no lo sigue efectuando igual.

Suelen presentarse casos en los cuales el entrenador abusa de éste tipo de reforzadores, y tienen éxito, en estos casos el

triunfo no es debido al empleo de estos castigos, si no seguramente posee otros atributos que compensan bastante bien ésta situación.

La utilización sistemática de un programa de reforzadores es una estrategia psicológica muy efectiva dentro de la vida diaria de un entrenador y de un deportista, el empleo de la misma por lo tanto es responsabilidad del psicólogo deportivo y del entrenador, por lo tanto el jugador difícilmente podrá hacer uso de ésta en si mismo.

Para poder emplear ésta estrategia es básico conocer que destrezas se desean iniciar, consolidar o perfeccionar sin tener ninguna ambigüedad de preferencia estas destrezas o movimientos deben ser muy específicos.

El refuerzo pretende ayudar al entrenador en tres aspectos :

- 1.- Adiestrar al deportista en el aprendizaje de destrezas hasta alcanzar su dominio.
- 2.- Consolidarlas
3. Perfeccionarlas continuamente.

REALIMENTACION

La realimentación como estrategia psicológica en el campo deportivo es utilizada con mucha frecuencia y muchos entrenadores desconocen que lo que hacen es lo que comunmente llamamos feedback, y la finalidad de éste es proporcionar información al deportista sobre sus actuaciones haciendo referencia a sus movimientos técnicos o tácticos, con el fin de ayudarlo a mejorar o controlar voluntariamente estos en casos similares más adelante.

Esta realimentación se puede dar desde dos perspectivas:

1.- CUANDO SE DA A CONOCER LOS RESULTADOS: o el grado en el cual el deportista consiguió los objetivos o metas planeadas antes, de una competencia.

2. EL DAR A CONOCER AL ATLETA LA FORMA EN LA CUAL ACTUO: tanto en un entrenamiento como en un juego.

La combinación de ambos puede dar mejores resultados que el emplearlos por separado, ya que el jugador podrá disponer de mayor información y más detallada. Su aplicación queda sujeta nuevamente y en primer lugar al entrenador y posteriormente al psicólogo, cuando se utilice ésta estrategia tenemos que tener en cuenta ciertos puntos:

1.- Analizar la tarea, y en función de ellas decidir en que momento es adecuado darla, al inicio, durante o al final de la actuación o en ambas situaciones.

2.- Para proporcionar una realimentación no es necesario que siempre sea por medio de pláticas, también se pueden emplear otros métodos didácticos como: grabaciones en video, o auditivas o escritos, etc.

3.- La realimentación de preferencia debe ser lo más rápido posible después de una actuación, de ésta manera el jugador podrá relacionar y recordar lo sucedido.

4.- Al proporcionarla ésta debe ser lo más clara y precisa posible y de ésta manera evitar confusión en el atleta.

ESTRATEGIA DE AUTOCONTROL DEL PENSAMIENTO

Durante nuestra vida constantemente creamos una serie de pláticas internas, en las cuales hablamos con nosotros mismos de todos lo que nos sucede, de lo que queremos, de como obtener cosas y de como realizamos las cosas, en si de como vemos el mundo que nos rodea, en ocasiones pasamos o pensamos que este tipo de pensamientos no tienen nada que ver en la ejecución de nuestras acciones, pero contrario a éste tipo de análisis diremos que éste tipo de pláticas internas con nosotros mismos es importante ya que nos permitirá conocer la forma en la cual estructuramos nuestros pensamientos y como actuamos.

En el deporte las pláticas internas son muy utilizadas por los deportistas, y esto es ocasionado a que todos los atletas están sujetos a una gran variedad de emociones y situaciones que crean en ellos la necesidad de análisis permanentes, espectativas, dudas, etc.

El problema de ésta situación surge cuando el deportista empieza a generar pensamientos distorsionados de la realidad, y esto es creado debido a que las emociones tienden a distorsionar las apreciaciones entre el hecho y la emoción.

Y es entonces cuando se empieza a evaluar mentalmente lo que deseamos o tememos, y son los pensamientos que se crean los causantes de dirigir en el deportista situaciones de estrés o de relajación, temor, seguridad, etc., hay que tener presente que no son los acontecimientos mismos los que crean este pensamiento, sino más bien la visión distorsionada que se le da a ellos, lo

que produce las ideas irracionales.

La estrategia psicológica del autocontrol del pensamiento es de mucha utilidad en el deporte, ya que por medio de ésta prepararemos a deportistas a dar un cambio o modificar la manera de analizar, observar e interpretar tanto sus emociones como sus acciones.

Para poder implementar ésta estrategia tenemos primeramente que identificar la forma en la cual él estructura y crea sus pensamientos ésta investigación se puede llevar acabo por medio de registros permanentes de los pensamientos que los asaltan antes, durante y después de un entrenamiento o de una competencia, una vez que se tiene cierta cantidad de información en la cual se considere que es suficiente para realizar un análisis se procederá a valorar tipo de información, la frecuencia en la que se presenta y el contenido de la misma, todo esto con base en los momentos en los cuales se presentó el pensamiento, posteriormente se tendrán que discernir si estos ayudaron al rendimiento o lo entorpecieron.

Vamos a considerar dos tipos de pensamientos a los cuales les llamaremos autoinformes positivos, los cuales se presentan principalmente cuando el deportista se encuentra seguro, se centra en lo que tiene que hacer, y el autoinforme negativo y se da cuando el atleta duda de su capacidad de ejecución.

Una vez identificadas las estructuras de pensamientos del deportista, cuando, como y el benefico o el mal que le ocasiona pasaremos a trabajar la erradicación de los pensamientos que provocan el bajo rendimiento deportivo. Este objetivo lo conse-

guiremos por medio de la interrupción del pensamiento, ésta técnica requiere focalizar el pensamiento no deseado y entonces utilizar un desencadenante para interrumpir o parar el pensamiento no deseado.

PASOS:

1.- Centrarse y focalizar el pensamiento: Seleccionar el pensamiento a trabajar.

2.- retención del pensamiento: Utilización de un desencadenante, (palabra o gesto que sea significativo para el atleta y le permita quitar de su mente las ideas generadas.)

3.- Vaciar la memoria: Es el momento en el cual la mente del deportista queda en blanco, se debe tratar de que este proceso no sea desgastante y que cause angustia, ya que de lo contrario se corre el riesgo de que los pensamientos se fijen más y se vuelvan más obsesivos.

Nuestro siguiente paso es el cambiar los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Lo que es recomendado en éste caso:

1.- Enlistar nuevamente los pensamientos negativos

2.- Colocarlos de tal manera que se vayan mencionando los pensamientos "más importantes" o los que primeramente se deseen erradicar.

3.- Sólo pasaremos al siguiente una vez que se logró erradicar el anterior.

NOTA: Es importante identificar las situaciones en las cuales se presentan estos pensamientos.

EJEMPLOS de pensamientos negativos a positivos.

NEGATIVOS

POSITIVOS

Como pudiste fallar en algo tan fácil.

Todos los deportistas fallan hay que concentrarse en el siguiente.

Nunca juego bien cuando llueve y puedo jugar también como él.

También llueve para mí oponente

Con éste árbitro no podemos ganar

Si juego bien el arbitraje no importa

Otro paso importante es el reencuadro del pensamiento irracional y distorsionado.

Además de luchar contra el autoinforme negativo y la autoduda, los atletas necesitan darse cuenta de que pueden incluso estar empeñados en distorsiones cognitivas y pensamientos irracionales, tales pensamientos son inadecuados ya que influyen negativamente en el autoconcepto, la autoconfianza y la ejecución por lo cual está cognición frustrante debe modificarse, y la mejor manera de hacerle frente es el buscar interpretaciones diferentes, contextos y posibles significados. Lo primero que se hará para buscar el reencuadre de estos pensamientos será:

1. Hay que identificar los pensamientos como irracionales.
2. Ayudar al atleta a ver que lo son, ya que si él no lo cree, difícilmente lograremos un avance.
3. Enlistar estos pensamientos irracionales sobre el rendimiento.
4. Hay que identificar o encontrar otros pensamientos contrarios al existentes y que le permitan dar un nuevo enfoque al mismo.

EJEMPLOS de pensamientos irracionales.

La perfección es esencial

Catastrofismo, cuando el atleta piensa que el hecho de perder o de fallar es humillante o que piensen que les puede pasar lo peor de lo peor.

Personalizar: El deportista cree que todo el mundo se fija en él y que él es el centro del mundo.

PENSAMIENTO POSITIVO O AUTOEFICACIA.

La autoeficacia la definiremos como la fuerza de convicción de uno mismo de poder ejecutar con éxito una tarea para producir un cierto resultado. (Weinberg)

Para mejorar éste aspecto de autoeficacia es necesario seguir los siguientes pasos:

1.- Se deben enlistar todos los éxitos que el deportista ha tenido hasta el momento.

2.- Elaborar otra lista la cual denominaremos de autoestima en la cual se incluirán todas las cualidades positivas del deportista en relación con la práctica de su deporte.

3.- Una vez elaboradas las listas, se empezará a trabajar con el atleta tomando como objetivo de referencia estos enlistados y orientar al deportista en el planteamiento de metas realistas que con el trabajo físico adecuado, se conseguirán.

ESTABLECIMIENTO DE METAS

El establecimiento de metas es una estrategia que nos permite ver los logros del equipo y/o del atleta de una manera más objetiva e inmediata. Una meta se define como el logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo límite especificado y visto en este caso dentro del campo deportivo. (Locke y Col 1981). Es importante que las metas que se establezcan se expresen en términos de conductas medibles u operatizables.

Cada psicólogo deportivo puede plantear y especificar las metas bajo rubros y divisiones diferentes, pero las más recomendadas y las más utilizadas se plantean desde tres puntos de vista:

- A. Metas a corto plazo
- B. Metas a mediano plazo
- C. Metas a largo plazo.

A.- Las metas a corto plazo son de gran utilidad, ya que permiten tanto al entrenador como al equipo y/o atleta observar sus resultados tras su ejecución y como consecuencia se incrementa la motivación y/o el interés.

B.- En el caso de las metas a mediano plazo, cumplen la función de ser evaluatorias después de cierto tiempo, ya que estas se alcanzan en función de las metas a mediano plazo. Por

ejemplo, si un atleta se esta preparando dentro de un ciclo olímpico (que dura 4 años) su meta o metas a mediano plazo puede ser bajar cada año, 2 segundos su marca en los 1500 metros, y para logrararlo se puso como metas a corto, plazo bajar cada 3 meses bajar 10 centésimas de segundo, claro que esto al final sumándolo tendrá que dar como total los dos segundos, que se buscan.

C. Las metas a largo plazo son vista siempre de una manera mas general, ya que dentro del deporte todos creemos saber lo que queremos, por lo tanto, siempre se plantean como objetivos y se engloba todo lo deseado en un solo punto. Por ejemplo retomando el ejemplo anterior, la meta a largo plazo es el dar la marca necesaria para ser seleccionado e ir a la olimpiada, o simplemente dar la marca para pasar a las finales en los 1500 metros en las olimpiadas.

Como observamos las tres dimensiones se encuentran sumamente relacionadas, y que la consecución de la inmediata esta con base en la anterior y el no cumplimiento de esta impedirá irremediablemente el logro de las demás.

RECOMENDACIONES

Cuando se establezcan las metas es necesario tomar en cuenta ciertos aspectos que nos apoyarán y ayudarán a que esta estrategia tenga un indice mayor de éxito:

1. Siempre hay que establecer metas realistas en todos los

niveles, con esto se quiere decir que la meta no deberá exceder la capacidad del atleta, ya que esto conduciría a un fallo inmediato y una frustración con lo cual seguramente el atleta y/o el equipo perdería (n) credibilidad en esta estrategia. Por lo tanto al establecer la meta hay que plantearla lo suficientemente difícil para que él o los participantes la tomen como reto.

2.- Hay que establecer metas de ejecución mas no de consecución, esto quiere decir, es preferible que el atleta o equipo se plantee mejorar situaciones o conductas que le permitan llegar a cierto nivel de ejecución o de logro, a que se plantee: voy a ganar o a derrotarlo. Si se utilizan las metas de consecución se corre el riesgo de caer en las deficiencias siguientes:

A.- Los atletas sólo tienen un control parcial de las consecuencias por ejemplo: Un deportista o equipo pueden superar sus marcas o resultados y sin embargo perdieron el juego o partido, por lo tanto no lograron su meta de consecución ganar.

B.- Otro problema es que el establecimiento de estas metas es poco flexible en sus ajustes prácticos. Por ejemplo si la meta es ganar todas las competencias o partidos de la primera parte de la temporada, con esto se esta perdiendo de vista todos los medios, herramientas, tiempo, etc.. que se a invertido y se menosprecia las buenas ejecuciones, y da como consecuencia que posteriormente se rechace la estrategia.

En suma, mediante el establecimiento de metas de ejecución, los entrenadores y psicólogos le crean mayor oportunidad a los participantes de tener éxitos inmediatos y observables.

ESTRATEGIA DE RELAJACION

El relajamiento viene siendo lo contrario al movimiento y viene marcado por una reducción de actividad muscular de tipo voluntario e involuntarios. Cuando el atleta adquiere o a aprendido esta estrategia podra manejar de una manera satisfactoria la actividad muscular general por debajo de cualquier nivel o situación deportiva, podra eliminar tensiones, descansar en tiempos cortos, recuperar el aliento después de alguna prueba o juego en si recargar la batería de nuestro cuerpo. Pero lo función más importante de esta estrategia será el enseñarnos a regular nuestro nivel de estímulo de tal manera que no se sobrecarga de energía negativa o positiva nuestro sistema, también nos permitirá regular la respuesta de sobreactivación resultante de la angustia y la ansiedad ante la ejecución.

Dentro de esta estrategia podríamos dar una larga explicación de muchos tipos de relajación que existen, pero sería una lista muy largo por lo cual se sugiere que el psicólogo utilice la técnica que él considere prudente o domine, ya que en si todas las técnicas de relajación llevan el mismo objetivo.

RECOMENDACIONES.

Independientemente de la técnica que se utilice tenemos que tener en cuenta ciertos planteamientos.

A.- Al enseñarle al atleta a utilizarla, se le debe plantear que el manejo de esta es responsabilidad de ambos y que no se deberá abusar en su aplicación, ya que de lo contrario se correrá

el riesgo de llevar al atleta o al equipo a un estado total de relajación, con lo cual se pierde el nivel mínimo de excitación para una ejecución eficaz de la actividad deportiva.

B.- Se recomienda practicarla y enseñarla después de unas pruebas de calentamiento, ya que es más fácil sentir después de haber hecho algo de ejercicio previo, y debe tener una constancia, intensidad y tiempo determinado, como si fuera una forma de entrenamiento mas.

C.- No es recomendable utilizarla después de un esfuerzo duro o entrenamiento físico pesado, ya que es más difícil aguantar la tensión muscular cuando se está fatigado y siempre se tiende a dejarse ir, o sea a descansar como proceso natural del cuerpo.

D.- Se puede ayudar al atleta o al equipo a relajarse totalmente un día o dos antes de la competición o evento, como una forma de preparalo.

ESTRATEGIA DE ENERGETIZACION

(ACTIVACION)

La estrategia de energetización es una activación de todos los recursos que posee el cuerpo ante una actividad vigorosa o intensa (Sage 1984). Este estado se percibe con una variación en un rango continuo que va desde un sueño continuo en un extremo, hasta el mayor grado de excitación en el otro, (Malmo, 1959). Al presentarse la energetización, se activa el cerebro y muchos procesos fisiológicos, elevando, disminuyendo el estado de activación normal del atleta y/o equipo.

Al enseñar esta estrategia se buscará que los participantes se ayuden, apoyen, pero sobre todo, aprovechen su estado de energetización para controlar los estados de ansiedad o stress, entre otros.

