

26
24



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
"ZARAGOZA"

PROGRAMA PSICODEPORTIVO DE INTERVENCION CON DEPORTISTAS

REPORTE DE SERVICIO SOCIAL

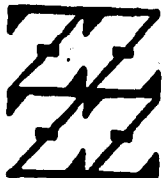
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

FRANCISCO RENE OROPEZA HERNANDEZ

U N A M
FEB
ZARAGOZA



CO. DEPEND. 14
527
DE BUENOS AIRES

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

MEXICO, D. F.

1966

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

LO ÚLTIMO QUE SE NOS OCHIRRE ES LA IDEA MÁS SENCILLA
Y LA EXPRESIÓN MÁS NATURAL. AL INAUGURAR UN ESTUDIO
NOS ENERENTAMOS A UN BOSQUE DE PENSAMIENTOS;
SÓLO A FUERZA DE LIMA, DE SEGREGACIÓN Y SÍNTESIS
COLUMBRAMOS A LAS SENCILLAS.
Santiago Ramón y Cajal.

...DESPUÉS DE LOS ESCÉPTICOS,
VINIERON LOS QUE NO TIENEN ÉTICA;
LOS ARRIVISTAS Y LOS OPORTUNISTAS
INVENTANDO Y MINTIENDO, OCULTANDO
LA VII. VERDAD DE LA TEORÍA...
R.O.

**A los compañeros que me ayudaron en la Of. de
Psicología del Deporte, y en especial a Jorge García
Zaldívar, quien me dio la oportunidad de colaborar en la
preparación del programa psicodeportivo y por ende, poder
presentar este trabajo.**

**Con todo el agradecimiento a quienes afinaron este trabajo
y me ayudaron a enriquecerlo: mi asesora Lic. Laura Álvarez
Sánchez, más, Lic. Margarita Carpio B., Mtro. Fernando
M. Mancilla M., Lic. Mirna García, Lic. Bertha Ramos
del Pío.**

**Me diste, disciplina, me iniciaste en el deporte, y me
enseñaste a leer, está es mi esfuerzo por agradecerte: Papá.**

**Milly, que junto a papá me dieron la vida, a ti que cuantas
cosas me diste y me educaste, con tus actos me enseñaste mucho
y me formaste ... quisiera decirte que me gustaría que fueras otra
vez mi mamá.**

**Hermanos: Rosario, Oscar, Omar, Daniel y mi Toto por
su apoyo y a mi cuñada Raquel. Muchas Gracias.**

**A mi esposa ANALI, que muchas veces me ubicaste y por tu incondicional apoyo, a tí que me ayudaste a crecer, me enseñaste a compartir y compartirte conmigo, tú que has estado en todas, conmigo, tu que tuviste el valor de quedarte conmigo y darme a mi AYRTON, los agradezco y los reitero
PARA USTEDES ESTO Y POR USTEDES TODO.**

A mis queridos amigos y compañeros universitarios, agradeciendo, los momentos, las anécdotas, los secretos, las borracheras y demás: Alejandro, Maleno, Beto, Archiga, Jorge, Iván, Penata, Anabel Mtz.

A mi Escuela La Facultad de Estudios Superiores ZARAGOZA. muchas gracias

Esté trabajo fue subvencionada por el Programa de Apoyo a Tesis de Licenciatura en Proyectos de Investigación. Fundación UNAM.

NOTA: Aparte de los mencionados, NADIE se aluda o se incluye por este trabajo.

GRACIAS

INDICE

INTRODUCCION	3
 CAPITULO I	
1) Historia del deporte	
1.1) Antecedentes mundiales del deporte	6
1.1.2) Antecedentes en México	11
1.2.1) Que es el Deporte	14
1.2.1.2) El juego	15
1.2.1.3) Movimiento	17
1.2.1.4) Agonística	18
 2) Psicología Deportiva (PDD)	 20
2.1) Orígenes de la PDD.	30
2.2) Algunas definiciones de PDD.	32
2.3) La psicometría en PDD.	34
2.4) Entrenamiento deportivo clásico.	36
2.5) Entrenamiento psicodeportivo.	39
2.6) Características psicológicas en el rendimiento deportivo.	40
 3) El deporte en México	
3.1) Organización del deporte en México.	44
3.2) Alto Rendimiento.	46
 CAPITULO II	
1) Objetivos Institucionales y Estudiantiles.	47
2) Objetivos general de CONADE.	48
3) Objetivos particulares del pasante.	48
 CAPITULO III	
1) Características generales de la Institución.	49
2) Población Atendida.	52

CAPITULO IV**Metodología**

Sujetos.	54
Planteamiento del problema.	54
Objetivos.	54
Hipótesis y variables.	55
Tipo de investigación.	55
Diseño.	58
Material	58
Escenario.	57

CAPITULO V**Programa de intervención.**

1) Actividades Desarrolladas	58
a) FASE I) Introducción y capacitación en el área.	58
2) Procedimiento	58
b) FASE II) Aplicación de instrumentos.	59
c) FASE III) Fundamentación de la técnica de la PDD.	59
d) FASE IV) Intervención.	61
Carta descriptiva.	65
3) Resultados.	70
4) Problemas encontrados.	72

CAPITULO VI	DISCUSIÓN.	74
--------------------	-------------------	-----------

CAPITULO VII	ANÁLISIS Y CONCLUSIONES.	78
---------------------	---------------------------------	-----------

CAPITULO VIII	PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES.	81
----------------------	--------------------------------------	-----------

BIBLIOGRAFÍA	84
---------------------	-----------

ANEXOS	92
---------------	-----------

INTRODUCCIÓN

Cuando se habla de intervención psicológica como en distintos tipos de adicciones o alcoholismo se catalogan como "normales" y se "aceptan" debiéndoseles tratar y/o atender a estas personas, además de establecer programas orientados a una reestructuración cognitiva, modificación de hábitos, etc. bajo programas que establecen motivación, establecimiento de metas, autopercepción de mejoría, entre algunas muchas, porque se acepta la problemática de lo evidente. Pero al señalar un programa de intervención específica para deportistas con cierta conflictiva no se cree necesario, para que si ellos desarrollan un deporte y no requieren de un psicólogo menos en equipos de alto rendimiento. No da crédito de los probables beneficios que una ayuda de este tipo le brinda.

Estos ejemplos que en sí son los extremos entre los que destruyen su cuerpo y los que al contrario lo perfeccionan. Pero que son iguales en que no ven tipos de alternativas para mejorar sus expectativas de rendimiento, cuando no cuentan con una adecuada orientación.

Es curioso cuando se está enfermo se busca al médico, cuando duele una muela se ve al dentista, etc. pero cuando se tiene cierto tipo de conflicto no se busca la ayuda adecuada excusando mil pretextos y menos si requiere de un psicólogo.

El deportista requiere ahora de prepararse mentalmente para sus competencias y el tesón más la constancia no le permiten alcanzar las metas trazadas en el momento de competir. En la actualidad en el deporte no se puede dejar cosas al azar y menos la preparación de un deportista; por eso se cuenta con un programa de Psicología del Deporte (PDD), que le ayuda para un mejor desarrollo de sus habilidades. Pero no se crea que esto es la panacea y se conseguirán puros triunfos, de ningún modo, esto es un complemento en la preparación del deportista.

Pero, ¿ Qué es psicología del deporte ?. La psicología del deporte es un proceso participativo que tiene por objeto dotar al deportista de un repertorio de técnicas y recursos para el desarrollo de habilidades mentales, que favorezcan la mejora de su rendimiento competitivo. Es necesario para este objetivo intervenir con el deportista en los periodos de preparación física, técnica y competitiva.

La PDD, actualmente en México se va afianzando como una parte más de la ciencia psicológica, ya no es como en sus principios de psicología aplicada a deportistas o psicología de los deportistas; a redefinido sus necesidades y procedimientos tomando en cuenta para sus componentes a las áreas: Educativa, Clínica, Social, entre otras para su uso exclusivo, ha dejado su fase experimental o puramente clínico.

La PDD, a experimentado interés, por factores como presión social, política y económica sobre el deportista de alto rendimiento han sido algunas de las causas del reconocimiento de la importancia de la PDD. En cuanto a las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento y la intensidad del mismo, alcanza niveles máximos donde la frontera última del deporte es la mente. Es por esto que los deportistas y entrenadores buscan una "ventaja ganadora". Y piden ésta a la Psicología sobre los oponentes, para hacer al buen deportista, mejor todavía.

Esta nueva rama de la psicología, instaurada desde 1989, en la CONADE, inicia como una forma de psicología aplicada en forma experimental al deporte, y es hasta 1990 con la planeación del ciclo olímpico 1990-1992 que se instituye como psicología del deporte al intervenir directamente con deportistas de equipos representativos nacionales. Pero no gozaba de reconocimiento siendo restringida su aplicación.

El uso de está preparación debe ser de manera alterna a la preparación técnica del deportista y junto con entrenadores para un trabajo en conjunción quitando dobles mensajes y malos entendidos, quedando la optimización del potencial humano como único objetivo de la intervención psicológica deportiva.

La conformación de esté trabajo es la de definir al deporte, los componentes que en el concurren; historia del deporte en el mundo y en México.

Después aparece una explicación de la Psicología deportiva y todo lo que con ella tiene que ver.

Después de los objetivos, la razón de este estudio-reporte son las actividades que se lograron al intervenir con un equipo nacional en su preparación frente a una competencia mundial.

Finalmente se obtiene los resultados divididos en: la parte de la investigación, la parte del reporte del Servicio Social y de los premios del selectivo.

Dando paso al análisis, discusión y conclusiones.

El objetivo principal fue la de adquirir los conocimientos, la experiencia y lograr un procedimiento de intervención psicológico especializado en y para el Área Deportiva, contando con la suerte de que se pudo aplicar un programa de intervención a un selectivo de Alto Rendimiento de Boliche, no se hace referencia de una explicación del Boliche en sí, de lo que se trata es de poder destacar los alcances del programa de intervención.

Los avances en los estudios al deporte ya no ubican a las especialidades por separado, tanto se han desarrollado sus adelantos que se les denomina como Ciencias Aplicadas al Deporte

Todo con el empeño de mejorar la competitividad de los representantes nacionales frente a sus compromisos tanto nacionales como internacionales.

La preparación del Psicólogo Deportivo, como se puede apreciar debe de ser más actualizada y multidisciplinaria, pues su relación con otras profesiones así lo exigen, además que los conocimientos en las áreas de Educativa, Clínica y Social tiene que ser renovados y replanteados por las mismas características de la población intervenida, que cada día exige una preparación más profesional.

Se realiza el presente trabajo con la finalidad de abarcar un universo más amplio que pueda propiciar un mejor aprovechamiento de las capacidades intelectuales del deportista para la consecución de sus metas deportivas. Así como también el enriquecimiento retroalimentativo de la Psicología Deportiva para que sus logros sean considerados cada vez más en su campo de trabajo, para hacerlos participativos en la educación y conseguir un propósito no muy lejano... "hacer del deporte un hábito"...pero con cultura.

(Comisión Nacional del Deporte, CONADE).

CAPITULO I

1) Historia del deporte

1.1) Antecedentes mundiales del deporte

Las civilizaciones antiguas de base rural, celebraban siempre sus acontecimientos máximos (la siembra y la cosecha) con fiestas de varios órdenes.

Las danzas y los festines, los teatros y las competencias deportivas, constituían, entre otras, las solemnidades de reverencia a la naturaleza, por lo tanto, la vida cultural de los pueblos antiguos presentaba, como riqueza folclórica un fundamento Lúdico-Agonal.

Las comunidades arcaicas, dominadas por las vicisitudes del pensamiento mágico, consideraban, con convicción religiosa, que las solemnidades celebradas con rigor y perfección o la competencia deportiva ganada traían sobre la tribu la bendición de los espíritus o los fluidos cósmicos bienhechores.

En el Zenit de sus fuerza y de su esplendor, los helenos instituyeron un verdadero culto al deporte. En todas las grandes ciudades y culturas comenzaron a organizarse juegos atléticos como parte de las festividades religiosas, surgiendo así los famosos juegos piticos, nemeos e ístmicos.

A pesar de su grandiosidad el acontecimiento que eternizaría al deporte se desarrollo en otro lugar: Olimpia en el año 776 A.C., cuando se realiza la primera olimpiada en homenaje a Zeus.

La justa deportiva duraba siete días., el primero estaba dedicado a acontecimientos introductorios: juramentos, sacrificios, procesiones.

El último, a la acción de gracias, el "hecatombe", ante el altar de Zeus y los doce dioses Olímpicos, cuando se realizaba el gran banquete en el Pirineo.

Triunfar en una competencia olímpica era la mayor aspiración del competidor. Al término del certamen, el vencedor recibía como premio la corona de laureles y la palma mientras oía proclamar por el heraldo el nombre de su padre y de su patria. La multitud prorrumpía en aplausos. Era la gloria.

Después el campeón olímpico recibía grandes remuneraciones, era mantenido por el Estado durante toda su vida, no pagaba impuestos. En el teatro ocupaba el lugar de honor. Era un culto completo, llevados a efectos cada cuatro años.

Aristóteles en su "Política", reglamenta las normas para los ejercicios físicos, dado que se destinaba a la formación integral del hombre.

En Grecia, el deporte tenía un sentido pragmático, se destinaba a la preparación para la guerra: todos los ejercicios, eran muy útiles en el enriquecimiento de los recursos físicos para las batallas.

En Grecia se produciría una unión: la de la palestra (la más sencilla de las instituciones griegas dedicadas al deporte. Viene del griego **PALE**, que significa lucha, y de ahí que por la costumbre se le llamase a la palestra "escuela de lucha") con el gimnasio. La gimnasia (el adjetivo gymnos, desnudo, se aplica a los ejercicios que se practicaban sin ropa). la primera local y la segunda estatal. Con el tiempo, la palestra fue absorbida por el gimnasio, fundiéndose con él (Masjuan, 1984).

Sócrates alcanzaría la cumbre del pensamiento. Pero Platón fue el gran atleta. Fue el símbolo y la expresión de ese milagro del equilibrio griego: el deporte y la filosofía. El gimnasio fue la cuna y la cátedra de la filosofía helénica. Practicaron numerosos juegos de pelota; se jugaba corrientemente a la pheninde (juego de fintas y pases), al apporhaxis (juego de pelota) y a la ourania o al harpaston, precursores de nuestros juego de balón.

La conquista de Grecia por los macedonios y después por los romanos y, más tarde, el advenimiento del cristianismo, trajeron consigo el eclipse del deporte y de los valores que le eran propios.

La sociedad romana no daba ningún valor al deporte, prefería los juegos del circo, cuyos protagonistas no se parecían en nada a los atletas griegos. En Roma se creó el espectáculo, en contraposición con el deporte, los romanos, pueblo de negociantes, conquistadores y guerreros, de espíritu práctico, se preocupaban por el Derecho, y no por la filosofía y el arte. Su fuerza militar se forjó en las campañas bélicas y no en los gimnasios. El deporte adquirió una finalidad militar y mercantil (aparecen los profesionales que empezaron a cobrar por sus combates). De la emoción limpia y edificante de la agonística se pasó a la explotación de los bajos instintos (Da Silva, 1975).

En China, donde este país se valió de las actividades físicas para conservar la salud y utilizarlas como medios terapéuticos con ejercicios propios para ello, codificada de la siguiente forma: 1o. posiciones del cuerpo humano, de pie, sentado, acostado. 2o. cambio de estas posiciones o actividades acompañadas con otros movimientos. 3o. estos movimientos acompañados de masajes como medio terapéutico para la cura de enfermedades.

Los chinos presentaban gran atención a los movimientos respiratorios para lo que combinaban los movimientos de inspiración y espiración unas veces con la boca, otras con la nariz asociándolos con diversas posiciones y movimientos (Masjuan, 1984). Hacia el 1700 a.C. se redactó en China un primer manual del ejercicio físico.

En la India, la organización de los deportes y las danzas están determinadas por el Manava-Darma-Castra sea, en el Código de las Leyes de Manú, de la secta Védica de los manavas, guía de la sociedad india, y que todavía aplican algunos tribunales europeos en

este país, ofreciendo una estructura claramente definida, pues además de su espíritu religioso y militar, se inclina hacia el aspecto higiénico.

En Egipto, las noticias de sus actividades físicas primitivas se conocen gracias a los grandes descubrimientos arqueológicos de las tumbas de los faraones y, por tal motivo se sabe que practicaban ejercicios similares a los de la época actual. Hacia el 2500 a.C. practicaban ya la lucha y ejercicios de flexibilidad, carreras, saltos, lanzamientos, justas acuáticas y otros (Masjuan, 1984).

La Edad Media aporta una novedad en materia deportiva: la introducción del caballo en la competición. El anfiteatro desaparecía; latinos y griegos cedían el lugar a una raza nueva: la germánica; una poderosa energía entraba en la competencia: la equina (Da Silva, 1975).

A comienzos del siglo XVI la burguesía inglesa reservaba zonas para la práctica de deportes: allí estaba el "hurling" que da paso a dos juegos modernos el rugby y el fútbol.

En Francia en 1530 nació el calcio, una variedad del harpaston. Que no tuvo mucha duración el actual calcio italiano no es otra cosa que el fútbol importado de Inglaterra.

Los británicos fueron grandes propulsores y creadores del deporte moderno: el golf, el mallo, el cricket, el hockey, hipismo, el rugby y remo o canotaje. La Francia aristócrata cultivaba el billar, el esgrima y la pelota.

La gimnasia reaparece, en el siglo XIX en Alemania y Suecia simultáneamente en el siglo aparecen: el tenis, la pelota vasca, el boxeo.

José Ma. Cagigal (en Da Silva, 1975), dice que es interesante observar como la historia del deporte de cada época acusa sensiblemente las características psicológicas de los pueblos que la protagonizan.

En América, sus habitantes fueron, sin duda los primeros en fabricar pelotas, sirviéndose de la resina, ya fuesen de hevea o de otros árboles que producían una sustancia plástica o flexible. Sólo en el siglo XVIII, El viejo continente iba a conocer la goma, tan indispensable en los juegos deportivos.

Los aztecas eran apasionados por el "Tlatchtil", juego que puede llamarse primo de la pelota vasca. Los araucanos de Chile con el "Pilimato" (usando la palma de la mano), mientras que en la Patagonia se practicaba el tchookah, parecido al béisbol.

La contribución de los E.E.U.U. : el base-ball, el basquetball y el volley-ball. El Hockey sobre hielo cruza la frontera canadiense y se desarrolla entre los norteamericanos.

A finales del siglo XIX nace "La Unión des Socièté Françaises de Sports Athletiques" su 1er secretario fue el barón Pierre de Coubertain.

Por esa época, se reintroducen las luchas grecoromanas, en 1905 de Japón entra el Jiu-Jitsu.

Pero el gran acontecimiento de fines del siglo pasado es la idea de Coubertain en 1896: la reimplantación de los "Juegos Olímpicos" en el mundo moderno.

Se cerraba un ciclo de 2600 años: el deporte volvía a su patria, Grecia; allí había nacido bajo el rito de la religión, allí regresaba bajo la inspiración y el signo de un ideal de fraternidad en 1896 en abril por el rey Jorge de Grecia.

1.1.2) Antecedentes del Deporte en México

Tratando de exponer lo mas significativo en el acontecer en lo que se refiere al desarrollo de la actividad deportiva en México se divide en las épocas consideradas mas importantes de su historia.

Época Prehispánica

Los pueblos que ocuparon en otras épocas nuestro territorio, daban una gran importancia al ejercicio físico, a los juegos de fuerza y equilibrio, en los cuales llegaron a adquirir una gran destreza.

Uno de los más celebres juegos públicos, en el que solamente participaban hombres seleccionados y entrenados para ello, es el de "El volador", que "se llevaba a cabo en muy solemnes fiestas religiosas y especialmente en las del año secular (Alfonso Caso, en Flores, 1982).

De los juegos públicos y favorito fue el de la carrera a pie, que "se efectuaba en ciertas festividades, subiendo por las escaleras del templo mayor y en las que se llegaban a concertar apuestas a favor de los hombres más ágiles de la comunidad que se encargaban de trasportar los mensajes sobre sus veloces pies, a falta de animales de carga".(A. Caso en Flores, 1982).

