

29
24.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

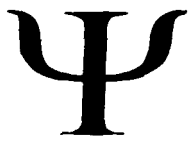
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ZARAGOZA**



**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES
PARA EL SERVICIO SOCIAL EN EL AREA DE
PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN LA CONADE
(COMISION NACIONAL DEL DEPORTE)**

**INFORME DE SERVICIO SOCIAL
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A
ANA LILIA RODRIGUEZ VILLEGAS**

DIRECTOR DEL INFORME: LAURA ALVAREZ SANCHEZ



MEXICO, D. F.

1997

**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.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

**"PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES
PARA EL SERVICIO SOCIAL EN EL ÁREA DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA CONADE (COMISIÓN
NACIONAL DEL DEPORTE)"**

AUTOR:

ANA LILIA RODRÍGUEZ VILLEGAS

DIRECTOR:

LAURA ÁLVAREZ, FES ZARAGOZA

ASESOR EXTERNO:

V. HUGO SUAREZ, CONADE

"Un atleta que tiene miedo al fracaso no está motivado por el deseo positivo de triunfar y disfrutar la victoria, sino por el miedo que conlleva la agonía de la derrota"

(Salazar-Totes, 1997)

**'Anhela la última repetición; en la vida los niños se
hacen hombres, en la pista los novatos...campeones'**

(Armando Fuerte, Primavera 1997)

AGRADECIMIENTOS

A Victor Sugo, por todas sus enseñanzas, con afecto hasta Tenerife.

A Armando Fuerte, por prestarme sus emociones dentro de la pista y enriquecer el presente trabajo.

A mis padres por haberme hecho entender que la disciplina, es el único camino para lograr el éxito.

A Magda.

INDICE

	pag
<i>I. Introducción</i>	<i>2</i>
<i>II. Marco Teórico</i>	
<i>Antecedentes históricos</i>	<i>5</i>
<i>Biorretroalimentación</i>	<i>23</i>
<i>III. Habilidades psicológicas deportivas básicas.</i>	<i>34</i>
<i>IV. Habilidades psicológicas deportivas específicas</i>	<i>44</i>
<i>V. Actividades desarrolladas.</i>	<i>58</i>
<i>VI. Programa de actividades del servicio social en el área de</i> <i>psicología del deporte de la CONADE.</i>	<i>61</i>
<i>Resultados.</i>	<i>80</i>
<i>Conclusiones.</i>	<i>92</i>
<i>Bibliografía.</i>	<i>100</i>

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo el proponer una opción para la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) en lo que se refiere a las actividades que el pasante de la carrera de psicología puede llevar a cabo en esta institución y así beneficiar realmente, en la medida de lo posible al talento deportivo mexicano al intervenir de una manera efectiva dentro de su plan de entrenamiento.

Se puede afirmar que la psicología del deporte es un área poco atendida tanto en los planes de estudio, específicamente hablando de la FES Zaragoza, así como en las instituciones que se suponen deben brindar esta atención a los deportistas que así lo soliciten (CONADE, COM Y CODEME) por lo que el presente trabajo puede ser una aportación para estudios posteriores sobre el tema que sirvan entonces para el beneficio de nuestro deporte no solo a nivel de talentos deportivos sino a población abierta y como de alto rendimiento.

Esta propuesta se contextualizará dentro de un marco teórico que contiene, la historia de la psicología del deporte abarcando aspectos como desarrollo del deporte (en la antigüedad y la era moderna),

publicaciones, campeonatos y un breve bosquejo de la historia de la psicología del deporte, dando paso con ésto a la definición del marco de referencia bajo el cual se abordó la presente propuesta; la retroalimentación biológica, el cual puede definirse, como un método de control, capaz de suministrar al ser humano, en este caso al deportista, información continua sobre sus procesos fisiológicos con el fin de que pueda controlarlos voluntariamente; y así intervengan positivamente en su desempeño tanto en entrenamientos como en competencias.

Esta propuesta tiene la finalidad de aportar tanto a la carrera de psicología de la FES Zaragoza como a la Comisión Nacional del Deporte un adecuado aprendizaje y práctica de esta rama de la psicología.

Por otra parte se pasa a puntualizar de manera breve las actividades desarrolladas como prestador de servicio social para pasar a la propuesta de programa de actividades para los prestadores de servicio social en la CONADE, la cual versa principalmente sobre el entrenamiento psicológico para el deportista, abarcando un diverso número de funciones profesionales contempladas para el psicólogo

por el Consejo Nacional Para la Enseñanza e Investigación en
Psicología en 1987.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Para entender la relación entre Psicología y Deporte es necesario hacer una breve revisión de la historia de este, la manera en que ha ido evolucionando hasta la forma en que actualmente lo conocemos. Sin embargo para llevar a cabo este análisis es primordial desglosarlo en sus diferentes aspectos que a continuación se presentan.

DESARROLLO DEL DEPORTE EN LA ANTIGÜEDAD.

Tanto en el Oriente como en Grecia se encuentran los antecedentes más antiguos del deporte, ya que en el oriente se habla de dos deportes milenarios; el Judo así como el Tiro con arco ya practicado en China en 1100 a. C. Y en lugar del fútbol tenían un juego con bola muy de moda en los siglos VI y V a.C. (Wirz, 1980), que actualmente podría tener su similitud en el fútbol. Así mismo en Grecia, en el año de 884 a.C.; todas las regiones que conformaban esta nación estaban en guerra, Ifitos rey de Elide pidió consejo a la pitonisa de Delfos quien le dijo que debía restaurar los "Juegos que placen a los Dioses", Ifitos entonces convenció al legislador de Esparta Licurgo, de que era necesario restaurar tales juegos por lo que este proclamó a Elide estado neutro (Wirz, 1980). Así se instituyeron los Juegos Atléticos desarrollados cada 4 años en Olimpia al occidente de Grecia, estos trajeron consigo una "Tregua Olímpica" y que a partir de 776 a.C. se creó un calendario que tenía como referencia estos Juegos. Así mismo es en este año que Coroebos se proclama ganador de la única prueba; una carrera a pie en una pradera a orillas del río Alfeo con una longitud de 192,27 mts. Y su premio consistió en una guirnalda tejida con hojas de un árbol que según la leyenda, Hércules plantó en el huerto sagrado cerca del templo de Zeus (O'Farrell, 1996). Para poder

participar en estos Juegos se tenía que ser ciudadano griego libre, no ser esclavo, ni extranjero, ni haber cometido crimen alguno, impiedad ó sacrilegio y se necesitaba someterse a un entrenamiento de 10 meses y a un curso de 30 días en Elis Cabe agregar que la entrada estaba prohibida a las mujeres casadas empero cuando los juegos terminaban las mujeres podían utilizar la pista semioval para las pruebas femeninas (Wirz, 1980). Los Juegos iniciaban en julio y originalmente, como ya se menciona duraban 1 día, posteriormente las pruebas se multiplicaron, doble estadio (diaúlico), en la que se tenía que recorrer dos veces la circunferencia del estadio, semifondo hipico (sobre 24 estadios), prueba realizada a caballo recorriendo 24 veces la circunferencia del estadio; pentatlón (carrera, salto, pugilato, disco, jabalina), aclarando que el pugilato era un antecedente del boxeo actual y el resto de las pruebas eran bastante similares a las actuales; carrera de carros, en la que había un conductor dos caballos y un carro; pancracio (lucha mezclada con boxeo) y hacia el final de la era de estos Juegos, actos circences, introducido esto por los romanos (Fernández, 1996). En el año 472 a.C. los Juegos duraban 5 días, estaban en su apogeo, llegando a haber 60.000 espectadores dianamente. Los vencedores se asimilaban a semidioses ya que las ciudades se los disputaban a precio de oro. Empezó el declive con las carreras hípicas las cuales eran caras y peligrosas además de la "profesionalización" de varios esclavos que participaban en nombre de su amo. Los juegos de 369 a.C fueron los últimos ya que el emperador Teodosio los abolió; ya que de acuerdo con Wirz (1980) en este momento los Juegos Olímpicos implicaban discriminación racial y social, la violencia, la trampa, el "dopaje", apuestas, profesionalismo y vedetismo.

Por otra parte aquí en México, también se daba una gran importancia a la actividad física dentro de la cultura prehispánica. Entre uno de los juegos públicos más populares se encontraba uno llamado "El volador" que se llevaba a cabo en fiestas religiosas muy solemnes, pudiendo participar hombres previamente entrenados. Así mismo se realizaban carreras a pie subiendo por las escaleras del Templo Mayor, donde se llevaban a cabo apuestas de quien sería el más ágil. Otro tipo de diversión era una lucha gladiatoria en las que se enfrentaba a prisioneros y el perdedor era sacrificado, mientras al vencedor se le rendían honores. Finalmente el juego más sagrado era el de la 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 lo Mayas y Taladzi en lengua Zapoteca (Oropeza, 1996).

DESARROLLO DEL DEPORTE EN LA ERA MODERNA

Ya en nuestra era hace su primera aparición el término "Deporte" en España en el Poema del Cid ó Cantar del Mio Cid en el año 1140 como Depuerto y con el sentido de diversión, también aparecería posteriormente en Inglaterra como Desport (García, 1990).

En Londres Inglaterra en 1314 el rey Eduardo II lanza un edicto prohibiendo el fútbol, dado que propiciaba el desorden en masa y distraía a los participantes de sus labores, el cual fue el primero de una serie de prohibiciones impuestas a este Deporte hasta aproximadamente 1615 también en Londres. Jacobo III de Escocia proclama una de las últimas; el fútbol entonces era diferente al que se juega actualmente ya que se jugaba en grupos bastante numerosos habiendo comúnmente huesos rotos y narices ensangrentadas (Eliás y Dunning, 1992).

En el siglo XVIII el sueco Per Henrick Ling propone la práctica de la gimnasia higiénica como prevención ante el alcoholismo y la tuberculosis. Así mismo en el año

1292 de este siglo en Suecia sucede lo que puede considerarse el antecedente más antiguo del actual triatlón ya que se llevaban a cabo pruebas que combinaban los lanzamientos, la carrera pedestre y la natación (Ballesteros, 1987), sobre todo en este momento de la historia se consideraba mejor deportista a aquel que dominara más disciplinas (García, 1990).

Por último con respecto a la Edad Media y con relación a lo ya mencionado sobre fútbol es que en esta época se llevaban a cabo Festivales Religiosos acompañados frecuentemente por violentos juegos de pelota entre ciudades o gremios rivales, siendo estos los antecesores de lo que ahora conocemos como béisbol, tenis y por supuesto fútbol (Eliás y Dunning, 1992)

La Revolución Industrial a mediados del siglo XVIII y la ulterior introducción de los deportes como actividad regular al margen del plan de estudios de las escuelas privadas, por obra de Thomas Arnold, fueron un gran incentivo para el gran desarrollo del deporte durante la época Victoriana en Inglaterra (Eliás y Dunning, 1992).

A partir de 1850 se crean en toda Francia sociedades, círculos, asociaciones y establecimientos con el objetivo de desarrollar actividades físicas y de higiene para todos al igual que hoy la propaganda prometía de todo: ampliar el círculo social, salud, belleza y placer (Dechvann, 1991). También en Alemania toma fuerza este movimiento al publicar Blitz en 1889 "La nueva medicina natural" quien dedica un espacio de su obra al ciclismo y afirma que esta actividad ayuda a la desintoxicación del aire viciado de las

ciudades y además es beneficioso para la piel al someter a las glándulas sebáceas y sudoríparas a una gran actividad (Bayer, 1995).

En tanto que en nuestro país a la llegada y dominio de los españoles la actividad deportiva dominante fue la taurina. Es en la época pre-revolucionaria, cuando no sólo esta presente la influencia de los españoles sino además de otros países: ingleses, alemanes, holandeses y norteamericanos, dan pie a la práctica de deportes totalmente nuevos. En 1887 se lleva a cabo en Cd. Guaymas el primer partido de béisbol, en 1898, en la Cd. De Pachuca se juega por primera vez fútbol así mismo los ingleses radicados aquí practicaban el cricket, tenis, polo y golf. A partir de este momento se da un auge que conlleva a la necesidad de crear organismos que regulen y representen a nuestro deporte, nacional y mundialmente. Así el 23 de Abril de 1923 surge el Comité Olímpico Mexicano (COM) y el 22 de Julio de 1933 la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) (Oropeza,1996).

PUBLICACIONES

En la edad media se publicaron un gran número de libros dedicados a diversos deportes: Esgrima, equitación, natación y gimnasia (esta última con una concepción muy diferente a la de nuestra época). Cabe mencionar que este movimiento se llevo a cabo principalmente en España (Irueta-Goyena,1988)

En 1563 comienza la relación entre medicina y deporte, siendo un antecedente de la actual psicología del ejercicio; la cual pretende que el individuo alcance cierta calidad de vida física, psíquica y social aprendiendo a conocer su cuerpo a través de su ejercitación (Dechvann, 1991). Se menciona este año por que es cuando Méndez

publica: "El libro del ejercicio y sus provechos" en donde se nombran tres beneficios regulares:

1.- Bondad muy fuerte al hacer sus obras.

2.- Derrama de la salud a todo el cuerpo.

3 - Al abrir todos los poros del cuerpo salen por ellos todas las superficialidades (Irureta-Goyena, 1988). Continuando con la misma línea en 1569 aparece "De arte gmnástica" de Mercurialis asegurando que además de mejorar la salud era posible combatir por medio del deporte todo tipo de enfermedades desde Sífilis hasta la Peste (Bayer, 1995).

Irureta-Goyena(1988) cita las principales revistas dedicadas al deporte antes del siglo XX:

- Deporte velocipédico. Madrid; imprenta: hijos de M G. Hernández, 1895, año 1.

- Crónica del Sport. Madrid; establecimiento tipográfico de Ricardo Fè, 1894, año 2.

-Figaro illustrè Paris; Boussard; Valadon etcie, 1893, onzième année.

-Pelotari, Madrid; Imprenta sucesores de Rivadeneyra, 1894, año 2.

- Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres. Amar y Borbón, Josepha. Madrid; imprenta de Benito Cano, 1790.

Desde el siglo pasado de acuerdo con Antonelli en Le Unes (1988), se menciona que en año de 1801 aparece un escrito llamado: "La psicología y psicopatología del deporte" cuyo autor Strutt, hace alusión a la psicología del fútbol. Otra publicación importante en este mismo siglo sobre psicología del deporte fuè la hecha por Triplet (Citado en Le Unes, 1988) sobre los efectos de la audiencia en competencias ciclistas.