Un ejemplo, de una situación de sobreactivación o sobreenergetización es previo a cualquier competencia o juego, los deportistas empiezan a tener ideas y pensamientos sobre lo difícil que será, que su contrincante esta muy duro, que los apalearán, que harán el ridículo, etc.

Ante estos pensamientos, el organismo se activa y empiezan a sudarles las manos, se aceleran los latidos del corazón, hay hormigueo o ganas de ir al baño, en estos momentos él o los deportistas se encuentran sobreenergetizados, su nivel de activación sobrepasa un estado idóneo para la realización de una ejecución deportiva adecuada.

RECOMENDACIONES

Para poder hacer uso de esta estrategia en el incremento del rendimiento deportivo, es necesario que el entrenador y el psicólogo deportivo tomen en cuenta dos aspectos básicos:

1.- Características de la tarea

A.- Cuando la ejecución es más compleja los deportistas y/o el equipo pueden aumentar su estado de energización que en el caso contrario.

Ante esto, es necesario realizar una valoración sobre el nivel de activación ideal para cada ejecución motriz, dependiendo su complejidad y el deporte que se practique. Como parámetros para evaluar el nivel de activación podemos mencionar: La toma de decisión, la percepción y el acto motor.

B.- Las tareas con mayor demanda de decisión requieren menores niveles de energización para conseguir su ejecución óptima en comparación con el contrario.

2.- Diferencias individuales.

Es básico observar que en nivel de activación hacia una tarea específica es totalmente diferente de un individuo a otro, y que aquí intervienen la experiencia previa, el tiempo que lleva de practicar la actividad deportiva o el conocer al contrario por mencionar algunas.

Esta estrategia deberá ser empleada y enseñada en deportistas que no están suficientemente mentalizados para la competición y en competiciones que requieren fuerza y resistencia.

Algunas técnicas para incrementar la activación pueden ser:

TECNICAS COGNOCITIVAS.

Trabajar la concentración, conjuntamente con la imaginación, de tal manera que el deportista se concentre e imagine situaciones en las cuales la ejecución se encuentre cargada de un alto nivel energético.

Esta combinación es muy útil cuando se presentan situaciones de fatiga, después de varios fallos o cuando es necesario un último esfuerzo para culminar la actuación.

La motivación es otra forma efectiva, lo que se tiene que trabajar es el pensamiento positivo el convencimiento de que se puede ganar o mejorar, y romper la barrera psicológica que impide liberar la energía reservada.

TECNICA PSICOFISIOLOGICA.

La técnica de respiración: en la cual se aumenta el ritmo de la respiración y por lo tanto se incrementa el grado de activación del organismo. Es recomendable que esta técnica se trabaje conjuntamente con la estrategia de la imaginación y de pensamiento positivo, de es tal manera se busca el incremento de la tensión muscular y se nutre al pensamiento de situaciones lógicas y reales para una adecuada ejecución.

TECNICA DE ELIMINACION O DE DRENAJE.

Siempre ocurre que el deportista o el equipo hace un gran derroche de energía en situaciones en las que no debería emplearlas, por lo cual es necesario ubicarlos en el momento, en lo que se tiene que hacer, por que hacerlo, de esta manera se tratará que su atención se puede en un punto o varios dependiendo el deporte o la ejecución a realizar.

IMAGINERIA Y VISUALIZACION

En sentido estricto, una imagen es una representación interior de origen sensorial, de diferentes hechos que han llegado al cerebro a través de esos sentidos. Y la imaginación es una capacidad cognosciva que tiene la función de elaborar representaciones de objetivos, situaciones o actividades y reproducirlas cuando han dejado de estar presentes.

Y la visualización se refiere sólo a las imágenes de naturaleza visual. Por lo tanto cuando hablemos de esta estrategia nos basaremos en el término de imaginación partiendo de la base de un conjunto de imágenes de procedencia multisensorial.

La representación imaginada, en deporte, se ha centrado primordialmente en la perfección de las habilidades motoras. La imagen motora puede describirse como el ensayo mental de la actuación que se quiere realizar, el entrenamiento en la imaginaria en ningún momento suple al entrenamiento físico, si no mas bien lo apoya en gran medida para la continuidad y mejoramiento de su ejecución.

RECOMENDACIONES

Cuando se empiece a enseñar esta estrategia es útil tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. La percepción a través de los diferentes sentidos no es la misma para todas las personas y se difiere considerablemente.

2. La imaginación depende de la memoria y que esta a través de diferentes situaciones sufre un deterioro, y dentro de este hay que mencionar el olvido y la reelaboración. Es por esto que tenemos que mantener en continua práctica esta estrategia con respecto a las acciones motoras, con esto aseguramos que las imágenes de las ejecuciones no pierdan su exactitud.

3. Hay que trabajar con los deportistas no sólo imágenes ya hechas, también hay que fomentar la creación de imágenes con situaciones y momentos nuevos, que convinen todos los elementos necesarios para elaboralas.

4.- Es básico que al trabajarla se tomen todos los elementos y se cree de la manera mas real y aproximada posible los datos exactos de la ejecución al imaginarlos, ya que si no se logra se corre el riesgo de fijar situaciones erróneas.

5.- Hay que trabajar las imágenes en tres dimensiones de preferencia:

a. Internas: implica que los deportistas vean y sientan lo que se imaginan desde su propia perspectiva. Por ejemplo, cuando un deportista se imagina corriendo y siente el aire, el sol su sudor.

b. Externas: Los deportistas se ven así mismos realizando la ejecución como si estuvieran en un video. Por ejemplo, un jugador de soccer se ve tirando un penalti y observa como es colocados sus compañeros, el portero, los camarógrafos, el balón. etc.

c. Mixtas: Es una combinación de la interna y la externa.
por ejemplo: Un atleta ve como coloca sus pies en la orilla de la plataforma, (externa), posteriormente siente el vertigo de la caída, el aire, su velocidad (interna), por último se ve entrando al agua manteniendo la vertical.

6. Hay que lograr por medio de esta estrategia que el deportista prepare su cuerpo para la actuación.

7.- Esta estrategia puede ser empleada en cualquier nivel deportivo y en cualquier deporte, sólo se tendrá que adaptar los procedimientos a la situación.

8.- Se debe trabajar permanentemente y es muy útil si se practica previo a una competencia, acudiendo al lugar del evento, de tal manera que los deportistas se familiaricen con el local y posteriormente se puedan crear imágenes concretas y creen seguridad y confianza.

9. Si no se puede ir al lugar donde se realizarán los juegos o la competencia, es recomendable pasar videos o películas de estos lugares, de tal manera que los deportistas lleguen ya familiarizados con el lugar, por medio de sus imágenes.

10.- Si el psicólogo tiene conocimientos sobre las estrategias de relajación, concentración, reflexión y fijación de objetivos, servirán de gran apoyo para el uso de la imaginación.

ESTRATEGIA DE ATENCION/ CONCENTRACION

Dentro del deporte definiremos la concentración como la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando todo lo demás. Lo específico de esto es que se trata de dirigir la totalidad de la atención y no sólo una parte de ella, a la tarea que estamos ejecutando, y esto es gracias a que se ponen en práctica todos los mecanismos psicofisiológicos necesarios para llevarla a cabo.

Para ubicarnos más se sugiere trabajar con esta estrategia bajo diferentes clases de concentración, puede haber más o diferentes, y si buscan la misma finalidad pueden ser empleadas.

Retomaremos la clasificación que propuso Nideffer, el cual plantea que existen dos dimensiones: Una amplitud y dos la dirección, las cuales consisten en dirigir la concentración hacia adentro o hacia afuera del deportista, de la combinación de ambas surgen cuatro estilos de focalización.

1. **AMPLIA-EXTERNA:** Es un tipo de atención que abarca un conjunto de estímulos fuera del deportista.

2. **ESTRECHA-EXTERNA:** La atención se centra en un solo aspecto o índice del entorno, un aro, una portería.

3. **AMPLIA-INTERNA:** El deportista se centra en sus propios pensamientos, vivencias, dolor, fatiga etc.

4.- **ESTRECHA-INTERNA:** Cuando un deportista se centra en un movimiento que realizará y lo ensaya mentalmente.

Esta clasificación puede ser muy útil, ya que nos permite darles a los atletas diferentes acercamientos para mejorar su atención previo, durante su práctica.

HACIA DONDE DEBEMOS CENTRAR LA ATENCION

Dentro de esta perspectiva la ubicaremos desde dos puntos de vista y que quedarán a ser elegidas, dependiendo del deportista y/o del psicólogo.

1. ASOCIATIVA: Esta estrategia consiste en dirigir su atención al dolor y demás signos de malestar físico y psicológico, su finalidad es el estar pendientes de todo lo que le pasa a su cuerpo, y poder tener un control de él por medio de otras estrategias. Lo que se logra es tener su atención sobre la tarea.

2.- DISOCIATIVA: Consiste en dirigir su atención a cosas fuera de si mismo, para poder apartar su mente del dolor y el agotamiento que lo pueden llevar a abandonar la ejecución.

Existen un sin fin de técnicas para mantener la concentración y seguramente todas ellas son efectivas para el objetivo que se busca se sugiere que al emplearlas se de un planteamiento dentro del campo deportivo, o sea, adaptarlas a los requerimientos del deporte.

A continuación sugerimos algunas que ya se han empleado dentro de la actividad deportiva.

- A. Concentrarse en la respiración.
- B. Focalización en figuras geométricas.
- C. Armar rompecabezas complejos en tiempos determinados.
- D. Test tipo rejillas.
- E. ensayos mentales
- F. Expansión de la conciencia.

RECOMENDACIONES.

1. Se debe evitar que los deportistas estén pensando constantemente en que deben concentrarse, ya que esto les provocará ansiedad y los distraerá de su tarea principal.

2. Al igual que las demás estrategias, se debe practicar sistemáticamente para aprenderla y en el momento que se necesite surja sin provocar un esfuerzo.

3.- Se tiene que evitar el aburrimiento y el cansancio al ser enseñada, ya que esto provocará distracción en los deportistas y se puede caer en la falta de credibilidad.

4.- Es básico recordarles a los deportistas que el ocupar su atención en dificultades externas, molestias, oponentes y sobre todo preocuparse por todo aquello que se encuentra fuera de su control los deja fuera de una verdadera atención dentro de su ejecución.

5.- Hay que recordar que los errores tanto mentales como físicos se presentan en los deportistas y ambos están unidos muy estrechamente.

6. Tratar de que los entrenadores manejen con mayor eficacia su manera de instruir y dirigir a sus deportistas, ya que hay situaciones en las cuales ellos son los que provocan que los atletas pierdan de vista su ejecución, por los insultos, gritos etc. que ellos hacen

7.- Se tiene que centrar la atención en la ejecución y no en la consecución y/o resultado.

8.- Hay que recordarle al deportista permanentemente que lo único que está bajo su control es su forma de actuar, de esta manera logrará organizarse y saque el mayor provecho posible a sus cualidades.

ASESORAMIENTO DEPORTIVO

Los deportistas y el entrenador esperan, en proporción abrumadora que el asesoramiento psicológico deportivo oriente o resuelva los problemas de rendimiento psicológico-físico y/o mejoren los aspectos psicológicos de sus atletas. Muchos no saben que es el asesoramiento psicológico o lo que cabe esperar de él y manifiestan intriga a este respecto. En el campo deportivo la falta de comprensión de sus verdaderos propósitos ha conducido a innumerables supuestos erróneos y poco realistas. Todos los deportistas desearían hallar en el asesoramiento remedios específicos para una serie casi infinita de problemas psicológicos deportivos. Uno de los objetivos importantes de todo asesor -psicólogo deportivo- consiste en:

1.- Explicar al deportista y entrenador las metas legítimas y las limitaciones de un programa psicológico deportivo y su aplicación.

2.- La explicación de dudas y situaciones difíciles durante la trayectoria de la temporada en el aspecto psicológico.

3.- Trabajo de enseñanza de las estrategias psicológicas al deportista corrección, evaluación y seguimiento de las mismas en su aplicación práctica, durante el entrenamiento y la competencia.

4.- Apoyo y guía del manejo y conocimiento de elementos, métodos, técnicas psicológicas para su aplicación en entrenamiento y competencia.

5.- Modificaciones y reestructuración de objetivos y procedimientos conjuntamente con el entrenador y/o deportista.

El asesoramiento es un procedimiento para llevar a cabo el programa psicológico deportivo y esto es debido a que el psicólogo deportivo es la persona indicada para el manejo de todos los elementos psicológicos que intervengan, los cuales sólo se aprenden y enseñan bajo la supervisión de éste.

Este procedimiento se aplica en sesiones (que se explica su metodología en el periodo competitivo). Específicas de trabajo en momentos de alta dificultad competitiva, y preparación y en casos en los que el psicólogo deportivo y el entrenador consideren necesarios.

Por ejemplo, una vez que el atleta maneje algunas estrategias psicológicas, el psicólogo debe observar y preguntar al atleta en que momento las utilizó, cómo y porqué. Posteriormente le da asesoría para corregir el método que utiliza y se practican nuevamente bajo la supervisión del psicólogo.

ASESORAMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL

Asesoramiento a nivel individual, el asesoramiento individual es una labor que realiza el psicólogo con la intención de:

1.- Orientar al deportista y al entrenador en la aplicación a la práctica de los elementos psicológicos que han aprendido a través de su capacitación y adiestramiento.

2.- Implementar un seguimiento que permita apreciar los beneficios y errores de esta aplicación.

3.- Permite reforzar, cambiar y rectificar el procedimiento empleado para la adquisición de los aspectos psicológicos si es el caso, sino sólo se refuerza lo aprendido.

Lo que se trata de hacer mediante el asesoramiento psicológico deportivo, es encontrar dentro del programa deportivo, cuales son los objetivos y propósitos deportivos del participante y entrenador y que resultados se esperan del mismo para la competencia y/o entrenamiento.

Esencialmente los términos "se trata de hacer", "propósito", y "objetivo" se utilizan sin mayor rigor como sinónimos de "meta", que es la palabra que prefieren por lo general los psicólogos deportivos y los atletas.

Con mayor precisión, "propósito" se refiere a lo que hace que una meta sea atractiva. Se define como "meta" el resultado final que se persigue o en este caso, el objetivo que el asesoramiento se esfuerza por lograr.

b. Asesoramiento Grupal

En el asesoramiento grupal, el psicólogo deportivo mantiene relación, con el equipo y/o deportista, y se ocupa de los problemas de desarrollo, las preocupaciones situacionales de los deportistas; las actitudes y emociones, en las elecciones y valores implicados en las relaciones interpersonales del grupo o equipo.

La meta principal consiste en la "creación de un clima interpersonal de ayuda (atmósfera de asesoramiento) que permita a cada atleta desarrollar la comprensión de sí mismo y lograr una adaptación personal al equipo.

El vehículo para la consecución de esta meta es la discusión de los problemas grupales. El asesoramiento grupal deportivo tiene una naturaleza esencialmente preventiva, que aspira a impedir que los problemas lleguen al punto en que el grupo necesite ayuda especial para poder enfrentarlos.

SESIONES QUE SOSTENDRA EL PSICOLOGO DEL DEPORTE
CON EL ATLETA Y CON EL ENTRENADOR

Las sesiones que sostendrá el psicólogo del deporte con el deportista y con el entrenador están determinadas en un principio, de acuerdo a las necesidades del propio deportista y de su entrenador, con base en las metas y objetivos del Programa de Entrenamiento Deportivo y Psicológico.

El psicólogo del deporte establece un plan de estrategias psicológicas acorde al deportista y deporte, con el atleta y entrenador.