Otra práctica deportiva, fue una clase de lucha gladiatoria que, "se celebraba ante una multitud, el Temalacatl, una piedra redonda que se encontraba cerca del templo mayor de las grandes ciudades, sobre la que se enfrentaba, en especiales ocasiones, a ciertos prisioneros armados con rodelas y espadas cortas y atados a un pie, con guerreros mejor

armados. Donde el perdedor era sacrificado, mientras al vencedor se rendían honores". (A. Caso en Flores ,1982).

Pero de todos sus juegos y deportes, el principal y más popular era el sagrado juego de pelota, "el antiguo juego de los dioses del cielo y del infierno y de los héroes nacionales, llamado Tlachtli por los Aztecas, Pokyah o Pok-ta-pok por los Mayas y Taladzi en lengua Zapoteca. Este juego constituye al mismo tiempo, uno de los elementos más significativos de la estructura religiosa de las culturas precolombinas". (A. Caso en Flores, 1982).

Época Colonial

En agudo contraste, la práctica del deporte dentro del sistema Indígena, que tuvo una gran importancia cívica y religiosa, en el sistema Español perdió esa categoría, extinguiéndose casi por completo del territorio nacional.

Ya que fue considerado por las autoridades eclesiásticas de la época como una actividad pagana, que iba en contra de la moral cristiana.

En esa situación, todas las tradiciones indígenas fueron olvidadas, imponiéndose las Españolas. En tal virtud la actividad que se impuso fue el deporte taurino.(E. Guarnier, en Flores, 1982).

Época Independiente

El país vivía en una zozobra constante, repercutiendo en la práctica deportiva que es esta época fue casi nula, exceptuando algunas ocasiones en las que se conmemoraban ciertos acontecimientos de índole religiosa o de algún otro tipo, en los cuales se practicaba el deporte taurino, que aunque se llevaba a la usanza de la península, cobraba un carácter propio en nuestro país.

Tiempo Revolucionario

La presencia en México de grupos de marinos extranjeros o de trabajadores de empresas de origen inglés, alemán, holandés y norteamericano, introducen a nuestro medio la práctica de deportes a los que no se estaba acostumbrado. Fue en 1887, en la Cd. de Guaymás, que se juega por primera vez el béisbol; en 1898, en la Cd. de Pachuca, por primera vez se juega fútbol; a fines del porfiriato, los ingleses radicados en México practicaban el cricket, tenis, polo y golf.

El desarrollo de la capital así como de varios estados de la República, propicio la formación de equipos locales que se dedicaron a la práctica de estos novedosos deportes. Ya para 1917, queda en la mente de los Diputados Constituyentes el considerar el deporte como un derecho del hombre que se produce en libertad y que forma parte de las condiciones necesarias para el desarrollo armónico de sus facultades como ser individual y social. (Iniciativa de Ley del Deporte, 1990).

Con este panorama, las diferentes organizaciones que fundaron los extranjeros en México, generaron el nacimiento de asociaciones, federaciones, empresas o asociaciones de empresas, que con el tiempo fueron desarrollando y promoviendo el crecimiento de diversos campos en la práctica del deporte, ya sea deporte escolar en todos los niveles, popular, el federado que obedece a normas y reglamentos de ligas, clubes y federaciones, y por último, el de alto rendimiento o de competencia, así mismo nace el deporte como espectáculo público y consecuentemente el deporte profesional.

Con este desarrollo del deporte se ve la necesidad de crear organismos que lo regulen y que lo representen mundialmente, es así como el día 23 de abril de 1923 nace el Comité Olímpico Mexicano y la Confederación Deportiva Mexicana, el día 22 de julio de 1933.

1.2.1.) Que es Deporte

***"Los juegos infantiles, pasados por el tamiz de la seriedad, se convertirán en el deporte de los adultos".
Maristany, Manuel.***

Existen partes importantes que componen al deporte que nunca son tomados en cuenta, son su esencia por lo cual se enunciarán brevemente.

El hombre juega porque está contento, porque se distrae, porque goza del ejercicio y porque le gusta emular a sus rivales. El juego le proporciona la oportunidad de luchar por el sólo placer de luchar.

En el terreno de juego, el burócrata, el profesionalista, el oficinista, podrán evitar su rutina, desarrollar su personalidad y forjar su maestría, condiciones indispensables para adquirir fuerza interior y seguridad en la vida.

El deporte (des-port y que designa, en francés antiguo, el conjunto de juegos y distracciones propios para pasar el rato agradablemente), existió desde que el juego fue reglamentado, no se sabe en que momento preciso, con las reglas se sabe de antemano lo que tienen que hacer los compañeros y los contrarios. Son obligaciones aceptadas de antemano voluntariamente y, por eso, la competición tiene lugar dentro de lo que era un juego, dentro de un acuerdo, que son las propias reglas. (Linaza, 1987).

El hombre a través del juego busca un rendimiento, medir sus fuerzas, batir al contrario, superar una marca. El juego es una manifestación alegre, optimista y plena de energía vital, del espíritu humano. El juego perpetúa en el hombre adulto las alegrías inconscientes de la infancia. (Maristany, 1984).

DEPORTE (Maristany,1984), nombre con el que se conoce al conjunto de ejercicios corporales, que se realizan con diversos fines: competición con ánimo de superación, recreo o entretenimiento del que lo practica o contempla, descanso de actividades intelectuales, actividad que mejora la condición física del individuo, modo de reforzar la voluntad. Basados casi todos ellos en actividades naturales, como andar, correr, saltar, lanzar, etc. De aquí que en técnica, medios de organización, número de practicantes, movimientos de los deportistas por todos los ámbitos, el progreso sea constante y cada día

más rápido. En estas circunstancias el deporte se transforma en espectáculo y los jugadores se convierten en profesionales.

El cubano Alberto Juantorena plusmarquista mundial en 400 y 800 metros planos, señala "Que para conseguir éxitos deportivos se requiere aparte de los habituales y exhaustivos entrenamientos, un cuidadoso análisis de las características físicas y psíquicas del atleta a fin de emplearse en la especialidad más adecuada a sus posibilidades. Concluye diciendo. El deporte acaba por convertirse en Ciencia".

Pero sólo hay deporte cuando concurren tres factores:

1.2.1.2) El Juego

Existe una actitud franca, honesta y viva en la manera en que se comporta el humano en una situación de juego, sus sentimientos, actitudes y pensamientos emergen en una forma totalmente desenvuelta y sin inhibiciones. El niño adquiere una mejor comprensión de sí mismo y de los demás para poder llegar a relacionarse emocionalmente con otras personas.

No es fácil explicar el concepto que encierra la palabra juego, aun cuando se trata de la actividad más simple y más accesible al entendimiento, tal vez por que data de la infancia. Huizinga (en Moor, 1987), señala "me parece que el 'homo ludens', el hombre que juega, desempeña una función tan esencial como el 'homo faber', (el hombre que labora) y merece estar al lado de este"... "desde hace mucho tiempo se ha ido confirmando en mí, cada vez más, la convicción de la cultura humana comienza y se desarrolla en el juego en cuanto al juego...". El juego es una acción libre, si se reconoce que la acción no es lo esencial, del juego, sino portadora de un contenido que rebosa de la emoción interior y que configura la acción desde dentro si se reconoce que la libertad de la acción lúdica es la libertad de unos fines, en cuanto que impide la plenitud interna.

"El juego no es la vida "habitual" o "auténtica" más bien significa salir de ella a una esfera temporal de actividad que tiene su propia tendencia. (Huizinga, en Moor, 1987).

Se distingue de la vida habitual por su lugar (con imaginación ó espacio físico), su duración (hasta el cansancio ó aburrición), su aislamiento (individual ó grupal), su limitación y la repetibilidad. (idem.)

El juego crea un orden, aporta una perfección temporalmente limitada a la imperfección del mundo y a la confusión de la vida. (Da Silva, 1987).

En el juego hay un valor simbólico. La competición y la emulación puede convertirse desde una óptica del perfil educativo en un doble sentido: sirven para provocar el máximo esfuerzo de la voluntad, y por otro, pueden ser manipulados los principios educativos de tal manera, que brote la satisfacción interna y el entusiasmo por el asunto. Tanto en el niño como en el adulto, el juego constituye un lenguaje expresivo una forma de comunicación; la acción lúdica está bajo una coacción, en cuanto obligación interna de la que no se puede escapar, pero no está bajo una coacción, en el sentido que tenga que hacer lo que no le gusta. No se trata de una obligación pesada, sino de un alegre querer y poder hacerlo. (Moor, 1987).

El fenómeno del juego encierra un elemento esclarecedor y esencial: **la repetición**; está permite la autoevaluación, la posibilidad de mejorar, o no, y proporciona los medios de descargar gradualmente la tensión, convirtiéndose en el mecanismo que da el índice de autorregulación, más seguro, de la calidad de un estado atlético. (Da Silva, 1975).

Dentro del concepto de actividad lúdica, puede ser funcional al proporcionar una satisfacción por si mismo a través de la eficacia sensorial y motora. El momento lúdico esta libre de fines, pero no es libre frente a la responsabilidad.

"La seriedad con que se lleva a cabo una competencia no significa de ninguna manera la negación de su carácter lúdico". (idem).

Se puede resumir lo siguiente del juego:

- 1.-Es un acto voluntario, el juego por obligación deja de serlo.
- 2.-Es desinteresado; surge y se desenvuelve en un mundo al margen de lo habitual.
- 3.-No es la vida común y ordinaria; es un modo de aislarse en un ámbito de actividad con orientación propia.
- 4.-La limitación del juego en el espacio es más exacta que la temporal sea físico, o con la imaginación el jugador cierra su recinto.
- 5.- La cuestión del orden. En los recintos sagrados del juego reina un orden característico.

1.2.1.3) Movimiento

El arma esencial de la educación física es el movimiento. En justa reciprocidad, el cuerpo educado se revela apto para realizar movimientos de calidad superior: velocidad, precisión, fuerza, rendimiento, estilo. además el desarrollo de las facultades intelectuales y su libre juego están sometidos al equilibrio del organismo total.

El movimiento es un elemento vivo de la personalidad; el deportista debe demostrar el grado de interés y capacidad que revela en relación con este aspecto comportamental; la fuerza que, la motivación que, lo dirige y alimenta le dará significado, valor y finalidad. Sin esté componente profundo, el movimiento pierde su valor psicológico y formativo para tomarse mera repetición motora, puramente instrumental sin asociarse a la más mínima participación afectiva. (Canestrari, en DaSilva, 1975).

Canestrari (en DaSilva, 1975) establece atributos de la psicomotricidad: I) Psicomotricidad Expresiva, es decir, el movimiento que surge de la tensión y de los motivos, interiores del individuo y que lo revela.

II) Psicomotricidad Ejecutiva, es decir la actividad motriz estructurada como acción externa, dirigida intencionalmente (también puede ser automatizada) hacia un fin exterior por alcanzar.

III) Psicomotricidad Impresiva, es decir, actividad motora "vista" interiormente bajo las formas de impresiones subjetivas más variadas.

De Lisi (en Da Silva, 1975), distingue entre la motricidad Congénita Instructiva que comprende los reflejos y los automatismos motores, heredadas para la instrumentación anatómica y funcional de la especie y la Adquirida constituida por los actos plasmables, diferenciales, más plásticos, en función de una actividad psíquica que se transforma en automatización y hábitos.

Sin embargo, el deportista no es sólo cerebro, nervios y motricidad, es principalmente sensibilidad y emoción; así, pues cuanto mayor sea el control emocional, más perfecta será la coordinación de la vida sensorial, neurológica y motriz, es decir el movimiento del deportista sea de mejor aspecto cualitativo, de ese conjunto, de esa combinación fisiológica de nervios, reflejos y músculos, más los motivos psíquicos.

1.2.1.4) Agonística

Define el sentido catártico, la eliminación psicológica de una tensión a través del embate con el adversario, es el acervo o suma, casi se podría decir un síndrome psicológico que, creando la necesidad de luchar, sólo encuentra satisfacción en la porfía atlética. Sublimación de impulsos primitivos, evasión de componentes arcaicos, canalización de la agresividad, son otros sinónimos otras formas de decir lo mismo, o más bien, todos juntos constituyen, en síntesis, la agonística. Es el mejor medio expresivo para definir la descarga de energía en una demostración de excelencia (Da Silva, 1975).

El término agonística parece más adecuado y más expresivo que la palabras lucha o competencia. Lo que se quiere definir como agonística es todo el impulso psicológico de luchar, toda agresividad competitiva inconsciente.

En la patria de los Helenos se ubica el origen de la expresión, allí donde Agon quiere decir lucha, era entre los antiguos griegos, el genio protector de los juegos públicos. Agonística (del griego Agonistes, combatientes) era el nombre dado por los Helenos a aquel que participaba en concursos, fuese atleta, combatiente, abogado o actor de teatro. De la misma etimología se tiene, agonía, antagonismo, protagonista, etc.

La idea del mecanismo de compensación, la búsqueda de un certificado de valor; es el afán de victoria y de lucha que emana de capas profundas de la personalidad, la lucha,

aún sin victoria, será agradable, siempre que el ÉLAN (Élan vital: ímpetu vital o impulso vital) de victoria sea el impulso inicial. Implícita está la idea de que sin contienda no hay deporte.

La agonística no es sólo lucha, es amor a la lucha, es la saludable liberación de una sobrecarga agresiva; es, por lo tanto, más que lucha o competencia porque esas dos palabras no engloban todo el componente psicológico que en el hombre se presentan y no contienen por ende toda la implicación catártica, en sus acepciones respectivas. (Da Silva, 1975).

2) Psicología Deportiva

Desarrollo.

El hombre no es solamente un ser pasivo, contemplativo, sino que es un ser activo, es por esto que se le debe estudiar dentro de sus obras, dentro de sus actividades. Sus diferentes aspectos son observadas por distintas ciencias, siendo la psicología la que estudia el aspecto psíquico de la actividad.

El grupo de fenómenos específicos que son investigados por la psicología puede distinguirse clara y exactamente de otros fenómenos: son nuestras percepciones, pensamientos, sentimientos, aspiraciones, intenciones, deseos, etc., es decir, todo lo que forma el contenido interno de nuestra vida y lo que poco más o menos, nos es dado como experiencia. La conducta del ser humano lleva implícita como aspecto determinante su relación con respecto a normas morales, siendo lo mas esencial de ello el contenido social, ideológico y moral.

Al mismo tiempo trasciende a su psique como principio determinante el contenido objetivo de las cosas con las cuales opera o manipula el individuo y el contenido de la vida social en el cual coordina con su actividad. Por ello los fenómenos psíquicos aparecen como procesos y como propiedades de individuos concretos. (Rubinstein, 1982).

Todo factor psíquico es un trozo de auténtica realidad y un reflejo de la realidad, no lo uno ni lo otro por separado, sino las dos cosas a la vez. Precisamente en ello consiste la peculiaridad de lo psíquico, donde simultáneamente aparece como el lado real del ser y como su reflejo, es decir, como la unidad de lo real y de lo ideal. (idem).

La psicología actual representa ya un sistema de disciplina muy acusadamente ramificado, que estudia las leyes generales de la psique humana. Estas se manifiestan: 1) en el

desarrollo de la psique, el desarrollo histórico del hombre y en el desarrollo individual del niño; 2) en sus manifestaciones en las diferentes formas de actividad en las cuales, sin embargo, no solamente se manifiesta, sino que también se desarrolla; 3) en sus perturbaciones patológicas. Por ella la psicología general se basa en las generalizaciones realizadas en todos los dominios de la ciencia psicológica. Su objeto especial es el estudio de la psique del hombre. (idem).

De especial importancia son algunas disciplinas psicológicas de las manifestaciones concretas psíquicas del hombre en los diferentes campos de actividad. Estas disciplinas se fueron formando en relación con las tareas que los diferentes campos de actividad y las esferas de la vida social planteaban a la psicología. (idem).

Las tesis generales de la psicología, al transformar y variar su forma muy a menudo, llegan hasta cada una de las situaciones concretas y prácticas, las cuales formulan a la psicología cuestiones muy actuales en todos los campos de la actividad humana. De estas situaciones concretas y prácticas, de la diversidad de la vida, se derivan nuevas generalizaciones. La práctica aporta nuevo alimento a la teoría y la vivifica, pero la teoría generaliza a la práctica y la rige o guía. Las tareas teóricas del conocimiento psicológico - el descubrimiento de las leyes psicológicas generales- y las tareas prácticas se entrelazan mutuamente. Sólo así puede desarrollarse una psicología científica y viva. (idem). Una nueva variedad de esta ciencia va evolucionando es la que se presenta en este trabajo que es: La PDD que en la mayoría de sus definiciones se refiere a una intervención que dote de un repertorio de técnicas y recursos para el desarrollo de las habilidades mentales, que favorezcan la mejoría del rendimiento competitivo.

Entre los mejores, la preparación física es potenciada al máximo y las diferencias entre los competidores son prácticamente inexistentes. De ahí que el componente psicológico sea

ahora más importante que en el pasado. Las diferencias en capacidad de concentración, autoconfianza, automotivación y autodirección psicológica son "críticas" a la hora de perder o ganar. (González, 1992). Los deportistas en la actualidad tienen que hacer frente a los desafíos hasta ahora desconocidos: la competición es más dura, las marcas son más altas y las presiones sociales más grandes. Entre los mejores, la preparación física es potenciada al máximo y las diferencias entre los competidores son prácticamente inexistentes. De ahí que el componente psicológico sea ahora más importante que en el pasado. Las diferencias en capacidad de concentración, autoconfianza, automotivación y autodirección psicológica son "críticas" a la hora de perder o ganar. (González, 1992).

El ideal de la antigua Grecia de que los atletas logaran el triunfo mediante su propio esfuerzo, se refería a conseguirlo con sus propias capacidades atléticas naturales, sin recurrir a procedimientos por los que obtuviera ventajas injustas. Sin embargo, eso no excluía la dedicación a un entrenamiento constante y el aprendizaje de nuevas estrategias para el dominio de su deporte, bajo la dirección de expertos, equiparables a entrenadores modernos. La dieta era otro aspecto que juzgaban importante en la preparación de los atletas de cara a la preparación para las Olimpiadas y otras competencias clásicas.

En la actualidad, los deportistas de élite están aprendiendo a mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus adversario. (Petruzello, 1995).

Científicos deportivos como especialistas en nutrición deportiva, fisiólogos deportivos, biomecánicos deportivos, farmacólogos y psicólogos deportivos han realizado numerosas investigaciones para mejorar el rendimiento en el deporte, estos aspectos son denominados ayudas ergogénicas (aumentar el ritmo de trabajo). (González, 1992).

Algunos de estos adelantos de biomecánica y fisiología se pueden notar en:

- 1.- El calzado deportivo actual para cada actividad, maratones, marcha, pista, fútbol, tenis, etc.
- 2.- Ropa sintética-aerodinámica, en velocistas de pista, ciclistas, natación, etc.
- 3.- Equipo adherente a la actividad como bicicletas, vehículo jabalinas, etc. así como los cortes de pelo, para pista natación y un sinfín de innovaciones, para mejorar el rendimiento físico-atlético de cada deportista aunado a sus cualidades físicas, biológicas, mecánicas y aerodinámica para obtener mejores resultados en su actuación deportiva.

Importante saber que este desarrollo de equipo técnico-científico se nota más en las grandes potencias tanto económicas, como deportivas que logran avances en lo que les ha interesado desarrollar, para mantener la reafirmación de su auto-imagen que repercute positivamente en el desarrollo de los habitantes de los diferentes países.

El deportista para ser el mejor que puede ser, necesita utilizar mejor su inteligencia, aprender a dominar sus temores acabar con las distracciones, el estrés, los errores, enfrentarse a los contratiempos, poder disfrutar con la experiencia competitiva y adquirir habilidades mentales que pueden ser utilizadas en el deporte y otras actividades de su vida. (Collins, 1995). Todo deporte es tanto psicológico como fisiológico ya que los pensamientos, imágenes y pautas mentales actúan como mecanismos de dirección y control. El cerebro dirige y el cuerpo responde. (Naito, E. 1994).

La puesta en marcha de cualquier actividad comienza en la cabeza y termina en los músculos. Una buena máquina sin alguien que la controle puede ser ineficaz. Sólo el cerebro puede determinar si un objetivo es realista y en que medida puede ser logrado; si algo falla, intentar arreglar la situación; manejar el error utilizando un nuevo enfoque, cambiar lo que ha sido negativo en positivo; anticipar problemas y soluciones; apostar por

el futuro en vez de por el pasado; mantener lo que ha funcionado y desechar las conductas ineficientes. Muchos animales tienen más fuerza muscular que el hombre, pero tienen menos inteligencia. El uso de la inteligencia es fundamental en el deporte como en cualquier actividad humana.