Al iniciar la década de los 20s en los otrora países socialistas Punj y Ridick publicaron sus primeros artículos. Así mismo es una década importante en lo que a publicaciones de libros se refiere ya que en 1921 en Alemania Shulte publica "Cuerpo y alma en el deporte: una introducción a la psicología del ejercicio físico", en Estados Unidos es hasta 1926 que Griffit publica "Psicología del entrenamiento" y en 1928 "Psicología de los atletas", este autor fué considerado pionero de la psicología del deporte en Estados Unidos.

Hasta 1951 Lawter publica en Estados Unidos "Psicología del entrenamiento" y en 1966 Ogilve y Tutko sacan a la luz "Problemas en los atletas y como manejarlos". Como puede notarse hubo un desfase en lo que a publicaciones se refiere en el periodo de la segunda guerra mundial.

CAMPEONATOS

Por otra parte antes de la reanudación de los Juegos Olímpicos Modernos el deporte sostiene diversos encuentros internacionales a través de campeonatos mundiales de diversas especialidades:

Nación	Especialidad	Año
Australia	Natación	1848
Inglaterra	Atletismo	1867
Estados Unidos	Atletismo	1876
Francia	Fútbol soccer	1894
Francia	Tiro al blanco	1897

Sin embargo sus programas no se encontraban muy bien definidos por lo que se fueron mejorando sobre la marcha por ejemplo los primeros campeonatos de atletismo sólo incluían 5 carreras: 100 mts , 400 mts , 800 mts , 1500 mts. , y 1100 mts con vallas (Wirz, 1980)

Aunque ya se mencionó que el origen de esta palabra, deporte, no es 100% inglesa si fue exclusiva de esta nación en el siglo XIX la producción industrial y el deporte moderno, ya que aparece primeramente en España en el poema del Mio Cid (García, 1990).

BREVE HISTORIA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Por otra parte la psicología también encuentra sus antecedentes entre los griegos siendo dos los momentos históricos, la mitología de Homero, quien consideraba que este mundo pertenecía a los fuertes, astutos y poderosos, ya que dentro de la Iliada maneja dos móviles esenciales; temor al juicio del orto y la utilidad de la valentía (Mouller,1984). La explicación filosófica de Aristóteles (384-322 a.C) en la cual postula que la experiencia sensorial se puede adquirir a partir de un cono cimiento organizado y condensado en formas abstractas (aprendizaje, memoria y fuentes empíricas del conocimiento) Así mismo propone el placer como principal motor de la conducta, el placer (Richardson, 1991). Posteriormente en la edad media San Agustín (354-430 d.C), proponía que el sujeto debe separarse de la seducción ejercida por las apariencias sensibles, de remontarse de la simple existencia a las ideas contenidas en el espíritu de Dios. El alma no conoce "recuerda" lo que ya sabía a través de la iluminación divina. En tanto que Santo Tomás de Aquino (1227-1274 d.C)afirmaba que el alma era inmaterial, rige la vida vegetativa, sensitiva e intelectual. Indivisible, presente en el cuerpo por entero, con la

perfección de su esencia pero con poderes ligados a sentidos con funciones específicas y a su vez el "intelecto agente" permite razonar entre estas informaciones específicas (Mouille, 1984). Más tarde Descartes (1596-1650 d C) con su aparición marcaría un momento clave para la psicología en su intento por resolver el problema de la relación cuerpo-mente, a la vez que se ocupó del fundamento del conocimiento y de su carácter verdadero vinculando estos elementos con la razón, considerándola como única y exclusiva del ser humano pero no suficiente para llegar al conocimiento y para que la razón pueda llegar al conocimiento verdadero propone el método cartesiano (Corres, 1992). A la vez que hace la separación mente-cuerpo Estas propuestas al influir dentro de la psicología en general han dejado una marca también dentro de la psicología del deporte ya que como lo postulan actualmente los trabajos con atletas utilizando reforzadores positivos, negativos y castigos; el atleta reporta más que un deseo ferviente por ganar está su temor a perder y a los comentarios negativos que puedan hacerse en torno a su persona, lo cual ya fue postulado tanto por Homero al considerar como determinante el temor al juicio del otro y por otro lado Anstóteles quien fue antecesor del conductismo al considerar al placer como guía de la conducta. En lo que se refiere a las aportaciones hechas por San Agustín y por Santo Tomás de Aquino se dio mayor importancia a la parte cognitiva del ser humano (al hablar el segundo de las cualidades del alma) y por ende del deportista. Finalmente Descartes al hacer la diferenciación entre cuerpo y alma señala un punto importante en torno al cual han girado diversas discusiones de la psicología, en esta separación mente-cuerpo que actualmente se ha entendido que para un bienestar mental hace falta un bienestar físico y viceversa. Continuando con los antecedentes de la actual psicología, en base a lo trabajado por la medicina en la edad media se da el nacimiento de la psicofisiología experimental, para

que en 1879 Wundt, considerado como padre de la psicología moderna funde el más importante laboratorio de psicología experimental de la época, siendo su objetivo elaborar el primer sistema científico psicológico, apoyándose en un método experimental introspectivo (García, 1993) Así esta ciencia relativamente joven estuvo primordialmente ocupada en asuntos concernientes a la psicopatología, la educación, la investigación de los procesos psicológicos básicos como la percepción, la memoria por ejemplo, y sobre todo en discusiones de tipo epistemológico, por lo que son recientes los resultados aportados por la psicología del deporte Sin embargo esta unión entre psicología y deporte comenzó desde hace ya mucho tiempo de una manera un tanto silenciosa

En la Rusia Zarista en 1901 aparecen contribuciones como las de Jusserand y Lesgaft en Le Unes (1988) , afirmando que a través de la educación física se podía acceder a un desarrollo intelectual Además de esto describieron los beneficios psicológicos derivados de la actividad física y sugiere que la actividad física incorporada a los programas educativos, podrían ser de gran ayuda en la formación de la imagen corporal del niño para su bienestar emocional, para sus procesos intelectuales y para su autocontrol de las funciones motoras. Hacia 1910 se crean centros especializados en el estudio de las capacidades de los deportistas conocidos como institutos para la cultura física tanto en Moscú como en Leningrado precedidos por Roudick , considerado como padre de la psicología en Rusia.

En 1903 un famoso personaje dentro del olimpismo el Barón Pierre de Coubertin, elabora "Ensayos en Psicología del Deporte" en donde se analiza la actividad física deportiva como expresión estética, herramienta de educación y medio para obtener un

mayor balance emocional. También en Estados Unidos Rockne, entrenador de lucha libre de Inshof Notre Dame popularizo las expresiones de ánimo a sus propios pupilos (Williams, et al, 1992) También es importante mencionar que en 1912 en Alemania tiene lugar el Primer Congreso de Médicos dedicados al Deporte, dando así los primeros y decisivos pasos en el desarrollo de la ergometria, es decir la medición del trabajo relacionado con los músculos. Ya el primer ergómetro se había construido en 1883, y es en 1920 cuando se funda en Berlin la primera Escuela Superior del Deporte (Bayer, 1995). Es en esta misma decasa que Griffith lleva a cabo sus estudios sobre el aprendizaje, las habilidades psicomotoras y variables de personalidad, dentro del deporte Desarrollando un examen para el alertamiento mental de los atletas y una teoría sobre el papel de la motivación en el deporte. Inicio el primer curso de psicología del deporte en este país y superviso las primeras disertaciones doctorales ya en 1930 como podemos notar las publicaciones acerca del tema eran de forma aislada y su avance se dio de manera muy lenta, mostrando mayor interés Estados Unidos, La Unión Soviética y Alemania (Le Unes, 1988). En este período en que la investigación en psicología del deporte se convirtió en un tema de interés especializado para algunos, este impulso se vio relacionado con la influencia de las variables psicológicas en el desempeño motriz.

En las dos décadas de los 20's y 30's la psicología del deporte comenzó a considerarse un campo científico en Europa, integrándose a institutos y laboratorios de educación física y deporte viéndose interrumpida esta labor por la segunda guerra mundial.

Entre 1945 y 1957 los institutos de cultura física de Moscú y Leningrado retoman la investigación planeada por el estado. Es en esta época también que se comienza a aplicar la disciplina del Yoga con los astronautas soviéticos lo que conduce al uso de la autorregulación aplicada en los atletas en 1976 en Montreal, lo que conlleva a que su uso se hiciera extensivo en todos los países del bloque al ver su efectividad dentro de la preparación del atleta (Williams, et al, 1992). Así mismo es a partir de 1945 cuando la psicología del deporte comenzó a darse a conocer como una respuesta hacia una demanda hecha por la práctica deportiva (Thomas, 1982)

En los años de 1950 a 1960 se desarrollan diversos trabajos en diferentes naciones como en Alemania, Polonia, Checoslovaquia, Rumania, Hungría, Bulgaria, República Federal Alemana, Estados Unidos, Suiza e Inglaterra; siendo los temas más destacados motivación deportiva, mecanismos psicomotores en el deporte, estrés y deporte, comportamiento del deportista y la regulación psíquica (Williams, et al, 1992).

El año de 1965 es crucial para la psicología del deporte dado que es cuando se lleva a cabo el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte celebrado en Italia creándose a su vez la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte siendo su presidente el Dr. Ferruccio Antonelli, considerándose así oficialmente que la Psicología del Deporte había nacido (Riera, 1991).

En 1967 se llevo a cabo la Primera Reunión Anual de la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA), siendo su primer presidente el Dr. Arthur Slater Hammer y es esta naciente organización la que en 1968

organiza la segunda reunión internacional de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, al año siguiente en Canadá se crea la Sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y psicología del Deporte precedida por Robert Willberg. Así mismo en esta década de los 60's bajo el asesoramiento de especialistas soviéticos los psicólogos cubanos comienzan a efectuar intercambios de formación y especialización de psicólogos, tomando un gran auge la psicología del deporte creándose en esta misma década centros de medicina deportiva. La psicología se integra al trabajo de las diferentes instituciones que conforman la pirámide de alto rendimiento, participando activamente en la docencia y la investigación, en programas de selección de talentos deportivos, en la promoción de la salud, etc (Alvaredo, 1995). Cabe mencionar que esta pirámide implica un trabajo con toda la población es decir dar la oportunidad de practicar deporte a todo aquel que lo desee dándoles a conocer además los beneficios de hacer ejercicio, en segunda instancia se encuentran los talentos deportivos y estos son todos aquellos que ya cuentan con un ranking o por lo menos han competido de manera constante y se cree pueden alcanzar el siguiente nivel que es alto rendimiento en el cual están solamente aquellos que dedican la mayor parte de su tiempo diario al deporte, 8 horas al día mínimamente, y representan a su país en justas internacionales como campeonatos de su especialidad o juegos olímpicos. Al iniciar la década de los 70's avanza en Estados Unidos la aceptación de la Psicología y el estudio experimental basándose en un paradigma interaccionista, el cual consideraba como variables al sujeto, al ambiente y a la interacción posible entre ambos. Siendo entonces una vía para la comprensión del comportamiento del deportista (Williams; et al, 1992).

Antonelli (entonces presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte) afirmó en 1972 que la psicología del deporte "debe ser considerada como una respuesta a la correspondiente demanda del mercado o, mas bien, de nuestra civilización" (Thomas,1982).

En 1973 se lleva a cabo en Madrid, España, el Tercer Congreso de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, en este mismo año el Dr. Antonelli deja la presidencia de esta sociedad a Miroslav Vanek y se publica la International Journal of Sport Psychology esta revista en 1979 adquiere un enfoque mas cognitivo, dado según Williams (1992) el auge de este enfoque en la década de los 70's en la psicología en general.

En 1977 en Praga, Checoslovaquia, se realiza el Cuarto Congreso de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. Entre 1970 y 1980 los Alemanes y los soviéticos realizan varios eventos internacionales lo cual permite la institucionalización e internacionalización de la psicología del deporte entre los países socialistas como capitalistas, dándose como características:

- La psicología del deporte dentro del programa docente y asistencial de institutos pedagógicos del deporte e institutos de medicina deportiva.
- Se trabaja sistemáticamente en grupos multidisciplinarios (estudio multilateral e integral del atleta).
- Se trabaja en programas con el deporte masivo (población abierta).
- Se trabaja en programas de selección de talentos.

-Existe una estrategia de formación y especialización de Psicólogos del Deporte (Alvaredo,1995) Lo cual es un signo de la importancia que en estos países mereció la psicología del deporte y que posiblemente influyo en el resto de los países, como por ejemplo Estados Unidos

La calidad experimental de investigación fue perfeccionándose durante estos años. La hecha anteriormente era metodológica y teóricamente débil, es reemplazada por otra estadísticamente mas sofisticada mejor planificada el aumento es calidad y cantidad de investigación psicológica deportiva (Williams; et al , 1992).

En la década de 1980 el crecimiento de la psicología cognitiva del deporte ha fomentado un renovador interés por la representación mental de imágenes, ante la influencia de la psicología cognitiva en general en ese periodo Ya que por ésto mismo se prestó atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que éstos se mentalizan y como esto influye en su ejecución, ya que tanto el pensamiento negativo como la actitud del "no puedo" parecen asociarse con fracasos en la ejecución. Así mismo este crecimiento de la psicología cognitiva del deporte planteó un renovado interés por la representación mental de imágenes, ya que en contraparte a los fracasos encontrados en la ejecución de los deportistas que de forma natural se imaginan a sí mismos rindiendo al máximo, a los que están entrenados en la representación mental de ejecuciones triunfales, quienes responden de mejor manera en los grandes eventos. Por ello, la sugestión y las técnicas cognitivas se han convertido en una parte esencial de la mayoría de los programas de entrenamiento. Cabe mencionar que los temas más investigados en la psicología del deporte cognitiva fueron: Aquellos

comportamiento más eficaces por parte de los entrenadores para elevar la capacidad de aprendizaje, el descubrimiento de maneras de potenciar la armonía entre el equipo y entrenador, el aprendizaje de como establecer y hacer uso de los objetivos para el deportista, la determinación de las características psicológicas del entrenamiento entre otros (Williams, et al, 1992).

El creciente interés y conocimiento básico de la psicología aplicada al deporte se refleja en la creación de la Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (APPD) Silva, psicólogo del deporte, en la Universidad de Carolina del Norte, desempeñó un papel fundamental en el nacimiento de la APPD, cuya primera reunión se celebró en Nags, Head Carolina del Norte, a finales de 1985. El propósito de la APPD es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones, como la ISP (Sociedad Internacional de Psicología, NASPSPA (Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física) y la AAP (Asociación Americana de Psicología).

Las tendencias hacia la investigación en esta década de los 90's son en Estados Unidos hacia las personas sin práctica deportiva y en Europa del Este dirigidas a la maximización del rendimiento deportivo.