Una vez que el atleta tenga conocimiento de las estrategias, las pondrá en práctica, con el propósito de que desde el inicio el atleta entre en contacto y ponga en practica los conocimientos necesarios.

El horario de las sesiones psicológicas que se recomiendan en base a la experiencia de los psicólogos deportivos que han implementado la Planificación del Entrenamiento Psicológico Deportivo es el siguiente:

SESIONES ENTRE EL PSICOLOGO Y EL DEPORTISTA

Las sesiones entre el psicólogo del deporte y el deportista para el adiestramiento de las estrategias psicológicas deberán ser:

1.- Diario, con un horario de 15 a 20 minutos, ya que es el plan ideal que se recomienda para aquellos deportistas que se inician en el conocimiento de estas estrategias.

2.- También podrán ser cada tercer día, el horario está implementado en base a la habilidad de cada uno de los requerimientos del atleta, ya que existen deportistas que son más hábiles en el apredizaje de estrategias psicológicas.

3.- Las sesiones podrán ser un día a la semana, para aquellos deportistas, que ya tengan habilidad en la práctica de las estrategias psicológicas, y ésta fungirá para la evaluación general de las destrezas psicológicas y para algunas inquietudes, cuestionamiento que tenga que hacer el deportista.

4.- También se establecerán sesiones cada quince días, con el propósito de llevar un seguimiento y continuidad del Programa Deportivo del Atleta.

Sesiones cada mes, estarán dirigidas aquellos atletas, que por su experiencia dentro del campo deportivo, así lo juzguen necesario, decisión que tomará conjuntamente con su entrenador y psicólogo, con el propósito de hacer una evaluación general de la Planificación del Entrenamiento Psicológico Deportivo.

Se recomienda que las estrategias psicológicas se implementen antes y/o después del entrenamiento con la finalidad de poner en práctica cuanto antes el conocimiento de las destrezas psicológicas. Un ejemplo de asesoría: este proceso se lleva:

1.- Por medio de sesiones en la que interviene el deportista y/o entrenador y el que guía el trabajo es el psicólogo deportivo, el cual aborda el problema de la siguiente manera:

a.- Ubica al deportista y al entrenador en tiempos y momentos (competencia y/o entrenamiento), con el cual se va a trabajar.

b.- Crear las imágenes de esa competencia y/entrenamiento de tal manera que recuerde de ser posible lo sucedido o lo más sobresaliente.

c.- El psicólogo deportivo extrae los momentos más sobresalientes del evento, los cuales se analizan con base en las estrategias psicológicas utilizadas, considerando, el porque y el como las utilizó, su beneficio y su funcionalidad.

d.- Se corrige o se refuerza la estrategia utilizada.

Nota: este procedimiento es uno de los muchos que se pueden emplear y seguir y queda en cada psicólogo su utilización y estructura.

SESIONES DEL PSICOLOGO CON EL ENTRENADOR

Las sesiones que sostendrá el psicólogo del deporte con el entrenador, serán una vez a la semana, cada quince días o bien cada mes, de acuerdo al progreso en el aprendizaje de las estrategias psicológicas del atleta.

Son necesarias porque:

1.- El entrenador debe ser el supervisor y reforzador de las estrategias psicológicas que implemente y diseñe el psicólogo del deporte dentro del Programa de Entrenamiento Psicológico Deportivo.

2.- Es la persona que trabaja a diario con el atleta y/o equipo y el que puede manejar con mejores resultados los cambios de sus entrenados.

Dentro de las sesiones que el psicólogo tenga con el entrenador, serán:

1.- Capacitación de las estrategias psicológicas deportivas, únicamente a nivel de conocimiento, para que funga en la supervisión de las destrezas psicológicas que su deportista lleve a cabo durante, el entrenamiento o bien, en la competición.

2.- De apoyo en el manejo de métodos de enseñanza

3.- Informativas y de realimentación mutua

4.- Correctivas tanto para el entrenador como al psicólogo

SEGUIMIENTO DEL DESEMPEÑO Y UTILIZACIÓN DE
ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS EN EL ATLETA
Y/O EQUIPO

Un primer paso, para llevar a cabo este punto es:

1.- Evaluación del aprendizaje de las destrezas psicológicas

¿Por qué es necesario esta evaluación?

Siendo las destrezas psicológicas un método para lograr alcanzar un fin determinado, deberán ser valoradas en sí mismas y en su efecto debido a que ésta es la única manera en la cual podemos comprobar la eficacia de éstas dentro del campo deportivo e incluso en el acierto de su planeación y/o enseñanza.

Esta evaluación permite:

- A.- Tener un control del trabajo
- B.- Realizar un diagnóstico
- C.- Dar un fin correctivo
- D.- Investigación
- E.- Información

No dejemos pasar que esta evaluación es realizada básicamente por el psicólogo, y que los resultados que se obtengan de ella enriquecerán el conocimiento del atleta, será necesario platicar con el deportista y darle sus resultados de tal manera que éste realice sus comparaciones, observe sus adelantos y pueda planificar los siguientes pasos hacia su futuro.

¿QUE SE EVALUARA?

El psicólogo deportivo evalúa las destrezas psicológicas, considerando dos aspectos:

- 1.- El nivel de eficacia conseguido
- 2.- La relación establecida

EVALUACION DE LA EFICACIA

La forma más habitual de evaluar en el campo deportivo lo aprendido; es a través del estudio de la eficacia con que se consigue el objetivo de la tarea, hay ocasiones en las cuales se dispone de algunos valores, índices globales representativos de un nivel de aprendizaje, vinculados directamente con los criterios que determinan la victoria: los goles, encestes, tantos, etc. En el caso de la evaluación de destrezas sólo nos podremos guiar con los instrumentos diseñados por los psicólogos y de una manera subjetiva, ya que dependeremos en gran medida de las respuestas dadas por el deportista.

Mediremos la eficacia del aprendizaje a través de periodos regulares dentro de los entrenamientos y/o competencias y observar la evolución en función del tiempo y resultados.

VENTAJAS

- 1.- Con un dato o número podemos tener una aproximación del nivel de aprendizaje.
- 2.- Suele ser fácil de obtener.

LIMITACIONES

- 1.- Dado que un mismo nivel de producción se puede dar mediante diferentes relaciones, es insuficiente por si sólo para cono-

cer que ha aprendido. Es sólo un indicativo de la eficacia, pero con que alcanzó el objetivo, pero no de como se consiguió.

EVALUACION DE LAS RELACIONES ESTABLECIDAS

El psicólogo deberá tener y prestar mucha atención a los movimientos, al ritmo respiratorio, a la fuerza empleada, las características del entorno que provocan su reacción, a la rapidez con que inicia las acciones pertinentes y a todos aquellos aspectos relevantes que lo provocan, por otro lado el psicólogo deportivo parte de un análisis parte de un análisis previo de la tarea y/o de una posible descomposición teórica de las relaciones implicadas, las cuales le servirán como modelo o patrón, para confirmar lo observado; no obstante, le es posible evaluar las relaciones establecidas por el deportista, sin la ayuda de un modelo, a partir de la comparación de las relaciones en sí mismas.

La estabilidad de su conducta en la ejecución será un buen criterio para la evaluación del aprendizaje.

VENTAJAS

A.- Se puede analizar que ha aprendido, por medio de la resolución de acciones ejecutadas y su vinculación con las características del entorno.

B.- Posibilita la explicación de los cambios que se producen en la eficacia durante el proceso de adquisición.

C.- Permite evaluar el aprendizaje directamente, aunque no se disponga de un modelo definido de comparación.

LIMITACIONES

A.- Es laboriosa y complicada la cuantificación de las relaciones establecidas, determinar con precisión las propiedades de las diversas acciones, de la coordinación entre ellas y de su relación con el entorno. Lo ideal como en todo será relacionar ambos puntos para tener un estudio más completo y realista de los sucesos en la cancha.

¿CUANDO HAY QUE REALIZAR LA EVALUACION?

Esta evaluación deberá realizarse al final de la pretemporada o inicio del periodo competitivo, se considera este periodo ya que es por lo regular cuando los deportistas empiezan a tener juegos de preparación o de campeonato.

Ya que se puede completar con mayor exactitud el estudio y la próxima estrategia a seguir dependiendo de los resultados obtenidos, por que se podrán cotejar las evaluaciones iniciales con las intermedias. Al comparar los resultados obtenidos en ambas evaluaciones (iniciales e intermedias) se debe tener ya con claridad que perfil psicológico tiene nuestro atleta o equipo con base en las destrezas psicológicas. Algunas de las características que debe poseer el perfil de un deportista o grupo son:

RELAJADO MENTALMENTE: El atleta o equipo tendrán un sentimiento de calma, control del miedo o fracaso y estrés.

RELAJADO FISICAMENTE: No tendrá (n), tensión muscular excesiva, lo cual le permitirá sentir la movilidad de su cuerpo libremente.

COMPETITIVIDAD: Presentar, entusiasmo y gusto por competir, que su actuación la vean y la sientan placentera.

SEGURO Y CONFIADO: Sensación de autoconfianza y seguridad, pensamientos positivos, sentimiento de lentitud de tiempo para poder realizar sus acciones.

SENTIMIENTO DE ENCONTRARSE CON UN CONTROL TOTAL: Tendrán que vivir una situación bajo la cual actuar con control, no apresurarse, y tener el ritmo adecuado.

PLENO DE ENERGIA: El estar activados y preparados para el mayor esfuerzo y al mismo tiempo hacerlo sin tanto esfuerzo, y evitar el sentimiento negativo de que por fatiga se pierde.

CONCENTRADO EN EL PRESENTE: Su atención debe estar centrada en lo que tiene que hacer para competir.

CONSCIENCIA EXTRAORDINARIA: Tener la capacidad de darse cuenta de sus habilidades para anticipar, ejecutar y actuar en consecuencia para obtener el rendimiento máximo.

INMERSION COMPLETA EN LA ACTUACION: El saber que tiene el potencial necesario el cual se encontrará disponible en el momento que lo requiera y poder en un momento dado al máximo de sus posibilidades, en si él o los deportistas deberán sentir un control completo de todo lo que siente y lo rodea.

Este perfil es un ejemplo de lo ideal que se buscaría dentro de un programa psicológico, así que si logrará acercarse a él lo más posible deberá considerarse que se va por buen camino.

Después de haber comparado ambas evaluaciones y sacar el perfil psicológico del deportista o grupo que tenemos, el si-

guiente paso es el adaptar las estrategias básicas aprendidas que presentaron un apoyo significativo en la elevación del rendimiento deportivo o se asimilaron con mayor facilidad para el deportista, y para poder identificarlas se deberá nuevamente revisar los resultados obtenidos y checar:

- 1.- El nivel de cada destreza
- 2.- La utilización de la destreza:
 - a.- Antes del entrenamiento
 - b.- Después del entrenamiento
 - c.- Como parte de una rutina
 - d.- En el gimnasio o en casa
 - e.- Evaluar el progreso

Un último paso de evaluación dentro de éste período es el valorar permanentemente al grupo y/o deportista después de cada competición y estar atentos a todos los cambios ya que el progreso dependerá de los ajustes muy finos que se deberán hacer al programa.

PERIODO COMPETITIVO

PERIODO COMPETITIVO

Se integra de tres subperiodos o etapas: Precompetitiva, Competitiva y de Descarga.

El subperiodo precompetitivo intenta realizar un entrenamiento específico e intenso para preparar al deportista para la competición.

El de competición pretende maximizar el rendimiento para que el deportista pueda actuar al máximo de sus potencialidades psicológicas, durante la competencia.

El subperiodo de descarga se sitúa en días inmediatamente anteriores a la competición y está destinado a recuperar los sucesos, procedimientos y métodos psicológicos sucitados en la competencia.

PERIODO COMPETITIVO ORGANIZACION

ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO DENTRO DE LA ETAPA COMPETITIVA

- a.- Subperiodo precompetitivo
- b.- Subperiodo de competición
- c.- Subperiodo de descarga

Seguimiento del desempeño psicológico del atleta

Control de destrezas psicológicas en competencia y entrenamiento

Asesoramiento para el entrenador

- 1.- Por que
- 2.- Sobre que
- 3.- Para que fin

III.- Reforzamiento de estrategias psicológicas específicas e individuales

- a.- Por parte del psicólogo
- b.- Por parte del entrenador
- c.- Trabajo conjunto, durante el entrenamiento y/o competencia

IV.- Sesiones con el atleta y equipo

- 1.- Cuando
- 2.- Por que
- 3.- Tiempos
- 4.- Como realizarlas

LA ETAPA PRECOMPETITIVA

El psicólogo tiene como principal objetivo de esta fase la total integración de las destrezas psicológicas adquiridas en las dos fases del periodo preparatorio. Ahora el mayor énfasis lo coloca en usar y evaluar la efectividad de las destrezas psicológicas en las competiciones menores y otras prácticas de competiciones amistosas; el trabajo del psicólogo deportivo es intensificar en este periodo el entrenamiento de las destrezas para reafirmar su aplicación y el procedimiento adecuado para su utilización en competencia. Este trabajo hay que llevarlo a cabo una o dos semanas antes de la competencia.

Durante esta etapa, los deportistas tienen que probarse a sí mismos, cada vez en condiciones de mayor reto, y lo más semejantes posible a las situaciones reales de competición.

El psicólogo y el entrenador deben buscar que el entrenamiento reproduzca lo más exacto, las condiciones, circunstancias, destrezas, intensidad y táctica requeridas en la competición real. La simulación competitiva puede mejorar, entre otras cosas, la consistencia en la práctica de destrezas psicológicas.

Aunque las destrezas psicológicas deben estar incluidas en el plan particular de cada deportista, no estará de más recordar que es la práctica del plan lo que realmente lo hace efectivo, por ejemplo, el deportista puede ensayar mentalmente cada una de las partes de su plan de enfoque, para que pase del papel a la acción.

LA ETAPA COMPETITIVA

Esta etapa constituye el principal objetivo de la preparación física y mental, en el deporte de competición se asume como un postulado que hay que competir al máximo de posibilidades, al límite del propio rendimiento.

El objetivo principal del psicólogo es el asesoramiento al deportista y apoyo al entrenador en el manejo de estrategias psicológica durante la competencia de una manera muy sutil y sin imponer situaciones y métodos no tabajados previamente, ya que si lo lleva a cabo, se corre el riesgo de interferir en la actuación del deportista provocando confusión en el mismo.

El psicólogo debe evaluar el plan de enfoque, después de cada competición, para comprobar en que grado ha funcionado. Si no obtiene el rendimiento psicológico esperado puede incrementar la práctica de estrategias, mediante ejercicios que refuerzen los puntos débiles, después de la competencia.

En esta etapa, es de capital importancia el papel del entrenador como administrador de refuerzos y de realimentación sobre la ejecución.

LA ETAPA DE DESCARGA

Esta etapa comienza justo al finalizar la competencia y la finalidad del psicólogo es el analizar conjuntamente con el deportista y el entrenador (puede ser en sesiones individuales o todos juntos). Los momentos mas sobresalientes de su ejecución y la manera en la que influyó en la misma. Con los resultados obtenidos, el psicólogo cuenta con los datos necesarios para

replantear o modificar el plan de enfoque del entrenamiento táctico psicológico mencionado en el periodo anterior este periodo es de suma importancia, ya que la realimentación que se proporcione permitirá mejorar el desarrollo del programa y el rendimiento del deportista.

Es recomendable llevarlo a cabo uno o tres días posteriores a la competencia y sino en la brevedad posible.

PERIODO COMPETITIVO

I.- SEGUIMIENTO DEL DESEMPEÑO PSICOLOGICO DEL ATLETA

Como ya se mencionó y seguramente se seguirá haciendo a lo largo de éste trabajo, el seguimiento, será permanente y de suma importancia para el psicólogo y el entrenador, ya que él nos permite valorar los avances, estancamientos o la poca funcionalidad de lo que se está realizando. La única manera de realizar éste seguimiento es llevando un control de los resultados y actuaciones del atleta por medio de evaluaciones y/o registros.