Es conocido que lo que afecta al cuerpo afecta a la mente pero también lo que afecta a la mente afecta al cuerpo. En el deporte, para un funcionamiento óptimo, la mente y el cuerpo deben funcionar al unísono. (Shird, 1991).

Los sistemas de energía humana durante el ejercicio están controlados por el cerebro y la médula espinal, conocidos como SNC. De un modo u otro el cerebro controla toda la actividad fisiológica y psicológica del ser humano. Pero rara vez se ejerce todo el potencial que se posee. Se calcula que la gente utiliza el 10% aproximadamente de su cerebro, los que más lo emplean no pasan del 30% de sus posibilidades.

Eso significa que la inmensa mayoría del potencial como seres humanos queda sin explotar.

Pero se puede entrenar el cerebro hasta un extraordinario nivel. Así, se puede aprender a controlar ciertas partes del cerebro para disminuir el ritmo cardíaco, hacer descender la presión sanguínea, cambiar la temperatura de la piel, disminuir la sudoración, controlar el tono muscular y las ondas electroencefálicas simplemente compensar que tales hechos sucedan. (Greens en Williams, 1991).

También se puede aprender a entrenar los centros de control motor del cerebro de forma que se pueda ejercer una regulación muy precisa del sistema muscular.

Es lo que algunos llaman "pensar con los músculos". Muchas actividades complejas de los deportes como las gimnásticas, muestran la capacidad del cerebro para controlar pautas de movimientos extraordinariamente complejas. (Joway, 1990).

Las áreas cerebrales de control motor pueden estar parcialmente controladas por zonas del cerebro que no se han entrenado y consiguientemente no se controlan. Son más bien ellas las que controlan a la persona. Por ejemplo, ciertos pensamientos o emociones durante la competición deportiva pueden interferir o mejorar el rendimiento. De ahí que se hable de la importancia de la mente en el deporte. Las funciones mentales, al igual que los demás mecanismos psicológicos dependen también del cerebro y son susceptibles de control.

Las presiones sobre el deportista, si son excesivas, pueden tener consecuencias negativas. La psicología del deporte intenta prevenir o minimizar los traumas físicos y emocionales derivados del propósito de "excelencia" que está implícito en toda la filosofía del deporte. (Bird, 1990, Petruzzello, 1993).

La psicología del deporte a experimentado interés, pues factores como presión social, política, y económica sobre el deportista de alto rendimiento, han sido algunas de las causas del reconocimiento de la importancia de la psicología del deporte. Los deportistas y entrenadores buscan una "ventaja ganadora" y piden a la psicología mental sobre los oponentes, para hacer al buen deportista, (Bull, 1991) mejor todavía. Y es que cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad del trabajo alcanza niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente. Todas las técnicas se han utilizado extensivamente para mejorar el rendimiento de los deportistas. Sólo el cerebro y la mente parecen haber sido descuidados.

Los objetivos de la psicología del deporte se dirigen allí donde haya un ser humano practicante del deporte, tanto si se trata de un deportista infantil como de élite, de un deportista con limitaciones físicas o sensoriales o de un deportista excepcionalmente dotado físicamente. (Helsew, 1994).

Quienes se pregunten para que vale la psicología del deporte, deberán preguntar más bien como impedir su influencia. Pues los procesos psicológicos no actúan sólo en el aprendizaje de destrezas elementales sino también en mejorar las ya poseídas y adquirir otras nuevas en los niveles de auto-rendimiento.

Los músculos no funcionan a menos que reciban órdenes del cerebro, por lo que es obvio que al practicar un deporte se este utilizando el psiquismo. No se aísla el cuerpo de la mente o no existe la posibilidad alguna de aprender a nadar, correr o saltar sin que intervenga la mente. El pensamiento, la memoria, la inteligencia, las percepciones, las motivaciones, la imaginación, la creatividad y las emociones son responsabilidad del cerebro. (Goode,1993).

Todo deportista que practique un deporte de alta competición se enfrenta a situaciones donde el corazón puede empezar a latir con fuerza, las manos aparecen sudorosas, las piernas parecen flaquear, la boca se seca, los músculos se contraen, la respiración se vuelve agitada. (Petruzzello,1993, Bird,1990). Los deportistas saben que eso existe en el momento de competir y hay que dominarlo.

Pues no hace mucho se ha oído lo mismo "prueba con mayor tesón". Probar con mayor tesón puede no ser la solución, sobre todo si lo que se hace es de forma equivocada.

Parece claro que si participan igualmente lo psíquico y lo somático en la actividad deportiva se necesita tomar en consideración los factores psicológicos para alcanzar un mejor rendimiento físico. (Shird,1991).

Llama poderosamente la atención que los entrenadores y deportistas que han dedicado la mayor parte de su interés a los componentes físicos de su preparación, apenas hayan reparado en los aspectos psíquicos de su rendimiento. Lo incoherente es que a la hora de buscar explicaciones para una actuación deficiente o una derrota con frecuencia,

mencionan como causas los aspectos psicológicos en juego. Oyéndoles luego. "Me quede sin "motivación", "no aguante la presión", "perdí la concentración en lo que hacía", "se quedo sin aliento", "no mantuvo la cabeza fría", etc. y expresiones parecidas.

El deportista necesita adquirir los conocimientos y las técnicas adecuadas para controlar su rendimiento deportivo. no se pueden atribuir a factores misteriosos los fracasos deportivos. Resulta ilógico relacionar los fallos con factores psicológicos y no tratar de encontrar remedio en su verdadera fuente.

Sabemos que una intensidad y duración crecientes en el entrenamiento físico no ha conseguido traducirse en niveles progresivos de rendimiento. Cualquier entrenador informado puede demostrar que la "Filosofía" de que cuanto más trabajos, entrenes y repitas, mejor serás, es sólo verdadera dentro de ciertos límites.

Los entrenadores que someten a sus deportistas a un entrenamiento de alta intensidad, siempre tienen que estar enguardia contra el sobreentrenamiento, pues cuando se produce, la actuación será cada vez peor. Lo trágico sería que un entrenador pensara, en este caso, que necesitaban entrenar todavía más duro, cuando la solución sería hacer descansar a sus pupilos. (Boyce, 1994).

Llegar a conseguir un deportista de élite requiere tiempo. Se habla de un promedio de ocho años de preparación para llegar a ser un deportista de alto rendimiento. Eso es así y parece normal, lo que no puede serlo es pensar que el entrenamiento psicológico se puede lograr con una conferencia o en unas horas de preparación. El entrenamiento psicológico necesita un adiestramiento repetido y sistemático a lo largo del tiempo. Se trata de una actividad paralela, unas técnicas encaminadas a eliminar obstáculos y a potenciar el máximo rendimiento en la conducta deportiva. (Kendall, 1990).

El objetivo de la psicología del deporte es aparentemente simple; optimizar la competitividad a través del desarrollo de habilidades psicológicas que permitirán al deportista mejorar su desempeño y alcanzar la máxima satisfacción. La competitividad es la habilidad adquirida para desempeñarse con los suficientes recursos y producir un efecto que cumpla las expectativas del deportista que la situación de competencia le exige. Esto no significa que un deportista es juzgado competitivo, si y solo si, él o ella ganan. Ganar es solamente un reflejo de su competitividad.

Los factores psicológicos involucrados, en el desarrollo de las habilidades en un deportista, son:

A) PENSAMIENTO: Flujo de ideas, símbolos y asociaciones dirigidos a un fin, iniciados por un problema o una tarea que conduzca a una conclusión orientada en la realidad; cuando tiene lugar una secuencia lógica, el pensamiento es normal. (Kaplan, H., 1992).

B) CONCIENCIA: Estado de alerta. Permite que el hombre someta sus actividades a las representaciones y concepciones que aparecen en su cabeza y que pueden actuar mentalmente. (Smirnov, 1966).

C) ATENCIÓN: Se puede definir como el proceso mediante el cual el organismo parece orientado hacia un conjunto particular de estímulos entrantes... existen pruebas de que un grado de distracción está asociado con ciertos tipos de desorden mental. (Eysenck, H., 1983).

D) PERCEPCIÓN: Conciencia de los objetos y también de las relaciones que proceden directamente de la estimulación de los órganos sensoriales periféricos. (Kaplan, H., 1992). Es el proceso mediante el cual los estímulos entrantes se agrupan y se interpretan a la luz de la experiencia pasada. (Eysenck, H., 1983). De ello resulta la tarea (que difiere de la simple experiencia) de percibir o reconocer lo psíquico por el descubrimiento de aquellas

relaciones objetivas por medio de la psicología. La percepción psicológica es la percepción de lo psíquico por el descubrimiento de sus relaciones e intervenciones esenciales y objetivas. Lo psíquico es experimentado por el sujeto como un hecho directo, pero es conocido sólo por su relación con respecto al mundo objetivo. (Rubinstein, 1982).

E) **MEMORIA:** Función por la cual la información almacenada en el cerebro puede ser recordada conscientemente (Kaplan, H., 1992).

2.1) Orígenes de la PDD

La PDD, tiene sus raíces en el aprendizaje motor y el desempeño motriz. La primera publicación conocida en los Estados Unidos fue sobre el papel de los efectos de la audiencia en competencias ciclistas. Estas fueron solo las semillas para lo que vendría después. Hubo investigación aislada avanzada en forma similar en otros países -en la Unión Soviética, Japón y Alemania-.

Entre los años 1920 y 1940 la investigación en PDD, tomó interés en algunos investigadores. Coleman Griffith (1893-1966) como padre de la PDD en los Estados Unidos, organizó y dirigió el primer laboratorio de esta área. Sus estudios se enfocaron sobre el aprendizaje, habilidades psicomotoras y variables de personalidad. Desarrolló un examen para el alertamiento mental de los deportistas y una teoría sobre el papel de la motivación en el deporte. (Annual Review of Psychology, 1984).

En Europa oriental, en Escandinavia, Alemania del Este y la Unión Soviética, La PDD es una disciplina integrada a la medicina deportiva. En los países Escandinavos la instrucción básica en psicología y en el manejo de algunos recursos psicológicos, son requisitos indispensables para los entrenadores y su progreso, ascenso y aumento de responsabilidades con la élite atlética.

En la Unión Soviética la investigación en PDD, empezó formalmente durante el período de los años 1945 a 1957, a partir de la formación de los institutos de cultura física de Moscú y Leningrado, bajo la guía de los padres de la especialidad, los profesores: A.C.Puni y P.A. Rudik. Tanto dominó su investigación que sirvió de modelo para algunos países de Europa Oriental, al diseminar material de lectura, reconocimientos y entrenadores que fueron enviados a estudiar en la Unión Soviética.

El éxito de Alemania del Este en Montreal 1976, puede explicarse por las muy serias y sistemáticas aplicaciones de la medicina deportiva en la preparación de sus deportistas. (Marterns, Symposium 1983).

Es en el año de 1965, cuando se celebra el 1er. Congreso Internacional de PDD, realizado bajo la gerencia de Ferucci Antonelli, con 500 participaciones, 230 contribuciones científicas y la fundación de la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva. Electo Antonelli como presidente.

La creación de un sociedad internacional estimuló una red de intercambio de información entre diferentes países. Desde entonces, publicaciones, congresos e intercambio mutuo de información ha florecido. La international journal of sport psychology, fue la 1ra. a la que le siguieron muchas, iniciando su publicación en 1970.

2.2) Algunas Definiciones de Psicología Deportiva

"La Psicología del deporte (PD), es la aplicación de principios psicológicos al deporte y la actividad física, en todos los niveles de desarrollo de habilidades". Browne y Mahoney. *Annual Review of psychology* 35; 605-625. 1984.

"La PDD trabaja con la psicología científica aplicándola a atletas y situaciones atléticas, pudiendo enfocarse a: 1. la identificación de atributos psicológicos considerados importantes para una participación exitosa. 2. El desarrollo de estos atributos. 3. consideraciones que afectan al desarrollo y la relación entrenador-atleta". (Singer, Robert N. 1984).

"Conócete a tí mismo, la primera de las tres máximas inscritas en el templo de Apolo de Delfos, es también el objetivo de la PDD aunque está máxima es aparentemente simple, el atleta que sabe controlar su tensión para llevar a cabo su ejecución, cómo fijarse metas realistas y conseguir una óptima motivación, cuenta con una importante clave para una vida de exitos". (Waitley, May, Martens, Symposium on Olympic Sport Medicine. Clinics in sport medicine vol.2, no.1. march. 1983).

"Actualmente la PDD se considera un campo de estudio con carácter propio, cuenta con técnicas específicamente diseñadas para mejorar el desempeño. Aporta también servicios de asesoría en los que se tratan los factores emocionales relacionados con el desempeño atlético. La PDD se ha desarrollado en los últimos años hasta el punto en el que cada vez sabemos más acerca de los factores mentales que afectan el desempeño competitivo". (Suinn. Seven steps to peak performance. Lewiston N.Y.; 1986).

"¿Que significa el termino de PDD.?, ¿qué hacen y estudian los psicólogos del deporte?, tratan de encontrar un acuerdo entre los efectos de la ansiedad y el rendimiento, la agresividad y el deporte, las dinámicas grupales, los efectos de la actividad física y el

bienestar psíquico, la motivación en el deporte, la socialización a través del deporte y la personalidad en el deporte".

"La PDD no alcanzo el status de disciplina académica, sino hasta hace 30 años, cuando se separa del estudio del aprendizaje motor y emerge como un campo de estudio apoyado en evidencias y estudios teóricos y empíricos". (Wiggins. Psychological Foundations of sports. Silva y Weinberg. Human kinetics publishers, inc. Champaign Illinois, 1984).

"La PDD es una amplia corriente de pensamientos en la que confluyen diversas doctrinas (psicología medicina, sociología pedagogía, filosofía etc. y, por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria, abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su preparación específica". (Antonelli y Salvini/ Introducción a la PD.. Joan Riera. Mtz. Roca, España. 1985).

"La PDD investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tiene lugar en el ser humano antes durante y despues de una actividad física". (Thomas. 1986).

"La PDD es una rama de las ciencias del deporte y del ejercicio, se define como el estudio científico de la conducta humana en el deporte. Como otras disciplinas del deporte, puede aplicarse a diferentes habilidades motoras, actividades físicas y programas de ejercicio para mejorar la preparación, participar en la rehabilitación y orientar programas de preparación". (Gill Psychological dynamics of sport. Human kinetics p. CH. III.1986).

2.3) La psicometría en la PDD.

Por la urgencia particular de esta nueva rama en psicología es de imperiosa necesidad de crear herramientas perfectamente definidas de uso deportivo, donde se pueda deducir las posibles carencias para obtener las bases en una intervención más apegada a las demandas de la práctica deportiva en específico.

Uno de los métodos para evaluar a los deportistas, que han empleado algunos psicólogos deportivos son los test psicológicos, en especial los de personalidad. Estas pruebas se basan en la teoría de los rasgos, la cual supone que el desempeño atlético es una característica individual o rasgo, por lo que habrá una consistencia de respuesta en cualquier situación, suponiendo que la conducta del deportista será esencialmente la misma, tanto dentro como fuera del campo deportivo. (Danish y Hale, 1981, en Noriega, 1983).

Estos tests, se usan tanto en la selección de deportistas, como en las investigaciones, pero principalmente para desarrollar supuestos en los que puedan basar futuros tratamientos. Evalúan también factores como la capacidad de adaptación, de resistencia a la frustración, conciencia de sí mismo, ofreciendo además elementos para juzgar el comportamiento del deportista en relación a las dificultades de la vida, restricciones, obediencia a las reglas, respeto a la autoridad y capacidad para enfrentar situaciones que llevan al estrés. Los test pueden usarse así mismo, como auxiliares sobre los cuales pueden basarse las instrucciones del entrenador en relación a problemas específicos, para ayudar a que exista una comunicación efectiva, con el deportista. (Ogilvie, 1979, en Noriega 1983).

Desde el punto de vista de Cratty (1973, en Noriega), la información obtenida, por medio de una evaluación adecuada de la personalidad puede aportar los siguientes beneficios: después de examinarlos, el entrenador puede trabajar con mayor efectividad con los

deportistas, es menos probable que sea sorprendido con las conductas de éstos, tanto durante las prácticas como en las competencias; los resultados de los test de personalidad se pueden emplear en las sesiones de consejo, dirigidas a maximizar los esfuerzos, minimizando la interferencia de los problemas de personalidad; con base al conocimiento de las pruebas, los deportistas comprenderán mejor las puntuaciones obtenidas, dando como resultado un conocimiento más profundo sobre sí mismos, este conocimiento puede ayudar a que se superen en su rendimiento y que tengan un mejor ajuste emocional; para analizar las diferencias existentes en los rasgos de personalidad del equipo, que pueden servir para optimizar las relaciones interpersonales y prevenir interacciones inadecuadas; y el conocimiento de los rasgos de personalidad, junto con el análisis de la entrevista, datos autobiográficos, etc. pueden ayudar a identificar a los deportistas que necesitan atención ya que su ajuste emocional no es adecuado.

En cuanto a los test psicológicos de aptitud, que se han empleado en la selección de deportistas con talento, para que puedan desempeñarse al máximo dentro del equipo, también se utilizan en la medición del estado de desarrollo de aptitudes necesarias para el cumplimiento de determinadas tareas. (Doil, 1976, en Noriega, 1983).

En relación a los test de inteligencia, según Da'Silva (1975, en Noriega, 1983), se emplean por lo general, en casos especiales, específicamente cuando el entrenador encuentra que sus atletas, o alguno de ellos, tiene problemas para comprender sus instrucciones.

Sin embargo, no son las únicas herramientas que pueden servir, ya que es indispensable las evaluaciones de campo, en el momento de su entrenamiento o en el lugar donde se compete. Para obtener y lograr una mejor evaluación del deportista.

2.4) Entrenamiento Deportivo Clásico.

Es posible el logro de mejoramiento en cuanto a la condición o capacidad física u orgánica en personas, refiriéndose a la posibilidad de un trabajo sistemático y saludable con finalidades formativas.

El termino "entrenamiento" no es unívoco y puede ser interpretado de diferentes maneras dentro del ámbito de las ciencias del deporte. Generalmente éste se define como el proceso de adiestramiento o de elaboración de hábitos motrices. También puede significar un método (entrenamiento de duración), una forma organizativa (entrenamiento en circuito), o referirse al desarrollo de un factor del rendimiento deportivo (entrenamiento de la técnica), etc.

Conceptos clásicos de entrenamiento:

-"Conjunto de procedimientos destinados a llevar a un deportista al máximo de sus posibilidades físicas, técnicas y tácticas concretadas en un performance". (Luis Fauconer en Aquino, 1990).

-"Conjunto metódico de ejercicios (generales y especiales, colectivos o individuales) destinados a llevar a un atleta a un rendimiento máximo para la competencia en una disciplina en particular". (J. Monneret en Aquino, 1990).

-"Bajo la influencia de las cargas producidas por el entrenamiento y las competencias y por otras medidas dirigidas al desarrollo de la capacidad de rendimiento y a la disposición del mismo, se eleva la capacidad de rendimiento del deportista. A éste estado de elevada capacidad de rendimiento lo designamos como el estado de entrenamiento". (D. Harre en Aquino, 1990).

-Matveyan define el entrenamiento como "La formación deportiva por medio de experiencias corporales" (en Aquino, 1990).

-W. Hollmann y T. Hettinger lo ven desde el punto biológico como "la repetición sistemática de tensiones musculares que superan el umbral de estimulación con el objeto de elevar el rendimiento". (en Castelli, 1984).

-D. Harre, lo entiende como "un proceso pedagógico de perfeccionamiento deportivo, conducido por medio de principios científicos y particularmente de enseñanza, mismo que apunta a actuar planificada y sistemáticamente sobre la capacidad y la disposición que permite conducir a un deportista a alcanzar rendimientos altos en un deporte o disciplina deportiva". (Castelli, 1984).

-D. Martin lo refiere como "un proceso conducido planificadamente, el cual debe desarrollarse conforme a una representación de objetivos y generar modificaciones en el estado del rendimiento motor deportivo de la capacidad de acción y de la conducta del deportista". (Castelli, 1984).