Según Williams, et al (1992) las expectativas hacia el futuro de esta área están encaminadas a las siguientes interrogantes:

- ¿Quién buscará los servicios de los psicólogos del deporte?
- ¿Qué clase de servicios podrán ofertar de forma calificada los psicólogos del deporte?
- ¿Cómo deberá ser formado el profesional en psicología del deporte?

-¿Cuáles deberán ser las futuras líneas de investigación en la psicología del deporte?

Actualmente en nuestro país la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) es la encargada de regir el deporte nacional junto con el COM (Comité Olímpico Mexicano) y CODEME (Confederación Deportiva Mexicana). Tanto el COM como la CODEME han regido el deporte nacional desde su creación, en la segunda y tercera década de este siglo, sin embargo el lugar que actualmente ocupa la Comisión Nacional del Deporte ha sido ocupado por diversas instancias que duran, generalmente, los seis años que el presidente en turno, para después verse desmembradas. La Comisión Nacional del Deporte (CONADE), empezó a funcionar en 1988 (creándose en diciembre de este año por decreto presidencial), siendo su objetivo otorgar a los deportistas servicios orientados a preservar la salud, optimizar el rendimiento físico atlético y tratar las lesiones derivadas de la práctica deportiva, promover y realizar investigaciones clínicas y tecnológicas para mejorar el desempeño deportivo y propiciar que se eleve la calidad de la atención médico deportiva. Pero es hasta 1991 en que se empieza a dar el servicio de psicología a los deportistas, existiendo 5 coordinaciones diferentes hasta la fecha (Brito, 1992):

- 1.- Evaluación: se trabaja principalmente la evaluación psicológica a deportistas a través de pruebas de personalidad.
- 2.- Evaluación e intervención: se plantean como objetivos principales los juegos centroamericanos de 1991 y los olímpicos en el '92'. Sin embargo no se logra clarificar la metodología a utilizar.
- 3.- Evaluación e intervención: tras el fracaso de Barcelona el Comité Olímpico se hace cargo del alto rendimiento y deja a cargo de la CONADE a los talentos deportivos. Se realiza tanto un trabajo de evaluación como de intervención.
- 4.- Evaluación: se plantea como única actividad la evaluación.

5.- Evaluación y difusión. se continuo con el trabajo de evaluación, implementándose además pláticas informativas sobre psicología del deporte

En relación a lo presentado se puede observar que el desarrollo de la psicología del deporte aún es joven y sin embargo ha pasado por las mismas tribulaciones que el resto de la psicología al verse influida por las diferentes teorías en voga como por ejemplo el retome que se hizo del yoga para la autorregulación de los atletas que podría relacionarse con antecedentes del actual biorretroalimentación o la ya mencionada influencia cognitiva. Por lo que actualmente hay diversas formas de abordar a la psicología del deporte y que en el siguiente apartado se describirá bajo que contexto se abordará en la presente propuesta, intitulado como marco conceptual ya que se manejarán las principales definiciones implicadas como la psicología vista desde la perspectiva de la biorretroalimentación, además de la definición de deporte y la unión de estos dos conceptos bajo la etiqueta de psicología del deporte y su vinculación con el presente programa propuesto para la CONADE. Finalmente hay que mencionar que el desarrollo de la psicología del deporte aquí en México no tiene claro sus objetivos, ya que evaluar al deportista no debe ser la única actividad y aún no se ha entendido como un área exclusiva del psicólogo.

BIORETROALIMENTACIÓN

La psicología al igual que la filosofía y otras ciencias humanísticas y sociales tienden a dividirse en grupos ideológicamente definibles y a esto hay que agregar que la psicología estudia una gran cantidad de aspectos del ser humano, educativo, laboral, clínico, social, experimental, deportivo, hasta criminalístico entre otros y estos a su vez se subdividen en ramas que nos llevan a un aspecto específico en la vida del ser humano (Leahey, 1991 p. 3). Sin embargo como cualquier ciencia en desarrollo la psicología se ve superditada al desarrollo de ciencia en general, para ampliar y conceptualizar teorías, metodologías y esquemas experimentales, se tiene que retroalimentar de los hallazgos en otros aspectos de la realidad, biológicos, sociales o políticos (Yaroshevsky, 1979 p 9-26). Además de verse "contaminada" por suposiciones empíricas, sin un fundamento teórico, que sin embargo sirvieron como base para la creación de diversas teorías, la psicología no puede librarse de este rasgo tan distintivo, ya que su objetivo consiste en generar teorías sobre la propias personas y estas por lo tanto surgen de la experiencia de la gente es decir los psicólogos están "limitados" por la recolección de hechos que depende de lo que ellos como científicos quieren ver (Richardson, 1991 Cap. 1). Por lo anterior, se puede ver que hay diversas opiniones sobre la forma más adecuada de hacer psicología práctica; considerando la autora como lo más acorde a está propuesta de programa el método de biorretroalimentación.

ANTECEDENTES DE LA BIORETROALIMENTACIÓN

A través de los años ha habido casos inusuales de ejercicios de control voluntario de funciones fisiológicas, como la erección del vello dérmico, como el descenso de la tasa cardiaca y aceleración del pulso entre otras.



La modificación de las actividades fisiológicas ha sido sujeto de investigación y práctica por charlatanes y científicos. Los objetivos de obtener el control de las funciones fisiológicas son tres:

- 1.- Activar la parte mental
- 2.- Probar las teorías del aprendizaje
- 3.- Procedimientos de tratamiento clínico para desordenes físicos (Gatchel y Price, 1979 Cap I).

Según Carrobes y Godoy (1987 Cap II) los antecedentes considerados más importantes dentro de la historia de la biorretroalimentación son los siguientes:

- A finales del siglo pasado —————> Tarchanoff propone el control voluntario del latido cardiaco, trabajo que se ve continuado a través de estudios de casos anecdóticos, con la posibilidad de modificar la tasa cardiaca.
- 1901 —————> Bair trabaja sobre el aprendizaje del control voluntario de la actividad neuromuscular, al facilitar información sobre la misma.
- 1903 —————> Pavlov da a conocer sus trabajo sobre el reflejo condicionado el cual está basado en principios como reduccionismo, asociacionismo, y mecanicismo (García, 1993 Cap. VI)
- 1932 —————> Shultz propone el entrenamiento autógeno en relajación.
- 1925, 1938 y 1939 —————> Jacobson trabaja con la relajación progresiva.
- 1938 —————> Skinner trató de condicionar la

vasoconstricción a través de reforzamiento positivo (Gatchel y Price, 1979 P.5) .

- 50's  Trabajos sobre condicionamiento interoceptivo realizados por fisiólogos y psicólogos rusos, en base al condicionamiento clásico realizado por Pavlov. Por otra parte el zen y el yoga influyen al biofeedback
- 1958  Lisina estudia el control de la dilatación de los vasos sanguíneos del brazo por medio de un aparato que proporciona información sobre los cambios vasculares

Entre 1960 y 1970 varios autores en diferentes campos afirman la existencia de un nuevo principio; la biorretroalimentación (Carrobles y Godoy, 1987 p. 35-43). Básicamente en este periodo las investigaciones se dividen en tres campos

- 1.- La actividad Electro Encefalográfica (EEG) Cerebral.
- 2.- Actividad eléctrica de la piel.
- 3.- Potencial o actividad neuromuscular.

Es así como en los años 70s los investigadores continúan en su afán por verificar la posibilidad del control voluntario de diferentes respuestas autónomas y centrales, así como tratar de demostrar la independencia del control de procesos somato-motores o esquelético-musculares y cognitivos. A las áreas ya investigadas se agrega la presión sanguínea, funciones cardiacas y temperatura de la piel. Desde entonces la principal vertiente de aplicación ha sido la terapéutica y la rehabilitación de diversos problemas como hipertensión, migraña, diabetes, epilepsia, etc. (Carrobles y Godoy, 1987 P. 35-43).

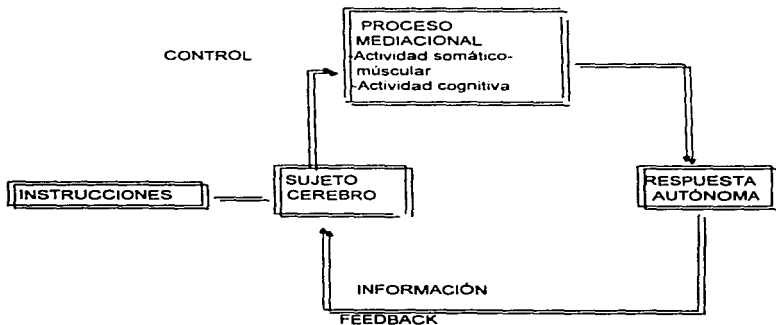
DEFINICIÓN DE LA BIORRETROALIMENTACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE SU FUNCIONAMIENTO

En 1961 Weiner, designa a la cibernética un método de control de un sistema por medio de la mejora de un resultado en base a la última ejecución llamado retroalimentación. El sistema de retroalimentación constituye un sistema cerrado con un estado ideal de equilibrio a través de una comparación del estado real y del estado ideal del sistema. En el ser humano procesos similares de retroalimentación regulan la actividad de la glándulas y vísceras, ésto es a través de procesos homeostáticos involuntarios, así la biorretroalimentación tiene la finalidad de reeducar la regulación del funcionamiento de glándulas y órganos internos, pero ahora voluntariamente, por medio de dispositivos o aparatos especiales en aquellos organismos en que la homeostasis se ha visto alterada. Como por ejemplo latido cardíaco, secreciones gástricas o las propias ondas cerebrales (Carrobbles y Godoy, 1987 P 39-40). Como lo mencionan Gatchel y Price (1979 p 26) esta técnica está basada en el principio fundamental de aprendizaje según el cual aprendemos determinadas respuestas cuando recibimos retroalimentación o información de las consecuencias de las respuestas y hacemos los ajustes necesarios. Siendo así como aprendemos a ejecutar la amplia variedad de habilidades y conductas utilizadas todos los días. Por lo que también deben mucho a su origen a Miller investigador del aprendizaje quien se mostró renuente a creer que el condicionamiento clásico y el operante eran las únicas opciones de aprendizaje y no habiendo entonces posibilidad de un condicionamiento operante de respuestas fisiológicas autónomas. Estableciendo una equivalencia entre el estímulo reforzante del condicionamiento operante y la información facilitado al sujeto dentro de la biorretroalimentación a lo cual se le cuestionó si operaba como reforzador por si sólo o influía sus propiedades informativas,

Entre los factores propuestos como mediadores están:

- 1.- **Procesos somáticos o musculares:** El sistema nervioso músculo-esquelético activa determinados procesos o grupos musculares, normalmente imperceptibles los cuales serán los responsables de la función autónoma
- 2.- **Factores cognitivos:** Los sujetos logran controlar las distintas funciones autónomas de una forma indirecta a través de cambios en el estado cognitivo por medio de imágenes, ideas o pensamientos. Este factor ha encontrado mayor apoyo en los estudios que han tratado de relacionar la producción de actividades cognitivas o pensamientos afectivos con activación fisiológica como la tasa cardiaca, principalmente. Así mismo se señala que este factor influye en forma de diálogo o autoinstrucciones internas

De lo cual se concluye que es probable que los sujetos puedan llegar a influir sobre determinadas funciones autónomas indirectamente a través de una activación voluntaria de ciertas actividades musculares o cognitivas.



Como se muestra en el presente cuadro, en primera instancia el sujeto recibe las instrucciones por parte del psicólogo, este intenta el control a través de procesos mediacionales; la actividad somático muscular y la actividad cognitiva habiendo una respuesta autónoma la cual será retroalimentada a la persona para volver a repetir el proceso. Es decir tienen que estar presentes los siguientes elementos

- 1.- Una respuesta emitida por el organismo.
- 2.- Información.
- 3.- Análisis por parte del sujeto de dicha información.
- 4.- Control del mismo sobre la respuesta en ejecuciones posteriores.

Estos elementos a su vez están íntimamente relacionados ya que no puede darse uno sin que se hayan dado los otros.

Cualquier técnica que facilite información a una persona sobre sus actividades fisiológicas y le permita a través de ella controlar voluntariamente esas actividades, puede considerarse, de forma general, un procedimiento o proceso de retroalimentación, ya que el cambio es efectuado en sí por el propio sujeto utilizando la información proporcionada (Carrobbles y Godoy, 1987 p. 20, 189-1991).

DEFINICIÓN DE DEPORTE

Antes de pasar a definir deporte es necesario citar a Lamour (1991 p. 81) quien dividió la actividad física en tres campos principales, basándose en su evolución cuantitativa y cualitativa:

1. Deporte Competitivo.
2. Actividades Físicas de Tiempo Libre.
3. Prácticas Educativas, Reeducativas y Terapéuticas.

Sólo cabe aclarar que la presente propuesta se ocupará del primer campo, el **Deporte Competitivo**

Según Lawter (1987 p. 11) el deporte puede conceptualizarse como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales, es decir reglamentaciones y realizarse con el fin de competir o simplemente de placer. Wírz (1980 p. 103) sin embargo señala que es algo un poco más complicado de lo que se cree por que tiene la característica de ser un fenómeno dinámico. Señala así mismo que el aspecto lúdico ha pasado a segundo termino, ya que los entrenamientos de los deportistas estan basados en métodos científicos para obtener una marca . También la práctica deportiva a ampliado sus dominios hacia campos como la enseñanza, el comercio, la industria, la cultura, el turismo y la investigación científica. Por lo que ha adquirido una gran variedad de apellidos; de élite, de masa, de placer, de competición, espectáculo al igual que categorías; para minusválidos, terapéutico, de la tercera edad, infantil o juvenil.

Por otra parte García (1990 Cap. 2) hace un análisis más completo y señala que el deporte abarca las mismas características de la sociedad a la cual pertenece: Burocracia, jerarquías, técnica eficiente y fuertemente comercializada, antes de definir al deporte considera necesario diferenciarlo del juego y de la actividad física en si ya que estas vienen a formar parte del deporte. Así describe las ya mencionadas características:

1.-**Secularismo**: El ritual religioso ha desaparecido totalmente del deporte acercándose más al modelo antiguo romano que al griego.

2.-**Igualdad y democratización**:

a) Cada cual debe tener, teóricamente una oportunidad para competir.

b) Las condiciones en la competencia son las mismas para todos

Esto explica la lucha por la incorporación de la mujer al deporte y la búsqueda por eliminar el racismo en las justas deportivas

3.- **Especialización.** La división del trabajo creciente y presente en las sociedades industriales ha venido a propiciar que el deportista también se especialice.

4.- **Racionalización.** Propicia técnicas y organizaciones más adecuadas a sus fines, en este caso el rendimiento del deportista.

5.- **Burocratización.** Conforme ha pasado el tiempo, la organización se ha complejizado tanto estructuralmente como administrativamente.