Hay que recordar que toda actividad dirigida hacia la consecución de unos fines determinados debe ser valorada en si misma y en sus efectos, ya que este es el único medio para comprobar la eficacia de la acción e incluso el acierto en el planteamiento de la misma en el campo deportivo.

Esta evaluación permitirá:

- 1.- Tener un control del trabajo
- 2.- Realizar un diagnóstico
- 3.- Dar un fin correctivo
- 4.- Investigación
- 5.- Información

Esta evaluación la debería realizar conjuntamente el entrenador y psicólogo, después de ser analizada por ellos, los resultados tienen que ser dados al deportista y/o al grupo, de tal manera que el grupo realice una comparación entre lo inicial y lo que hasta ahora se logro y mejorar los pasos siguientes hacia el objetivo.

QUE SE EVALUARA

Se evaluarán las estrategias psicológicas aprendidas bajo dos aspectos:

1.- El nivel de eficacia conseguido

Dentro de este punto evaluatorio y muy socorrido en el ambiente deportivo, su valoración va en función de la consecución del objetivo de la tarea.

Se puede medir la eficacia del aprendizaje de las estrategias psicológicas, a través de periodos regulares dentro de los entrenamientos y/o competencias y se observará la evolución de las mismas en función del tiempo y resultados.

EVALUACION DE RELACIONES ESTABLECIDAS

Para esta evaluación, el psicólogo deberá tener y presentar mucha atención en los movimientos, cambios fisiológicos, características del entorno en el cual se está llevando a cabo la competencia, las reacciones que se presentan a través de la interacción del o los deportistas con todo lo que le rodea y en si, en todos aquellos pequeños o grandes detalles o cambios que provoquen en los participantes un cambio en su conducta o manera de actuar en los entrenamientos y/o competencias. Este tipo de evaluaciones es subjetiva y la única manera de registrarla o confirmar lo observado será por medio de cuestionarios específicos o entrevistas con los deportistas después de que sucedieron los cambios.

ASESORAMIENTO PARA EL ENTRENADOR

Cuando llegamos a la etapa competitiva, el entrenador queda sujeto aun sin fin de presiones de todo tipo, por ejemplo: tiene que checar todas las fallas técnicas y tácticas de cada uno de sus deportistas o de su equipo y resolver de una manera rápida precisa los posibles problemas que se le presentan, tendrá que identificar todas las situaciones de conflicto con sus entrenados, sus superiores, padres de familia, lidiar y manejar al atleta de tal manera que logre mantenerlo dentro de la etapa competitiva. Ante esta situación es recomendable apoyar al entrenador en el manejo de estas situaciones, pero muy en especial el manejo con el deportista.

POR QUE EL ASESORAMIENTO

En el libro Psicología del Entrenamiento Deportivo, nos menciona que cuando el entrenador trabaja con un deportista, y pasa la mayor parte del tiempo tratando de comunicarle y enseñarle lo que se espera de él, y no logra hacerlo correctamente, el resultado será de confusión y frustración para ambas partes y puede conducir a la alineación y separación del deportista y el entrenador. Y se tiene que reconocer que algunos deportistas necesitan una forma especial de conducción y formas especiales de comunicación.

SOBRE QUE ASPECTOS TENEMOS QUE ASESORARLO

Dentro de este apartado podríamos mencionar varios elementos y métodos psicológicos que ayudarían de manera importante al entrenador, pero sólo se podrán trabajar los que el psicólogo observe que son importantes y de ayuda para el tipo de deporte y deportista con el que se este llevando el programa. Dentro de las que sugerimos para trabajar:

1.- Con respecto a las estrategias psicológicas se le debe proporcionar la información necesaria y general de como trabajar las y reforzarlas en el campo de juego y/o entrenamiento, las instrucciones que se den deberán ser muy precisas y claras, y darle la oportunidad al entrenador de llevarlas a cabo de una manera libre.

2. La manera de comunicarse con el equipo y/o el deportista, como mencionamos anteriormente, hay momentos difíciles tanto en competencia como en entrenamientos, y el entrenador o el deportista pueden estar poco tranquilos, Tutko y Richard nos dicen que el entrenador debe tener comprensión de las necesidades del equipo y del deportista, proporcionar información al equipo para ayudarlo a comprenderlo como un ser humano, debe entender el proceso y las reacciones psicológicas de su equipo cuando gana o pierde, etc. Ante esto el psicólogo debe ayudarlo y asesorarlo en el manejo de estas respuestas y guiarlo mas no imponerle sus creencias.

3.- Explicar algunos de los principios de reforzamiento y de realimentación en ejecuciones.

4.- Manejo del liderazgo

5.- Métodos de enseñanza-aprendizaje que le faciliten el proceso

Entre otros muchos que se pueden dar y enseñar

El objetivo del asesoramiento al entrenador es para que éste conozca y oriente al deportista en el desarrollo de su vida deportiva por una parte, por la otra, es un instrumento de apoyo para el dentro de su trabajo deportivo y todo redunda en alcanzar el máximo rendimiento deportivo de un atleta y/o equipo.

REFORZAMIENTO DE ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS

La función del psicólogo dentro de este campo lleva como objetivo principal el mantener en equilibrio la aplicación de las estrategias psicológicas aprendidas por el atleta y sólo se puede lograr practicando, modificando y corrigiendo el proceso de aplicación de las mismas dentro de los entrenamientos o de las competencias.

REFORZAMIENTO POR PARTE DEL PSICOLOGO

Un método que se utiliza para reforzar el aprendizaje de las estrategias psicológicas es el uso de las mismas dentro del proceso de análisis y práctica en sesiones especiales; este análisis se lleva a cabo pidiéndole al deportista que recuerde los momentos mas sobresalientes de su competencia y/o entrenamiento y que identifique el tipo de estrategia que utilizaría para su resolución, aquí lo que empleamos es la imaginación y la visualización como estrategias de apoyo y reforzamientos en la solución de situaciones deportivas difíciles.

Otro procedimiento complementario al anterior y básico para mejorar la efectividad del reforzamiento es que el psicólogo asista a los entrenamientos y competencias y registre todos los cambios y conductas diferentes del atleta en su ejecución. Durante las sesiones el psicólogo no debe realizar ninguna gesticulación que apruebe o desapruebe lo expresado por el deportista.

REFORZAMIENTO POR PARTE DEL ENTRENADOR

Como se ha mencionado en capítulos anteriores el entrenador es la parte medular y la vía mas directa de contacto con el atleta y es la persona mas adecuada para ayudar a modificar o mejorar la aplicación de estrategias tanto físicas como psicológicas, ante esta situación el psicólogo deportivo debe de retomar los puntos trabajados durante la capacitación en el periodo preparatorio para que el entrenador los ponga en práctica de una manera mas intensa. El reforzamiento por parte del entrenador se sugiere que sean:

1.- Palabras de aliento durante la competencia y que guien al deportista a la utilización de las estrategias psicológicas.

2.- Que gesticule y realice señas indicando el tipo de procedimientos que debe realizar el deportista en su ejecución.

3.- Establecer conjuntamente con el deportista y el psicólogo palabras claves que permitan desencadenar la utilización de estrategias psicológicas.

4.- Tener una permanente comunicación con el atleta hablando en los mismos términos y con toda confianza.

Todo esto permitirá que el atleta refuerce su confianza y mejore dentro de lo posible su rendimiento deportivo.

Trabajo conjunto durante el entrenamiento y competencia.

El principal objetivo es el establecer una relación integral tanto del deportista, entrenador y psicólogo para que exista una realimentación permanente y se conozcan todas aquellas situaciones, conductas y respuestas de ejecución dentro del entrenamiento y competencia y que caucen problemas en el rendimiento deportivo del atleta.

El trabajo que se debe realizar para lograr esta integración es el realizar sesiones permanentes de asesoría con el entrenador y otras con el atleta.

Es importante mencionar que en ningún momento el psicólogo debe imponer su decisión dentro del trabajo del entrenador, ya que hay que recordar que es sólo un apoyo dentro de un programa general de entrenamiento.

SESIONES CON EL ENTRENADOR Y/O EQUIPO

La sesión es la base de cualquier programa: se puede - considerar como su célula; en ella se realizan el proceso de enseñanza aprendizaje destinado a producir un cambio dinámico. El psicólogo espera que a través de varias sesiones el o los atletas aprendan ciertas estrategias psicológicas para - mejorar su rendimiento deportivo, las sesiones permiten, la intervención del entrenador, psicólogo y deportista - dependiendo el caso - , también delimita los objetivos del aprendizaje que constituyen las conductas que se desean lograr en los deportistas y a la que estos llegarán a través de la adquisición de los contenidos. Estos objetivos responden para ¿que enseñar?: los contenidos están compuestos por los ejercicios, conocimiento teórico y todos aquellos elementos necesarios para la enseñanza, este responde a la pregunta ¿Qué enseñar?, por último está la metodología, la cual nos llevará a ver la manera en la cual los deportistas van a adquirir, los contenidos, esto es el ¿Cómo enseñar?, asimismo indica una serie de actividades que deberán realizar el psicólogo y/o el entrenador y los atletas en el uso de estos elementos.

Las sesiones tienen que ser planteada siempre por el -- psicólogo deportivo, siguiendo los pasos anteriores y teniendo en cuenta, su lugar dentro del lugar y el momento, para - llevar una buena metodología dentro de una sesión se observó lo siguiente:

1.- La sesión deberá estar compuesta por una serie de actividades.

2.- Las actividades que se planteen deberán mantener una relación estrecha con las condiciones y situaciones deportivas cotidianas.

3.- Las sesiones se deberán planear de lo más sencillo a lo más complejo.

4.- Deberán ser activas, progresivas, interesantes, -- disciplinadas, periódicas y suficientemente intensas y adaptadas a las necesidades.

5.- También permitirán la participación plena de los deportistas, la mayor transferencia del aprendizaje a la vida deportiva práctica.

6.- El lugar donde se llevarán a cabo para el inicio en una aula o consultorio que no este muy pequeño, posteriormente se podrá realizar la sesión de apoyo psicológico en el -- area de entrenamiento, solo en casos prácticos.

7.- Los ejercicios que se seleccionen, deberán estar organizados, de tal forma que el deportista y/o el entrenador puedan encontrar en las sesiones psicologicas deportivas alegría, atención y motivación.

En esta sesión, es prudente organizar estos ejercicios de la siguiente manera:

a.- Al comienzo, es común que el deportista y/o el entrenador se encuentren en gran entusiasmo, y atención por lo cual es preferible, no utilizar los ejercicios mas motivantes, sino emplear otros más sencillos, más no tediosos.

b.- A medida que la sesión avanza, tanto la tensión y el entusiasmo decrecen, por lo cual, es el momento en el -- que hay que introducir algunos ejercicios motivantes o de creatividad relacionados a lo que se enseñe y aplicado al - deporte que practica.

c.- Por último, los ejercicios más dinámicos y que -- probablemente pueden ser más motivantes, hay que programar los a la mitad y al final de la sesión, ya que seguramente la carga emotiva esta muy baja.

Es necesario que algunos de los ejercicios que se realizan en las sesiones se repitan en otras o sean empleados en otros, ya que seguramente se ha observado que no existe una variedad tan grande como para cambiarlos continuamente, y sobre todo mantener el propósito de su enseñanza, el hecho de utilizar un ejercicio varias veces no implica el abusar - de él, ya que esto provocará con seguridad el aburrimiento y la falta de interés, pero sobre todo, la poca credibilidad - en el psicologo deportivo que los aplica.

No podemos, dejar de lado otros aspectos que puedan contribuir en el buen manejo de la metodología de una sesión.

a.- Estimular permanentemente al deportista y entrenador

b.- Apoyarse en destrezas psicológicas que ellos tengan desarrolladas o que utilicen, ubicándolas para la sesión.

c.- Que a través de cada sesión podamos tener una idea de los avances del aprendizaje.

d.- Hacerlos sentir bien a gusto, y darles confianza en lo que hacen.

P E R I O D O D E T R A N S I C I O N

PERIODO TRANSITORIO

Durante este periodo transitorio, es importante la práctica del ensayo mental de aquellas destrezas logradas en los periodos anteriores; la finalidad es conservar al máximo nivel posible de destrezas que tienen a descender debido a la menor cantidad de entrenamiento físico de este periodo.

PERIODO DE TRANSICION

I Evaluación

- a.- Del deportista
- b.- Del programa

PERIODO DE TRANSICION

Como mencionamos anteriormente éste periodo es de recuperación para los equipos y los atletas básicamente, es un periodo en el cual los deportistas realizan actividades físicas diferentes al deporte que practican regularmente en los entrenamientos y pueden realizarlas libremente.

Es en éste periodo cuando el cuerpo técnico que rodea al equipo y/al atleta -entrenador, médico, psicólogo, nutriólogo, etc, se reúnen para realizar una evaluación global y muy objetiva de los diferentes procesos, técnicas y métodos que se utilizaron para alcanzar el objetivo planteado en la planificación y plan de entrenamiento deportivo.

Cada una de las áreas seguirá trabajando su línea en el transcurso de éste periodo, con el fin de tener parámetros para la planeación del siguiente programa.

En el caso de la psicología del deporte, el psicólogo debe continuar este periodo practicando las estrategias psicológicas aprendidas y reforzando las que quedaron débiles y que a su consideración es necesario que se trabajen; la diferencia de este trabajo con los anteriores periodos -pretemporada y competitivo- es que en este caso lo que se trabajarán en un contexto de acti

vidad físico deportiva diferente a la cotidiana; con esto buscamos que las estrategias aprendidas conserven el nivel obtenido.

El periodo de transición se trabajó bajo 2 puntos:

1.- Hacia el equipo y/o atleta, para mantener las destrezas aprendidas

2.- Hacia el programa, realizando una evaluación del mismo
Una vez explicada la primera parte, la cual va dirigida hacia el atleta y/o equipo, mencionamos los factores que se deben tomar en cuenta para realizar la evaluación del programa.

La organización que se planteó: en la enseñanza, el trabajo y el seguimiento.

3.- Programación de horarios: sesiones, tiempos, visitas a entrenamientos y/competencias

4.- Estrategias enseñadas, métodos utilizados, situaciones de aplicación y resultados.

5.- Si es posible y existen antecedentes realizar una comparación de los resultados obtenidos, en el caso de que no existan la comparación se realizará con los resultados obtenidos en las evaluaciones iniciales e intermedias.

6.- Material didáctico, y recursos empleados para el éxito del aprendizaje

7.- Del entrenador y del psicólogo: Control de su trabajo, comparación con otras situaciones, índice de progreso.

El realizar una evaluación tan minuciosa se tendrá como finalidad el darse cuenta de las fallas habidas en el transcurso del programa y evitar que vuelvan a surgir, habrá de comparar si el

objetivo planteado tuvo los medios necesarios para ser alcanzados, con esto se puede suponer que existirá un continúa reestructuración y ser planteada.

C A P I T U L O IV

SUGERENCIAS DE ORIENTACION A LOS PSICOLOGOS

1.- La planeación del programa psicológico deportivo tiene que ser planeado con anterioridad de ser posible, con la finalidad de establecer todos los elementos en el lugar correspondiente y no precipitarse en la elección de los métodos de enseñanza-aprendizaje o la selección de las estrategias psicológicas a implementar.

2.- Si el tiempo del cual se dispone es limitado, hay que elaborar un programa menos extenso, pero con mayor calidad y efectividad, ante esto, será necesario investigar y observar al equipo o deportista a quien irá dirigido el programa para acercarlo a las necesidades inmediatas o más conflictivas del momento.