-Tacherne lo define como "una ejercitación planificada bajo condiciones elevadas que permiten lograr un mejoramiento del rendimiento deportivo". (Castelli, 1984).

-" Un objetivo del entrenamiento es la aspiración a alcanzar el punto referencial hacia al cual se orienta su planificación y que se define el tipo de contenidos, medios y métodos que deberán utilizarse para su consecución". (Castelli, 1984).

Nótese que el factor común a todos estos conceptos es de "máximo" rendimiento, "máxima" capacidad; por otra parte, los autores siempre se refieren al deportista, cuya finalidad última es el performance o la competencia.

Como se observa, existen dos direcciones marcadas en las definiciones del entrenamiento. Por una parte una orientación biológista que lo clasifica como adaptación

a un estímulo y la otra, la pedagógica que sostiene que el entrenamiento es un proceso de desarrollo físico-psíquico-intelectual-afectivo, que requiere de una planificación para poder actuar sobre todas las esferas de la personalidad del deportista. (Castelli, 1984).

2.5) Entrenamiento Psicodeportivo

Actualmente se esta dando gran importancia a los factores mentales que desde siempre se han desarrollado durante la práctica deportiva y en entrenamientos. Para que hasta hoy se tomen en cuenta para comprender los procesos mentales y como inciden sobre el aprendizaje y el rendimiento motor.

Se denomina "entrenamiento mental" al aprendizaje o mejora de la ejecución de un movimiento dado, por medio de una figuración intensiva. O sea que el movimiento no se ejecuta prácticamente sino que es "pensado"; "la representación mental o psicomotora en el músculo acarrea sangre al mismo y altera el potencial muscular". (Puni, 1958 en Aquino, 1990). El mismo autor afirma: "por ello el entrenamiento con ayuda de la figuración tiene especial importancia para la exactitud y coordinación de los movimientos y, por consiguiente, para el logro del debido aprendizaje y perfeccionamiento de la capacidad de movimiento. (en Aquino, 1990).

2.6) **Características psicológicas en el rendimiento deportivo (ó estrategias psicológicas deportivas):**

2.6.1-Ejecución Plena.

Las ejecuciones plenas consisten en esos momentos mágicos en los deportistas en que "lo pone todo" (tanto física como mentalmente, en el momento de la competencia). La ejecución resulta excepcional, pareciendo trascender niveles de realización ordinarios. Resulta necesario asumir que la Ejecución Plena es una consecuencia de factores de tipo tanto física como mental. Se identifican ocho condiciones características de esos momentos: relajación mental, relajación física, confiado/optimista, centrado en el presente, cargado de energía, conciencia extraordinaria, control bajo, y capacidad de evitar la pérdida de la concentración.

Si se aumenta el número de tareas físicas, las estrategias y las condiciones, y se aprende a controlar la disponibilidad psicológica y el clima mental ideal, se puede incrementar la probabilidad de que se dé la Plena Ejecución. (Williams, 1991).

2.6.2-Establecimiento de metas.

Las metas son eficaces porque influyen en estados psicológicos, autoconfianza, atención a los aspectos importantes, esfuerzo, el incremento de la persistencia y el fomento del desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje. Esto incluye el establecimiento de metas operatizables, difíciles pero realizables, tanto a corto como a largo plazo, para la práctica y para la competencia y metas positivas en oposición de las negativas. Importante son las fechas marcadas para la consecución de éstas, registro una vez que se han identificado,

aportación de procedimientos de evaluación y ofrecimiento de apoyo a la meta(Gould.D.en Williams,1991, Lochbaum,1993, Boyce,1994).

2.6.3.-Toma de Conciencia.

Ofrece a los deportistas obtener un control de su actuación, es el primer paso para alcanzar el auto-control dentro de la participación deportiva(Ravizza en Williams,1991).

2.6.4.-Relajación.

Para que los deportistas aprendan a evitar el exceso de tensión, se les tiene enseñar a relajarse(Kendall,1990). Una vez acostumbrados, lo pueden usar esta destreza para aminorar la tensión muscular general en cualquier condición y circunstancia.

Las técnicas de relajación están divididas en dos categorías: La 1ra. incluye técnicas que se enfocan en los aspectos corporales, las llamadas de "músculo a mente". La relajación progresiva de Jacobson (1930) entra en esta categoría. La 2da. categoría, incluye a los accesos cognitivos o mentales de la Relajación; éstos de "mente a músculo" incluyen meditación, entrenamiento autógeno e imaginativo(teoría basada en la relajación de Benson (1975). (Harris en Williams, 1991 y Gonzalez,1992).

2.6.5.-Visualización.

Al formar una imagen se realiza una declaración mental clara de lo que se pretende conseguir. Repitiendo la imagen una y otra vez se llegará a esperar que lo que se quiere que ocurra, ocurrirá. (Tennant,1993, Anderson,1995, Williams,1995).

2.6.6.-Imaginación.

Es una técnica mental que "programa" la mente para que responda, según se le programe. Implica la utilización de los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente. (Van Gyn,1990, Vealey en Williams,1991, Glez,1992, Lippman,1995).

2.6.7.-Control de Pensamientos.

La mente puede ser la mejor y peor enemiga, puede influenciarse con ideas que disminuyan la confianza o puede implantar ideas que bloqueen la ansiedad para desarrollar mejor las destrezas. (Glez,1992, Vadocz,1995).

2.6.8.-Motivación.

Es el "estado de incitación" hacia una acción, esta perturbación u homeostasis, puede surgir de alguna necesidad interna, orgánica o física. El motivo es entonces, el deseo de un objeto o meta específica, o de escapar de una situación o medio ambiente. (Vallerand,1994, Lippman,1995). José Huisinga, afirma "como la realidad del juego se extiende más allá de la esfera de la vida humana no puede tener bases en ningún nexo racional, porque esto podría limitar a la humanidad". (Lawther, 1983; Thomas,1982).

2.6.9.-El Aprendizaje.

Producto del Entrenamiento y la Experiencia. Resulta sencillo observar que las acciones de un individuo, sus pensamientos y conducta varían con el entrenamiento y la experiencia: después de una práctica motivada y de una experiencia significativa, la persona es capaz de modificar sus respuestas ante diferentes situaciones y muchas veces hasta límites insospechados.

Por otra parte, la mayoría de estos cambios llegan a ser permanentes, ya sea en términos de la naturaleza de la respuesta o lo que es más probable en el aprendizaje de las habilidades motrices, en términos de adaptación progresiva; es decir, sus respuestas se tornan más y más precisas, más efectivas en cuanto al logro de los resultados deseados, y más y más automatizada su adaptación a variadas condiciones.

Además, se debería considerar a la persistencia o permanencia como una forma de aprendizaje, en cuanto se elimina las alteraciones temporarias de los rendimientos ocasionados por la fatiga, por cambios en la motivación o por fluctuaciones fisiológicas pasajeras. (Lawhter, 1983).

3) El deporte en México

3.1) Organización del Deporte en México.

El deporte en México es practicado por un gran número de personas que en su mayoría son infanto-juvenil, y que gracias a los medios de comunicación, se entera de lo que acontece en el mundo del deporte, é intentan emular todas esas acciones del ídolo o del deportista ganador. Pero para esto se necesita una preparación por lo que los mejores se filtran para lograr un lugar destacado.

Por lo que la ley de estímulo y fomento al deporte (CONADE, 1990) lo clasifica de la siguiente manera:

Deporte Popular: su finalidad es de empleo creativo del tiempo libre, mantenimiento de la salud y fomento al hábito de la actividad física.

Deporte Estudiantil: realizado por los distintos grados y niveles del sistema educativo nacional.

Deporte Federado: que se práctica con el propósito de clasificación de calidad, dentro de los organismos deportivos de la Federación de cada deporte, conforme a sus estatutos y reglamento.

Pero existe un renglón no mencionado entre los descritos y Alto Rendimiento que son; los **Talentos Deportivos:** El deporte de alto nivel, se conforma por deportistas que se hacen, y no que nacen; es decir que siguen todo un proceso de crecimiento. El programa de talentos deportivos de la CONADE, atiende a miles de deportistas en edades de los 6 hasta los 18 años de edad, donde se alcanza la madurez integral. Así es posible tener seleccionados nacionales que nos representen en el extranjero, si se ha trabajado con los semilleros de fuerzas básicas. Este conjunto de planes y proyectos a esto se avocan, a la

detección de prospectos para el alto rendimiento. Al referir el programa que entre sus políticas de base, contemplan aspectos fundamentales de pedagogía aplicada, de la medicina deportiva, del trabajo técnico metodológico con su estricto seguimiento y todo en conjunto en favor del crecimiento de esta actividad, al servicio de la niñez y juventud.

El talento deportivo, además de contar con cualidades físicas observables por arriba de la media, éstas deberán de ser constatadas como elementos genéticos por la Dirección de medicina y ciencias aplicadas al deporte, mediante la aplicación de evaluaciones morfofuncionales. De la misma manera deben demostrar capacidad de aprendizaje es decir, comprensión, capacidad de observación, análisis y facilidad de incorporación de nuevas experiencias o ideas:

-predisposición para el rendimiento y para el esfuerzo corporal, perseverancia, tolerancia a la frustración, etc.

-dirección cognitiva como son: la concentración, la inteligencia motriz, la creatividad, las características tácticas, etc.

Definiendo es aquel que: su biotipo, desarrollo de capacidades, dominio técnico y nivel competitivo lo hacen candidatos a alcanzar en el futuro, lugares de excelencia. (manual de procedimiento CONADE, 1992).

3.2) Alto Rendimiento.

Entonces el deporte o los denominados ALTO RENDIMIENTO: Constituye la actividad de excelencia del deporte federado y que se lleva a cabo en competencias de alto nivel o campeonatos nacionales e internacionales. Su finalidad es la llevar al deportista al más alto nivel de perfeccionamiento de sus capacidades físicas sus recursos técnicos, tácticos, psicológicos y a la obtención de los altos niveles competitivos. Esta preparación deportiva deberá tener como premisa la salud física y mental.

El hecho de que se haya dividido a los usuarios del sistema, significa una mejor comprensión de lo que se tiene y de a donde se quiere llegar. Con la creación de la CONADE se mantiene un criterio de hacer accesible el deporte orientado a la formación integral de los aspirantes. Estas consideraciones van encaminadas a la formación de un sistema que de respuesta a la satisfacción de dos necesidades básicas para la promoción del deporte:

- 1.- Acceso a la práctica deportiva con las instalaciones y apoyos adecuados (becas y apoyos económicos).
- 2.- Mejoramiento de los niveles competitivos en todas las prácticas.

A la CONADE se le encomienda la formulación, proposición y la ejecución de la política del deporte, estableciendo y coordinando el Sistema Nacional del Deporte, con la participación de las dependencias (Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) y Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM)) y entidades públicas (Dirección General de Promoción Deportiva (DGPD), más conocido por las siglas PRODDF, de igual forma de las instituciones sociales y privadas (Unión Deportiva del Distrito Federal (UDDF) y Asociaciones.

CAPITULO II

OBJETIVOS

Objetivos Institucionales:

- 1) **Propiciar situaciones de aplicación de la práctica psicológica, que permita relacionar al psicólogo como profesional de la conducta comprometido con la solución de problemas nacionales.**
- 2) **Adecuar el perfil profesional del psicólogo a los problemas nacionales prioritarios.**
- 3) **Propiciar situaciones de intervención que permitan detectar formas completas de intervención psico-lógica, como medidas alternativas de docencia.**
- 4) **Propiciar situaciones de intervención que permitan implementar técnicas de investigación psicológica, el análisis de la problemática nacional y de la eficiencia de la carrera para formar profesionistas de utilidad.**

Objetivos estudiantiles:

- 1) **Desarrollar habilidades que permitan realizar acciones concretas que demuestren el dominio operacional y el conocimiento de un concepto.**
- 2) **Desarrollar habilidades que permitan aplicar a la práctica los aspectos operacionales relevantes a la información teórica adquirida e integrada durante su carrera.**
- 3) **Desarrollar habilidades que permitan abstraer y generar información relevante a partir del análisis y aplicación de las diferentes dimensiones de un concepto dado.**

(Manual para la elaboración del informe final de la carrera de Psicología, 1982).

Objetivo general de la Comisión Nacional del Deporte:

Promover y fomentar el deporte, la cultura física y la participación de la juventud en el desarrollo nacional incrementando para ello la salud social, a través de la evaluación, asesoría y supervisión de las actividades deportivas de los talentos infanto-juveniles.

Objetivos particulares:

- 1) Poder intervenir con deportistas, entrenadores y personal interdisciplinario con los propósitos que brinda la psicología del deporte.**
- 2) Conocer el estado anímico de los deportistas, sus necesidades, sus características, para mejorar sus expectativas así como sus requerimientos deportivos.**
- 3) Buscar la optimización de las características y habilidades de los deportistas**
- 4) Desarrollar el proceso continuo de enseñanza-aprendizaje en el deportista.**
- 5) La implementación de técnicas de psicología del deporte.**

Objetivos del pasante:

- 1) Conocer el significado de psicología del deporte, su metodología, su desarrollo práctico, teórico, así como su forma de aplicación.**
- 2) Conocer la aplicación e intervención, tanto como la evaluación, diagnóstico y tratamiento, de psicología del deporte.**
- 3) Aprender a interactuar con los deportistas de experiencia competitiva deportiva, esto como parámetro del nivel en que se encuentra la misma psicología deportiva.**
- 4) Diseñar procedimientos de intervención a nivel grupal e individual.**

CAPITULO III

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA INSTITUCIÓN

Localización Geográfica

La delegación Tlalpan se localiza al sur del Distrito Federal, situado en la cuenca del Valle de México, cuyo límite natural a quedado definido por las estribaciones y cimas de la Serranía del Ajusco. Está situada a 23 kilómetros de la plaza de la Constitución, frente a Palacio Nacional. Su cabecera es la ciudad de Tlalpan, que tiene por coordenadas geográficas, 19°17'16" de latitud Norte y 99°09'57" de longitud Oeste del meridiano de Greenwich. En este lugar la altura es de 2,393 metros sobre el nivel del mar.

Por extensión territorial, es la más grande, comprende el 20.66% de la superficie total del Distrito Federal con 309.72 kilómetros cuadrados.

La delegación Tlalpan colinda al norte con la delegación Coyoacan, D.F.; al este con la delegación Xochimilco, D.F.; al sureste con la delegación de Milpa Alta, D.F.; al sur con el Estado de Morelos; al suroeste con el Estado de México; al oeste con la delegación Magdalena Contreras, D.F.

Aspecto Demográfico. El proceso de urbanización que ha experimentado la delegación Tlalpan en los últimos años se ha manifestado en cambios notables, sobre todo a partir de 1970 en que la población total era de 139,719 habitantes.

Para 1984 se calculaba 550,000 habitantes. Para 1985 en 650,000 pobladores asentados en: 8 pueblos, 7 barrios, 102 colonias, 22 unidades habitacionales y 31 fraccionamientos.

Para 1987 ya se contaba con 850,000 habitantes aproximadamente. En 1988 se calculó una población de 985,000. Para 1989/1990 hubo un calculo aproximado de 2'000,000 de pobladores, partir de entonces se han venido tomando medidas para evitar la sobrepoblación. En 1994 se calcula una población aproximada a 1'950,000 establecida en:

8 pueblos, 11 barrios, 93 colonias, 46 fraccionamientos, 33 unidades habitacionales y 16 zonas de reserva ecológica.

Servicios La mayoría de las colonias que integran a la delegación Tlalpan cuentan ya con los servicios de: agua potable, pavimentación, drenaje, alumbrado público, electrificación domiciliar, recolección de basura, abastos, talleres varios, tortillerías, farmacias, panaderías, módulos de vigilancia, centros de salud, lecherías y transportes varios.

La delegación tiene también: correos, telégrafos, bancos, compañía de Luz y Fuerza, teléfonos, policía, estación de bomberos, tesorías del D.F., recaudadora de Hacienda, Procuraduría regional PGR, Oficina de servicios públicos y Obras Públicas, Ministerios Públicos y panteones (saturados).

Cuenta con instituciones el INEA, INSEN, Centro de Integración Juvenil, A.A., Neuróticos Anónimos, Clubes sociales, Club de Leones, clubes deportivos, club Rotarios, Institutos de Salud, Templos religiosos y Protección Social.

Antecedentes Históricos de la Institución.

La Comisión Nacional del Deporte, es creada en diciembre de 1988, como un órgano desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública.

CONADE se encarga de las funciones que antes tenía el ya desaparecido Consejo Nacional de Recursos para la Atención de la Juventud (CREA), así como las que conferían al Consejo Nacional del Deporte. Se le encomienda la formulación, proposición y la ejecución de la política del deporte, estableciendo y coordinando el Sistema Nacional del Deporte, con la participación de las dependencias y entidades públicas, de igual forma de las instituciones sociales y privadas. Así mismo la formulación del Programa Nacional del Deporte.

La sede del Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte (CNMCAD), mismo que esta a cargo de la Comisión Nacional del Deporte, como órgano rector en México.

Esté proyecto va a la vanguardia, por que se ha constituido con la tecnología más avanzada para el beneficio de los deportistas del país que aspiran la excelencia en planos internacionales.

Pero este centro no surgió de la nada, pues hubo un trabajo previo en coordinación con los 7 Centros Regionales.

Con la creación del CNMCAD, se quedo atrás el proyecto y se ha dado un paso adelante en materia deportiva. Las instalaciones ubicadas al sur de la ciudad de México y los Centros Regionales que operan en Chiapas, Chihuahua, Durango, Jalisco, Nuevo León, Veracruz y Sonora; ahora se encargarán al cien por ciento de atender la preparación de los deportistas, con el respaldo de la medicina y ciencias afines.

El Centro de Medicina es atendido por 102 profesionales, de los cuales 64 son especialistas en medicina del deporte y el resto son fisioterapeutas, enfermeras, ingenieros químicos, doctores en bioquímica, traumatólogos y ortopedistas, además de nutriólogos y psicólogos que se encargan de dar seguimiento y evaluación clínica a los deportistas.

Además cuenta también con los servicios de hidromasaje, fisioterapia, antropometría, ergometría, flexibilidad, consulta externa, especialidades médico-quirúrgicas, ciencias aplicadas y programa soma.

Para cumplir con esta actividad, también se dedica a la 5coordinación de los siete Centros Regionales que al igual que aquí, manejan evaluación inicial y cobertura de eventos en las especialidades y ciencias del deporte entre ellos: Vuelta ciclista Ruta México,

Campeonatos mundiales de Remo, de Pentatlón Moderno, de Pesas, Atletismo, etc. Así como apoyo a las más variadas expresiones deportivas y recreativas nacionales.

Por otra parte, hay que considerar que gracias a la coordinación del CNMCAD se ha permitido brindar atención precisa desde 1989 a un total de 11 mil 139 personas con evaluaciones morfofuncionales, 3 mil 829 talentos deportivos en diversas entidades federativas, 7 mil 310 deportistas de alto rendimiento; además de otorgar seguimiento a 549 talentos deportivos. (Rev. Nuestro Deporte num. 15)

POBLACIÓN ATENDIDA.

La población a la cual se le realizó evaluación psicométrica por parte de la Oficina de psicología deportiva, esta conformada por diversos grupos de diferentes deportes; los denominados sedentarios que son aquellos que por edad o actividad solo realizan actividad física por entretenimiento y los atletas paraolímpicos.

Cabe aclarar que esta gente no llega específicamente a su evaluación psicométrica. Pues es una de las partes que comprende el ciclo cuando el deportista es captado y canalizado por la Subdirección de evaluación diagnóstica y seguimiento, quien lo programa a la Subdirección de Asistencia Médica, esto por la parte administrativa.

En la parte práctica, se inicia con una evaluación integral con su historia clínica por los médicos, después pasa con nutrición, psicología y odontología.

Es difícil especificar el número de evaluaciones si se toma en cuenta, que se tenía que cubrir el requisito del promedio de entre 150 y 200 a la semana (cantidad, no calidad), teniendo el problema que muchos repetían evaluación cada 4 o 6 meses.

También son evaluados los deportistas de alto rendimiento, antes de sus eventos, lo que complica la posibilidad de un seguimiento Psicodeportivo por lo limitado del tiempo entre

su visita al CNMCAD y su evento, ya sea del nivel competitivo que fuere nacional o internacional.

Los deportes son clasificados de la siguiente manera:

RESISTENCIA: atletismo (medio fondo y fondo); remo; natación (medio fondo y fondo); canotaje; ciclismo (ruta); pentatlon (moderno).