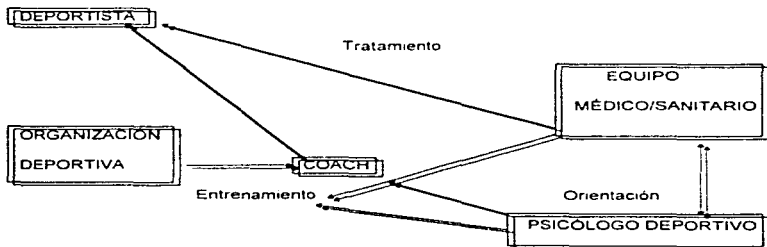
6.- **Cuantificación.** Toda acción deportiva es posible cuantificarla, además de las ya muy conocidas evaluaciones hechas a los deportistas en las que se cuantifica su potencial a través de laboratorios de biomecánica, Kineantropometría, nutrición y psicología del deporte, además obviamente de la medicina.

7.- **Búsqueda del récord.** Tratar de reflejar el valor de una ejecución

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Como lo menciona Diamant (1991 Cap. 1) el deporte actualmente se ve dividido por diferentes ramas de la ciencia que lo estudian: Psicología, sociología, filosofía, antropología y medicina. Las definiciones de psicología del deporte han ido evolucionando y tomando nuevos elementos; Salmela en 1981 (Cap 1) afirmaba que la psicología del deporte se aplicaba a situaciones como el aprendizaje y desarrollo motriz y a la actividad física misma. Lawther en 1987 (p. 11) la concebía como una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la ejecución y a la conducta humana relacionada con el ámbito de los deportes, por otra parte Riera (1991, p.46) la definió como aquella ciencia que analiza las relaciones que establecen los

deportistas, entrenadores, directivos, árbitros, espectadores y los objetos específicos con los que se interactúa. Balones, raquetas, reglas, pistas, primas, resultados, etc. Sobre el papel de la psicología Bakker(1993 p 15) señala que esta se extiende desde lo biológico a lo social y los subcampos de aplicación varían mucho, a su vez en estos hay mucha información relevante para el deporte sin embargo no se puede llamar psicología del deporte a todos estos subcampos unidos sino sirven como principio orientador. La función que ha desempeñado el psicólogo del deporte tendrá que estar a nivel del médico, fisiatras y entrenadores auxiliares aún cuando la comunicación hacia el deportista pueda ser indirecta siendo esta posibilitada a través del entrenador principal (coach). Así lo explica el mismo Bakker en el siguiente cuadro



Ante este esquema podemos ver que las primeras definiciones de psicología del deporte ya no son adecuadas, ya que la interacción que el psicólogo puede tener dentro del deporte va más allá del aprendizaje motor. Aquí en nuestro país, Contreras (1993 p.14) propone un estudio específico de la actividad deportiva desde la perspectiva de la psicología, dado que dentro de esta hay variadas disciplinas que tienen a su vez diferentes exigencias psicológicas, como se propondrá en el presente trabajo al hablar

sobre distintas habilidades específicas para cada deporte, así como se considera que el psicólogo además de intervenir durante los entrenamientos también debe hacerlo durante la competencia para tratar de contrarrestar las posibles situaciones nuevas y distractoras en su desempeño deportivo

VINCULACIÓN DE LA BIORRETROALIMENTACIÓN CON LA PRESENTE PROPUESTA

Como ya se mencionó la biorretroalimentación puede definirse como un método de control capaz de suministrar al ser humano información continua sobre sus procesos fisiológicos con el fin de controlarlos voluntariamente. En el caso de la presente propuesta el deportista será informado por medio de su pulso sobre sus cambios fisiológicos que a su vez le serán explicados y relacionados con su desempeño deportiva por la psicóloga

La vinculación de la presente propuesta con la biorretroalimentación se ve apoyada por lo afirmado por Carrobes y Godoy (1987 p 20) de que cualquier técnica que facilite información a la persona sobre sus actividades fisiológicas y le permita controlar voluntariamente estas actividades puede considerarse una técnica de biorretroalimentación.

Finalmente es importante puntualizar que este método tiene que ser implementado por un psicólogo dado que esta formado profesionalmente para

1. Aplicar los elementos psicopedagógicos necesarios para capacitar al atleta en conocer qué tipos de estados fisiológicos son los ideales para él y por qué y finalmente el como llegar a ellos.
2. Modificar determinados pensamientos negativos (los cuales se pueden conocer por medio de registros realizados por el propio deportista) que interfieran con la ejecución y

cambarlos tanto a pensamientos positivos como autoinstrucciones con el fin de mejorar la actuación del deportista.

3. De ser necesario adecuar la relación entrenador-atleta ya que para llevar a cabo este plan de entrenamiento psicológico es necesario que el trabajo se efectue de manera armoniosa entre entrenador-deportista-psicólogo.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS DEPORTIVAS BÁSICAS

Las habilidades consideradas como básicas en el deporte son aquellas que abarcan el nivel de activación y descanso, que puede ir desde la máxima activación hasta la relajación, la visualización de la ejecución con todos sus detalles técnicos y tácticos así como un plan estratégicamente trazado con metas a corto mediano y largo plazo. Estas habilidades son las mismas para todos los deportistas y así mismo es posible evaluarlas en situaciones de laboratorio con la ayuda de cronómetro, pulsómetro, lápiz y papel (Suárez, 1995 p.1).

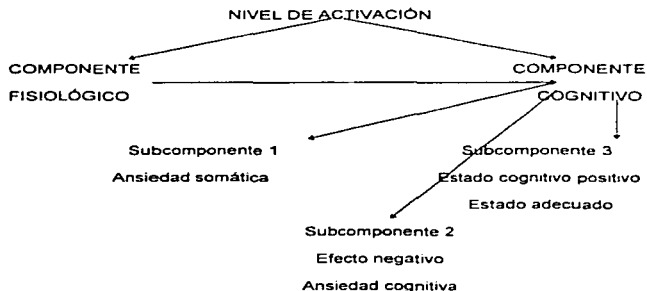
ACTIVACIÓN

Este "es un proceso energizante del organismo para movilizar los recursos necesarios ante ciertas actividades vigorosas e intensas" (González, 1992 p.111). Así mismo para que este proceso se de antes debe darse una activación cerebral reflejada en una inervación de todos los sistemas fisiológicos por lo que la activación se puede evaluar a través de estas, propiedades eléctricas de la piel, frecuencia cardiaca, presión sanguínea, frecuencia respiratoria, tensión muscular y patrones de ondas eléctricas. En lo que al deporte se refiere se sabe que aquellos que resultan ganadores son generalmente quienes logran controlar su nivel de activación.

En el siguiente cuadro podemos observar como el nivel de activación tiene principalmente dos componentes: Fisiológico y psicológico. Este último a su vez tiene tres posibles subcomponentes; la ansiedad somática, la cual está dada por las sensaciones presentes (como dolor de estómago, sudoración, tensión muscular, etc.), un estado adecuado si el sujeto percibe positivamente esta activación y una ansiedad pero

esta vez de tipo cognitivo que básicamente se refiere a una percepción negativa del nivel de activación. Cabe mencionar que el componente fisiológico retroalimenta al componente psicológico (Horu, 1992 p.119-120)

Para hablar de la relajación y de la activación es necesario centrarlos en un continuo el cual va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa (Horu, 1992 p.121-122). Por lo tanto para llegar a cualquiera de estos estados es posible hacerlo con una técnica similar como es el caso de la respiración



En este cuadro se observa como la energía psíquica puede ser también positiva o negativa y puede ser asociada con varias emociones tales como la excitación y felicidad en lo positivo y ansiedad y angustia en lo negativo, de lo que se trata entonces es de que los atletas logren tener una energía alta pero que no estén estresados ni presenten emociones consideradas como negativas.

Las técnicas a utilizar en caso de necesitar elevar el nivel de activación según González (1992 p.125-130) son:

- 1.- Educativas; en estas se enseña al deportista el nivel óptimo de activación
- 2.- Cognitivas; se capacita al atleta en centrar la atención en imágenes cargadas de energía.
- 3 - Psicofisiológicas; el atleta aprende tensiones musculares sucesivas al mismo tiempo que la evocación de imágenes energéticas. Así mismo dentro de estas se encuentra la respiración.

RELAJACIÓN

Auxiliado por este proceso el deportista, podrá destinar toda su energía para la competencia y no desgastarse en momentos previos de excesivo nerviosismo, gracias a que la energía se acumula de manera que pueda utilizarse en el momento preciso (Blay, 1988 p.25). Entre las técnicas a utilizar se puede usar de manera abreviada el método propuesto por Jacobson (Berstin y Borckovek, 1983 Cap 6) quien consideró como músculos básicos a relajar los siguientes:

- a) Bíceps
- b) Mano y antebrazo
- c) Frente
- d) Cara
- e) Cuello
- f) Pecho, hombros y espalda
- g) Abdomen con el pecho
- h) Parte superior de la pierna
- i) Parte inferior de la pierna
- j) Pie

PROCEDIMIENTO:

Primeramente se pide al deportista que centre toda su atención en los músculos de la mano y antebrazo derecho, o el izquierdo cuando este es el dominante, posterior a esto se le dice que tense los músculos de los miembros del lado contrario en cuanto el terapeuta diga "ahora" terminando este periodo de tensión cuando éste ahora diga "bien, relájalo". Antes de pasar al siguiente grupo se debe asegurar la dominación del método en los músculos trabajados.

Por otra parte está la "relajación diferencial" en la que se va desde las acciones más simples a las más complejas, empleando la menor cantidad de energía. Su objetivo es buscar la contracción muscular mínima necesaria para llevar a cabo un acto motor, en especial aquellos que no estén implicados en la actividad, esperando obtener el máximo rendimiento con un mínimo gasto de energía (De Fontaine, 1982 p. 145). También es muy utilizado el control de la respiración para dominar el estrés y la tensión excesiva. Habiendo según González (1992 p 95-96) cuatro técnicas básicas de las cuales se pueden crear otras más o bien combinarlas:

- A) Observación de la respiración: El procedimiento consiste en recostarse en una cama, diván o alfombra con los ojos cerrados y las extremidades inferiores y superiores levemente separadas entre sí, posteriormente colocar una mano en el tórax para después colocar ambas manos en el abdomen y observar en ambos casos el ritmo de la respiración.
- B) Respiración natural: El deportista respira a través de la nariz, mantiene su ritmo de respiración sin forzarlo, debe inhalar y dejar que los pulmones se llenen completamente para posteriormente salir poco a poco el aire. Repitiendo el ciclo de 5 a 10 minutos.
- C) Respiración mediante bostezo- suspiro: Puesto de pie el atleta, con los pies en línea con los hombros, los brazos a los lados formando un ángulo de 45 grados, las manos abiertas, la cabeza inclinada hacia atrás, respira mientras bosteza,

seguidamente, respira lenta y profundamente unas 8 veces o bien suspira profundamente emitiendo un sonido de alivio a medida que el aire fluya hacia afuera, sin esfuerzo, pudiendo hacerlo de pie o sentado Repitiendo esto unas 8 veces hasta lograr la sensación de relajación

D) Respiración rítmica Ahora el deportista inspira el aire hasta llenar los pulmones, sosteniendo el aliento hasta contar 4. Al exhalar debe contar de nuevo hasta 4 con el mismo ritmo anterior. Descansa mientras cuenta 4 Se repite el ejercicio durante 5 minutos aproximadamente.

VISUALIZACIÓN

Martens (1987 Cap. 6) la define como una experiencia similar a la sensorial (ver , sentir y escuchar), sin estímulo externo ya que estas experiencias son producto de la memoria. Sin embargo aclara que puede involucrar algunas o todas las sensaciones (auditiva y kinestésica las más comunes) La kinestesia es la sensación de posición del cuerpo, presencia o movimiento que está por arriba de la estimulación de terminaciones nerviosas, sensoriales en músculos tendones y articulaciones

De acuerdo con González (1992 p 194-197) sus principales usos pueden ser:

- Ayudar a los atleta a adquirir o practicar habilidades motoras complejas.
- Ensayar las estrategias tácticas a seguir.
- Adquirir otras habilidades psicológicas más específicas para cada deporte; control de la ansiedad, mejorar la tensión muscular y mantener un nivel de confianza, etc. y.
- En el caso de lesión.

El manejo de ésto se basa en técnicas que trabajan con imaginación, la cual constituye la base de la realidad psíquica interna. Auxiliando al individuo no solamente a comprender mejor el mundo sino además a crear un sustituto de él. Siendo parte de la creatividad humana además de que la formación de imágenes, es la base de todos los procesos mentales superiores (Mahoney y Freeman, 1985 P.30). De

manera que el deportista puede representarse a sí mismo antes de ejecutar determinada jugada o toda su ejecución deportiva cuando ésta es fuerza rápida, por ejemplo (González, 1992 p 197) Kullund (1986 Cap 5) ejemplifica su uso a través en la rehabilitación de lesiones aunque las técnicas propuestas pueden ser utilizadas indistintamente

A) Representación emotiva: El deportista se imagina escenas que le producen sensaciones positivas de autoestimulo, aquellas que incluyen entusiasmo, orgullo de sí mismo y confianza. Así mismo se le pide, piense en otros deportistas que han salido de una lesión, que él haya conocido y seguido su caso de cerca, bien pudiendo ser de su mismo equipo o bien un deportista que él admire

B) Visualización corporal: Se explica al atleta detalladamente el origen de su lesión, y si es posible se recurrirá a imágenes en color, es decir se le dará un determinado color a la parte que tiene lesionada contrastante con el resto del miembro en cuestión, para que él visualice como este color se va reduciendo en tamaño y el color se va diluyendo siendo una manera de "ver la lesión por dentro", para ayudarle a desarrollar el cuadro mental de la lesión (Kullund, 1986 Cap 5). Se le explica el proceso de curación y el objetivo de la rehabilitación, pidiéndole entonces visualice dicho proceso.

C) Actitud de control y de autoestimulo: El deportista tiene que imaginar una culminación satisfactoria de la situación presente, es este caso la lesión en tanto en la actitud de autoestimulo se prevén en forma activa los problemas potenciales que pudieran presentarse

La representación imaginada se ha empleado como ya se menciona en perfeccionar las habilidades motoras es decir el atleta se visualiza en un ejercicio justo antes de hacerlo, pudiendo clasificarse en tres tipos de imágenes:

- Internas; implica ver y sentir lo que se imagina desde la propia perspectiva.
- Externas; el deportista se observa a sí mismo realizando el ejercicio como en una película.