3.- La enseñanza de las estrategias pueden ser dadas a varios niveles de competición y a deportistas de diferentes edades, adaptando los métodos de enseñanza a la situación que se le presente.

4.- El programa de entrenamiento psicológico debe ser planificado, implementado y supervisado por el psicólogo del deporte, ya que es la persona más capacitada y preparada en el campo.

5. El psicólogo no debe competir con el entrenador en el liderato de la preparación del deportista, ya que cada uno tiene su propio campo y sus funciones son muy claras.

6. El psicólogo deberá realizar sesiones periódicas con el entrenador para proporcionarle información de los aspectos psicológicos presentados por su equipo o atleta, así como asistir a la mayoría de los entrenamientos o competencias donde intervengan.

7.- El momento ideal para poner en práctica un programa es en la pretemporada o período de transición, ya que son estos momentos en los cuales los deportistas no están bajo presiones competitivas o físicas.

8.- No es recomendable implementar un programa una vez iniciado el período de competencia, ya que se corre el riesgo de perder con facilidad la credibilidad en las estrategias enseñadas, y esto se presenta debido a que de momento sirven como una alternativa (placebo), pero posteriormente ésta decae y él o los atletas regresan a su estado inicial por que no hubo momentos de buen análisis, un buen ambiente, no se detectó la situación real, no hubo una estructuración adecuada, no se cubrieron las necesidades o el apoyo no se dio en el momento exacto, entre otras.

9.- La enseñanza de las destrezas debe llevarse a cabo en sesiones específicas y practicarse sistemáticamente; éstas sesiones pueden ser dadas antes o después de los físicos, y conforme pase el tiempo el manejo de las estrategias definirán el momento.

10.- Se debe mantener una relación permanente entre el entrenamiento físico y psicológico a través de toda la temporada, de esta manera el deportista se sentirá preparado en ambas partes.

11.- Cada psicólogo podrá diseñar la batería de pruebas que considere sean las necesarias y se enfoquen a los objetivos que se planeen.

12.- El entrenamiento psicológico se llevará el tiempo necesario hasta que las estrategias sean dominadas, y tener presente que cada individuo funciona y aprende de manera diferente, también dependerá del deporte que se practique, del tiempo disponible, del nivel de las cualidades psicológicas de partida, de la dedicación de los atletas.

13.- Siempre que se inicie un programa psicológico deportivo se deberá considerar las características específicas de los deportista a los que se va a dirigir, no se puede tener un patrón igual para todos.

14.- Hay que hablar muy claro a los entrenadores y deportistas para especificar que un Programa Psicológico Deportivo, es un compromiso de todos y que su seguimiento es importante, pero sobre todo que éste no hará milagros, ni hará ganadores de la noche a la mañana; por que ese no es el fin, ni del programa, ni de la psicología deportiva.

CONCLUSIONES

La presente obra es sólo una perspectiva de abordar el estudio de la Psicología del Deporte, por lo que intuimos que es sólo el inicio para que se desprendan futuras investigaciones dentro del campo de la propia disciplina así como del deporte que tendrán que surgir de las propias inquietudes e iniciativas de los psicólogos, y de todos aquellos que se interesan por el apasionante mundo del deporte en todas sus facetas.

El objetivo fundamental de esta tesis fue brindar principalmente al psicólogo del deporte una metodología -un marco de referencia- con el propósito de dar un procedimiento, orden y una secuencia para la aplicación de la psicología del deporte; por tal motivo se contextualizó dentro de la Teoría General del Entrenamiento; por lo que es sólo una propuesta para abordar los problemas que conlleva la práctica deportiva.

Como cualquier investigación documental, el presente manual es digno de ser mejorado, ampliado en cada uno de las diferentes aproximaciones que planteamos, como son: la vinculación de la psicología con la Teoría General del Entrenamiento, la evaluación por medio de cuestionarios y tests psicológicos, la implementación de estrategias psicológicas, el aprendizaje de estas a nivel de conocimiento y de práctica por el propio deportista.

El Manual de la Planificación del Entrenamiento Psicológico Deportivo, no es una receta de cocina con la cual el psicólogo del deporte debe seguir al pie de la línea cada uno de los postu-

lados; debido a que el éxito dependerá de la propia capacidad del atleta que tenga para asimilar y ejecutar el programa de entrenamiento psicológico deportivo y de la manera en que aborde el profesional los aspectos psicológicos.

Uno de los aspectos que consideramos para enmarcar a la psicología dentro de la Teoría General del Entrenamiento es con el propósito de que el psicólogo del deporte, trabaje de manera ordenada, elabore y diseñe su propio Programa de Entrenamiento Psicológico Deportivo, tomando como marco de referencia el Programa de Entrenamiento del atleta, que elabora el entrenador.

Por lo anterior, consideramos que el psicólogo debe trabajar conjuntamente con el entrenador, y demás especialistas del deporte para mejorar el rendimiento deportivo de los atletas y/o equipos, ya que esta es la finalidad principal de las ciencias aplicadas al deporte.

A N E X O S

PERFIL DEL ATLETA

Fecha: _____

Nombre: _____ Equipo _____

Posición _____

1: Muy bajo 3: Bajo 5: Medio 7: Alto 9: Muy alto

1. Impulso 1 2 3 4 5 5 7 8 9

Deseo de ser un ganador

2.- Confianza en sí mismo 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Seguro de sí mismo 1 2 3 4 5 6 7 8 9

3.- Agresividad 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Atacador duro - deseo de reafirmarse

4.- Capacidad de ser entrenado 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Deseo de ser entrenado

5.- Determinación 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Determinado - se adhiere

6.- Emotividad 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Puede manejar sus sentimientos bastante bien 1 2 3 4 5 6 7 8 9

7.- Desarrollo consciente 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Realiza las cosas con toda corrección que le es posible

8.- Confianza 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Acepta a las personas por su valor aparente

9.- Responsabilidad 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Acepta la responsabilidad - acepta la culpa

10.- Liderazgo 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Desea encargarse de los otros

11.- Fuerza mental 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Puede asumir una fuerte responsabilidad

FICHA BIOGRAFICA DEL ATLETA

Nombre: _____

Edad: _____ Nacimiento: _____

Escolaridad: _____

Dirección: _____

Nombre del padre: _____

Nombre de la madre: _____

Profesión del padre: _____

Profesión de la madre: _____

Hermanos, nombres y edades: _____

Profesión y/o actividad : _____

Asignación o paga semanal: _____

Nombre de su novia: _____

Deporte favorito: _____

Calificaciones escolares por asignatura: _____

Actividades extraescolares: _____

Cargos que ostenta en sus actividades extraescolares:

Pasatiempos: _____

Por qué participa: _____

Héroes deportivos: _____

Asignaturas favoritas: _____

Profesor predilecto: _____

Religión: _____

Deportes practicados por su padre _____

TARJETA DE EVALUACION DEL RENDIMIENTO

NUMERO DE JUGADA

EXCELENTE _____

BUENA _____

BIEN _____

MALA _____

RAZONES DEL EXITO O DEL FRACASO

TARJETA DE EVALUACION DE LA IMAGEN

Nombre: _____

Equipos que más admiras:

Razones:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

Jugadores que más admiras:

Razones:

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

Describe brevemente el tipo de deportista que eres: _____

Cuáles crees que son tus debilidades y valores de este tipo de jugador: _____

OBSERVADORES GENERALES SOBRE EL ENTRENADOR

Observaciones:

1.- observa a los otros equipos durante los calentamientos:

2.- Se sienta frecuentemente con la cabeza entre las manos como si se culpara de los errores del equipo. _____

3.- Se pasea: _____

4.- Es un entrenador chillón con las manos apretadas, tiene algún otro signo de ira: _____

5.- Se mantiene cerca o alejado de los jugadores durante el calentamiento y el juego.

6.- Habla con los suplentes del equipo o con los individuos de forma regular durante el juego: _____

7.- Se deentiende en los momentos que juega mal, y cuando lo hace mal: _____

8.- Felicita al jugador cuando sale del juego, o por contrario
le ignora y se aleja: _____

OBSERVACIONES GENERALES SOBRE EL EQUIPO

Observaciones

1.- Le gritan los jugadores a los árbitros: _____

2.- Se realizan bien los ejercicios anteriores al juego o son algo caóticos y desorganizados. _____

3.-Cuál es la actitud general del banquillo, entusiasta, indiferente, despreocupada. _____

4.- Cuando están detrás en el tanteo, se retraen los del banquillo o se excitan y apoyan más. _____

5.- Cuando un miembro del equipo lo hace mal, le apoya el equipo, le animan desde los lados, o desde otras posiciones del campo. _____

6.- Observar a los jugadores que se sientan cerca del entrenador y los que se alejan de él, son siempre los mismos, los que se apartan se deben desechar. _____

FICHA DE EVALUACION DEL Oponente

Jugador _____ Equipo _____ Año _____
 Edad _____

Calificación	1 2 3 4 5
Confianza en si mismo	1 2 3 4 5
Inteligencia	1 2 3 4 5
Agresividad	1 2 3 4 5
Determinación	1 2 3 4 5
Estabilidad Emocional	1 2 3 4 5
Respuesta a la presión	1 2 3 4 5
Liderazgo	1 2 3 4 5
Fortaleza mental	1 2 3 4 5
Relación con los compañeros de equipo	1 2 3 4 5
Disciplina	1 2 3 4 5
Resistencia	1 2 3 4 5

Juego _____ Fecha _____ Puntuación _____

REALIMENTACION

NOMBRE: _____ FECHA: _____

NOMBRE DEL EQUIPO: _____ CATEGORIA: _____

DEPORTE: _____ ADVERSARIO: EQUIPO O INDIVIDUAL

NOMBRE DEL ADVERSARIO: _____

1. Cuales fueron los agentes estresores en el evento (juego, competencia).

2. Como experimentaste estos agentes estresores, (pensamientos, acciones, tu cuerpo).

3. Como fue tu nivel de energía en el evento?,

Con base en la siguiente escala y en las siguientes preguntas.

0 Demasiado bajo 5 Perfecto 10 Demasiado alto

- a. De camino al evento: _____
- b. En el calentamiento: _____
- c. Justo antes de dar comienzo el evento: _____
- d. En el transcurso del partido: _____
- e. Después del partido: _____

4. Cual o cuales fueron las técnicas que empleaste para manejar los agentes estresores y que resultados obtuviste.

5. Cual fue el automensaje que utilizaste en el evento y descríbelo.

6. Que aprendiste en el evento y que posteriormente pueda ayudar en otros eventos venideros.

7. Que estrategias psicológicas fueron eficaces.

8. Describe brevemente una jugada o secuencia del evento en la que hayas disfrutado.

9. Como calificarías tu actuación?

1 Terrible 5 Buena 10 Estupenda

10. Describe brevemente como te sentiste en el evento.

11. Comentarios extras que desees mencionar.

Gracias.

IMAGINERIA

NOMBRE: _____ FECHA: _____
DEPORTE: _____ CATEGORIA: _____ EDAD: _____
NOMBRE DEL EQUIPO: _____ SEXO: _____
NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

A continuación se te presentarán cuatro dimensiones diferentes con las cuales evaluaras la estrategia psicológica de imaginaria:

1. Con cuanta viveza has visto o visualizado una imagen
2. Con cuanta claridad oyes los sonidos
3. Con cuanta viveza sientes tus movimientos corporales durante la actividad
4. Con cuanta claridad eres consciente de tu estado mental o de ánimo o de sensación de las emociones que la situación conlleva.

Cuando se te pida realizar el ejercicio y se te pida calificarlo utilizarás los siguientes valores numéricos.

1. No presento ninguna imagen.
2. Imagen reconocible, pero ni clara ni vivida.
3. Imagen moderadamente clara y vivida.
4. Imagen clara y vivida.
5. Imagen extremadamente clara y vivida

Práctica en solitario

Selecciona una destreza particular o actividad propia de tu especialidad deportiva; ahora imagínate a tí mismo realizando esta actividad en el lugar en el que habitualmente practicas la actividad, sin que nadie más esté presente. Cierra tus ojos durante un minuto e intenta verte en ese lugar, escuchar los sonidos, sentir a tu cuerpo realizar cada movimiento y se consciente de tu estado mental o de ánimo.

a. Evalúa cómo te vistes de bien a tí mismo llevando a cabo la actividad	1	2	3	4	5
b. Evalúa lo bien que oíste los sonidos al llevar a cabo la actividad	1	2	3	4	5
c. Evalúa lo bien que te sentiste hacer los movimientos	1	2	3	4	5
d. Evalúa lo bien que tomaste consciencia de tu estado de ánimo	1	2	3	4	5

Práctica acompañado de otros

Estás realizando la misma actividad, pero ahora acompañado de tu entrenador y de tus compañeros de equipo que están presentes mientras llevas a cabo la destreza correspondiente; esta vez, sin embargo, cometes un error y todo el mundo se da cuenta. Cierra tus ojos durante un minuto e imagínate cometiendo el error y la situación que viene inmediatamente después, tan vívidamente como puedas.

a. Evalúa lo bien que te viste a tí mismo en esta situación	1	2	3	4	5
b. Evalúa lo bien que escuchaste los sonidos en esta situación	1	2	3	4	5
c. Evalúa lo bien que te sentiste hacer los movimientos	1	2	3	4	5
d. Evalúa lo bien que te sentiste en esta situación	1	2	3	4	5

Observando a un compañero de equipo

Piensa en un compañero de equipo o en un conocido que está llevando a cabo una actividad específica, sin fortuna, tal como fallando un remate a gol, siendo sobrepasado por otros corredores, cauyendo de las anillas, etc, en una competición.

Cierra tus ojos durante un minuto e imagina, tan vívidamente y realmente como te sea posible, que estás observando a tu compañero de equipo realizar esta desafortunada actuación en un momento crítico de la competición.

a. Evalúa lo bien que viste a tu compañero en esta situación	1	2	3	4	5
b. Evalúa lo bien que escuchaste los sonidos en esta situación	1	2	3	4	5
c. Evalúa lo bien que sentiste las emociones en esta situación	1	2	3	4	5
d. Evalúa lo bien que sentiste las emociones en esta situación	1	2	3	4	5

Jugando en una competición

Imagínate ejecutando la misma o una actividad similar en una competición, pero imagínate a ti mismo realizando la actividad muy habilidosamente y a los espectadores y compañeros de equipo mostrándote su aprobación. Ahora cierra tus ojos durante un minuto e imagina esta situación tan vívidamente como te sea posible.

a. Evalúa lo bien que te viste a ti mismo en esta situación	1	2	3	4	5
b. Evalúa lo bien que escuchaste los sonidos en esta situación	1	2	3	4	5
c. Evalúa lo bien que te sentiste cómo hacías los movimientos	1	2	3	4	5
d. Evalúa lo bien que sentiste las emociones de la situación	1	2	3	4	5

EVALUACION DE PREOCUPACION Y ANSIEDAD

NOMBRE: _____ FECHA: _____

DEPORTE: _____ CATEGORIA: _____ EDAD: _____

NOMBRE DEL EQUIPO: _____ SEXO: _____

NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

A continuación contesta el siguiente cuestionario, de acuerdo a como te sientes cuando estas practicando deporte en cada uno de los niveles. Contesta con la verdad, no hay respuestas malas o buenas.