FUERZA RAPIDA: atletismo (lanzamientos, saltos y velocidad); levantamiento de pesas; ciclismo (velocidad).

COMBATE: box; lucha olímpica; judo esgrima; karate; tae kwon do.

PELOTA: hockey sobre pasto; volley ball; basket ball; hand ball; fútbol; tenis de mesa; polo acuático; frontón; base ball.

COORDINACIÓN Y ARTISTICO COMPETITIVO: gimnasia olímpica; tiro (arco y pistola); nado sincronizado; equitación; patines sobre ruedas, boliche.

Como se puede apreciar siendo diversas las disciplinas deportivas y más los actores. Quizás se pueda establecer el número de evaluados. Pero el número de deportistas que optaron por recurrir a la asistencia psicodeportiva es difícil establecerla, pues unos buscan "tips" para mejorar, otros información general, otros van haber que "pescan", los que parecen dispuestos renuncian y abandonan o se presentan esporádicamente, dificultando todo el trabajo y el seguimiento más la posibilidad de una estadística para poder indicar resultados.

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

Sujetos:

Se evaluó a 15 jugadores bolichistas, con un promedio de edad de 18.5 años, de ambos sexos (de los cuales se trabajo con 8 únicamente en el mundial por ser los titulares), seleccionados en base a las eliminatorias, porcentajes, experiencia, rendimiento y los parámetros, fijados por la misma Federación Mexicana de Boliche.

Planteamiento del problema:

Debido a la gran serie de cambios que se han presentado en la infraestructura del deporte en México, con las modificaciones en respecto de leyes y creaciones de organismos que regulan está actividad que expresan mejoras para el desempeño del deporte en el país.

Tal parece que esto no es suficiente ni todas las buenas intenciones pues no se nota satisfacciones en los logros deportivos del país; que es lo pasa con la actitud el deportista mexicano y con su autoimagen, que contando con adelantos científicos, tecnológicos y con apoyos económicos, sus logros son mínimos o no son los suficientes que convezan a sí mismo y a la gente. Y sin embargo, cuales son los beneficios que puede aportar un programa deportivo bajo una orientación psicológica.

Objetivos:

Diseño e implementación de un programa deportivo que contribuya mejorar el estandar de competición en un equipo de deportistas de alto rendimiento.

Entonces se tiene que lo que quería lograr era:

- ubicar sitio específico donde se ejercía esta labor, que interviniera en forma directa con deportistas.
- conocer su forma de intervención.
- aprender su metodología de intervención, tanto como conocer su nivel.
- adquirir los conocimientos y la experiencia en el trabajo con deportistas, para poder desarrollarlo en los planes de estudio de la Carrera de Psicología; como al depto. de actividades deportivas de la F.E.S. Zaragoza, con sus equipos representativos y a la sociedad en sí.

Hipótesis:

Sí con la implementación de un programa psicodeportivo, se puede mejorar la actitud de los deportistas y con ello mejorar sus habilidades competitivas, que redunde en un óptimo desempeño en eventos de alta competencia.

Variables:

V.I.: PROGRAMA PSICODEPORTIVO.

V.D-1: CAMBIO DE ACTITUD.

V.D-2: MEJORA DE HABILIDADES

Tipo de investigación:

Al comenzar este trabajo se desconocía hasta lo más mínimo del concepto de Psicología Deportiva, por ende su forma de trabajar. Era primordial conocer definiciones, forma de trabajo, forma de intervenir con los deportistas, su metodología, sus alcances limitaciones,

sus logros, etc. en otras palabras fue necesario conocer todo lo relacionado a **esté** quehacer que forma parte de las Ciencias aplicadas al deporte.

Diseño:

"La investigación no experimental o ex-post-facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones". (Kerlinger, 1979). Siendo el tipo de diseño más apropiado para la **exposición de esté** trabajo.

Por lo que se escoge a el Diseño de tipo Transeccional-Descriptivo, con una medición única. "Los diseños transeccionales descriptivos nos presentan un panorama del estado de una o más variables en uno o más grupos de personas, objetos o indicadores en determinado momento". (Hernández, 1991). Esto debido, al reducido número de elementos con los que se contó y a los cuales les fueron aplicados dos instrumentos que fueron el EPD y Evaluación Inicial (ya descritos). 15 bolichistas físicamente aptos para su actividad, con promedio escolar de preparatoria.

Materiales:

Se utilizó los instrumentos de evaluación: EPD y Evaluación Inicial. Los cuales tratan de dar un acercamiento al rendimiento deportivo y datos personales respectivamente. Se contestan con lápiz o bolígrafo. (ya descritos es act. desarrolladas).

Escenario:

Un cubículo de 2.5 por 3 metros, con un escritorio y tres sillas, con paredes que permiten trabajar con la mayor discreción y concentración a los deportistas. También los hoteles donde hubo las concentraciones y se pudo trabajar.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

*"Mientras perseguimos lo inalcanzable,
hacemos imposible lo realizable"*

Robert Ardrey

1. ACTIVIDADES DESARROLLADAS.

a) FASE I Introducción y capacitación para el área.

Fue indispensable una entrevista con el Coordinador y los Psicólogos de la Oficina, para conocerme y saber mis expectativas acerca del área. Se recomendó toda la lectura con que contaban en su banco de información de la misma Oficina, para adentrarme y entender sus términos técnicos. p.e. para que sirve activar a un deportista, observar su performance, donde ubicar su relajación activa. etc.

Se presentó con las personas de cada departamento con quien tendría más contacto de la Villa deportiva y se ubico el lugar de trabajo, donde se realizan las evaluaciones psicométricas. Se pidió un esfuerzo para aprender rápido conceptos y terminología en materia deportiva, p.e. tensión muscular, grados de visualización, momentos de relajación, etc. y poder relacionarme con informes médicos.

2. PROCEDIMIENTO.

Se realizó una evaluación diagnóstica (ya explicado), con la finalidad de planear y desarrollar una intervención enfocada a los logros tanto del selectivo como del trabajo psicodeportivo.

b) FASE II Aplicación de Instrumentos

Una de las partes importantes que sirvió para conocer de primera instancia a los deportistas, en materia psicológica son los instrumentos psicométricos, los cuales en su uso fueron enseñados y aprendidos en las primeras 2 semanas y fue obligatorio la lectura (en inglés) del manual del E.P.D. y de Evaluación Inicial. (se desarrolla este punto en el inciso "d" de este mismo apartado) para su exacta comprensión.

Donde todos los días de esas semanas se cuestionaba lo aprendido sobre el uso de los instrumentos, para permitir la pronta acción de calificar y evaluar a los deportistas y proporcionar los resultados a los entrenadores y deportistas y dar las posibles recomendaciones para mejorar sus rendimientos deportivos.

c) FASE III Fundamentación de la técnica PsicoDeportiva

Los programas de entrenamiento en las destrezas psicológicas para el rendimiento deportivo se fundamenta en la investigación reciente sobre psicología del deporte, en los resultados obtenidos y la aceptación por parte de los deportistas (Orlick, 1986a; Williams, 1986; en González 1992).

Una confirmación de la importancia y la utilidad del entrenamiento psicológico en el deporte se deduce de una encuesta hecha a 235 deportistas canadienses que participaron en la Olimpiada de 1984. Más del 99% de estos deportistas informaron que habían usado la preparación mental para desarrollar en la competición olímpica.

La integración de la planificación del entrenamiento psicológico con los componentes físicos, técnicos y tácticos supone el 50% de la efectividad en las potencialidades del deportista (Orlick y Parrington, 1988 en Glez. 1992).

Otra investigación con deportistas de kárate realizada por Seabourne, Weinberg, Jackson y Suinn en 1985 mostraron de forma concluyente que los sujetos que fueron capaces de elegir, adaptar y personalizar sus propias técnicas de entrenamiento mental incrementaron más su rendimiento deportivo que aquellos que prefirieron atenerse rigidamente a los programas que los especialistas habían diseñado.

Las presiones sobre el deportista, si son excesivas, pueden tener consecuencias negativas. La Psicología del deporte, intenta prevenir o minimizar los traumas físicos y emocionales derivados del propósito de "excelencia" que está implícito en toda la filosofía del deporte.

Garfield (1984), informa acerca de programas integrados de entrenamiento físico riguroso y entrenamiento mental. intentan evaluar el rendimiento deportivo. Los grupos fueron divididos en: GRUPO I 100% entrenamiento físico; GRUPO II 75% entrenamiento físico y 25% entrenamiento mental; GRUPO III 50% entrenamiento físico y 50% entrenamiento mental; GRUPO IV 25% entrenamiento físico y 75% entrenamiento mental.

Comparando los resultados obtenidos en los cuatro grupos despues de los juegos de invierno de Lake Placid, en 1980, el GRUPO IV fue el que mostró un mayor incremento en el rendimiento; le siguieron en orden descendente los grupos III, II y I (en Glez. 1992).

La integración de las destrezas físicas y mentales producen un mejor rendimiento, si se combinan de forma adecuada, que cuando se utiliza únicamente en el entrenamiento físico. La equivocada convicción de que lo mental y lo físico son mundos independientes, aparece así rechazada.

d) FASE IV Intervención

"El poder es control ó el control es poder"

Película -la lista de Schindler-

En la actualidad los niveles de competencia son cada vez más altos, apoyándose para esto en los adelantos médicos, científicos y/o tecnológicos, lo que hace que las diferencias entre un competidor y otro, no sean ya de tipo físico-técnico o de entrenamiento sino también, de tipo psico-social (autoestima, motivación, relajación, capacidad de competencia, manejo de ansiedad, del temor, entre otros aspectos aunados a las condiciones de vida), tanto a nivel individual como grupal. Así el trabajo del psicólogo en el ámbito deportivo es de suma importancia en el logro de los objetivos de excelencia y máximo rendimiento de los talentos deportivos a través de un programa integral PsicoDeportivo que permita conocer y manejar los aspectos psicosociales de cada competidor a fin de eliminar las situaciones de estrés provocadas por la participación en eventos competitivos como en el 2do. Campeonato Mundial de Boliche celebrado en la Cd. de Monterrey, N.L., del 6 al 17 de agosto de 1994.

Debido a la problemática que presentan los deportistas independientemente del nivel de competencia, que ganándose un lugar por sus esfuerzos en entrenamientos y período de clasificación, en el momento anhelado fracasa, debido al inadecuado manejo de dichos aspectos (psico-social); así como la falta de aspectos PsicoDeportivos necesarios para determinar cuál es esa problemática que debe considerarse para garantizar el mejor desempeño en cualquier tipo de competencia y salir victorioso. Las actividades desarrolladas de acuerdo a las funciones profesionales se dividieron en:

1) Actividad de evaluación diagnóstica: donde primero se tuvo una charla para conocer al equipo de boliche constituido por 2 capitanes y 15 jugadores, sirviendo esto para explicar la forma de trabajar y resolver dudas con respecto a el desconocimiento del quehacer de los psicólogos deportivos.

A los 15 jugadores se les aplicó una evaluación psicométrica con los instrumentos:

I.- Emocional Psico-Deportivo (E.P.D) Cuestionario de preguntas de forma cerrada, con respuestas que son: casi siempre, frecuentemente, a veces, pocas veces, casi nunca. Este instrumento es creado con la finalidad de poder delinear y vislumbrar, los aspectos de: deseo asertividad, sensibilidad, control tensional, confianza, responsabilidad y autodisciplina., en el área del Deporte a través de sus 7 escalas y 42 reactivos, se ha apegado en esencia al instrumento SERP (Sport Emotional Reaction Prolife) de Tutko y Tosi en todos sus reactivos, sólo que en lugar de transcribir del original en ingles "play" o "game" se hizo al español como "juego", en el (E.P.D.) se amplian los términos a actividad deportiva, entrenamiento y en ocasiones como competencia, pero se respeto el sentido o significado de cada una de las escalas originales a la cual pertenecen dichos reactivos.

II.- Evaluación Inicial

i) con este instrumento se abre expediente al deportista.

ii) cuestionario de preguntas abiertas que tiene el objetivo de inventariar las habilidades y recursos psicológicos, donde necesite asistencia el deportista, detectando problemas o carencias que puedan estar interviniendo en sus ejecuciones, determina los aspectos como: edad, experiencia deportiva, fijación de metas, motivación, ansiedad-relajación,

concentración-atención, persistencia, visualización, bloqueo de pensamientos, capacidad de autoanálisis, concepto de si mismo-autoestima e informes sobre psicología del deporte. Las instrucciones para responderlos son sencillas, de manera individual se indica que no son pruebas, ya que no existen respuestas buenas o malas, respondiendo con honestidad y exactitud. Asegurándose de no saltarse preguntas cerciorándose que todo haya sido contestado al terminar. No hay limite de tiempo, siendo preferible contestar con lo primero que venga a la mente. Si se tiene dudas, pregunte a quien le entregó el esté cuestionario. Puede comenzar. (ver anexo).

Ambos instrumentos permitieron conocer la situación individual, como del equipo.

Se encontró que estaban motivados para su deporte, su persistencia y autoestima estaban bien, en deseo, sensibilidad, adecuados, pero contaban con deficiencias grandes en: sobre confianza, carencia de concentración, falta de asertividad, inadecuado manejo de ideas irracionales, así como bajo control tensional, mal uso de la relajación, falta de disciplina, lo que provoca ambigüedad en las metas a alcanzar en la competencia, aunado al mal manejo del orden y disciplina en los entrenamientos, como el manejo del tiempo libre, en los períodos de concentraciones, por parte del equipo técnico.

2) Diseño de un programa de intervención PsicoDeportivo: el cual se estructuró de forma tal que a base de estrategias psicodeportivas se pudieran modificar las carencias de los deportistas a partir de los siguientes aspectos psicológicos arrojados por los instrumentos E.P.D y Eval. Inicial: manejo de estres, autosugestión, control tensional, motivación, capacidad de autoanálisis, persistencia, deseo y asertividad para poder implementar técnicas de: relajación, visualización, concentración (memoria muscular ó teoría Psiconeuromuscular), autosugestión, activación y secuencia de ejecución; para poder

lograr los siguientes aspectos: la fijación adecuada de metas, canalización de la agresividad, efectividad de ejecución, reforzamiento de la autoconfianza, de la disciplina y la responsabilidad, mismos que se reflejaron en la obtención de los logros planteados, para el campeonato mundial de Boliche.

3) Implementación del programa: La cual se les proporciona cuando se concentra a los jugadores en la Cd. de México, en dos ocasiones y la tercera y última en la Cd. de Monterrey previo a la competencia. Dividido en 3 fases, y se puede realizar la:

A) INDUCCIÓN, en la cual se reunió el equipo y cuerpo técnico donde se les explicó la forma de trabajo, basado en el diagnóstico obtenido, las técnicas PsicoDeportivas a desarrollar, la dotación de las habilidades psicológicas, para un pleno desarrollo del potencial humano que se reflejara en el resultado de la competencia; como la finalidad de cada una de las técnicas propuestas así como la importancia de establecer un nivel de comunicación entre ellos y el psicólogo, indicándole como debían realizar cada técnica de manera individual y niveles de retroalimentación a emplear en las sesiones grupales, durante las etapas de las concentraciones y durante el evento. Empleando para ello 10 sesiones.

B) ADQUISICIÓN-EJERCITACIÓN, se efectuó un registro de la forma y tipo de entrenamiento de cada seleccionado, del manejo y utilización de la técnica psicológica propuesta, observando el nivel de destreza-dominio de cada una y con ello detectar las fallas en su utilización, efectuando en los casos necesarios un reforzamiento y reprogramación de técnicas a fin de mejorar su empleo, y con ello garantizar el logro de los objetivos propuestos. Desarrollándose 4 sesiones con cada competidor y en 8 sesiones grupales.

C) SEGUIMIENTO, en esta fase se analizó la información individual obtenida respecto al nivel de entrenamiento físico-técnico, utilización y dominio de las estrategias psicológicas implementadas, con respecto a los momentos de afectabilidad que pudieran presentarse durante su participación, dicho programa se desarrollo durante dos concentración en el D. F. y una en Monterrey, se trabajo con las carencias que expresaban los propios jugadores y afinando los detalles de la intervención Psicodeportiva.

4) Apoyo psicológico durante el Campeonato Mundial de Boliche. Aquí se continuo con la intervención y el reforzamiento de las técnicas propuestas en las anteriores concentraciones estructuradas desde el inicio de la preparación psicodeportiva.

Al inicio de la competencia por medio de sesiones de trabajo lúdico con el fin de disminuir la tensión ocasionada por el entrenamiento y cercanía de la justa, para reafirmar las técnicas propuestas para el control del comportamiento competitivo, efectuándose en 14 sesiones grupales. Y cubrir las situaciones que afectan el desempeño (antes, durante y después) del competidor y cuerpo técnico en el manejo del resultado final de la competencia y evitar una sobrevaloración o posible devaluación del período de entrenamiento, del esfuerzo personal y del apoyo PsicoDeportivo, proporcionado por los profesionales para tales logros. Efectuándose para ello 20 sesiones individuales.

CARTA DESCRIPTIVA

Para una comprensión más detallada de la forma de intervención se desarrolla la siguiente carta para una descripción esquemática del mismo programa.

I.- INDUCCIÓN.

Obj. particular: al término los jugadores conocerán de que

trata la Psicología deportiva, serán evaluados, tendrán mejor cohesión e integración grupal.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	TAREA	MATERIAL	SESION
TEMA:				
Entrevista y presentación.	Los jugadores lograran una mejor integración con el equipo y ubicarán su preparación en torno al campeonato.	Presentación dinámica de rompimiento del hielo.	Espacio	Dos
Evaluación	Detección de necesidades psicodeportivas.	Aplicación de tests.	Lápices y tests.	Dos
Diagnóstico introducción a la PDD.	Explicar las carencias individual y grupal explicación de la forma de intervención como la aplicación de las técnicas.	Manejo de resultados. e inicio de aplicación de las técnicas	Espacio Amplio y cómodo	Diez

a) Técnicas Psicodeportivas.

Obj. particular: Los jugadores conocerán y

ejercitaran las técnicas psicodeportivas que utilizarán en sus próximos compromisos.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	TAREA	MATERIAL	SESION
TEMA:				
Relajación	Lograr una adecuada forma de relajarse que permita el manejo de la ansiedad competitiva.	Ejercicios de distintas formas de relajación	Espacio amplio.	Diez.
Concentración	Control de ideas y pensamientos.	Mejor manejo de lo que se piensa.	Espacio.	Diez.
Visualización	Fijación de imágenes	Vivenciar las imágenes deportivas.	Espacio	Diez
Autosugestión	Lograr una introyección positiva.	Manejo de ideas Positivas.	Espacio.	Diez
Control tensional.	Ubicar las señales de ansiedad	Lograr disminuir los niveles de ansiedad.	Espacio	Diez
Autoconfianza	Ubicar los logros	Ubicación de	Espacio	Diez

	deportivos	aspectos auto- motivantes con- venientes.		
Activación.	Conocer y aprender a energetizarse	Lograr una ener- getización cons- tante y positi va sin perjuicio del rendimiento deportivo.	Espacio	Diez
Fijación de metas	Ubicar y marcar las metas de forma ob- jetiva.	Planificación de los logros a al- canzar y como conseguirlos.	Espacio	Diez

II ADQUISICIÓN Y EJERCITACIÓN. Obj. particular: En esta parte los jugadores ya deberán manejar las técnicas psicodeportivas regularmente en todos los momentos de su práctica deportiva.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	TAREA	MATERIAL	SESION
Uso de técnicas	Revisión del uso de técnicas y nivel de ejecución y optimi- zación de las	Seguimiento en las prácti- cas de los psicólogos	Notas y apuntes por competidor	cuatro

	técnicas.
--	-----------

III SEGUIMIENTO. Obj. particular: Se deberá dar una revisión de las técnicas aplicadas y utilizadas para obtener una retroalimentación del preparación psicodeportiva.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	TAREA	MATERIAL	SESION
Análisis de la información	Revisión del programa psicodeportivo para corregir y lograr la retroalimentación	Reuniones de trabajo	Registros, notas y observaciones	Veinte

IV APOYO PSICOLÓGICO obj. particular. el psicólogo deberá intervenir en las situaciones deportivas o extradeportivas que afecten en lo individual o lo grupal del equipo para un mejor desempeño del mismo.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	TAREA	MATERIAL	SESION
Manejo de conflictos individuales y grupales	Reforzamiento de la preparación y tratamiento de conflictos.	Dinámicas de relajación, Juegos, terapia breve, cohesión de integración, manejo de ideas, manejo de las personalidades, etc.	Espacios, notas, y expedientes	20 gles 22 ind. y

3. RESULTADOS

a) Se manejan de manera descriptiva por las características de los instrumentos de evaluación y el reducido número de elementos.