- **Mixtas:** permanece la sensación de verse al ejecutar el ejercicio (González, 1992 p.211-215)

Martens (1987 Cap 6) propone un programa de entrenamiento el cual tiene el objetivo de mejorar la vividez y control de la imágenes a través de la práctica de cierto ejercicios. El primer paso es establecer las habilidades que tiene el atleta. Para posteriormente desarrollar las siguientes tres etapas:

- 1.- Entrenamiento consciente sensorial
- 2.- Entrenamiento vivido
- 3.- Entrenamiento en control

FASE 1: Conciencia sensorial.

Las imágenes que los atletas usan en el deporte son derivadas de su experiencia. La meta del atleta es tomar estas experiencias las cuales están almacenadas en la memoria y usarlas para crear imágenes que él o ella pueda controlar. Esto es el atleta mentalmente manipula las experiencias pasadas para experimentar internamente lo que quiere hacer en el futuro. Así el primer paso del atleta para mejorar sus habilidades en la visualización es llegar a estar más consciente de experiencia en el deporte. La mayor parte de ellos ve, siente y escucha además de estar consciente de sus emociones por lo que son capaces de crear imágenes vividas de estas experiencias.

Así que en esta fase el psicólogo se encargará de que el deportista, a través de instrucciones creadas por el psicólogo con colaboración del deportista, logre verse a sí mismo ejecutando su deporte como si viera una película.

FASE 2: Vividez.

El siguiente paso es practicar una serie de ejercicios que involucren aquellas sensaciones que son importantes en el deporte. Hay que recordar que vividez no significa solamente imágenes vividas visuales sino que se refiere a todas las sensaciones. Estos ejercicios pueden ser diseñados entre psicólogo, entrenador y

atleta, para que la versión final sea dirigida por el psicólogo, teniendo así mismo la posibilidad de elegir alguna técnica de relajación que preceda al ejercicio de visualización

FASE 3: Control.

Los ejercicios para esta fase involucran aprender a manipular imágenes para producir el resultado deseado. Por ejemplo un jugador de Basketbol puede imaginarse driblando y acertando tiros. Siendo en un principio necesario que los ejercicios de visualización sean en un ambiente que carezca de distracciones para posteriormente poder hacerlo en el lugar de entrenamiento. Así mismo estas imágenes deben ya no ser vistas por fuera como en una película si no el atleta debe sentirse dentro de la acción

Cabe mencionar que las habilidades de relajación son una parte importante del entrenamiento en visualización. El psicólogo debe elegir el ejercicio más adecuado para el atleta, el cual debe tener mayor grado de dificultad conforme avance la aplicación de habilidades psicológicas básicas.

FIJACIÓN DE METAS

Es una técnica motivacional la cual ha probado ser efectiva en la educación, la industria, el comercio y el deporte. Su principal eje es el de que los sujetos se dirigen con mayor fuerza hacia aquellos objetivos que se han trazado claramente

Funciones que cumple el establecimiento de metas:

- 1.- Dirige la atención y la acción de los individuos, es decir como un mapa cognitivo que seguir.
- 2.- Moviliza la energía y el esfuerzo.
- 3.- Proporciona un mayor "fuerza de voluntad" para llegar a la consecución de la meta establecida.
- 4.- Ayuda a la elaboración de una estrategia para llegar a esa meta (Balaguer, 1994 p. 85).

Qué se debe tener en claro para su elaboración.

- 1.- Metas específicas sobre generales.

- 2.- Las metas intermedias deben servir para unir a las metas a largo plazo.
 - 3.- La retroalimentación es indispensable (entrenador-atleta-psicólogo)
 - 4.- El programa de establecimiento de metas debe ser dinámico los resultados tienen que valorarse periódicamente para poder ajustarse a las necesidades del deportista
 - 5.- Para la evaluación se debe tomar en cuenta esfuerzo y ejecución
 - 6.- Los objetivos no serán los mismos para la competición que para el entrenamiento
- (Balaguer, 1994 p 85)

Por otra parte Williams (1992 p 215-221) propone las siguientes guías para el establecimiento de metas

- Establecer metas específicas planteadas operacionalmente .
- Metas a corto, mediano y largo plazo.
- Difíciles pero realistas.
- En base a la ejecución
- Tanto para los entrenamientos como para la competición.
- Redactadas en términos positivos.
- Identificadas en fechas
- Identificadas en estrategias.
- Firma de contrato y bitácora
- Ofrecer posibilidades de evaluación.
- Apoyo del contexto externo del deportista.

Para diseñar el programa de los objetivos del entrenamiento, es necesario descomponer el objetivo general en objetivos específicos en los que por supuesto debe participar el deportista. Los factores que conforman este programa son:

- 1.- La capacidad real del deportista para la obtención de los objetivos.
- 2.- El nivel de aspiraciones y nivel de compromiso del deportista para alcanzar las metas a largo plazo.
- 3.- Medios disponibles para conseguir los objetivos.

4.- Nivel actual del deportista, meta que se pretende alcanzar y tiempo disponible para hacerlo.

Para la competición se deben formular objetivos de ejecución que estén bajo el control del sujeto. Así mismo es recomendable que el psicólogo y deportista elaboren un sistema de evaluación de los objetivos por puntos cada vez que se consigue lo planteado tanto para la competición como para el entrenamiento.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS DEPORTIVAS

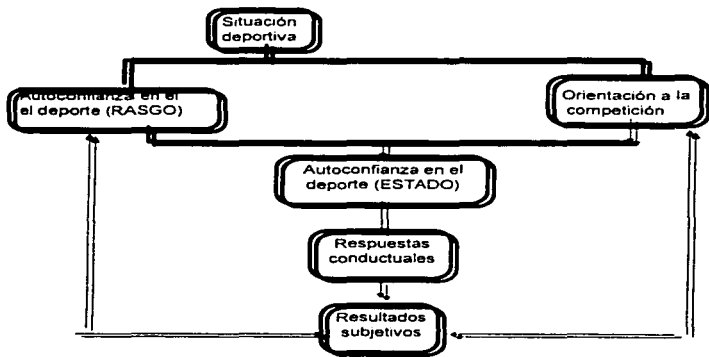
Estas habilidades son las que de acuerdo a cada deporte, es necesario implementar en el deportista con diferente intensidad ya que no es la misma calidad de concentración que se requiere para una prueba que dura menos de 11 segundos para un velocista que la que requiere un maratonista durante 42 Km. Además de ser necesario contar con habilidades indispensables para un deporte por ejemplo pensamiento táctico en deportes con pelota, ya sea individual o grupal, e innecesarias en otro como por ejemplo en los de arte y coordinación en los que el pensamiento debe estar encaminado más bien a la representación ideomotora de los movimientos que en cómo hacer una jugada de doble play, en la práctica de béisbol, desde nuestra base tomando en cuenta el número de jugadores embasados. Por lo tanto en el presente capítulo se describirán las habilidades específicas a trabajar, con el deportista; una vez que éste haya conseguido dominar las habilidades básicas.

AUTOCONFIANZA Y CONTROL DEL PENSAMIENTO

En ocasiones para que el deportista gane no es suficiente que tenga la capacidad para conseguir un buen rendimiento, sino que debe querer conseguirlo y creer que puede hacerlo.

Tener autoconfianza implica tener expectativas realistas sobre lo que se puede obtener. El nivel de confianza afecta los niveles motivacionales, el gasto energético, las emociones, pensamientos positivos, de concentración, la capacidad lucha-esfuerzo, la habilidad para manejar la presión y la resistencia física (Balaguer, 1994 Cap. 5).

Lo esencial es estar consciente de que no se está inmune a los errores y pensar de que manera pueden afrontarse, asumiendo que hay que seguir luchando para corregirlos. Balaguer (1994 p. 183). propone el siguiente modelo conceptual de autoconfianza en el deporte:



La autoconfianza tiene los siguientes conectivos:

La autoconfianza en el deporte, también llamada RASGO es la creencia o grado de certeza que el deportista tiene en el éxito que puede obtener en su deporte.

La confianza ESTADO es el nivel de seguridad que el atleta posee en un momento en particular sobre sus habilidades deportivas pudiendo ser en competencia o en entrenamiento. La ORIENTACIÓN COMPETITIVA es un constructo disposicional que analiza si se está orientado hacia los resultados o hacia la ejecución.

Este modelo se basa en un paradigma interactivo se afirma que tanto la autoconfianza RASGO como la orientación competitiva interactúan con la situación objetiva del deporte para producir la autoconfianza ESTADO

Las expectativas de autoconfianza tienen sus orígenes en:

- 1.- Los logros del pasado.
- 2.- La observación del comportamiento de los demás.
- 3.- La persuasión verbal, la cual debe ser hecha por una persona con credibilidad para el deportista.
- 4.- La autopercepción de los estados fisiológicos del organismo.

La evaluación de estas expectativas serán consideradas en tres dimensiones; magnitud, fuerza y generalidad. La magnitud definida como la calidad de logros en la ejecución esperados por el deportista. La fuerza como la certeza con la que un individuo espera conseguir el éxito. La generalidad como el número de habilidades dominadas en las que el atleta se considera eficaz.

Para entrenar la autoconfianza es importante que:

- 1.- El deportista tome conciencia de las situaciones en las que ha experimentado mucha o poca autoconfianza, así como aquellas en las que el nivel de confianza fue óptimo.
- 2.- Analizar la confianza del deportista en situaciones específicas de competición.

Entre las técnicas sugeridas para trabajar la autoconfianza están:

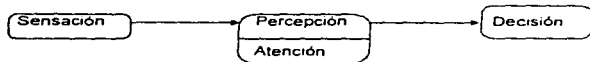
- 1.- Visualización; se sitúa al deportista en un escenario de competición determinado donde se encontrará con un acérrimo rival (Balaguer, 1994 Cap. 6).

- 2.- Interrupción del pensamiento. se centra al deportista en un pensamiento, detiene el pensamiento y vacía la memoria.
- 3.- Sustitución de pensamientos negativos por positivos. el deportista detiene el pensamiento y se centra en un pensamiento positivo
- 4.- Rechazo de ideas irracionales. en la cual el psicólogo y el deportista analizan tales ideas y señalan sus características como ideas irracionales.
- 5.- Técnica del reenfoque; en caso de aparecer algún pensamiento negativo o irracional, se sustituye por pensamientos positivos. elaborados anteriormente con ayuda del psicólogo (González, 1992 p. 164-175).

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Las habilidades de atención son de vital importancia para llevar a cabo y disfrutar la ejecución. La ejecución optima ocurre cuando los atletas están en una zona de energía óptima y a su vez por que la tensión está dirigida enteramente al proceso deportivo.

Atención es el proceso que dirige nuestra conciencia hacia información que está disponible a las sensaciones. Ya que es a través de éstas que se recibe la información.



Una vez que se han percibido los objetos o eventos se toma una decisión de seguirles prestando atención o no. Entonces la atención es un proceso cognitivo que se mantiene alerta ante el estímulo detectado por las sensaciones. Ya que una habilidad esencial dentro de la atención es la de seleccionar el estímulo correcto o piezas a las cuales el atleta quiere atender sobre los estímulos irrelevantes.

Para entender con mayor precisión el proceso de atención Martens(1987 Cap. 9) propone el concepto de respuesta orientadora la cual sirve como reguladora, dejando saber si hay algo inusual dentro del ambiente. Esta respuesta orientadora aparece principalmente ante: estímulos muy intensos, de larga duración nuevos o contrastantes con el ambiente prevaleciente y estímulos en movimiento. Así mismo tres factores internos influyen notablemente en la atención, interés, preparación mental y habilidad para eliminar los estímulos irrelevantes.

Los atletas pueden desarrollar una preparación mental para estar alertas a ciertos elementos en el ambiente o en sí mismos. Se les debe enseñar a los atletas que pistas deben buscar y como responder apropiadamente.

Martens (1987 Cap. 9) señala que hay distintos tipos atencionales:

ESTILO AMPLIO INTERNO; Planean el juego, ajustan rápidamente la táctica y son hábiles analizando los movimiento de sus oponentes reforzando sus respuestas anticipatorias. Sin embargo suelen perderse durante las indicaciones.

ESTILO AMPLIO EXTERNO; Son hábiles para atender rápidamente a situaciones cambiantes, tomando mucha información. Sin embargo es susceptible a captar información no relevante.

ESTILO ESTRECHO EXTERNO; Generalmente se tiene que centrar en un objeto que es con el que se desempeña, sin embargo esto impide que pueda tomar decisiones tomando en cuenta todos los factores.

ESTILO ESTRECHO INTERNO; Cae en una constante critica hacia sí mismo. Estos atletas funcionan mejor en deportes que cambian lentamente y de obvias maneras.

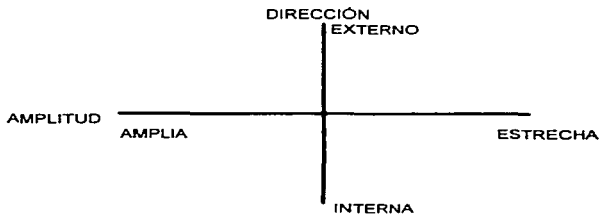
De lo anterior se deduce que hay un estilo adecuado para cada deporte. Ya que las demandas cambian de un deporte a otro como por ejemplo de un deporte por equipo a los individuales. Así mismo como ya se vió la capacidad de concentración también está dada por las diferencias individuales

Por otra parte la concentración es la habilidad para atender un estímulo seleccionado por un periodo de tiempo. Cuando la concentración no es manejada prudentemente los atletas comúnmente experimentan fatiga psíquica más que física y esto causa un colapso en los mecanismos atencionales. La concentración requiere un gran esfuerzo mental por lo que debe practicarse fuera de la competición para después llevarla allí mismo.

Nediffer (1976 Cap. 3) propone clasificar la concentración en dos dimensiones:

AMPLITUD; cantidad de información a la que atiende una persona en un momento dado.

DIRECCIÓN, si el deportista dirige la atención fuera o dentro de él.



De acuerdo con este cuadro y con los estilos atencionales ya señalados por Martens (1987) se adaptará al deportista según su estilo individual y el requerido por su deporte.

Balaguer (1994 p 218-222) diseña las siguientes modalidades de evaluación para el deportista:

- 1.- Autoinformes.
- 2.- Técnica del muestreo de pensamientos, el deportista informa sus pensamientos durante su ejecución.
- 3.- Técnicas de laboratorio; por ejemplo el test de rejilla.
- 4.- Observación de la conducta no verbal.

Martens (1987 Cap 9) propone a su vez los siguientes pasos para entrenar las habilidades atencionales:

- 1.- Capacitar a los atletas acerca del proceso atencional y las demandas atencionales del deporte en específico.
- 2.- Saber cuales son las habilidades atencionales del deportista.
- 3.- Comparar la fortaleza y debilidad de sus habilidades y los requerimientos de su deporte.
- 4.- Un plan de entrenamiento para ayudar a cada atleta debe apoyarse en la atención selectiva de acuerdo a su deporte.