CUANDO TE OCURRE

REACCIONES	PRACTICA	PRECOMP.	COMPETICION	EVALUACION DE LA COMPETICION
Palpitaciones del corazón	_____	_____	_____	_____
Tensiones musculares	_____	_____	_____	_____
Sensaciones de Fatiga	_____	_____	_____	_____
Sequedad de boca	_____	_____	_____	_____
Agarrotamiento de las manos y de los pies	_____	_____	_____	_____
Malestar en el estómago	_____	_____	_____	_____

Ganas de orinar	_____	_____	_____	_____
Distorsión visual	_____	_____	_____	_____
Náuseas	_____	_____	_____	_____
Vómitos	_____	_____	_____	_____
Diarrea	_____	_____	_____	_____
Temblores y agujoneo en los músculos	_____	_____	_____	_____
Hiperventosidad	_____	_____	_____	_____
Ritmo cardiaco acelerado	_____	_____	_____	_____
Bostezos	_____	_____	_____	_____
Distorsión de la voz	_____	_____	_____	_____
Rubor	_____	_____	_____	_____
Irritabilidad	_____	_____	_____	_____
Sentimiento de confusión	_____	_____	_____	_____
Olvido de detalles	_____	_____	_____	_____
Incapacidad de concentrarse	_____	_____	_____	_____
Incapacidad de tomar decisiones	_____	_____	_____	_____
Recurrir a viejos hábitos	_____	_____	_____	_____

ESTABLECIMIENTO DE ACCIONES, METAS Y OBJETIVOS

Nombre: _____ Fecha: _____
Deporte: _____ Categoría: _____ Edad: _____
Nombre del equipo: _____ Sexo: _____
Nombre del entrenador: _____

A continuación contesta las siguientes preguntas más completa posible, de acuerdo con las metas que hayas establecido durante un programa de entrenamiento.

1.- Mi objetivo primario es _____

2.- Este objetivo puede estructurarse en subobjetivos a corto y largo plazo, así como de carácter intermedio

A. Los objetivos a corto plazo son: _____

B. Los objetivos a mediano plazo son: _____

C. Los objetivos a largo plazo son: _____

3.- Los objetivos adicionales relacionados con mi objetivo primario son:

a: _____

b. _____

C. _____

4.- Mis objetivos pueden ser evaluados en la forma siguiente
-Cómo se que los he alcanzado-

A. Objetivo primario _____

B. Objetivo a Corto plazo _____

C. Objetivo a mediano plazo _____

D. Objetivo a largo plazo _____

E. Objetivos relacionados entre sí _____

5.- Programa para la consecución de objetivos-fecha límite

A. Objetivo a corto plazo: _____

B. Objetivo a mediano plazo: _____

C. Objetivo a largo plazo: _____

D. Objetivos relacionados entre sí _____

6.- Plan para alcanzar mis objetivos procedimientos y etapas:

A. Plan cotidiano _____

B. Plan de temporada _____

C. Plan para competir _____

D. Plan profesional _____

7.- Técnicas, conocimientos, oportunidades, preocupaciones, etc. adicionales que debo considerar al atender mis objetivos

EVALUACION PSICOLOGICA DEPORTIVA

FECHA: _____

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: _____

CATEGORIA: _____ DEPORTE _____

DIRECCION: _____ C.P. _____

TELEFONO: _____

NOMBRE DEL LUGAR DEL ENTRENAMIENTO: _____

DIRECCION: _____

NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

NOMBRE DEL EQUIPO AL QUE PERTENECE: _____

HORARIO DEL ENTRENAMIENTO:

LUGAR	DIA	HORA
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

OBSERVACION: _____

AÑOS PRACTICANDO DEPORTE: _____

POR QUE PRACTICAS DEPORTE: _____

QUE ESPERAS QUE TE DE LA PRACTICA DEL DEPORTE: _____

PRINCIPALES TORNEOS Y/O COMPETENCIAS: _____

LUGARES QUE HA OBTENIDO Y/O TIEMPOS QUE HA REALIZADO:

EVENTO

PRUEBA

TIEMPO

DESCRIBA UN DIA NORMAL DE COMPETENCIAS: _____

DESCRIBA LAS ACTIVIDADES QUE REALIZA 30 MINUTOS ANTES DE COMPETIR

UTILIZA ALGUN METODO O ESTRATEGIA PSICOLOGICA PREVIO A SU COMPETENCIA:

CUAL: _____

MENCIONE QUE SENTIMIENTOS SE PRESENTAN: "EN COMPETENCIA"

ANTES

DURANTE

DESPUES

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

CUALES SON LOS FACTORES QUE TE MOLESTAN EN LA COMPETENCIA:

PREVIOS: _____

DURANTE: _____

TE CONSIDERAS:

UN GANADOR _____ UN NO GANADOR _____ UN PERDEDOR _____

CUESTIONARIO DE CONDUCTA COMPETITIVA

NOMBRE: _____ CATEGORIA: _____

FECHA: _____ EDAD: _____ SEXO _____

DEPORTE: _____

NOMBRE DEL EQUIPO: _____

NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

INSTRUCCIONES: MARCA CON UN CIRCULO EL NUMERO CORRESPONDIENTE A LA ELECCION QUE MEJOR NOS DESCRIBE. RESPONDA CADA ENUNCIADO SINCERAMENTE

1.- ACTUO MUCHO MEJOR EN LAS PRACTICAS DEPORTIVAS QUE DURANTE LA COMPETENCIA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

2.- SI PERSONAS IMPORTANTES ME OBSERVAN MIENTRAS ACTUO, ELLO ME MOLESTA:

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

3.- ANTES DE CUALQUIER COMPETENCIA EXPERIMENTO DIFICULTADES PARA DORMIR:

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

4.- ME PREOCUPA LO QUE OTROS PUEDAN PENSAR DE MI ACTUACION

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

5.- CUANDO COMETO UN ERROR DURANTE LA COMPETENCIA, EXPERIMENTO DIFICULTA DE PARA RECUPERAR MI NIVEL DE COMPETENCIA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

6.- OBSERVO QUE MI MENTE DIVAGA DURANTE LA COMPETENCIA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

7.- SIGO UNA RUTINA ESPECIFICA CUANDO ME PREPARO PARA UNA COMPETENCIA

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

8.- COMETO MAS ERRORES, CUANDO ESTOY SOMETIDO A PRESION Y LOS RESULTADOS SON MUY APRETADOS

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

9.- SIEMPRE EL PANICO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

10.- ME REPRENDO A MI MISMO DURANTE LA COMPETICION CUANDO COMETO ERRORES ESTUPIDOS

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

11.- CUANDO EL PREPARADOR O UN COMPAÑERO DE EQUIPO ME GRITA, EXPERIMENTO CIERTA DIFICULTAD PARA CONCENTRARME DE NUEVO DURANTE EL RESTO DEL JUEGO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

12.- ME EXIGE ALGUN TIEMPO NEUTRALIZAR LA SENSACION DE MALESTAR EN MI ESTOMAGO Y CENTRARME EN EL JUEGO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

13.- EN COMPETICIONES IMPORTANTES, SIENTO EL TEMOR DE QUE NO ACTUARE DE MI MEJOR FORMA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

14.- ACTUAR A MI NIVEL MAXIMO DE POTENCIA ES MUY IMPORTANTE PARA MI

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

15.- SOY UN JUGADOR OBSTINADO EN SITUACIONES DE PRESION EXTREMA

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

16.- SOY CAPAZ DE CONCENTRARME POSITIVAMENTE RESPECTO A LA PROXIMA COMPETENCIA, MIENTRAS HAGO EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESPERO PODER COMENZAR

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

17.- HE DISEÑADO EN MI MENTE MI PROPIO PLAN DE JUEGO EN FORMA DETALLADA

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

18.- ME PONGO NERVIOSO Y ME PREOCUPO ANTE COMPETENCIAS IMPORTANTES

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

19.- MIS PENSAMIENTOS DIVAGAN, DESCONTROLADOS ANTES DE UNA COMPETENCIA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

20.- ME DISTRAIGO FACILMENTE Y ME IRRITO ANTES DE LA COMPETENCIA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

21.- NECESITO ALGUN TIEMPO PARA MI ANTES DE UNA COMPETENCIA, PARA PREPARARME MENTALMENTE

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

22.- ACTUO MEJOR CUANDO CONOZCO LOS DETALLES ACERCA DE LO QUE DEBO HACER CUANDO Y CON QUIEN

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

23.- CUANDO MAS DIFICIL ES EL RETO MEJOR ACTUO

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

24.- ACTUO MEJOR CUANDO ESTOY NERVIOSO Y PREOCUPADO

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

25.- ACTUO MEJOR CUANDO ESTOY RELAJADO, TRANQUILO Y SEGURO DE MI MISMO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

26.- REPASO MENTALMENTE TODO LO QUE PUEDO EN PREPARACION PARA LA COMPETICION

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

27.- CUANDO ME CONCENTRO REALMENTE EN EL JUEGO, NO PRESTO ATENCION A LAS INSTRUCCIONES DEL PREPARADOR

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

28.- CUANDO LAS COSAS NO PASAN CONFORME A LO PLANEADO DURANTE LA COMPETENCIA EXPERIMENTO DIFICULTAD PARA CONCENTRARME EN LO QUE ESTA OCURRIENDO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

29.- GOZO LA COMPETENCIA MAS QUE PRACTICANDO PARA PARTICIPAR EN ELLA

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

30.-ACTUO MEJOR CUANDO MEJOR MI ENTRENADOR Y COMPAÑEROS DE EQUIPO ME FELICITAN

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

31.- PUEDO RECORDAR TODO LO OCURRIDO DURANTE LA COMPETENCIA
DESPUES DE HABER TERMINADO

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

32.- REPITO LA COMPETENCIA EN MI PENSAMIENTO Y ME VEO A MI MISMO
JUGANDO COMO ME HABRÍA GUSTADO HACERLO

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

33.- FIJO MIS PROPIOS OBJETIVOS DE ACTUACION PARA CADA PRACTICA
DEPORTIVA

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

34.- FIJO MIS PROPIAS METAS DE ACTUACION PARA CADA COMPETENCIA

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

35.- DESPUES DE TERMINADA LA COMPETENCIA SIEMTO QUE PODRIA HABER
ACTUADO MEJOR DE LO QUE LO HE HECHO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

36.- SI PUDIERA SACAR DE MI MENTE A MIS CONTRARIOS LO HARIA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

37.- ME PREOCUPA QUE PUEDA LESIONARME CUANDO ACTUO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

38.- DESPUES DE UNA COMPETENCIA PIENSO EN COMO HE ACTUADO Y EN LO
QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR MI PROXIMA ACTUACION

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

39.- CUANDO EL ARBITRO COMETE UN ERROR NO LE DOY LA IMPORTANCIA Y
VUELVO A CENTRARME EN LO QUE ESTA OCURRIENDO

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

40.- VOY MUCHAS VECES AL BAÑO ANTES DE UNA COMPETENCIA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

41.- ME SIENTO DEBIL Y PRACTICAMENTE ENFERMO ANTES DEL JUEGO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

42.- PROCURO NO PENSAR ACERCA DE LA PROXIMA COMPETICION PORQUE ELLO ME PONE DEMASIADO NERVIOSO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

43.- POCO ANTES DE LA COMPETICION, TENGO LA IMPRESION DE QUE NO PUEDO RECORDAR NADA

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

44.- MI ACTUACION ESTA DE ACUERDO O CERCANA A MI POTENCIA

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

45.- GOZO CON LA PRACTICA DEPORTIVA MAS QUE CON LAS COMPETICIONES, PORQUE EXISTE UNA PRESION MENOR SOBRE LA ACTUACION

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

46.- SI MI PENSAMIENTO DIVAGA DURANTE LA COMPETICION, PUEDO CENTRARME DE NUEVO INMEDIATAMENTE EN LO QUE ESTA OCURRIENDO

1	2	3
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

47.- CUANTO MAS NUMEROSO ES EL PUBLICO MAS NERVIOSO ME PONGO

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

48.- SI ALGUIEN IMPORTANTE PARA MI ACUDE PARA VERME JUGAR, ME PONGO MAS NERVIOSO QUE HABITUALMENTE

3	2	1
SIEMPRE	ALGUNAS VECES	JAMAS

49.- PIENSO MUCHO EN COMO ACTUO, Y EN COMO QUIERO HACERLO CUANDO NO HAGO PRACTICAS O NO PARTICIPO EN ALGUNA COMPETENCIA

3
SIEMPRE

2
ALGUNAS VECES

1
JAMAS

50.- PUEDO VERME Y SENTIRME A MI MISMO CON CLARIDAD, ACTUIANDO TAL COMO DESEO CUANDO MENTALMENTE ENSAYO MIS CONOCIMIENTOS Y ESTRATEGIAS

1
SIEMPRE

2
ALGUNAS VECES

3
JAMAS

CUESTIONARIO "QUIEN SOY YO"

NOMBRE: _____ DEPORTE: _____

FECHA: _____ CATEGORIA: _____

EDAD: _____ SEXO _____

HORARIO: _____

CARGO: _____

NOMBRE DEL EQUIPO: _____

NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

INSTRUCCIONES: A CONTINUACION SE TE PRESENTAN UNA SERIE DE PREGUNTAS LAS CULAES CONTESTARAS CON SINCERIDAD Y OBJETIVIDAD Y LO MAS BREVE QUE SEA POSIBLE

NOTA: TODOS LOS DATOS DE ESTE CUESTIONARIO SON TOTALMENTE CONFIDENCIALES Y EL ANALISIS Y LECTURA DE LOS MISMOS SOLO SERA CONOCIDOS POR EL INTERESADO Y EL INSTRUCTOR

1.- MENCIONA CINCO CUALIDADES QUE TENGAS Y SEAN DE ADMIRACION EN TI

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

5.- _____

2.- MENCIONA CINCO DEFECTOS QUE SOBRESALGAN EN TI

1.- _____

2.- _____

- 3.- _____
4.- _____
5.- _____

3.- MENCIONA CUATRO CUALIDADES QUE TE HAYAN MENCIONADO LAS DEMAS PERSONAS -FAMILIARES, COMPAÑEROS DE TRABAJO, O AMIGOS-

- 1.- _____ 2.- _____
3.- _____ 4.- _____

4.- MENCIONA CUATRO DEFECTOS QUE TE HAYAN HECHO VER LAS DEMAS PERSONAS -FAMILIARES, AMIGOS O COMPAÑEROS DE TRABAJO-

- 1.- _____ 2.- _____
3.- _____ 4.- _____

5.- ELABORA UNA LISTA DE LAS COSAS, ACTIVIDADES Y CONDUCTAS QUE PROVOCAN ENOJO YY FELICIDAD, ENUMERANDOLAS DE LAS MAS CONFLICTIVAS HASTA LA MENOS

ENOJO

FELICIDAD

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6.- EXPLICA BREVEMENTE LAS CAUSAS POR LAS CUALES LAS TRES PRIMERAS SITUACIONES QUE TE PROVOCAN ESTA REACCION

- 1.- _____

2.- _____

3.- _____

7.- DESCRIBE TUS ACCIONES, PENSAMIENTOS, Y ACTITUDES CUANDO TE ENOJAS Y CUANDO ERES FELIZ

ENOJO.- _____

FELICIDAD.- _____

8.- RECUERDAS LAS ULTIMAS CINCO VECES QUE LLORASTE Y DESCRIBE TUS EXPERIENCIAS BREVEMENTE

9.- RECUERDAS LAS ULTIMAS CINCO OCASIONES EN LAS QUE SENTISTES UNA GRAN FELICIDAD, DESCRIBELAS BREVEMENTE

10.- ELABORA UNA LISTA DE LAS COSAS QUE TE HACEN SENTIR ORGULLOSO (A)

INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLOGICO

NOMBRE: _____ FECHA: _____

DEPORTE: _____ CATEGORIA: _____ EDAD: _____

NOMBRE DEL EQUIPO: _____ SEXO: _____

NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

A CONTINUACION SE PRESENTAN UNA SERIE DE PREGUNTAS, CON OPCION A 5 RESPUESTAS, CONSTENTA LA QUE MAS SE ACERQUE A TUS CARACTERISTICAS DE ACUERDO AL DEPORTE QUE PRACTICAS:

CONTESTA LO MAS SINCERAMENTE POSIBLE, NO HAY RESPUESTAS BUENAS, NI MALAS.