Que permitieron planear el desarrollo de la intervención, psicodeportiva que encontró que aun con toda la experiencia con que cuentan los jugadores de boliche, existen deficiencias con respecto a las áreas tratadas (ya explicadas en actividades desarrolladas) permitiendo participar y adquirir la pericia, en esta nueva área de la Psicología, como se buscaba al inicio de esta investigación. desgraciadamente no se contó con instrumento de medición que lo atestiguara.

b) En cuanto a las técnicas psicodeportivas que se les enseñó a los deportistas y respondiendo a la cuestión de cuanto mejoraron se acepta arbitrariamente que hubo cambios positivos, por ejemplo en los momentos de ejecución en competencia y manejo de las técnicas en los momentos que fueron requeridos, como su forma de concentrarse, de relajarse, de disminuir su ansiedad, entre otras, más su cambio de actitud al recuperarse después de una mala ejecución, su reaccionando positivamente cuando iban perdiendo, etc. comentaron los propios jugadores. Desgraciadamente no se contó con un instrumento de medición que respaldara lo acontecido. Por lo que se recurrió a implementar un cuestionario de manera informal con dos preguntas abiertas (ver anexo) donde los jugadores respondieron positivamente a las técnicas desarrolladas y al trabajo psicodeportivo ejercido y practicado.

c) Por el lado de los objetivos personales de adquirir, manejar y poder utilizar una experiencia, al trabajar con deportistas ejerciendo Psicología Deportiva. Los resultados ganados son enormemente positivos, pues aun con todas las carencias de la misma área, cuenta con los recursos y los métodos para desempeñar este tipo de trabajo. Y aun con lo

limitado del tiempo en que se realizó el Servicio Social se obtuvo experiencia en el manejo de las técnicas y la metodología para brindar esta preparación a los deportistas.

d) Por parte de lo planteado por la misma CONADE, de "Desarrollo del deporte y apoyo a la juventud" se llevo con apego a los lineamientos dictados por la misma oficina de Psicología perteneciente al Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte (CNMCAD), dependiente de la Comisión Nacional del Deporte (CONADE). Pues se trabajo no solo con jóvenes, sino con todo tipo de edades (los denominados sedentarios que son los que practican deporte por recreación) apoyándolos en sus actividades deportivas y desarrollando sus habilidades.

e) Todo esto permite contar profesionistas dedicados al fomento del deporte en los planos recreativo, formativo y competitivo, con ello desarrollar los talentos innatos infanto-juveniles, contribuyendo de esta manera en la promoción de una cultura física y deportiva a nivel nacional que permita evitar que esta población tienda al ocio y a la influencia de fenómenos como la delincuencia y las adicciones. Por lo que fomentar el deporte no sólo como una actividad de esparcimiento o de competencia sino como una plataforma que permita la interacción familiar, atenuando para ello los efectos de un mundo acelerado como el de nuestro tiempo como son el estrés, angustia, depresión, soledad, entre otros aspectos que el deporte permite eliminar.

f) En cuanto a los resultados en el mundial por el seleccionado sub-23 fue de: 3er. lugar varonil individual; 2do. lugar por parejas varonil; 2do. lugar por equipos femenil; 3er lugar por equipos varonil; 16avo.lugar femenil master y 4to. lugar master varonil; con lo que se clasifica en 1er. lugar general por puntos y cuarto por medallas. Cabe decir que las estimaciones de la misma Federación de esta disciplina era de estar entre los primeros

diez quizás llegando al quinto lugar general como máximo. Luego entonces se consiguió superar las expectativas.

g) si se consiguió un cambio de actitud en los muchachos y un mejor desarrollo de sus habilidades psicodeportivas.

h) se pudo aplicar el programa con éxito un programa de intervención psicodeportivo y consiguiendo información y formación tan necesario para este trabajo.

i) dentro de la misma formación que sirve para el psicólogo, la experiencia en este ámbito nuevo fue mucha e incalculable pues el tratar, trabajar, crear, una intervención con gente bajo condiciones "especiales" no se da todos los días.

j) que importante fue el rubro de SEGUIMIENTO pues se analizó constantemente la información y se conseguía una pronta y eficiente revaloración de la intervención para tratar de acercarnos a la solución de los conflictos tanto individuales como grupales.

4. PROBLEMAS ENCONTRADOS.

-Desconocimiento de médicos, entrenadores y deportistas de lo que hace la psicología deportiva. Por lo tanto recibe, mucha crítica cuando no se cumplían sus objetivos. Cuando no se cumplen los principios que se piden para el ejercicio de la misma.

-Resistencia por parte de los deportistas, para siquiera ser evaluados, había veces que se "saltaban" psicología, o excusaban cansancio, no tener tiempo etc., y no se les puede obligar; y asistencia irregular a las fechas y hora para su entrenamiento mental psicodeportivo.

-Períodos largos entre una sesión y otra o el abandono total, por los deportistas. Porque la primera intervención les sirvió de mucho.

- Falta de investigación tanto en la misma Oficina del deporte, como a otros niveles.
- Falta de información reciente de esta área, para la misma formación y actualización de los propios psicólogos.
- Nula publicación los trabajos o de investigaciones que señalen alcances realizados por el área. Lo que repercute en el desarrollo de la incipiente área.

CAPITULO VI

DISCUSION

Es difícil hablar del desarrollo de una Psicología del deporte o Psicología Deportiva, al menos en el contexto actual en México, por su poca promoción y conocimiento.

Lo cuestionable en este caso en particular es que toda investigación trata de encontrar algo y éste algo se justifica con resultados.

Como se puede ver en este trabajo-investigación, se encuentran ciertos inconvenientes, por la forma en que labora la Oficina de Psicología del deporte. Pues en casi todos los casos a muchos deportistas se les efectúa una evaluación psicométrica que arroja deficiencias psicodeportivas, por parte de los mismos actores, estos resultados se entregan a los entrenadores y la sugerencia de aceptar el servicio pero, no existe la obligación para darle o recibir el seguimiento a la intervención psicológica.

Y cuando este seguimiento es aceptada por los deportistas la dificultad se presenta en los tiempos pues se les indica que se requiere un período mínimo de 6 meses de preparación antes de su competencia, o un tiempo prudente antes de sus compromisos, excusan que no se puede o en el último de los casos lo solicitan a manera de charla una semana antes, pues creen que se trata de una charla informal que les redituara frutos con unas simples sugerencias y luego culpan de que no sirve esta labor del Psicólogo Deportivo.

Pero el seguimiento va más allá de la previa preparación de la competencia tal o cual, está parte es un continuo ya una forma de prepararse, o acaso después ya no se vuelve a entrenar o repararse técnica y tácticamente al deportista, por la simple razón de que sus próximos compromisos van aumentando de calidad y es por eso que no se puede descuidar todos los aspectos de su preparación.

Continuando con los instrumentos de evaluación, no existe ni en proceso de elaboración uno que sea post-evaluación de técnicas adquiridas, post-competencia sin técnicas o/y con técnicas psicodeportivas y post-competencia con tratamiento psicodeportivo. Esto se puede deber a que por los lineamientos administrativos (burocratismo) se da más peso a la cantidad de evaluaciones que a la calidad en las mínimas intervenciones con deportistas, que permitan hacer madurar a esta empresa, que necesita ejercer su experiencia y aplicarse si se desea que en verdad crezca. Aparte de resultados que justifiquen su existencia y su importancia. Y sólo se pide un informe para cubrir el requisito, más no con la intención de analizar el trabajo y hacerlo progresar o al menos una recomendación que indiquen ciertas pautas de procedimiento para próximos trabajos.

Se agradece a los capitanes del equipo nacional sub-23 de boliche, su permisibilidad para trabajar y lograr adquirir experiencia que aportan más que los mismos triunfos obtenidos. Dejaron ver la diferencia entre lo que se sabe teóricamente y lo que se puede y se debe saber/poder aplicar al intervenir con deportistas. Sin esta posibilidad brindada en el ejercicio de este trabajo de campo de nada hubiera servido lo aprendido en el período de capacitación y las sesiones académicas de trabajo que aportaban la mínima experiencia de otras oportunidades anteriormente hechas.

En cuanto a la funciones del Psicólogo Deportivo se puede decir que cumple con nuevas situaciones de trabajo por ejemplo en el rubro de Asesoría la búsqueda de cierta problemática que no son las patologías como lo enseñan en la Carrera sino un replanteamiento con una nueva forma del quehacer del trabajo psicológico por eso el procedimiento y la perspectivas de nuevas formas de intervención para lo cual se prepara y estudia, lo que por falta de oportunidades, no se logra desarrollar y beneficiar a quien así lo requiere, por el mismo desconocimiento de los alcances que se obtienen si se permitiera

hacer estas funciones mas seguido y aplicar los conocimientos cada día más en más deportistas ávidos de victorias.

Por lo mismo limitado en que se encuentra, su desarrollo es limitado, pues parte de un aprendizaje es de forma autodidacta en México, pues en las entidades (la CONADE y la UNAM) no existe forma de hacerlo en forma académica, por parte de quienes incursionan y ejercen está incipiente área que demuestra sus mínimos logros al de ejercer con lo que tiene, nunca faltando a la ética profesional de creer que se sabe y se falsea, pues resultaría contraproducente para la misma área que necesita de reconocimiento y desarrollarse.

De acuerdo al trabajo realizado en el Servicio Social se encontró lo siguiente:

- Existe gran desconocimiento de los alcances del trabajo y la importancia de la Psicología del Deporte y de la repercusión que éste desconocimiento tiene en la consecución de los logros establecidos por los mismos deportistas.
- No existe una valoración post-competencia para los deportistas, que resalte el trabajo PsicoDeportivo, no permitiendo redefinir su plan de trabajo y/o modificaciones del mismo. no se logra una retroalimentación.
- No existen lugares ideales donde capacitarse en el ejercicio de esta área. La bibliografía con que se cuenta es extranjera, si se toma en cuenta las necesidades actuales de todas las disciplinas deportivas. Entonces tenemos que se necesita desarrollar una preparación con un enfoque mexicano.
- Los psicólogos con que se cuenta son pocos, para la demanda real que debería tener, no dejando de ser opción para ejercer profesionalmente y abriendo más campo de trabajo.
- Dentro del proceso de Enseñanza-Aprendizaje, se cumplió con lo establecido por los

objetivos (Institucionales y Estudiantiles) planteados. Obteniendo la habilidad teórico-práctica para el ejercicio de la profesión y beneficios para la Institución y la Sociedad.

- El Programa de Desarrollo al Deporte y Atención a la Juventud, dentro de la Oficina de Psicología del Deporte permite la adquisición de los conocimientos y el desarrollo de los mismos para la preparación de los talentos deportivos mexicanos, en sus diversas modalidades, recreativo y formal, a fin de alcanzar una eficiencia competitiva tanto amateur, como profesional; así como generar un cambio de actitud en el deportista mexicano a través del manejo de técnicas psicológicas deportivas que lo asegure.
- En la misma F.E.S. Zaragoza resulta novedoso y a la vez extraño hablar de Psicología Deportiva, por que en sus programas no se contempla alternativas de un área como está.
- En la UNAM no se establece algún programa propuesto para esta especialidad, pues curiosamente muchos de sus docentes la conocen, la practican, pero no se formaliza.

CAPITULO VII

ANÁLISIS Y CONCLUSIONES

Es en el Servicio Social, donde se tiene la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos a través de la Carrera. Para poder desarrollar todas las habilidades que el mismo plan de Estudios no contemplan en su contenido pero no impide para que en la práctica se ejerzan.

Esta posibilidad coloca al profesionista en una posición de obtener una formación, para dar una atención con calidad y con conocimiento a una parte de población que lo requiera y lo necesite.

En esta ocasión se aborda la Psicología Deportiva, en una forma de procedimiento para la atención a deportistas que necesitan de una alternativa de entrenamiento para rendir más en sus competencias, cuando lo tradicional no funciona o no logra obtener el mejor rendimiento de la persona.

La Psicología no se ha quedado atrás en el estudio del deporte, es en México donde a penas está entrando esta forma de aprovechamiento de la materia. Debido a lo complejo que es una persona cuando desarrolla una actividad deportiva, nace la necesidad de una psicología especializada para entender esta amalgama de emociones y sentimientos que convergen en la persona en ese momento. Que lo haga más disfrutable, competitivo y conseguir sus metas, sin quitarle todo lo que conlleva la práctica de sus actividad deportiva.

Los programas de entrenamiento mental más amplios insisten en el desarrollo de destrezas psicológicas similares. Sin embargo no existe una única forma de integrar todos los componentes; ni existe acuerdo sobre cuanto tiempo se debe dedicar a tan variados componentes. Ni siquiera existe consenso en cuanto a que técnicas son las mejores para

conseguir ciertos objetivos. El tiempo y las circunstancias no siempre permiten la puesta en marcha de un programa de entrenamiento mental completo. De forma, que se hace preciso organizar un programa abreviado.

La base de datos disponibles es muy limitada y existen pocas referencias al respecto de otras investigaciones o programas. Sin embargo, si el programa de entrenamiento ha de ser eficaz, las estrategias deben plantearse previamente para así poner todos los componentes en su lugar. A menos que se precise de otra manera, estas directrices son las mismas tanto para el entrenador como para los psicólogos deportivos. No son principios establecidos que hayan surgido de investigación extensa ni están empíricamente comprobadas.

En la actualidad, esta preparación Psicodeportiva ó de destreza mental, pueden ser beneficiosa para personas de cualquier edad y nivel de preparación. Si al principio se observa metas reales, mejorar su autoconfianza, ver su éxito, reaccionar ante sus errores, fracasos y soportar la presión de la competencia, los sujetos que se beneficiarán más del entrenamiento psicodeportivo serán aquellos cuyas habilidades sean más débiles, es decir, de aquellos que carecen de confianza y de control emocional.

Un tiempo ideal para iniciar la preparación puede ser cuando los deportistas se están iniciando en la práctica deportiva.

Pasando al análisis de los objetivos que se dividen en:

Institucionales. Primero, piden propiciar solución de problemas nacionales. En esta oportunidad es agradable saber que se puede hacer algo por obtener mejores resultados en el ámbito del deporte Nacional.

Segundo, adecuar el perfil del psicólogo, a los problemas prioritarios nacionales, el actuar profesional en esta oportunidad, no permite dudas de lo que con preparación y capacidad,

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

aparte de una buena formación estudiantil se pueden lograr y conseguir para beneficio de la población Mexicana.

Tercero, detectar formas de intervención psicológica en docencia como señala existen más formas de dar la relación Enseñanza-Aprendizaje, y esta es una de ellas.

Cuarto, en el sentido de Investigación psicológica, aquí se ofrece una forma que ha pasado desapercibida, que en el sentido estricto de investigación se ha logrado obtener esta forma de intervenir con deportistas que se extiende de forma lenta a nivel nacional, pero que la misma UNAM no contempla para preparar profesionistas de esta área.

En cuanto a los objetivos Estudiantiles, cabe mencionar que todos se pudieron cumplir, pues se desarrollaron habilidades concretas que demuestran un dominio operacional y el conocimiento de los conceptos dados; se pudo aplicar en la práctica, los conocimientos teóricos adquiridos en la Carrera. Y se desarrollaron habilidades que permitieron abstraer y generar información relevante a partir del análisis y aplicación del concepto dado. el objetivo de CONADE si se establece en su práctica ya que su población así lo permite, aparte de una evaluación, asesoría y supervisión de las actividades de manera interdisciplinaria. En cuanto a los objetivos del pasante con gran satisfacción se pudieron cumplir todos: conocer el tema, su desarrollo práctico, académico y de investigación, como su forma de aplicación; conocer sus formas de aplicación e intervención, como su forma de evaluar, diagnosticar y tratamiento. Poder interactuar con deportistas con experiencia competitiva; y diseñar procedimientos de intervención grupal como individual, en y con base a lo obtenido por el resultado las evaluaciones.

CAPITULO VIII

PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES

-Insistir en la importancia de que los aspectos psíquicos tienen aparte de los aspectos físicos esto en el aspecto deportivo, pues si se sigue descuidando en uno u otro seguramente no se obtendrá el éxito deseado. Ya que estos tiene la facilidad de poder transformar el talento y las habilidades de un deportista.

-Dar estrategias y asesoramiento psicodeportivo a nivel de conocimiento, no de aplicación (adiestrar) a los entrenadores para no enseñar estrategias psicológicas y correr con el riesgo de crear a unos "todólogos".

-Debe mejorar la misma creación de instrumentos de valoración diagnóstica pues las pruebas lápiz-papel van quedando desfasadas. Y pedir una mayor compromiso para el seguimiento del tratamiento con los beneficiarios del servicio por que no lo existe. En este mismo rubro obtener una herramienta de tipo post-competitivo para, lograr un mejor seguimiento del rendimiento psico-deportivo.

-Implementar un banco de películas y su proyección así como documentales de temas deportivos, con el fin de cine-debates así como promover aprendizaje de auto-ejecución en los deportistas.

-Por parte de la misma Oficina de Psicología Deportiva ampliar sus funciones,(investigación, relaciones públicas etc.) como sus actividades. En otras palabras pelear por una mejor posición, demostrando con los resultados obtenidos y publicaciones de trabajos se pueden obtener logros positivos si se actúa con respaldo y apoyo.

- No existen acuerdos con otras instituciones como la misma SEP, ESEF, por mencionar algunas, donde existe un campo sin explorar y donde embonaría perfectamente el servicio PsicoDeportivo.
- Generar una promoción de está área, para desarrollar profesionistas con formación académica y así también difundir este amplio concepto.
- Comenzar a realizar herramientas propias para las necesidades de México. Tanto pre-competitivo como post-competitivo, para una mejor atención a los deportistas. Debería haber un proyecto dentro de la misma FES Zaragoza, para está rama, pugnar por ser pionera en algún tipo de investigación ya que en las instalaciones de Campus II, existe un servicio médico deportivo y en esté sitio muchos prestadores de Servicio Social hacen "Psicología-Deportiva" (???...).
- La propia UNAM generadora de conocimiento debería dar ya una preparación de tipo Postgrado como otros países que ya lo contemplan en sus master como se conoce en Europa, E.U., Canadá y Cuba, cuando curiosamente muchos académicos la práctica, la promociona y ofrece servicio sin la preparación adecuadamente reconocida.
- Dentro de la misma F.E.S. Zaragoza, se debería dar una oportunidad en sus planes de estudio, por ejemplo, en los dos últimos semestres de la Carrera se plantean opciones de investigaciones, bien cabría la posibilidad de su exploración como una alternativa más como fuente de trabajo en los renglones de investigación, valoración/intervención y tratamiento, pues por su forma de práctica no se aleja de los tratamientos educativos, clínicos y sociales, por las particularidades de su poco tratada población. Ubicándose como Escuela pionera en todo el país en este campo todavía no explotado como se debiera.

-Realizar publicaciones periódicas, que realce el área, que busque su promoción y se haga notar como las otras ciencias interdisciplinarias que poco o nada saben de su procedimiento, casos de intervención, cuando se ocupa y para que se ocupa, etc. y logre una mejor aceptación.

BIBLIOGRAFIA

Annual Review of Psychology, 35, 605-625, 1984. Cal. E.U.

Axline Virginia M. (1979) terapia de juego. México. Diana.

Aquino, Francisco. (1990) Psicopedagogía de la educación motriz en la juventud. México. Trillas

Antonelli, Ferruccio. (1977) La psicología dello sport oggi, Roma, Societa stampa sportiva.

Balaguer, Isabel. (1994) Entrenamiento psicológico en el deporte. Madrid. Albatros.

Castelli, Jorge. (1984) Adecuacion física para el deporte, IMSS.

México.

Cratty, Bryant J. (1970) Psychology in contemporary sport , New Jersey, Prentice-Hall inc.

Diccionario Enciclopedico de Educacion Especial. Diagonal/Santillana. Vol III D-G.

Ferrater M. José (1991) Diccionario de Filosofia 2 E-J. Editorial Alianza. Barcelona.