Una vez que se han seguido estos pasos se elige la técnica más adecuada para trabajar con el deportista. González (1992 Cap. 6) recopila las siguientes técnicas:

- a) concentración en la respiración; se pretende eliminar los pensamientos ajenos simplemente dejándolos pasar y concentrándose en el ritmo de la respiración.
- b) focalización figuras geométricas; en este el deportista trabaja con sus post efectos al ver una figura de determinado color para después pensar en un fondo blanco.

c) test tipo rejilla: en esta técnica se resuelve de manera constante este test en el cual hay que ordenar la mayor cantidad de números posibles de los que se encuentran mezclados en menos de dos minutos.

d) expansión de la conciencia, este procedimiento consiste en ayudar al atleta a experimentar los distintos estilos atencionales y capacitarlo para pasar de la dimensión interna a la externa y de la amplia a la estrecha.

Cabe mencionar que como habilidad derivada de la concentración se encuentra la capacidad de reacción la cual es indispensable en los deportes de velocidad ya que en estos el atleta debe estar totalmente concentrado en el estímulo externo que le va a indicar el momento de arranque, por lo que cae dentro del proceso de atención fásico en el cual hay un tiempo de reacción corto para responder ante el estímulo y el procesamiento es intenso (Balaguer, 1994 p. 214). Así mismo las autoinstrucciones se encuentran en la intersección de autocontrol del pensamiento y la concentración ya que el atleta debe concentrarse en las instrucciones que su entrenador le planteó y eliminar los pensamientos negativos.

EL EQUIPO DEPORTIVO COMO UN GRUPO.

Para una adecuada ejecución en los deportes de carácter grupal es necesario manejar entre las habilidades específicas la dinámica dentro del grupo y con el entrenador, ya que esta dinámica interviene dentro del campo deportivo; si no hay una adecuada relación entre los integrantes de un equipo de béisbol, estos casi no se hablarán para darse indicaciones y por lo tanto no se sabrá hacia que base es más fácil hacer el out.

Las características de un grupo según Williams (1992 Cap. 8) deben ser :

- 1.- Identidad colectiva.**
- 2.- Sentimientos o espíritu participativo.**
- 3.- Patrones estructurados de interacción.**
- 4.- Métodos estructurados de comunicación.**
- 5.- Interdependencia entre la persona y las tareas encomendadas de manera individual.**
- 6.- Atracción interpersonal.**

Para que el grupo se desarrolle y se convierta en un equipo deportivo eficaz deben darse las siguientes situaciones:

- a) Proximidad,** esto es deben permanecer en contacto estrecho pudiendo llegar a establecer vínculos amistosos.
- b) Diferenciación;** que el grupo sienta que hay algo diferente en ellos con respecto a otros equipos.
- c) Similitud;** las actitudes, aspiraciones, compromisos y capacidades serán las mismas o parecidas en los elementos que conforman el equipo.
- d) Establecimiento de los objetivos del grupo y recompensas;** las cuales deben ser acordadas de antemano por todos los miembros.

Cabe mencionar que Carron (1992 Cap. 8) sugiere además que entre más heterogéneo sea el grupo mejorará la ejecución ya que hay una complementariedad.

Por otra parte otro factor de importancia es el rol de grupo el cual puede definirse como un conjunto de conductas esperadas de los que ocupan posiciones específicas dentro del grupo. Estos roles pueden ser formales o informales, siendo los primeros asignados explícitamente por el grupo y los segundos se dan a través de la convivencia.

Para que se conserve el equilibrio dentro del grupo debe haber una claridad del rol por parte del individuo, ya que este dirige la atención y las acciones individuales al desarrollo de estrategias para alcanzar la meta y contribuye a incrementar el interés por la actividad. Así mismo dentro de un grupo también debe haber normas grupales las cuales son pautas de conducta cuyo cumplimiento se requiere por los miembros del grupo.

Para el funcionamiento adecuado del equipo deportivo debe conseguirse la cohesión la cual es un proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y mantenerse unidos en la persecución de sus metas y objetivos (Williams, 1992 Cap. 8). Ya que entre mayor sea el grado de cohesión tanto la comunicación como la productividad también se elevarán.

Williams (1992 Cap. 8) recomienda para intensificar los sistemas de comunicación entre el equipo deportivo y el entrenador:

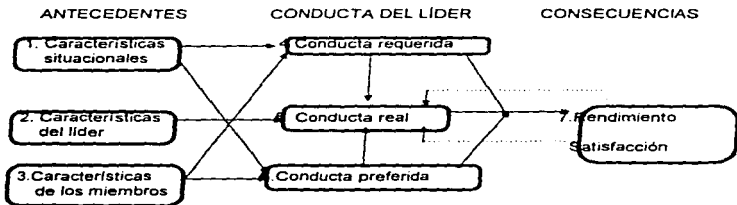
- 1.- Abrir canales de comunicación.
- 2.- Desarrollar el orgullo y el espíritu de identidad colectiva.
- 3.- Debe haber una filosofía organizacional.
- 4.- Valorar las contribuciones personales.
- 5.- Recompensar ejecuciones individuales excepcionales.
- 6.- Consenso y compromiso para las metas.
- 7.- Reuniones periódicas.

Como se puede ver el papel que juega el entrenador como líder es de vital importancia por lo que es necesario analizar la manera en que afecta al equipo deportivo y las recomendaciones que pueden ayudar a que el entrenador explote de la manera más adecuada la relación entrenador-deportista.

El entrenador tiene que procurar que se establezcan claramente las metas, atender las necesidades de los deportistas y las exigencias de su deporte, además de tener una "filosofía del entrenamiento", la cual ira de acuerdo a su concepto de la vida, del entrenamiento deportivo y de la modalidad concreta en que se especializa, ya que esto guiará su objetivo global durante su trabajo que a su vez buscará un equilibrio entre la victoria, la diversión y la educación (Balaguer, 1994 Cap.1)

Las habilidades psicológicas más importantes en el entrenador son: liderazgo, motivación y comunicación. El liderazgo que el entrenador proporciona al deportista puede ser fuente de superación de las barreras psicológicas.

Chelladurai (1978 citado en Balaguer, 1994 p 31) propone el siguiente modelo multidireccional de liderazgo en el deporte:



La idea central de este modelo es que el grado de congruencia de los tres aspectos de la conducta del líder es la condición necesaria, es decir un equilibrio real de liderazgo, las preferencias de los deportistas y los requerimientos de la situación. Cabe mencionar que los factores citados como 1, 2 y 3 interactúan entre sí, ya que por ejemplo no puede definirse a ciencia cierta hasta donde el entrenador manda sus deportistas a

dormir temprano, cuando están concentrados en un hotel y los ve con la inquietud de salirse a buscar diversión; bien pudiendo ser por las características que él ya conoce de su grupo o tal vez por las características de la situación, como puede ser el hecho de que tengan mucho tiempo en el que el equipo no salía de su localidad.

Dentro de las características de la situación se incluyen; disciplina deportiva, si es individual o por equipo, tiempo para tomar la decisión, tradición e historia del equipo, información disponible, complejidad del problema, el poder del entrenador, número de ayudantes del entrenador.

En lo que se refiere a las características de líder-entrenador; se habla de que debe poseer inteligencia, asertividad, autoconfianza, persuasión, flexibilidad, motivación intrínseca y hacia el éxito, locus de control interno, optimismo, carisma, persistencia, lealtad, capacidad de mejorar, pragmatismo y empatía grupal. En lo concerniente a las características de los miembros/deportistas, se deben tomar en cuenta sexo, edad, madurez, experiencia, nivel deportivo y personalidad. La motivación dentro del deporte como motor que dirige las acciones de las personas tiene un papel preponderante. En ocasiones el equipo se conforma con lo que ha conseguido y el entrenador ha de motivar a los deportistas incitándoles a rendir más y a esforzarse para darlo todo, pero debe saber hacerlo de la manera adecuada de lo contrario puede ser contraproducente, por lo que de ser necesario debe hacerlo bajo la asesoría del psicólogo.

Martens (1987 citado en Balaguer, p.39-41 Cap. 1) señala que el entrenador puede motivar a los deportistas directa e indirectamente:

DIRECTAMENTE	INDIRECTAMENTE
<p>1. Motivación por la "credibilidad" del entrenador; se motiva a los deportistas usando sus propias creencias pero en boca del entrenador.</p>	<p>1. Motivación física; cambia el lugar de entrenamiento a otro más agradable para motivar al equipo.</p>
<p>2. Motivación por el "atractivo" del entrenador; se motiva al equipo por medio de la relación que les une.</p> <p>3. Motivación por el "poder" del entrenador; la utilización de premios o castigos.</p>	<p>2. Motivación psicológica; puede cambiar la actitud de negativa a positiva, dar más control a los deportistas sobre el entrenamiento y poner o quitar algún jugador dentro del equipo.</p>

Finalmente las funciones principales de la comunicación entrenador-deportista (o bien equipo deportivo) tiene 4 funciones:

- 1.- Transmite información.
- 2.- Influye en la motivación.
- 3.- Proporciona "feedback".
- 4.- Cohesiona al grupo.

Por lo que en este sentido Balaguer (p. 42-45) hace las siguientes sugerencias al entrenador:

- 1.- Conocer el estilo de comunicación propio.
- 2.- Conocer las características de los deportistas.
- 3.- Mostrar credibilidad.
- 4 - Ser positivo.

- 5.- Transmitir mensajes comprensibles y de mucha información.
- 6.- Comunicarse de forma persistente.
- 7.- Facilitar la expresión de los otros
- 8.- Evitar las situaciones de conflicto en la medida de lo posible.
- 9.- Estar en constante comunicación con los demás

Cabe mencionar que el entrenador en caso de tener dificultades en alguno de los aspectos mencionados puede solicitar la asesoría del psicólogo deportivo, el cual debe ser indispensable para el trabajo. Ya que puede haber aspectos en el que el entrenador este perdiendo la objetividad, con respecto a su dinámica con su equipo y el psicólogo puede contribuir a que tome conciencia de esto a través de registros de su interacción durante los partidos, los entrenamientos y con cuestionarios dedicados a profundizar el como lo ven sus jugadores y el como concibe a sí mismo como entrenador. Así con esta información el psicólogo podrá dirigir las dinámicas grupales necesarias para trabajar los factores, que hayan sido arrojados por los registros y los cuestionarios.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

INTRODUCCIÓN

La CONADE (Comisión Nacional del Deporte) en su Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte tiene la finalidad de otorgar a los deportistas servicios orientados a preservar la salud, optimizar el rendimiento físico-atlético y tratar las lesiones derivadas de la práctica deportiva, promover y realizar investigaciones clínicas y tecnológicas para mejorar el desempeño deportivo, y propiciar que se eleven la calidad de la atención médico-deportiva (Brto, 1992 p 10) y para lograr esto entre sus objetivos específicos para los profesionales de la psicología que prestan su Servicio Social está el de brindar apoyo y seguimiento psicológico a los deportistas.

CUMPLIMIENTO DEL SERVICIO

En el tiempo que se ingreso al Servicio Social (junio 1995) se consideraron las siguientes actividades dentro de las funciones profesionales a desempeñar por el psicólogo:

EVALUACIÓN

Es un proceso sistemático que se caracteriza por contemplar el delineamiento, obtención y elaboración de información útil para las posibilidades de decisión. La evaluación valora el grado en que los medios, recursos y procedimientos permiten el logro de las finalidades a alcanzar y/o alcanzadas (Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, 1987).

Esta consistía en la aplicación de tres pruebas; el SCAT o cuestionario de competencia Illinois, el cual pretende medir la ansiedad del deportista antes de la

competencia, la de concentración que consistía en ordenar una serie de números en desorden en menos de dos minutos y finalmente el de percepción visomotora el cual puede ser a través de la formación de figuras con los cubos del WAIS, o bien con una prueba que consiste en encontrar en cuatro opciones la figura que aparece fraccionada

Cuantitativamente hablando esta actividad se puede describir de la siguiente manera:

DEPORTE	No. DE EVALUADOS
BOXEO	60
BÉISBOL	29
DEPORTE SOBRE SILLA DE RUEDAS	27
SELECCIONADOS A LA UNIVERSIADA DE FUKOKA	26
OTROS DEPORTES	16

PREVENCIÓN

Con base en los resultados de la evaluación, establece procedimientos a través de los cuales se evita la presentación de un problema, todo lo cual implica una intervención (Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, 1987).

Posterior a su evaluación psicodeportiva los seleccionados nacionales de béisbol (categoría 15-16 años) manifestaron su inquietud por conocer sobre sexualidad por lo que de propia iniciativa se planteó dar una plática sobre este tema, abarcando los diversos aspectos; biológico, fisiológico y psicológico, poniendo hincapié en la metodología anticonceptiva y en la prevención de enfermedades sexualmente transmisibles.

Cabe mencionar que la actividad de prevención aunque considerada dentro del perfil del psicólogo no entra dentro de la psicología del deporte quedando sólo a nivel de psicología aplicada al deporte, ésto debido a que las labores asignadas al pasante estaban dentro de estos límites.

ANÁLISIS

Lo visto permite ver que las funciones profesionales desempeñadas por el pasante durante el servicio social, solamente fueron dos (prevención y evaluación) en comparación con las 7 señaladas por el Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología (1987): detección, evaluación, planeación, intervención, rehabilitación, investigación y prevención.

Por lo tanto el objetivo específico propuesto por la CONADE para los profesionales de la psicología en el servicio social, de dar apoyo y seguimiento a los deportistas no se cumple, viniendo en deterioro por tanto de las funciones profesionales del psicólogo y de la atención brindada al deportista en esta institución. Es así como se hace necesario proponer un programa para los prestadores del servicio social de la carrera de psicología, que abarque funciones profesionales como detección, evaluación, planeación, intervención y prevención, y así mismo al elaborar esta propuesta se está llevando a cabo la función profesional de investigación. Dicho programa se describe detalladamente a continuación.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL SERVICIO SOCIAL EN EL ÁREA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA CONADE

INTRODUCCIÓN

En México hay tres instituciones a nivel gubernamental dedicadas al deporte, tomando en cuenta que al deportista solo se le considera como tal a partir de que es talento deportivo es decir, que este dentro de la clasificación que considera a los mejores deportistas a nivel nacional. Estas tres instituciones son la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) para la cual específicamente se está sugiriendo este programa, la CODEME (Confederación Deportiva Mexicana) en donde no se cuenta con el servicio de psicología y el COM (Comité Olímpico Mexicano), en el cual solo hay un psicólogo y está dedicado a la psicología clínica auxiliando a los deportistas en caso de crisis. Por lo tanto el presente programa no cuenta con antecedentes conocidos.