1.- ME VEO MAS COMO UN PERDEDOR QUE COMO UN GANADOR DURANTE LA COMPETICION

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

2.- ME ENOJO Y FRUSTRO EN LA COMPETICION

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

3.- ME DISTRAIGO Y PIERDO LA CONCENTRACION EN LA COMPETICION

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

4.- ANTES DE COMPETIR ME VEO RINDIENDO PERFECTAMENTE

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

5.- ESTOY ALTAMENTE MOTIVADO PARA JUGAR LO MEJOR QUE PUEDA

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

6.- PUEDO MANTENER UNA AFLUENCIA DE ENERGIA POSITIVA DURANTE LA COMPETICION

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

7.- SOY UN PENSADOR POSITIVO DURANTE LA COMPETENCIA

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

8.- CREO EN MI MISMO COMO JUGADOR

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

9.- ME PONGO NERVIOSO O MIEDOSO EN LA COMPETICION

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

10.- PARECE QUE MI CABEZA SE ACELERA A 100 KM POR HORA DURANTE LOS MOMENTOS CRITICOS DE LA COMPETICION

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

11.- PRACTICO MENTALMENTE MIS HABILIDADES FISICAS

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

12.- LAS METAS QUE ME HE IMPUESTO COMO JUGADOR ME HACEN TRABAJAR MUCHO

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

13.- PUEDO DISFRUTAR DE LA COMPETICION AUNQUE ME ENFREENTE A MUCHOS PROBLEMAS DIFICILES

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

14.- ME DIGO COSAS NEGATIVAS URANTE LA COMPETICION

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

15.- PIERDO LA CONFIANZA RAPIDAMENTE

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

16.- LAS EQUIVOCACIONES ME LLEVAN A SENTIR Y PENSAR NEGATIVAMENTE

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

17.- PUEDO BORRAR EMOCIONES QUE INTERFIEREN Y VOLVERME A CONCEN-
TRAR

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

18.- LA VISUALIZACION DE MI DEPORTE ES FACIL

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

19.- NO ME TIENEN QUE EMPUJAR PARA JUGAR O ENTRENAR FUERTEMENTE.
YO ME ESTIMULO SOLO

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

20.- TIENDO A SENTIRME EMOCIONALMENTE APLCASTADO CUANDO LAS COSAS
SE VUELVEN EN MI CONTRA

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

21.- YO HAGO UN CIEN POR CIENTO DE ESFUERZO CUANDO JUEGO SIN
IMPORTARME NADA

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

22.- PUEDO RENDIR EN EL PICO MAXIMO DE MI TALENTO Y HABILIDAD

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

23.- MIS MUSCULOS SE TENSIONAN DEMASIADO DURANTE LA COMPETICION

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

24.- MI MENTE SE ALEJA DEL PARTIDO DURANTE LA COMPETICION

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

25.- YO ME VISUALIZO SALIENDO DE SITUACIONES DIFICILES

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

27.- ENTRENO CON ALTA INTENSIDAD POSITIVA

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

28.- PUEDO CAMBIAR ESTADOS EMOCIONALES NEGATIVOS A POSITIVOS POR MEDIO DEL CONTROL MENTAL

5	4	3	3	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

29.- SOY UN COMPETIDOR CON FORTALEZA MENTAL

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

30.- HECHOS INCONTROLABLES COMO EL MIEDO, Oponentes tramposos y malos habitos me perturban

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

31.- MIENTRAS JUEGO ME ENCUENTRO PENSANDO EQUIVOCACIONES PASADAS U OPORTUNIDADES PERDIDAS

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

32.- USO IMAGENES MIENTRAS JUEGO QUE ME AYUDAN A JUGAR MEJOR

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

33.- ME ABURRO Y ME AGOTO

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

34.- ME LLENO DE SENSACIONES DE DESAFIO Y ME INSPIRO EN SITUACIONES DIFICILES

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

35.- MIS ENTRENADORES DIRIAN QUE NO TENGO UNA BUENA ACTITUD

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

36.- YO PROYECTO LA IMAGEN DE UN LUCHADOR CONFIADO

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

37.- PUEDO MANTENERME CALMADO DURANTE LA COMPETICION CUANDO ESTOY CONFUNDIDO POR PROBLEMAS

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

38.- MI CONCENTRACION SE ROMPE FACILMENTE

1	2	3	4	5
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

39.- CUANDO ME VEO JUGANDO PUEDO VER Y SENTIR LAS COSAS VIVIDAMENTE

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

40.- ME DESPIERTO POR LA MAÑANA Y ESTOY REALMENTE EXCITADO POR JUGAR Y ENTRENAR

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

41.- JUGAR ESTE DEPORTE ME DA UNA SENSACION GENUINA DE ALEGRIA Y PLENITUD

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

42.- PUEDO TRANSFORMAR UNA CRISIS EN OPORTUNIDAD

5	4	3	2	1
CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA

CUESTIONARIO SOBRE AMBIENTE DE EQUIPO

NOMBRE: _____ FECHA: _____
DEPORTE: _____ CATEGORIA: _____ EDAD: _____
NOMBRE DEL EQUIPO: _____ SEXO: _____
NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

INSTRUCCIONES: A CONTINUACION SE TE PRESENTAN UNA SERIE DE PREGUNTAS CON POSIBILIDAD A CINCO OPCIONES, ELIGE LA QUE MEJOR DESCRIBA LA SITUACION EN RELACION CON TUS COMPAÑEROS DE EQUIPO.

CONTESTA DE LA FORMA MAS SINCERA Y HONESTA POSIBLE, ELIGE SOLO UNA RESPUESTA. MARCANDO CON UNA (X), EL NUMERO ELEGIDO

1.- COMO EQUIPO ENTENDEMOS, NUESTRAS OBLIGACIONES ATACANTES

1 2 3 4 5
TOTALMENTE DE ACUERDO TOTALMENTE EN DESACUERDO

2.- COMO EQUIPO, INTENTAMOS CAMBIAR LA FORMA EN QUE JUGAMOS, PARA COMPLACER AL ENTRENADOR

1 2 3 4 5
TOTALMENTE DE ACUERDO TOTALMENTE EN DESACUERDO

3.- EN ESTE EQUIPO SE HACE BUEN USO DEL TALETNO

1 2 3 4 5
TOTALMENTE DE ACUERDO TOTALMENTE EN DESACUERDO

4.- EL EQUIPO SE MUESTRA INSEGURO EN LO QUE RESPECTA A L QUE SE ESPERA DE EL EN UN PARTIDO

1 2 3 4 5
TOTALMENTE DE ACUERDO TOTALMENTE EN DESACUERDO

5.- COMO EQUIPO, PONEMOS EN PRACTICA LAS CONSIGNAS TACTICAS QUE NOS ENCOMIENDAN

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO				TOTALMENTE EN DESACUERDO

6.- COMO EQUIPO, ESTAMOS SATISFECHOS DE LAS EXPECTATIVAS QUE, PARA CON NOSOTROS, TIENE NUESTRO ENTRENADOR

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO				TOTALMENTE EN DESACUERDO

7.- COMO EQUIPO, ENTENDEMOS NUESTRAS OBLIGACIONES DEFENSIVAS

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO				TOTALMENTE EN DESACUERDO

8.- COMO EQUIPO, NO CAMBIAMOS NUESTRA FORMA DE FUGAR PARA COM-PLACER AL ENTRENADOR

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO				TOTALMENTE EN DESACUERDO

9.- COMO EQUIPO, ESTAMOS SATISFECHOS DE NUESTRA PARTICIPACION EN AQUELLAS DECISIONES QUE AFECTAN AL EQUIPO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO				TOTALMENTE EN DESACUERDO

10.- COMO EQUIPO, PODEMOS CONTAR CON LAS INDICACIONES DE NUESTRO ENTRENADOR, SI, EN ALGUN MOMENTO, NO SABEMOS, CON CERTEZA, LO QUE HACER

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO				TOTALMENTE EN DESACUERDO

11.- COMO EQUIPO, INTENTAMOS ACATAR LAS REGLAS REFERIDAS A NUESTRO COMPORTAMIENTO EN EL TERRENO DE JUEGO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO				TOTALMENTE EN DESACUERDO

12.- LOS MIEMBROS DEL EQUIPO ESTAN SATISFECHOS CON LA LABOR QUE DESARROLLAN EN ESTE EQUIPO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO				TOTALMENTE EN DESACUERDO

13.- COMO EQUIPO, TODOS NOSOTROS COMPRENDEMOS EN QUE MEDIDA, NUESTRA LABOR ENCAJA EN EL PLAN GLOBAL DEL EQUIPO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

14.- COMO EQUIPO, TODOS NOSOTROS INTENTAMOS JUGAR AJUSTANDONOS AL ESTILO O SISTEMA DE JUEGO DEL EQUIPO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

15.- COMO EQUIPO, ESTAMOS SATISFECHOS CON LAS OPORTUNIDADES QUE TENEMOS PARA EJERCER EL LIDERAZGO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

16.- COMO EQUIPO, RECIBIMOS CONSEJOS O INSTRUCCIONES DISONANTES DE NUESTRO ENTRENADOR

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

17.- COMO EQUIPO, PONEMOS EN PRACTICA LO QUE NOS HA SIDO ENCOMENDADO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

18.- COMO EQUIPO, ESTAMOS SATISFECHOS DE NUESTRAS RESPONSABILIDADES ATACANTES

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

19.- COMO EQUIPO, SABEMOS LO QUE SE ESPERA DE NOSOTROS, TANTO EN LOS ENTRENAMIENTOS, COMO EN LOS PARTIDOS OFICIALES

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

20.- EL EQUIPO HACE LO QUE QUIERE, MAS LO QUE EL ENTRENADOR ESPERA QUE SE HAGA

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

21.- EN EL EQUIPO, EXISTE DESCONTENTO CON LA MAYORIA DE LAS
CONSIGNAS TACTICAS QUE NOS ENCOMIENDAN PARA LOS PARTIDOS

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

22.- COMO EQUIPO, SE NOS DICE, POR LO REGULAR, COMO TENEMOS QUE
DESEMPEÑAR NUESTRO TRABAJO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

23.- LOS MIEMBROS DEL EQUIPO INTENTAN CUMPLIR LA TAREA QUE SE LES
ASIGNA

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

24.- LOS MIEMBROS DEL EQUIPO SE MUESTRAN SATISFECHOS DE SUS
RESPONSABILIDADES DEFENSIVAS

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

25.- LOS MIEMBROS DEL EQUIPO COMPRENDEN SUS RESPONSABILIDADES
DURANTE EL PARTIDO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

26.- COMO EQUIPO, INTENTAMOS ACOMPAÑAR LAS DECISIONES DEL EQUIPO

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

27.- COMO EQUIPO, ESTAMOS DESCONTENTOS CON LA TAREA QUE SE NOS
NCOMIENDA

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

28.- COMO EQUIPO, SABEMOS SI NEUSTRA ACTUACION ES ACEPTABLE PARA
EL ENTRENADOR

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

29.- EL EQUIPO, SE AFERRA AL SISTEMA DE JUEGO EN EL TRANCURSO DE LOS PARTIDOS

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

30.- LOS MIEMBROS DEL EQUIPO, SE MUESTRAN SATISFECHOS CON LOS SISTEMAS TACTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS

1	2	3	4	5
TOTALMENTE DE ACUERDO			TOTALMENTE EN DESACUERDO	

EVALUACION DE LA EJECUCION

NOMBRE: _____ FECHA: _____
DEPORTE: _____ CATEGORIA: _____ EDAD: _____
NOMBRE DEL EQUIPO: _____ SEXO: _____
NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS DE ACUERDO A TUS SENSACIONES O EMOCIONES QUE EXPERIMENTAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO O BIEN, DURANTE LAS COMPETENCIAS.

ADVERSARIO: _____

1.- CUALES FUERON TUS AGENTES ESTRESORES EN EL PARTIDO DE HOY: _____

2.- COMO EXPERIMENTAS EL ESTRES:

PENSAMIENTOS.- _____

ACCIONES.- _____

CUERPO.- _____

3.- COMO FUE TU NIVEL DE EQUILIBRIO ENERGETICO DE ACTIVACION EN EL PARTIDO DE HOY

0

5

10

DEMASIADO BAJO

PERFECTO

DEMASIADO ALTO

A) EN EL TRAYECTO HACIA EL PARTIDO: _____

B) EN EL CALENTAMIENTO SOBRE EL CESPED, VESTUARIO: _____

C) JUSTO ANTES DE DAR COMIENZO EL PARTIDO: _____

D) EN EL TRASCURSO DEL PARTIDO: _____

4.- CUALES FUERON LAS TECNICAS QUE EMPLEASTE PARA MANEJAR EL ESTRES Y COMO FUISTE DE EFICAZ EN CONTROLARLO: _____

5.- COMO FUE TU INFORME O MENSAJE INTERNO (DESCRIBLELO): _____

6.- QUE APRENDISTE EN EL PARTIDO DE HOY QUE PUEDA SERVIRTE DE AYUDA EN PARTIDOS VENIDERS: _____

7.- QUE TECNICAS DE ENTRENAMIENTO MENTAL FUERON EFICACES PARA TI:

8.- DESCRIBE BREVEMENTE UNA JUGADA O SECUENCIA DEL PARTIDO CON LA QUE HAYAS DISFRUTADO: _____

9.- COMO CALIFICARIAS TU ACTUACION:

1
TERRIBLE

5
BUENA

10
ESTUPENDA

10.- DESCRIBE BREVEMENTE COMO TE SENTISTES EN EL PARTIDO DE HOY:

11.- CUALQUIER OTRA COSA QUE QUIERAS COMENTAR: _____

EVALUACION DE LA IMAGINACION EN EL DEPORTE

NOMBRE: _____ FECHA: _____
DEPORTE: _____ CATEGORIA: _____ EDAD _____
NOMBRE DEL EQUIPO: _____ SEXO: _____
NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

ENSEGUIDA ENCONTRARAS LAS DESCRIPCIONES DE CUATRO SITUACIONES DEPORTIVAS GENERALES. IMAGINARAS LA SITUACION GENERAL Y APORTARAS CON TODO DETALLE QUE TE SEA POSIBLE LAS IMAGENES. ENTONCES SE TE PEDIRA QUE EVALUES TU IMAGINACION EN CUATRO DIMENSIONES:

- 1.- CON CUANTA VIVEZA HAS VISTOS O VISUALIZADO LA IMAGEN
- 2.- CON CUANTA CLARIDAD OYES LOS SONIDOS
- 3.- CON CUANTA VIVEZA SIENTES TUS MOVIMIENTOS CORPORALES -SENSACIONES QUINESTESICAS- DURANTE LA ACTIVIDAD
- 4.- CON CUANTA CLARIDAD ERES CONSCIENTE DE TU ESTADO MENTAL O DE ANIMO O DE SENSACION DE LAS EMOCIONES QUE LA SITUACION CONLLEVA

DESPUES DE QUE LEAS CADA DESCRIPCION GENERAL, PIENSA, EN UN EJEMPLO ESPECIFICO DE LA MISMA -ESTO ES, LA DESTREZA, LAS PERSONAS IMPLICADAS, EL LUGAR, EL MOMENTO- A CONTINUACION, CIERRA TUS OJOS Y REALIZA UNAS CUANTAS INSPIRACIONES PROFUNDAS PARA LLEGAR A RELAJARTE TANTO COMO PUEDES. DEJA A UN LADO, POR EL MOMENTO, EL RESTO DE SUS PENSAMIENTOS. MANTEN TUS OJOS CERRADOS DURANTE UN MINUTO E INTENTA IMAGINAR LA SITUACION TAN VIVIDAMENTE COMO PUEDES.