Eysenck, Hans J. (1983) Manual de Psicología Anormal. México. Manual Moderno.

Da Silva, R. Athayde (1975) *Psicología del deporte y preparación del deportista*, Buenos Aires, Ed. Kapelus.

Gili Edgardo-O'Donnell Pacho (1989) *El juego*, Barcelona, ed. Geiza

Enciclopedia Quilet tomo II D-G. Madrid, 1978.

Gonzales, José I. (1992) *Psicología y deporte*, Barcelona, Ed. Biblioteca Nueva.

Harris y Harris (1987) *Psicología del deporte. (integración mente--cuerpo)* Barcelona. Ed. Hispanoeuropea

Hendry (1978) *School, sport and leisure*, Nisbet.

Hernández, Juan (1991) *Estadística*. México. Ed. Interamericana.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1990, vol.12 No.4 366-375 "Imagery as a method of enhancing transfer from training to performance" Geraldine H. Van Gyn et al University of Victoria.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1990, vol. 12 No.2 157-

166."The effects of an imagery rehearsal, relaxation and self-talk

package on basketball game performance" Kendall, Gail. Manitoba of University.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1990, vol.12 No.3 217-222. "Cognitive anxiety and mental errors in sport" Bird, Anne. University of California State.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1990, vol.12 No.2 191-200."Muscular responses during mental imagery as a function of motor skill level". Joway, Douglas. Penstate University.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1991, vol.13 No.2 121-132. "Personal and situational influences on adherence to mental skills training". Bull, Stephen. Brighton Polytechnic.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1991, vol.13 No.3 281-293. "Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task performance". Shira, Jeffrey. Arizona State University.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1993, vol.15 No.2 160-171."Goal orientations and perception of the sport experience". Lochbaum, Marc R. North Carolina, y Roberts, Glyn. of Illinois University.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1993, Vol.15 No.1 63-76. "Exercise and anxiety reduction: Examination of temperature as an explanation for effective change". Petruzzello, Steven. Illinois University.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1993, Vol.15 No.4 377-389. "Factor analysis of cognitions during running association with mood change".Goode, Cathrynt. Alabama University.

NASPSPA, abstracts, 1993, s84, Supplements. "The effects of visualization and danjeon Breathing on the performance of gun shooting". L. Keith Tennant and Jingu Kim Florida, University.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1994, Vol.16 No.3 229-245. "Self-determined, motivation and sportsmanship orientatations: An assessment of their temporal relationship". Vallerand, Roberts. University of Québec a Montréal.

NASPSPA. abstracts, 1994, s21, Supplements. "Perception in sport: an integrated approach to skilled performance" Helsew, Werner University of Leuven, Belgica.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1994, Vol.16 No.3 258-269. "The effects of assigned and self-set goal on task performance". B. Ann Boyce. Virginia University

Journal of Sport and Exercise Psychology 1995, vol.17 No.1 54-69 "Using mental imagery to enhance intrinsic motivation". Kathleen A.M. and Craig R.H. The University of Western Ontario.

Journal of Sport and Exercise Psychology 1995, Vol.17 No.1 105-111. "Anxiety reduction following exercise:Methodological artifact or "real" Phenomenon?". S.J.Petruzzello. Illinois.

NASPSPA. abstracts, 1995, s11, Supplements.Symposium:"Anxiety and arousal effects during sports performance" David Collins and N.Smitich. Mamchester Metro University.

NASPSPA. Abstracts, 1995, s22, Supplements. "Visual informational constraints underlying phase shifts in reanching and grasping movements". Eric Anderson University of Colorado.

NASPSPA. Abstracts, 1995, s73, Supplements. "Changes in emotions and imagery in Rock Climbers". Lippman,Louis Western Washington University.

NASPSPA. Abstracts, 1995, s105, Supplements. "A comparison of imagery ability and imagery use in the anxiety-performance relationship among elite athletes recreational athletes and dancers". Vadocz,E.A.; Moritz S.E. Michigan State.

NASPSPA. Abstracts, 1995, s109, Supplements. "Visual scarch strategy and anticipation in 3 vs 3 and 1 vs 1 situation soccer". Williams, Mark. Manchester Metro.

Ley de estímulo y fomento del deporte. (1988). Comisión del deporte de la Cámara de Diputados. México.

Kaplan, Harold.(1992) Compendio de Psiquiatría. México. Salvat Editores.

Lawther, John D.(1978) Psicología del deporte y el deportista, Buenos Aires, Paidos.

Lawther, John D.(1983) **Aprendizaje de las habilidades motrices.**Buenos Aires, Paidós.

Linaza, Josebu (1987) **Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño.**
Barcelona. Ed. Anthropos.

L. García **Psicología del Deporte. Cuaderno no. 1 Dir. gral. de actividades deportivas y recreativas de la UNAM.**

Mc Cluggage D. (1982) **El esquiador contrado.** cuatro vientos, Chile

Masjuan, Miguel A.(1984) **El deporte y su historia,** Cd. de la Habana, Ed. Científico-Técnica.

Moor, Paul. (1987) **El juego en la educación,** Barcelona, Herder Naito, Ehchi.(1994)
Controllability of motor imagery and transformation of visual imagery.Perceptual and Motor Skills. Kyoto, Japan. No.78 pp. 479-487.

Perez G.; Cruz J.; Roca J. (1995) **Psicología y deporte.** Madrid. Alianza Editorial.

Riera, Joan (1991) **Introducción a la psicología del deporte,** Barcelona, Ed. Roca.

Proyecto general de desarrollo de talentos deportivos.(1994) CONADE

Ryan, Frank (1981) **Deporte y Psicología,** México, Publigráficos S.A.

Rod K. Dishman. (1993) **Psicología médica en el ejercicio y el deporte**. Cal. E.U. pp.137-157.

Rodionov, A.V. (1981) **Psicología del enfrentamiento deportivo**, Cd. de la Habana, Ed. Orbe.

Rubinstein, J.L. (1982) **Principios de Psicología general**, México, Editorial Grijalbo.

Revista Nuestro Deporte CONADE num. 15, año 3, pp. 1-3.

Symposium on olimpic sports medicine clinics in sport medicine. vol. 2 no.1 march. 1983.

Annual review of psychology, 35. 605-25 1984 Browne y Mahoney.

Suinn R.M. **Removing Emotional Obstacles to learning and performance by visuomotor behavior rehearsal**. *Behavior therapy*. 1972. 3, 308-310.

Steven DeVore et al **Sybervision**. Chicago Review press, Chicago, Il. 1981.

Thomas, Alexander. (1986) **Psicología del deporte**, Barcelona, Herder.

Perez M. Cecilia (1991) **Mercadotecnia Social para el Deporte en México**. Tesis para obtener la Licenciatura en Administración UNAM.

Rod K. Dishman. (1993) *Psicología médica en el ejercicio y el deporte*. Cal. E.U. pp.137-157.

Rodionov, A.V. (1981) *Psicología del enfrentamiento deportivo*, Cd. de la Habana, Ed. Orbe.

Rubinstein, J.L. (1982) *Principios de Psicología general*, México, Editorial Grijalbo.

Revista Nuestro Deporte CONADE num. 15, año 3, pp. 1-3.

Symposium on olimpic sports medicine clinics in sport medicine. vol. 2 no.1 march. 1983.

Annual review of psychology, 35. 605-25 1984 Browne y Mahoney.

Suinn R.M. Removing Emotional Obstacles to learning and performance by visuomotor behavior rehearsal. *Behaavior therapy*. 1972. 3, 308-310.

Steven DeVore et al *Sybervision*. Chicago Review press, Chicago, Il. 1981.

Thomas, Alexander. (1986) *Psicología del deporte*, Barcelona, Herder.

Perez M. Cecilia (1991) *Mercadotecnia Social para el Deporte en México*. Tesis para obtener la Licenciatura en Administración UNAM.

Flores D. Jorge. (1982). La Administración Deportiva en México, Tesis para obtener la Licenciatura en Administración. UNAM.

Noriega N. Ana C.(1982). Psicología del Deporte. Informe de Servicio Social para obtener la Licenciatura en Psicología UNAM. 1983.

Chincoya T. Elsa. y Sotelo M. Rodolfo (1994). Manual para la planificación del entrenamiento psicológico para deportistas. Tesis para obtener la licenciatura en Psicología. UNAM

Verjoshanski, Luring V. (1990). Entrenamiento, deportivo. planificación y programación. Ed. Mtz. Roca. Barcelona.

Williams, (1991) Psicología aplicada al deporte, Barcelona, Ed. Biblioteca Nueva.

Watzlawick, Paul, (1990). Cambio. México. Herder.

ANEXOS

ENCUESTA POSTCOMPETENCIA:

1 qué recursos psicológicos utilizaste para este campeonato?

2. dános tu opinión sobre el servicio de psicología?

Estas fueron las respuestas registradas:

TECNICAS UTILIZADAS

autosugestión(5)

bloqueo de pensamientos(3)

relajación por respiración(2)

cambiar expectativas -/+(1)

relajación activa(2)

autoconfianza(2)

visualización(3)

concentración(1)

OPINION DEL SERVICIO

servicio extraordinario, bue

no, sirvió para mejorar.

para estar segura.

ayuda en los momentos difi

les. sirvió de mucho apoyo.

control a la hora del juego.

unión en el equipo.

nos ayudaron a tener confianza

saber que podemos hacerla.

es un gran apoyo.

organiza tus ideas hacia una

actitud positiva.

adquirir mayor confianza.

para posteriores competencias

un mayor tiempo de preparación

Dirección de Medicina del Deporte

Oficina de Evaluación y Seguimiento Médico-Técnico

Subdirección de Asistencia

Subdirección de desarrollo Médico Científico

Depto. de Evaluación Morfo Funcional

Depto. de Seguimiento Médico Técnico

Depto. Dopin g

Depto. Ev. y Cobertura de Eventos

Depto. Cs. Aplicadas al Deporte

Depto. Esp. Médico Quirúrgico

Depto. Inv. Clínica Ap

Depto. Inv. Técnica

Depto. Capacitac y apoyo C.

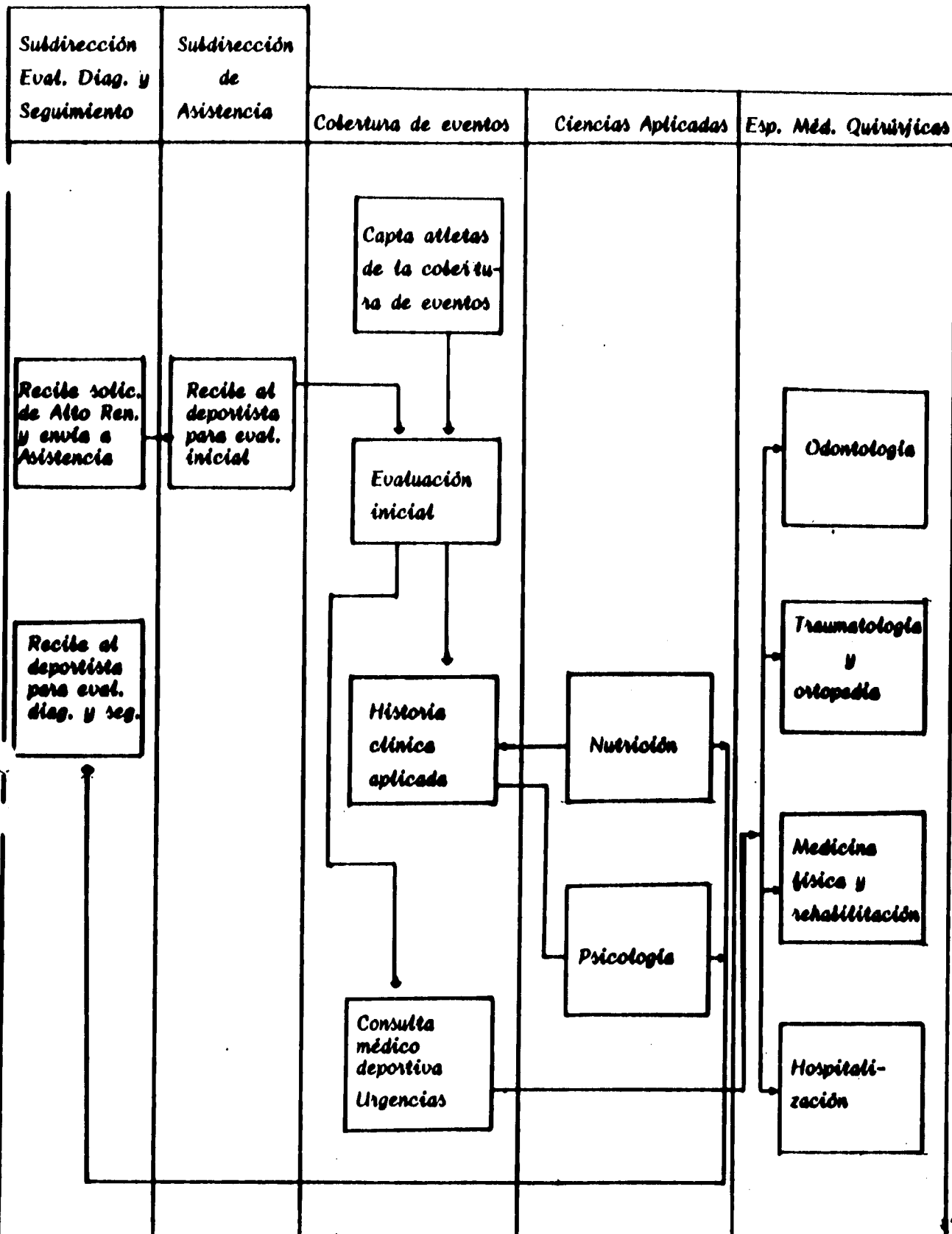
Oficina de Nutrición

Laboratorio de Radiología

Oficina de Psicología del Deporte

(ANEXO)

DIAGRAMA DE FLUJO: SUBDIRECCION DE ASISTENCIA:



ACTIVIDAD	UNIDAD RESPONSABLE	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
DIRECCION DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL - DEPORTE		<i>Recibe solicitud de la atención médica y lo envía a la subdirección de asistencia.</i>
SUBDIRECCION DE ASISTEN <u>CIA</u>		<i>Recibe al deportista y lo turna al departamento de evaluación inicial y cobertura de eventos.</i>
DEPARTAMENTO DE EVALUACION INICIAL Y COBERTURA DE EVENTOS		<p><i>Recibe al deportista y un médico especialista en medicina del deporte, elabora la historia clínica y determina el estado de salud del deportista, clasificándolo como apto o no apto para realizar la prueba de esfuerzo.</i></p> <p><i>Si el deportista es clasificado como no apto, se procederá a dar tratamiento en esta área, si requiere de la participación de otros especialistas se solicita interconsulta al departamento de especialidades médico quirúrgicas hasta su total recuperación.</i></p> <p><i>Si el deportista es clasificado como apto, se anota y se envía al departamento de ciencias aplicadas al deporte para su valoración nutricional y psicológica. Fin del procedimiento.</i></p>
COBERTURA DE EVENTOS Y URGENCIAS		<i>El deportista lesionado en un evento deportivo recibe atención médica especializada de urgencia en el campo de competencia, si amerita un segundo contacto se le indica presentarse a la unidad médica para revaloración. Si amerita intervención de otra especialidad se envía al departamento de especialidades M.Q.</i>

ACTIVIDAD**UNIDAD RESPONSABLE****DESCRIPCION E LA ACTIVIDAD****NUTRICION**

Recibe al deportista proveniente de la historia clínica. Realiza un cuestionario de hábitos alimentarios: con éste y algunos datos antropométricos prescribe la dieta ideal del deportista, de acuerdo a sus características y necesidades específicas. Asimismo efectúa un seguimiento nutricional del deportista en sus diferentes fases de actividad.

PSICOLOGIA

Determina el perfil psicológico del deportista. Brinda atención en forma tanto individual como colectiva. Envía al deportista a la subdirección de evaluación, diagnóstico y seguimiento médico técnico para su evaluación morfofuncional.