OBJETIVO GENERAL

- Capacitar al atleta en la detección de factores, tanto internos como externos, que pudieran afectar negativamente su actuación y las técnicas a seguir para su control.

OBJETIVOS PARTICULARES DEL PROGRAMA

- Detectar situaciones o ideas que requieran de orientación tanto por parte del deportista como del entrenador.

-Evaluar las habilidades psicológicas del deportista con la finalidad de elaborar su programa de entrenamiento psicológico personalizado.

- Planear, en base a los resultados obtenidos en la evaluación, todo un programa que incluya en un primer momento las habilidades psicológicas básicas deportivas y en un

momento posterior las habilidades psicodeportivas específicas de acuerdo al deportista y a su calendario de competencias. Así mismo se contemplará objetivos y estrategias de como llegar a estos.

- Intervenir en la preparación del deportista a través de las técnicas psicológicas (visualización, respiración, relajación muscular, etc.) con la finalidad de concientizar al deportista de que hay aspectos de su ejecución que él puede controlar.

- Prevenir la presencia de problemas o situaciones no deseadas dentro de la competencia del deportista y que puedan estar bajo el control del mismo.

FUNCIONES PROFESIONALES DESARROLLADAS EN EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DEPORTIVO

FUNCIÓN PROFESIONAL	ACCIONES	DINÁMICAS	DURACIÓN
Detección	Entrevista con el entrenador	Entrevista estructurada	1 semana
Evaluación	<p>#1 Acciones preparatorias a desempeñar por el pasante</p> <p>#2 Primera evaluación al deportista</p> <p>#3 Segunda evaluación al deportista</p> <p>#4 Evaluación del programa de entrenamiento psicodeportivo</p>	<p>Lecturas y discusión</p> <p>Tomar pulso y entrevista</p> <p>Tomar pulso, entrevista y aplicación de registros</p> <p>Entrevista con el entrenador y el deportista Autoevaluación, por el psicólogo, de objetivos, estrategias y funciones profesionales</p>	<p>4 semanas</p> <p>1 semana</p> <p>4 semanas</p> <p>2 semanas</p>
Planeación	Diseño del programa de entrenamiento psicodeportivo	De acuerdo con los resultados de la primera evaluación el deportista y su calendario de	2 semanas

		competencias	
Intervención	#1 Intervención psicodeportiva básica	Discusión, respiración, relajación muscular y visualización	10 semanas
	#2 Intervención psicodeportiva específica	De acuerdo al deporte en particular.	12 semanas
Prevención	Incluye todas las actividades anteriores		36 semanas Total.

ACCIONES

En esta propuesta de actividades se contemplan los nueve meses de servicio social que el pasante de psicología en la FES Zaragoza debe cumplir. Y para un entendimiento más claro se ha desglosado en las diferentes funciones profesionales contempladas por el Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología en 1987.

DETECCIÓN

Identificación de problemas que requieren de prevención, orientación o tratamiento psicológico (Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, 1987).

ENTREVISTA CON EL ENTRENADOR.

Se tratará de conocer cuales son las expectativas que él tiene y explicarle, en qué consistirá el trabajo que se va a llevar a cabo y aclararle dudas que le pudieran surgir, con el fin de que al estar informado no cree falsas expectativas ni obstaculice el trabajo del psicólogo por desconocerlo.

EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso sistemático que se caracteriza por contemplar el delineamiento, obtención y elaboración de información útil para las posibilidades de decisión. La evaluación valora el grado en que los medios, recursos y procedimientos permiten el logro de las finalidades a alcanzar y/o alcanzadas (Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, 1987).

ACCIONES PREPARATORIAS A DESEMPEÑAR POR EL PASANTE:

A través de un programa de lecturas el pasante conocerá las principales teorías dentro de la psicología del deporte, técnicas y sus posibles aplicaciones a través de la

lectura en sesiones académicas, en las que se sugiere se trabaje en forma de seminario, contando con la participación de los integrantes de la coordinación de psicología del deporte y con un material sugendo por esta misma coordinación que sea expuesto por el pasante y se discuta con todo el equipo en un lapso de 2 horas aproximadamente. El pasante utilizará su horario de Servicio Social para preparar los temas

TEMA	DINÁMICA	DURACIÓN
Historia de la psicología del deporte	1 - El pasante expondra lo leido 2 - El resto del equipo de trabajo proporcionará datos que a su consideracion no presentó el material	2 horas
Definiciones de psicología del deporte	1 - Los integrantes darán a conocer sus posturas sobre la definición que ellos manejan en la práctica 2.- El pasante concluirá resumiendo cada una de las posturas y su opinión de cada una de ellas de acuerdo al material leido.	2 horas
Técnicas más utilizadas en la psicología del deporte	1 - El pasante expondrá el material leido.	2 horas

	2.- El resto del equipo ejemplificará cada una de las técnicas, con casos que ellos mismos hayan atendido	
Intervención en la preparación del deportista	1.- El pasante con ayuda de lo leído y conocimientos previos expone su idea de como implementar un programa de preparación psicodeportiva 2.- El resto del equipo retroalimentará al pasante	2 horas

EVALUACIÓN

- 1.- El pasante presentará una propuesta del programa de preparación psicodeportiva.
- 2.- El equipo le presentará un pequeño cuestionario de 10 preguntas sobre lo visto en los seminarios.

•PRIMERA EVALUACIÓN AL DEPORTISTA

En este caso se pretenderá saber en cuál o cuáles de las siguientes habilidades a describir (relajación, activación, visualización y formación de metas), es necesario hacer mayor hincapié, a través de los ejercicios a programar.

-RELAJACIÓN: Se habla tanto de un sentimiento de calma interior, sensación de que los músculos responden de manera fluida(González, 1992 p 89).

-ACTIVACIÓN Se define como una sensación de estar activado y preparado para el mayor esfuerzo sin llegar a la fatiga (González, 1992 p 111)

-VISUALIZACIÓN Significa la capacidad del deportista de verse a si mismo ejecutando determinado movimiento o estrategia(Martens, 1987 p.77).

FORMACIÓN DE METAS Esto le permite al deportista centrarse en el presente, focalizando su atención en la competencia ya que tiene planificadas sus metas a corto, mediano y largo plazo (Williams, 1992 p 210).

La evaluación puede ser a través de un pulsometro, tomando la frecuencia cardiaca al atleta en reposo o bien sólo tomando el pulso de manera manual durante un minuto, posteriormente se le pide que trate de sentirse como cuando se encuentra descansando, que piense en algo tranquilizante, tomando su frecuencia durante dos minutos y se le pregunta en que pensó para tranquilizarse. Nuevamente se toma su frecuencia cardiaca o su pulso sin que este llevando a cabo ningún proceso durante un minuto, pidiéndole ahora que piense en algo que lo haga sentir como cuando va a competir y sabe que está listo para dar el 100 % se toma el pulso o frecuencia cardiaca durante tres minutos y se le pregunta en que penso o que hizo para sentirse listo para competir, posterior a esto se pasa a hacer una

actividad física determinada durante tres minutos en los cuales se tomará su frecuencia cardiaca terminando esto pasará unos minutos de descanso, para que después de esto trate de visualizarse a si mismo realizando la actividad que acaba de realizar, esperando que llegue a la misma frecuencia cardiaca En caso de no poder llevar a cabo la actividad física por lesión o cansancio se puede abreviar el proceso Pidiéndole que se vea a si mismo en uno de sus entrenamientos, esperando que eleve su frecuencia cardiaca Finalmente se le hará una entrevista para conocer cuales son sus objetivos dentro del deporte y la estrategia a seguir para conseguirlos En este caso en especial se aplicó esta evaluación a un representativo de atletismo de este mismo plantel (Ver resultados)

2 SEGUNDA EVALUACIÓN AL DEPORTISTA

a) Evaluación de Habilidades Psicológicas Básicas:

Se aplicará el mismo procedimiento descrito en la primera evaluación Con el fin de confrontar los resultados anteriores con el estado actual del deportista, ya que se puede esperar que haya un decremento en la frecuencia cardiaca (o bien en pulsaciones) cuando el atleta aplique cualquiera de los ejercicios de relajación, aumente sus pulsaciones, al activarse por si mismo, así como cuando se visualice en plena actividad física En caso de que el atleta presente un retroceso, en relación a su primera evaluación o bien mantenga los mismos resultados, el psicólogo platicará con el deportista para encontrar los posibles factores que estén interfiriendo, de ser situaciones circunstanciales, como cansancio o distractores momentáneos podrá evaluarse de nuevo en circunstancias más propicias. Como sucedió en la aplicación del presente programa, ya que al evaluar por segunda ocasión se hizo en un periodo de transición; es decir de descanso activo, en el que el atleta se encontraba en un periodo de descenso en su preparación física por lo que sus resultados

se vieron afectados y se decidió entonces a aplicar la evaluación nuevamente cuando la preparación física subiera de intensidad (ver resultados)

b) Registro de Habilidades Específicas

Este podrá ser hecho por el psicólogo encargado del deportista el cual estará basado en los registros del psicólogo responsable del grupo de deporte del que se trate, haya propuesto. Si por cualquier causa el psicólogo no puede asistir al lugar de entrenamiento el deportista podrá automonitorearse. En este caso el psicólogo capacitará al deportista para que tome conciencia del factor a monitorear, por ejemplo en caso de autoinstrucciones en deportes de resistencia se le pide clasifique en cuatro los posibles pensamientos que pudiera presentar Positivos ; aquellos como " vamos tu puedes " neutros; "ayer no vino a entrenar Arturo", negativos; "no voy a poder terminar esta repetición" y autoinstrucciones; "tengo que apretar los gluteos y tensar los brazos para tomar más velocidad" y al terminar su entrenamiento los vacie en el registro proporcionado por el psicólogo, de acuerdo en los momentos en que éste le dejo marcado, por ejemplo, al final de cada kilometro recorrido en sus repeticiones.

#3 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

En esta fase se pretende valorar conjuntamente (psicólogo, deportista y entrenador) los beneficios alcanzados a través del programa de entrenamiento psicodeportivo. Además de qué situaciones no se contemplaron y propuestas para afrontar tales situaciones.

a) Evaluación realizada por el deportista.

El deportista retroalimentará al psicólogo contestando un cuestionario que abarcará básicamente:

- Las habilidades psicológicas aprendidas (tanto básicas como específicas).
- Descripción y comparación de su ejecución deportiva en competencia, antes y después de haber aplicado el entrenamiento psicológico.

b) Evaluación realizada por el entrenador.

El entrenador externara su opinión sobre la ejecución del deportista durante la aplicación del programa de entrenamiento así mismo sobre el desempeño del psicólogo.

c) Evaluación realizada por el psicólogo

De manera objetiva el psicólogo responsable y el pasante deberán valorar los objetivos, estrategias y resultados obtenidos a través de este programa, los cuales se plantearon antes de iniciar la intervención

Para la facilitación de este proceso, esta evaluación puede ser valorando en que medida se cumplieron cada una de las funciones profesionales vinculadas, evaluación, planeación, detección, intervención y prevención.

PLANEACIÓN

Junto con la evaluación identifica necesidades, establece prioridades en la acción, detecta los recursos necesarios para conseguir los propósitos y finalidades estableciendo objetivos, determinando métodos, diseñando programas de intervención y/o investigación, establece los medios de control para verificar la adecuación de los problemas de instrumentación (Conejo Nacional para la enseñanza e investigación en Psicología, 1987).

En esta parte del programa se busca implementar las Habilidades Psicológicas básicas para lo cual el psicólogo de acuerdo a los resultados arrojados por la evaluación diseña y elija los procedimientos más adecuados para el deportista en específico. Sin embargo es probable que en ocasiones sea hasta el momento de la intervención que se distinga que clase de procedimiento es el más adecuado para este deportista en especial, como sucedió por ejemplo con el atleta al que se aplicó el presente programa, quien mostró mejores resultados en la relajación por tensión y distensión muscular que por respiración (ver resultados).

Las sesiones deben estar intercaladas, antes y después del entrenamiento físico de 10 a 15 minutos. Cabe mencionar que al igual que en otras áreas hay tantos deportistas como personalidades por lo que el entrenamiento psicológico debe responder a las necesidades concretas y específicas del deportista (González, 1992 Cap 1) Así que en ocasiones este cronograma puede no cumplirse al 100% ya que depende también de la capacidad del deportista

INTERVENCIÓN

La intervención es la aplicación de métodos y procedimientos diseñados para el cumplimiento de los objetivos establecidos (Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, 1987)

#1 INTERVENCIÓN PSICODEPORTIVA BÁSICA.

El pasante replicará este programa de entrenamiento psicodeportivo, con el deportista(s) que le sea(n) asignado(s) por la coordinación bajo la asesoría del psicólogo responsable del deporte en específico, quien supervisará el desarrollo del programa, entendiendo por entrenamiento psicodeportivo la aplicación de un conjunto de teorías y técnicas psicológicas con el fin de habilitar al deportista para controlar su ejecución durante la competición

OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
Establecer las estrategias adecuadas tanto en tiempo como	Fijación de metas	Se comparan las metas referidas por el atleta con las	

en acciones.		siguientes características operatividad, si están referidas a corto, mediano y largo plazo, difíciles pero realistas, identificadas en estrategia, ejecución sobre resultados, positivas y establecidas por fechas	2 semanas
Capacitar al atleta con el procedimiento que más se le adecue para autoinducirse en un estado de calma	Relajación	Este se llevará a cabo por medio de respiración, relajación muscular, visualización y entrenamiento autógeno.	3 semanas
Capacitar al atleta para que con el procedimiento más adecuado para él disponga de toda su	Activación	Se utilizará principalmente la respiración y la energización mental a través de imágenes.	2 semanas

energía en el momento que él lo requiera			
Capacitar al deportista para la evocación de imágenes, las cuales pueda manejar y sean vividas.	Visualización	Se partira de imágenes concretas hasta llegar a las complejas además de tener las características de ser vividas, controladas y que el atleta se vea autoimplicado	3 semanas

●2 INTERVENCIÓN PSICODEPORTIVA ESPECÍFICA

Para este momento el deportista reúne las condiciones necesanas para entrenarse específicamente dentro de su deporte, de acuerdo al grupo de deporte al cual pertenece:

GRUPO DE DEPORTE	DEFINICIÓN	HABILIDADES PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS
1.-Resistencia: Pruebas de fondo y medio fondo, como maratón o caminata, triatlón, etc.	Se caracteriza por grandes gastos energéticos dada su larga duración y por esto mismo debe haber una capacidad funcional de recuperación	Activación, tensión muscular y autoinstruccio- nes.
2.- Fuerza rápida:	Disciplinas de corta duración,	Capacidad de reacción.