NO EXISTEN POR SUPUESTO IMAGENES CORRECTAS, NI INCORRECTAS. UTILIZA TUS DESTREZAS IMAGINATIVAS PARA DESARROLLAR TAN CLARA Y VIVIDAMENTE COMO TE SEA POSIBLE LA SITUACION GENERAL. LA VALORACION EXACTA DE TUS IMAGENES TE AYUDARAN A DETERMINAR QUE EJERCICIOS QUERRAS ENFATIZAR EN LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO BASICO.

UNA VEZ QUE HAYAS COMPLETADO LA IMAGINACION DE LA SITUACION DESCRITA, POR FAVOR, EVALUA LAS CUATRO DIMENSIONES DE LA IMAGINACION TRAZANDO UN CIRCULO ALREDEDOR DEL NUMERO QUE MEJOR DESCRIBA LA IMAGEN QUE TUVISTE.

- 1= NO SE PRESENTO NINGUNA IMAGEN
- 2= IMAGEN RECONOCIBLE, PERO NI CLARA, NI VIVIDA
- 3 = IMAGEN MODERADAMENTE CLARA Y VIVIDA
- 4 = IMAGEN CLARA Y VIVIDA
- 5 = IMAGEN EXTREMADAMENTE CLARA Y VIVIDA

PRACTICA EN SOLITARIO

SELECCIONA UNA DESTREZA PARTICULAR O ACTIVIDAD PROPIA DE TU ESPECIALIDAD DEPORTIVA . AHORA IMAGINATE A TI MISMO REALIZANDO TA ACTIVIDAD EN EL LUGAR EN EL QUE HABITUALMENTE PRACTICAS LA ACTIVIDAD, SIN QUE NADIE MAS ESTE PRESENTE. CIERRA TUS OJOS DURANTE UN MINUTO E INTENTA VERTE EN ESELUGAR, ESCUCHAR LOS SONIDOS, SENTIR A TU CUERPO REALIZAR CADA MOVIMIENTO, Y SE CONSCIENTE DE TU ESTADO MENTAL O DE ANIMO.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A) EVALUA COMO TE VISTE DE BIEN A TI MISMO LLEVANDO A CABO LA ACTIVIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B) EVALUA LO BIEN QUE OISTE LOS SONIDOS AL LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C) EVALUA LO BIEN QUE TE SENTISTES HACER LOS MOVIMIENTOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| D) EVALUA LO BIEN QUE TOMASTE CONSCIENCIA DE TU ESTADO DE ANIMO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

PRACTICA ACOMPAÑADO DE OTROS

ESTAS REALIZANDO LA MISMA ACTIVIDAD, PERO AHORA ACOMPAÑADO DE TU ENTRENADOR Y DE TUS COMPAÑEROS DE EQUIPO QUE ESTAN PRESENTES. MIENTRAS LLEVAS A CABO LA DESTREZA CORRESPONDIENTE. ESTA VEZ, SIN EMBARGO, COMETES UN ERROR Y TODO EL MUNDO SE DA CUENTA. CIERRA TUS OJOS DURANTE UN MINUTO E IMAGINATE COMETIENDO EL ERROR Y LA SITUACION QUE VIENE INMEDIATAMENTE DESPUES, TAN VIVIDAMENTE COMO PUEDas.

A. EVALUA LO BIEN QUE TE VISTE A TI MISMO EN ESTA SITUACION	1	2	3	4	5
B. EVALUA LO BIEN QUE ESCUCHASTE LOS SONIDOS EN ESTA SITUACION	1	2	3	4	5
C. EVALUA LO BIEN QUE SENTISTE HACER LOS MOVIMIENTOS	1	2	3	4	5
D. EVLUA LO BIEN QUE SENTISTE LAS EMOCIONES EN ESTA SITUACION	1	2	3	4	5

OBSERVANDO A UN COMPAÑERO DE EQUIPO

PIENSA EN UN COMPAÑERO DE EQUIPO O EN UN CONOCIDO QUE ESTA LLEVANDO A CABO UNA ACTIVIDAD ESPECIFICA, SIN FORTUNA, TAL COMO FALLANDO UN REMATE DE GOL, SIENDO SOBREPASADO POR OTROS CORREDORES CAYENDOSE DE LAS ANILLAS, ETC, EN UNA COMPETICION.

CIERRA TUS OJOS DURANTE UN MINUTO E IMAGINA, TAN VIVIDAMENTE Y REALMENTE COMO TE SEA POSIBLE, QUE ESTAS OBSERVANDO A TU COMPAÑERO DE EQUIPO REALIZAR ESTA DESAFORTUNADA ACTUACION EN UN MOMENTO CRITICO DE LA COMPETICION.

A. EVALUA LO BIEN QUE VISTE A TU COMPAÑERO EN ESTA SITUACION	1	2	3	4	5
B. EVALUA LO BIEN QUE ESCUCHASTE LOS SONIDOS EN ESTA SITUACION	1	2	3	4	5
C. EVALUA LO BIEN QUE SENTISTE TU PROPIA PRESENCIA FISICA O MOVIMIENTOS EN ESTA SITUACION	1	2	3	4	5
D. EVALUA LO BIEN QUE SENTISTE LAS EMOCIONES EN ESTA SITUACION	1	2	3	4	5

JUGANDO EN UNA COMPETICION

IMAGINATE EJECUTANDO LA MISMA O UNA ACTIVIDAD SIMILAR EN UNA COMPETICION, PERO IMAGINATE A TI MISMO REALIZANDO LA ACTIVIDAD MUY HABILIDOSAMENTE Y A LOS ESPECTADORES Y COMPAÑEROS DE EQUIPO MOSTRANDOTE SU APROVACION. AHORA CIERRA TUS OJOS DURANTE UN MINUTO E IMAGINA ESTA SITUACION TAN VIVIDAMENTE COMO TE SEA POSIBLE.

A. EVALUA LO BIEN QUE TE VISTE
A TI MISMO EN ESTA SITUACION 1 2 3 4 5

B. EVALUA LO BIEN QUE ESCUCHASTE
LOS SONIDOS EN ESTA SITUACION 1 2 3 4 5

C. EVALUA LO BIEN QUE TE SENTISTE
COMO HACIAS LOS MOVIMIENTOS 1 2 3 4 5

D. EVALUA LO BIEN QUE SENTISTE
LAS EMOCIONES DE LA SITUACION 1 2 3 4 5

PERIODO DE PREPARACION CON EL ENTRENADOR

1.- ENTREVISTA CON EL ENTRENADOR

2.- ANTECEDENTES PSICOLOGICOS DEL EQUIPO O DEL DEPORTISTAS

HA ESTADO EN UN PROGRAMA DE PSICOLOGIA DEPORTIVA ANTES

SI _____ NO _____

POR QUE: _____

EN QUE MOMENTO DE LA TEMPORADA SE REQUIRIO.

PRETEMPORADA: _____

TEMPORADA: _____

TRANSICION: _____

RESULTADOS OBTENIDOS: _____

INTERESES DEL ENTRENADOR SOBRE EL PROGRAMA DE
PSICOLOGIA DEPORTIVA A DESARROLLAR:

DE EJEMPLOS:

ESPECIFICAR LAS SITUACIONES Y/O CONDUCTAS QUE HA IDENTIFICADO
COMO PROBLEMATICAS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO: _____

TIEMPOS DESIGNADOS PARA LA PREPARACION PSICOLOGICA:

DIARIO ()
CADA TERCER DIA ()
SEMANAL ()
QUINCENAL ()
MENSUAL ()

NOTA: EL TIEMPO Y DURACION DE LA ORIENTACION DEPENDERA DEL
MOMENTO DEPORTIVO POR EL QUE ATRAVIESA EL ATLETA O DEPORTISTA.
ESTIMAS QUE UNA SESION OSCILA DE 20 A 60 MINUTOS.

REUNION EN TIEMPO CON EL ENTENADOR:

SEMANAL () QUINCENAL () MENSUAL ()

ENTREVISTA CON EL EQUIPO O ATLETA

APLICACION DE CUESTIONARIOS

- A) EVALUACION PSICOLOGICA DEPORTIVA
- B) CUESTIONARIO DE CONDUCTA COMPETITIVA
- C) INVENTARIO DEL RENDIMIENTO PSICOLOGICO
- D) QUIEN SOY YO

ANTECEDENTES SOBRE PSICOLOGICA APLICADA AL DEPORTE

- A) SE TUVO EN ALGUN MOMENTO ASESORIA PSICOLOGICA

SI _____ NO _____

POR QUE: _____

- B) CREES QUE ES NECESARIO SI _____ NO _____

POR QUE: _____

- C) ESTA DISPUESTO A COOPERAR EN EL PROGRAMA

SI _____ NO _____

POR QUE: _____

D) QUE PUNTOS O ASPECTOS TE GUSTARIA TRABAJAR DENTRO DE LA PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTE PARA TU MEJOR RENDIMIENTO DEPORTIVO:

B I B L I O G R A F I A

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Enciclopedia General del ejercicio; (1990) Las bases del atletismo, tomo VIII; Barcelona; Paidó-Tribo.
- 2.- Glasser Robert; (1985) Análisis Experimental de la conducta, las contribuciones de B.F. Skinner; D.F.; Facultad de Psicología.
- 3.- Verjoshanski V. Iurig; (1985) Entrenamiento deportivo; Barcelona; Roca.
- 4.- Grosser, Bruggeman; (1986) Alto rendimiento deportivo; Barcelona; Roca.
- 5.- Harre Dietrich;(1983) Teoría del entrenamiento deportivo; Cuba; Científico-técnica.
- 6.- Matveyeva L.; (1978) El Proceso del entrenamiento deportivo; Buenos Aires, Argentina; Stadium.
- 7.- Matveyeva L.; (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo; Moscú; Raduga.
- 8.- De Hegedus Jorge; (1984) La Ciencia del entrenamiento deportivo. Stadium, Buenos Aires.
- 9.- Varios autores; (1992) Ciencias aplicadas al deporte, Bases Médicas de la actividad física deportiva, Madrid.
- 10.- Rodionov, A.V.; (1981) Psicología del entrenamiento deportivo, Orbe; La Habana.
- 11.- Loehr. James E.; (1982) La Excelencia en los deportes, Edit. Planeta, Buenos Aires, Argentina.
- 12.- Curtis, John A. (1992) La Mente del deportista ganador, Edit. Panorama.

- 13.- Garfield, Charles A. (1984) Rendimiento máximo; Roca, Barcelona.
- 14.- Rudik, P.A; Psicología de la Educación física y el deporte; Stadium; Buenos Aires.
- 15.- Cagigal, José Ma. (1979) Cultural intelectual y cultura física, Kapeluz, Buenos Aires.
16. Lamaier, Aristides; (1980) Introducción a la Teoría y Método del entrenamiento deportivo: Cuba, La Habana.
17. Shertzer Bruce y Stone Shelley, (1992) Manual para el asesoramiento psicológico, Paidós, Buenos Aires.
- 18.- Doil Walter, Frister Rolf, (1976) Aportes a la psicología deportiva, La Habana, Orbe.
- 19.- Forti Leonello. (1992) La Formación del tenista completo; Barcelona Buenos Aires, Paidós.
- 20.- Anderson Premack. (1978) Tecnología de la educación; Paidós.
- 21.- Lawther John D.; (1980) Psicología del deporte y del deportista, Paidós, Buenos Aires.
- 22.- Tutko y Richard; (1984) Psicología del entrenamiento deportivo; Madrid, Agosto E. Vila Taleña.
- 23.- Thomas Alexander. (1982) Psicología del Deporte, Barcelona, Herder.
24. Galván Enriqueta, García Vicente y Urbina Javier (1984) Sistemas de observación y registro de conducta. D.F, México. Facultad de Psicología UNAM.
- 25.- Arias Galicia Fernando, (1991) Administración de Recursos Humanos, Argentina-España, Trillas.

- 26.- Antonelli Ferrucci, Salvini, (1978) Psicología del Deporte, Roma, Italia Miñon.
- 27.- Bigge Morris L, (1983) Teorías de aprendizaje para maestras; New York, México, Trillas.
28. Cherebetiu Gabriel, Cherebetiu Anca, (1979) Contenidos y sistemas del entrenamiento deportivo contemporáneo (traducción); Pax-México.
- 29.- Varios autores, Vázquez Gabriel, -editor- (1982) La Capacitación y la educación continua de Ingenieros civiles en el sector público, Instituto de investigaciones sociales y de la educación A.C, México.
- 30.- Davis Martha, Mc Kay Maltheus, (1982) Técnicas de auto-control emocional, Barcelona, Roca.
- 31.- Mc Kay Matew y Davis Martha (1981) Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés, Barcelona; Roca.
- 32.- Varios autores, (1988) Didáctica de la Educación física y los deportes, San José, Costa Rica, Agosto Pelateleña.
- 33.- Bakker, F.C, Whiting H.T.A, Van Der Brug, H. (1993) Psicología del Deporte, Madrid. Morata.
- 34.- Gonzálo José Lorenzo, (1992) Psicología y Deporte, Madrid, Biblioteca Nueva.
35. Williams Jean M. (1991) Psicología aplicada al deporte, Madrid, Biblioteca Nueva.
- 36.- López Ibor J.M (1992) Psicología práctica: psicología y deporte espacio y tiempo; ediciones, España.
- 37.- Harris Dorothy v. y Harris Bette L. (1987) Psicología y deporte: Integración mente-cuerpo; Hispano Europea, Barcelona, España.

38.- Corneliu Florescu (1989) ATP Energía y movimiento: educación física y deporte: El Deporte de alto rendimiento, número 7, julio-agosto, año 2, D.F, México.

39.- Zapata Oscar a. (1989) ATP Energía y movimiento: educación física y deporte: Juego y aprendizaje, número 7, julio-agosto, año 2, D.F, México.

40.- Gobierno Federal (1992) Dictamen de la Comisión de Evaluación sobre la participación del equipo mexicano en los XXV Juegos Olímpicos y el Estado del Deporte Nacional: informe elaborado por instrucciones del presidente de México, Carlos Salinas de Gortari.

41.- ISSSTE (1984) La Planeación; Subdirección general de servicios sociales y culturales, subdirección de fomento deportivo.

42.- Secretaría del Trabajo y Previsión Social -STyPS- (1992) Guía técnica para la elaboración de Manuales de Procedimientos, Dirección general de Administración de Recursos Humanos y Servicios Sociales, elaborado por la Dirección de Planeación y Desarrollo Organizacional.

43.- CODEME (1993) Informe de actividades de la Confederación Deportiva Mexicana, presentado ante el Jefe del Ejecutivo, Carlos Salinas de Gortari, por su presidente, Raúl González Rodríguez.

44.- Masjuan Miguel Angel (1984) El Deporte y su historia. Científico-técnica, ciudad de La Habana.

45.- Garfiel Charles A. y Bennet Hal Zina (1988) Rendimiento máximo: las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones; Roca Barcelona, España.

46.- Cagigal José María (1975) El Deporte en la sociedad actual, prensa española magisterio español, Biblioteca cultural, Madrid, España.

47.- Benavides T. Josette y Di Castro S. Frascasca (1984) Técnicas de evaluación de la personalidad, Facultad de Psicología-UNAM.

48.- Rieder Hermann y Fischer Gabriele (1990) Aprendizaje deportivo, metodología y didáctica, Ediciones Roca, S.A.

49.- Weineck Jurgen (1988) Entrenamiento óptimo, cómo lograr el máximo rendimiento, Hispano Europea, Barcelona, España.

50.- Harris Dorothy v. (1976) Por qué practicamos deporte JIMSS, Barcelona, España.

51.- UNAM (1987) Informe de actividades de la Federación de Psicología Aplicada al Deporte, presentado en la Confederación Deportiva Mexicana -CODEME-.