Diagrama funcional

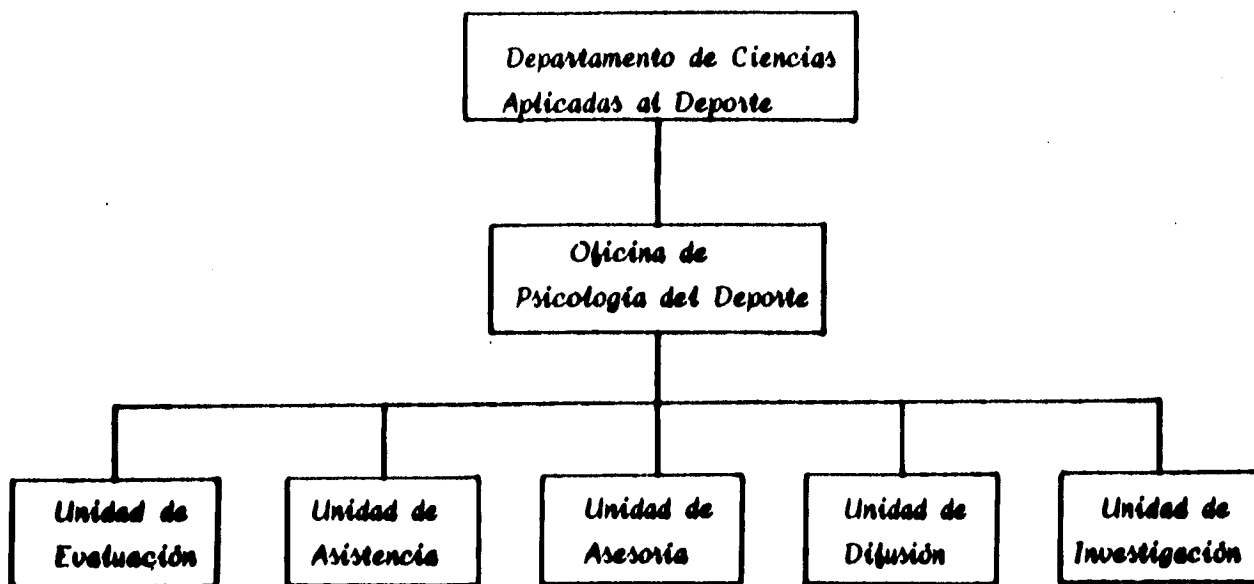
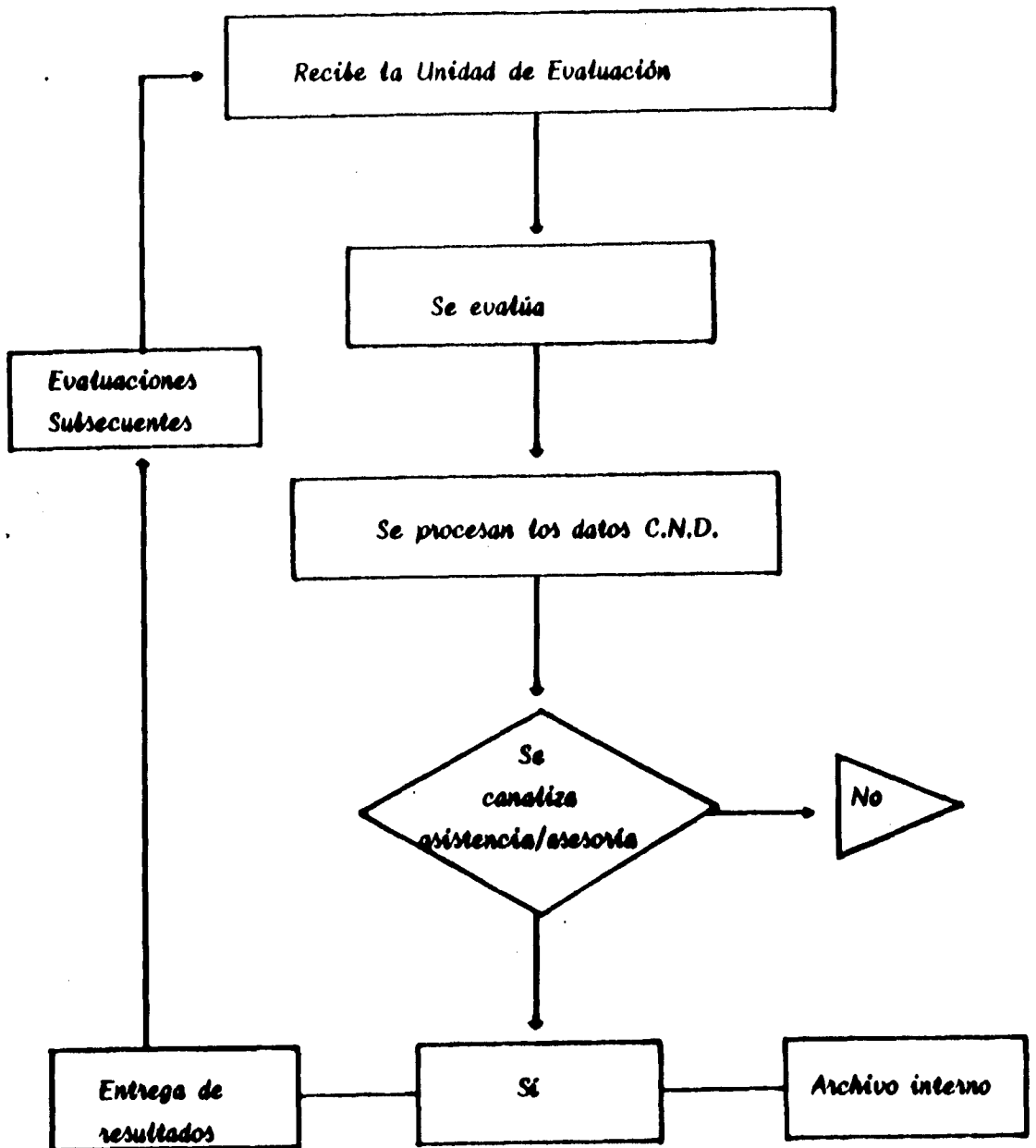
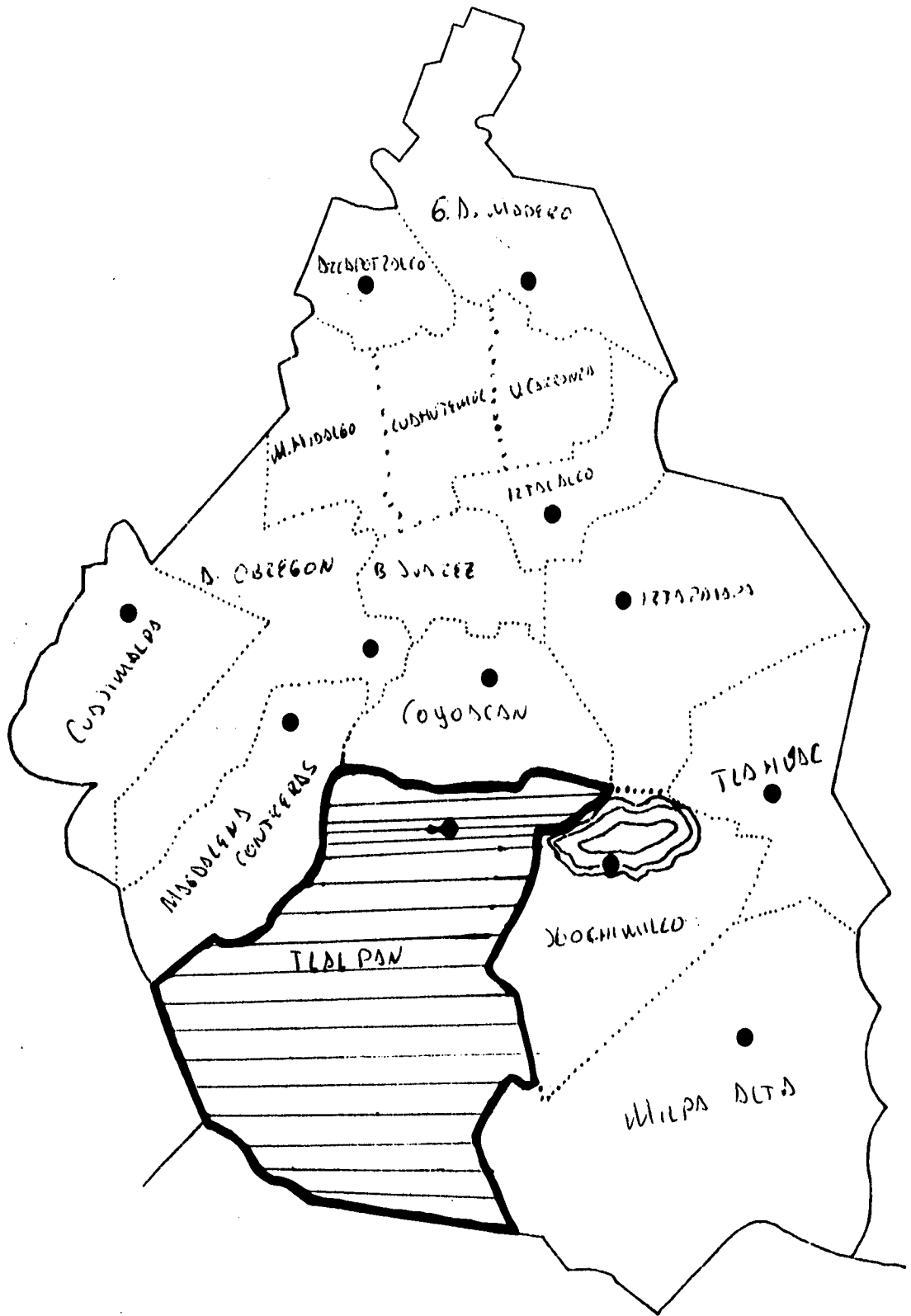
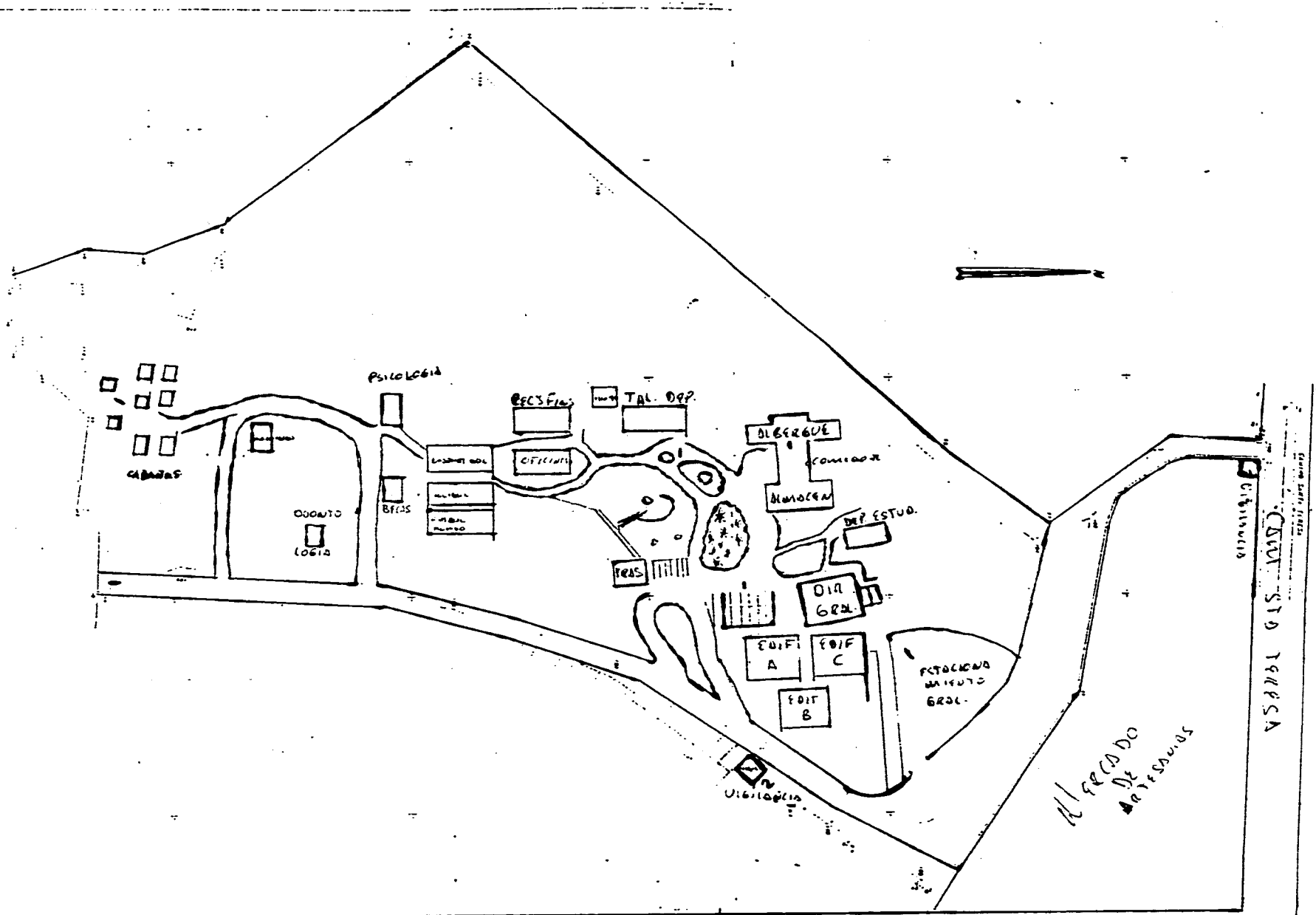


Diagrama operativo







18.0.0 GENRES 200



DIRECCION GENERAL DE DEPORTE SELECTIVO
DIRECCION DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS
AL DEPORTE



SUBDIRECCION DE ASISTENCIA

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

EXP. No.: _____

EVALUACION INICIAL

FECHA: _____

EL SIGUIENTE CUESTIONARIO TIENE COMO FINALIDAD EVALUAR LOS RECURSOS Y HABILIDADES MENTALES CON LOS QUE USTED CUENTA COMO DEPORTISTA, PARA DETECTAR SI EXISTE ALGUN PROBLEMA QUE PUEDA ESTAR INTERVINIENDO EN SU DESEMPEÑO DEPORTIVO, Y ASI PODERLE OFRECER EL SERVICIO DE PSICOLOGIA COMO APOYO. ES DE SUMA IMPORTANCIA PARA NOSOTROS REGISTRAR SUS RESPUESTAS, POR LO QUE SE LE SOLICITA LO HAGA CON SERIEDAD.

NOMBRE: _____ EDAD: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____ SEXO: _____ NACIONALIDAD: _____

DEPORTE: _____ ESPECIALIDAD: _____

CATEGORIA: _____ RANKING: _____

NUMERO DE AÑOS EN EL DEPORTE QUE PRACTICA: _____

NOMBRE DEL ENTRENADOR: _____

ESCOLARIDAD: _____ OCUPACION: _____

ESTADO CIVIL: _____ TELEFONO: _____

- ¿Cuál es tu meta en el deporte?
- ¿Por qué medios la piensas alcanzar?
- ¿Dentro de tu plan de entrenamiento, tienes establecidas metas?
- Si es afirmativo, indica a qué plazo.
a) Corto b) Mediano c) Largo
- ¿Por qué elegiste este deporte y no otro?
- ¿Qué significado tiene para ti el deporte?
- ¿Te gusta competir?
- ¿Por qué compites?

- ¿Para quién compites?
- ¿De qué manera enfrentas o acostumbras resolver tus problemas?
- ¿Qué haces cuando estás nervioso o con ansiedad?
- ¿Sabes cómo relajarte?
- ¿Sabes distinguir cuando estás nervioso de cuando no lo estás?
- ¿Sientes tensión muscular minutos antes de una competencia?
- ¿Sientes tensión muscular días antes de una competencia?
- ¿Conoces las reacciones corporales que se tienen cuando estás nervioso? ¿Cuáles?
- ¿Conoces técnicas de relajación? ¿Cuáles?
- ¿Puedes mantener tu atención en un solo punto? Escribe un ejemplo.
- ¿Puedes mantener tu atención en varios puntos? Pon un ejemplo.
- ¿Cuáles son tus sensaciones cuando estás concentrado?
- ¿Eres capaz de seguir las instrucciones, tal cual te las da el entrenador?
- ¿Te distrae la gente o el ruido en situaciones de competencia?
- ¿Qué piensas cuando tienes un fracaso?
- ¿Qué haces si en el entrenamiento tus ejecuciones no te salen bien?
- ¿Te has visto por medio de la imaginación realizando tu prueba?
- Si te imaginas una manzana ¿Puedes verla mentalmente?
- ¿Qué te dices antes de la competencia?
- ¿Qué te dices antes de realizar tu prueba en una competencia?
- ¿Qué haces en una situación de competencia, si tienes pensamientos negativos o ideas pesimistas?
- ¿Tienes algún problema que esté interfiriendo en tu desempeño deportivo?
¿Cuál?
- ¿Sabes cómo resolverlo?
- ¿En qué forma interviene tu problema en tu desempeño deportivo?

- ¿A qué crees que se deba cuando pierdes en competencia?
- ¿Qué piensas de ti mismo?
- ¿Qué piensas de ti mismo cuando tienes un fracaso?
- ¿Qué te agrada de ti mismo?
- ¿Qué te desagrada de ti mismo?
- ¿Sabes qué es psicología del deporte y cómo ésta te puede ayudar en tu desempeño deportivo?
- ¿Recibes asistencia psicológica? (sí - no). ¿Quién es tu psicólogo?
- ¿Alguna vez has recibido asistencia psicológica? (sí-no). En caso afirmativo indica por qué la dejaste.
- ¿Conoce alguna(s) técnica(s) que emplea la psicología del deporte?
¿Cuáles?
- ¿Consideras que tus fracasos pueden deberse a algún factor de tipo mental?
- ¿Qué esperarías del servicio de psicología del deporte?
- ¿Te gustaría recibir atención psicológica? ¿Por qué?
- En caso afirmativo llena los siguientes datos: horario disponible, indica dos horarios posibles;
lugar de entrenamiento.



DIRECCION GENERAL DE DEPORTE SELECTIVO
DIRECCIÓN DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS
AL DEPORTE
SUBDIRECCION DE ASISTENCIA



PSICOLOGIA DEL DEPORTE

FECHA junio 1994

REPORTE DE EVALUACION INICIAL

NOMBRE DEL DEPORTISTA **SELECCION NACIONAL JUVENIL SUB-23**

Inventario de recursos

indique en que áreas necesita asistencia el deportista:

fijación de metas +++	visualización +++
motivación	bloqueo de pensamiento +++
ansiedad-relajación +++	capacidad de autoanálisis
concentración-atención +++	concepto de si mismo-autoestima
persistencia	inf. sobre psicología del deporte +++

¿es capaz de identificar su problemática?

¿presenta el deportista algun problema significativo en donde el servicio de psicología del deportepodría intervenir? ¿cual?

actitud del deportista para resolver el cuestionario

si durante la aplicación del cuestionario el deportista mostro conductas que puedan ser de utilidad para la evaluación. indíquelas.

disposición del deportista para recibir el servicio de psicología

¿requiere el atleta el servicio de psicología del deporte?

¿en que se vería beneficiado?

CONCLUSIONES Y OBSERVACIONES:

**OFICINA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
INSTRUMENTO (E P D)**

Instrucciones:

Por medio de la respuesta a las siguientes preguntas, se pretende -- obtener información adicional sobre la forma en que Usted se conduce en la actividad deportiva que practica. Dicha información será manejada por el personal de la Oficina de Psicología del Deporte con estricta confidencialidad y sólo será utilizada para fines de investigación, o bien, para prestarle apoyo.

Este instrumento no es una prueba, ya que no hay respuestas buenas, ni malas, simplemente debe contestar con honestidad y exactitud, eligiendo sólo una de las 5 alternativas, marcándola con una cruz. (X) (Procure en la medida de lo posible, evitar marcar la alternativa: a veces, a no ser que le sea imposible escoger otra opción).

Asegúrese de no saltarse preguntas, y al terminar de contestar, cerciórese que todas las preguntas hayan sido contestadas.

No hay límite de tiempo para contestar, sin embargo, es preferible - contestar con la primera respuesta que se le venga en mente.

Si tiene alguna duda, pregunte a quien le entregó este cuestionario. Puede empezar de inmediato.

1. No considero que mi actuación deportiva sea satisfactoria, a menos que dé lo mejor de mí.
2. Me intimidan los adversarios agresivos.
3. Ligeras molestias o irritaciones pueden desconcentrarme en mi actividad deportiva.
4. Puedo lograr que se mantenga calmada mi mente durante mi actividad deportiva.
5. En el deporte que practico, tengo fe en mi habilidad.
6. Me disculpo con mis compañeros cuando cometo un error o mi rendimiento deportivo es bajo.
7. Planeo con anticipación mi estrategia, antes de iniciar mi actividad deportiva.
8. Me encuentro en la actividad deportiva principalmente por diversión.
9. Hablo claro y enérgico cuando tengo que decir algo en un evento deportivo.
10. Tengo "nervios de acero" durante la competencia deportiva.
11. Cometo errores, en las partes de la competencia donde existe más presión.
12. Me falta seguridad en el deporte que practico.
13. Evito fijarme en lo que hice mal.
14. Prefiero realizar mi actividad deportiva espontáneamente, en vez de elaborar un plan.
15. Quiero ser el mejor cuando me encuentro compitiendo, o al realizar mi actividad deportiva.
16. Me río de las cosas en vez de enojarme.
17. Soy influido por lo que piensan los demás.
18. Puedo controlar mis nervios durante la competencia.
19. Yo espero ganar, antes de que empiece una competencia.
20. Mis errores me hacen sentir mal por varios días.
21. Tengo solo una rutina; la cual sigo cuando entreno o cuando compito.
22. Prefiero participar con personas que no hacen del deporte una situación de competencia.
23. Soy de las personas que toman la iniciativa en una competencia.
24. En lo emocional, me bloqueo cuando estoy compitiendo.
25. Mi nerviosismo interfiere con mi actividad deportiva.
26. Pienso en la derrota en una competencia deportiva, aún antes de que esta empiece.
27. Pienso en los errores que pueden llegar a cometer los contrincantes deportivos, en vez de centrarme en mi propia actividad deportiva.
28. Paso de una cosa a la otra, intentando mejorar mi ejecución deportiva.
29. No me agrada participar en actividades deportivas en las que no hay desafío.
30. Trato de no ponerle atención a mis oponentes deportivos, cuando se enojan.
31. Un comentario fuera de lugar puede arruinar mi ejecución deportiva.
32. Disfruto la parte de presión en una competencia deportiva, porque me conduzco bien.
33. Me gusta retar a los mejores contrincantes en mi deporte.
34. Me preocupo más por mis propios errores, que en disfrutar mis aciertos en una competencia.
35. Trato de encontrar la manera de ser más eficiente en mi ejecución deportiva.
36. En una competencia deportiva, puedo disfrutar mi actuación, aunque cometa muchos errores.
37. Soy competente en el terreno de mi actividad deportiva.
38. Trato de excluir todo de mi mente durante una competencia deportiva.
39. Me preocupo por los aprietos en los que me pueda encontrar, con mucho tiempo, antes de que ocurran.
40. Me preocupa que mis oponentes en mi deporte, me puedan humillar.
41. Trato de evitar el pensar sobre mis errores.
42. No sé que es lo que voy a hacer, hasta que la competencia deportiva va avanzando.

**OFICINA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
INSTRUMENTO (E P D).**

Nombre: _____ Edad: _____
 Deporte: _____ Especialidad: _____
 Categoría: _____ Ranking: _____
 Sexo: _____ Escolaridad: _____
 Fecha: _____ Procedencia: _____

	FRECUENTEMENTE CASI SIEMPRE				CASI NUNCA				FRECUENTEMENTE CASI SIEMPRE				CASI NUNCA			
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
34.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
37.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
40.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
43.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

PUNTUACIONES	5	10	15	20	25	30
— DESEO						
— ASERTIVIDAD						
— SENSIBILIDAD						
— CONTROL TENSIONAL						
— CONFIANZA						
— RESPONSABILIDAD						
— AUTODISCIPLINA						

OBSERVACIONES:

PERFIL DEL INSTRUMENTO (EPD)

PUNTUACIONES	5	10	15	20	25	30
1 DESEO						
2 ASERTIVIDAD						
3 SENSIBILIDAD						
4 CONTROL TENSIONAL						
5 CONFIANZA						
6 RESPONSABILIDAD						
7 AUTODISCIPLINA						

OBSERVACIONES: *problema*

SELECCION NACIONAL JUVENIL SUB 23

15/11/11