Pruebas de velocidad como 100 metros carreras con vallas, etc.	realizadas con el máximo esfuerzo y su éxito depende de la capacidad de reacción	concentración y activación
3.- Combate: Box, Judo, Tae kwondo, Karate, etc.	Engloba aquellos deportes que implican la confrontación directa entre dos deportistas y de acuerdo al reglamento se tratará de golpear al rival en determinadas partes del cuerpo.	Activación, concentración, capacidad de reacción y pensamiento táctico.
4.- Deportes con pelota (individual y grupal): Fútbol, béisbol, basketbol, tenis, etc.	Deportes que exigen pensamiento táctico y adecuada coordinación visomotriz. para lograr el dominio de la pelota de acuerdo a su reglamento y en los deportes grupales en coordinación con el resto del equipo.	Activación, concentración, pensamiento táctico, capacidad de reacción y dinámica grupal.
5.- Coordinación y arte: Clavados, gimnasia, nado sincronizado, etc.	Este grupo de deportes implica a los deportistas una adecuada representación ideomotora para llevar a cabo cada uno de los ejercicios, al	Coordinación psicomotriz y visomotora y concentración.

	<p>igual que una gran fuerza en piernas y brazos para poder impulsarse.</p>	
--	---	--

En este caso el deportista con quien se trabajo pertenece al grupo de fuerza rápida ya que su especialidad son las pruebas de 100, 200 y 400 metros además del salto de longitud.

Dentro de esta intervención en habilidades específicas cabe mencionar dos momentos importantes para el deportista el precompetitivo y el competitivo.

a) Precompetición.

Aproximadamente dos semanas antes de que el deportista compita puede considerarse que esta dentro de la fase precompetitiva, dependiendo claro esta del tipo de deporte, el tiempo exacto

En este periodo hay una adaptación del organismo a los gastos energéticos necesarios para obtener una formación deportiva y su duración depende del tipo de deporte. En esta fase se pretende que el deportista integre las habilidades aprendidas en situaciones simuladas de competencia, estas situaciones simuladas pueden estar dentro del entrenamiento como por ejemplo; el velocista que en sus sesiones de entrenamiento ensaya salidas. Atleta y psicólogo se reúnen para estructurar tanto las actividades que lleva usualmente a cabo el deportista antes de competir, como las habilidades psicológicas básicas y específicas que se implementaran en el momento precompetitivo, competitivo y postcompetitivo. Como se hizo con el atleta con quien se aplicó el presente programa dado

que durante su preparación psicológica se asistió junto con él a dos competencias, la última clasificatoria a la Universiada Nacional (ver resultados).

b) Competición

En esta fase se contemplará un momento precompetitivo, desde que el atleta se levanta, prepara sus implementos deportivos, etc. Competitivo: la ejecución deportiva propiamente dicha y postcompetitiva; al término de la competencia, momento en el cual puede ser necesario relajar al deportista. El entrenamiento psicodeportivo debe continuar aunque el entrenamiento físico baje de intensidad.

-LLEVAR A CABO UN PLAN DE FOCALIZACIÓN DE UNA COMPETICIÓN.

Esto va a ser controlando la focalización en el momento competitivo para que el deportista pueda concentrarse en los estímulos relevantes para la ejecución. Para llevar a cabo este plan es importante que el psicólogo este presente incluso desde un día antes de la competencia, si este se encuentra concentrado (hospedado en un hotel o en una villa) por ejemplo si se tiene que aplicar una técnica de relajación para prevenir el insomnio por sobreactivación antes de la competencia. En este caso se le capacitó al deportista en ambas ocasiones para llevar a cabo la técnica de relajación antes de dormir en su casa (ver resultados).

Además el atleta debe estar preparado tanto para saber afrontar un triunfo como una derrota.

-DESARROLLAR UN PLAN DE REFOCALIZACIÓN.

Conseguir por medio de este focalizar nuevamente cuando los distractores han sido capaces de romper el plan de focalización inicial. Básicamente se deben enlistar los posibles distractores y señalar la estrategia a seguir para que el atleta se concentre otra vez en sus ejecución. Este plan será dirigido por el psicólogo de acuerdo a las necesidades que

presente el atleta, es decir que si el atleta manifiesta pensamientos negativos antes de competir puede dirigirse al psicólogo y este elegirá imágenes o pensamientos trabajados con anterioridad durante los entrenamientos. Como pudo comprobarse en el campeonato estatal, en el que el atleta presentó una serie de pensamientos negativos, antes de su hit eliminatorio en los 200 metros, trabajando entonces detención del pensamiento y cambio por imágenes energizantes, resultando ganador en el hit y en la final (ver resultados).

CONCLUSIONES

En lo que respecta a los objetivos planteados al principio de la presente propuesta, se vieron cumplidos ya que se llevaron a cabo las funciones profesionales propuestas:

1.-Detección; tanto atleta como entrenador no tenían una idea muy exacta de lo que iba a consistir el trabajo del psicólogo por lo que al atleta se le explicaba, antes de cada procedimiento en que consistía y la finalidad en tanto que al entrenador se le entregaba un informe mensual con lo trabajado durante este tiempo, además claro está de que cuando se comenzó el trabajo se explicó de manera escueta en que consistía y aclarando que de ninguna manera se entorpecería el trabajo del entrenador.

2.Evaluación; con el procedimiento que se mencionó al principio de la propuesta, con la finalidad de conjuntar la información suficiente del atleta. Así mismo se le explicó en qué consistía, haciéndole ver que cada quien tiene sus parámetros de activación, relajación, etc.

3.Planeación; la cual se basó en los tiempos deseados por el atleta, para las dos metas a corto plazo de éste: campeonato estudiantil estatal y el regional, con el objetivo de llegar al campeonato nacional estudiantil dividiendo entonces, habilidades básicas para el

ESTA TESIS NO DEBE SALIR DE LA BIBLIOTECA

campeonato estatal y habilidades específicas para el regional, cabe aclarar que aunque no se accedió a este objetivo el programa se planeó de acuerdo a estas fechas.

4. Intervención; se tuvo la oportunidad de implementar los ejercicios durante los entrenamientos y en los momentos precompetitivo, competitivo y postcompetitivo, lo cual enriqueció bastante el trabajo psicológico, ya que así se tuvo la posibilidad de estar presente en el mismo momento de la competencia y dirigir el trabajo que debía llevar a cabo el atleta con lo ya aprendido e intervenir en un momento dado de crisis.

5. Prevención; al desarrollar los planes de focalización competitivos se esbozaban todas aquellas actividades que el atleta iba a realizar en ese momento y las posibles situaciones negativas que pudieran presentarse y de esta manera pensar en probables soluciones o bien la manera de evitarlas.

Es así como se puede ver que el papel que es asignado al pasante de la carrera de psicología en la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) no abarca todas las funciones profesionales que podría desempeñar este, quedándose sólo a nivel de evaluación y actividades administrativas, por lo tanto este programa propone una innovación en lo que el pasante de psicología puede desempeñar, esperándose tras su aplicación un triple beneficio, institución, deportista y pasante.

RESULTADOS

Se decidió trabajar con el atleta Armando Fuerte G., dados sus antecedentes en las competencias a nivel medio superior, representando al Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel #4, en las que obtuvo el tricampeonato en los juegos Inter CCHs.

Por otra parte ya como seleccionado de la FES Zaragoza representó a esta institución a nivel regional, el año pasado (1996), quedando en noveno lugar. En junio de este mismo año resulta campeón en los juegos Inter ENEP-FES.

Nombre: Jorge Armando Fuerte Garduño Edad: 21 años Sexo: Masculino
Deporte: Atletismo Especialidad: Velocidad (100, 200 ,400 metros y salto de longitud)

El día 25 de septiembre de 1996 se evaluaron las habilidades básicas psicológicas del deportista antes mencionado. La cual se efectuó en las instalaciones deportivas de Campus II de la FES Zaragoza, obteniéndose los siguientes resultados:

RELAJACIÓN: De 69 pulsaciones a 60

ACTIVACIÓN: De 60 pulsaciones a 75

VISUALIZACIÓN: De 62 pulsaciones a 65

La medición de las pulsaciones se llevo a cabo de manera manual. Los resultados anteriores indican que de manera natural este atleta es capaz de relajarse después de determinada actividad (no siendo necesariamente deportiva) y así mismo puede poner toda su energía disponible si así se lo propone, en la actividad deportiva. Sin embargo en la habilidad de visualización , en la que tenía que sentirse como si estuviera en plena actividad física (esta habilidad es útil en ocasiones, para corregir errores técnicos o de la forma adecuada de realizar el ejercicio), el resultado no fué el esperado, ya que el deportista se relajó.

Por otra parte en lo que se refiere a la fijación de metas, se encontró que cumple con los siguientes criterios:

- 1.- Operatividad
- 2.- Corto, mediano y largo plazo.
- 3.- Difíciles pero realistas.
- 4.- Identificadas en estrategia.
- 5.- Positivas.
- 6.- Establecidas con fechas.

Únicamente faltando el criterio de ejecución sobre resultados es decir propone una mayor preocupación por el tiempo global a vencer, que por los factores que de la ejecución se tienen que mejorar

Con lo anterior se puede concluir que este atleta en especial tiene amplias posibilidades de mejorar y adecuar sus habilidades psicológicas básicas, para aplicarlas en su competición deportiva.

A partir del 9 de octubre de 1996 se comenzó con la implementación de sus entrenamientos en habilidades psicológicas básicas:

SEMANA 1 (9 a 11 de octubre)

Habilidad	Técnica	Resultados (en pulsaciones)
Relajación	Respiración	De 60 a 50
Activación	Respiración	De 60 a 68
Fijación de metas	Discusión	

SEMANA 2 (14 a 19 de octubre)

Activación	Respiración	De 68 a 80
Relajación	Respiración	De 64 a 58

Activación	Respiración	De 68 a 77
Activación	Visualización	De 72 a 77
Relajación	Respiración	De 72 a 64
SEMANA 3 (21 a 25 de octubre)		
Activación	Respiración y autoinstrucciones	De 58 a 65
Relajación	Respiración y autoinstrucciones	De 64 a 58
Activación	Visualización	De 58 a 72
Activación	Visualización	De 60 a 75
Activación	Visualización	De 58 a 76
Relajación	Respiración y autoinstrucciones	De 65 a 65
SEMANA 4 (28 de octubre a 2 de noviembre)		
Habilidad	Técnica	Resultado (en pulsaciones)
Activación	Visualización	De 60 a 75
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 70 a 60
Activación	Visualización	De 60 a 70
Activación	Visualización	De 64 a 73
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 70 a 62
Visualización	Rememoración	De 62 a 66
SEMANA 5 (4 a 8 de noviembre)		
Activación	Visualización	De 60 a 83
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 62 a 58
Activación	Visualización	De 60 a 73
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 65 a 65
Activación	Visualización	De 75 a 77

El viernes 8 de noviembre se estructuró un plan de focalización competitivo, para el día 19 de noviembre en la inauguración de la pista de la FES Cuautitlán, este plan consiste en contemplar todas las actividades del deportista desde la noche anterior, hasta después de terminada la competencia. Lo anterior con el fin de aplicar las técnicas, ya para este momento dominadas en los instantes que aparezcan pensamientos negativos o situaciones distractoras.

SEMANA 6 (11 a 16 de noviembre)

Habilidad	Técnica	Resultados (en pulsaciones)
Activación	Visualización	De 82 a 90
Relajación	Tensión, distensión muscular y	
	Visualización	De 64 a 54
Activación	Visualización	De 62 a 74
Activación	Visualización	De 64 a 76
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 72 a 66
Activación	Visualización	De 66 a 80

SEMANA 7 (18 a 23 de noviembre)

Se aplicó el plan de focalización competitivo desde el 18 de noviembre (un día anterior a la competencia). Siendo su objetivo general: Obtener un tiempo igual o menor a 11 segundos flat en arcilla.

El lunes 18 de noviembre se le capacita en la técnica de relajación para su aplicación antes de dormir. Esta consistió en la tensión progresiva de los músculos, empezando por los pies subiendo poco a poco hasta llegar a la cara (gemelos, muslos, glúteos, abdomen, pecho, espalda, cuello y rostro). Posterior a esto se hizo alusión al

ritmo de su respiración, llevando sus manos al abdomen. En esta ocasión se le "llevó" a una pista vacía por espacio de 1 minuto. Lo anterior con el fin de que el atleta pudiera descansar adecuadamente, ya que se mostró bastante inquieto (comentando constantemente acerca de la competencia, refiriendo que se sentía tenso, por lo que realizaba muchas actividades tratando de no ponerse tan "nervioso").

Al día siguiente dijo haber dormido bien, durante sus actividades anteriores a la competencia se preparó la frase "puedo ganar, por que puedo controlar mi ejecución ya lo he hecho antes" por si aparecían pensamientos negativos, la cual no fue necesario utilizar.

Antes de su hit eliminatorio se utilizó el siguiente ejercicio de activación: "En el primer hit eliminatorio te toca competir con Miguel Miranda, tu rival más acérrimo, sientes como todas las miradas están sobre ti, sin embargo tu sabes toda la preparación que has llevado y que tu ejecución está bajo control, te sitúas en el block de salida y sientes como todos tus músculos te obedecen incluyendo tu pierna que queda atrás al momento que dan la voz de listos; se escucha el disparo y tu salida es excelente", resultando ganador de su hit eliminatorio con un tiempo de 11.5 seg., en seguida se preparó para la prueba de los 400 metros en la que reportó temor a "quemarse" durante esta prueba y no poder correr adecuadamente la final de los 100 metros, ante lo cual se aplicó una técnica de activación en la que él visualizó como dominaba el ritmo de la prueba y no al revés. Resultando ganador con un tiempo de 58 segundos. Al finalizar esta misma prueba, además de los auxilios proporcionados por las enfermeras se le relajo a través del ciclo de respiración inhalación- mantenimiento-exhalación-mantenimiento en 4 tiempos para que pudiera normalizar su ritmo respiratorio y estar listo para la final de los 100 metros. Se le activo nuevamente antes de la final de los 100 metros con imágenes energizantes

trabajadas durante sus entrenamientos. Finalmente ganó esta prueba con un tiempo de 11.4 segundos.

En el transcurso de la semana se reanudó el trabajo

Habilidad	Técnica	Resultados (en pulsaciones)
Activación	Visualización	De 72 a 84
Activación	Visualización	De 64 a 79
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 64 a 58

SEMANA 8 (25 a 29 de noviembre)

Activación	Visualización	De 67 a 74
Activación	Visualización	De 60 a 77
Relajación	Tensión, distensión muscular y visualización	De 70 a 60
Activación	Visualización	De 64 a 66
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 74 a 60

SEMANA 9 (2 al 7 de diciembre)

Activación	Visualización	De 70 a 80
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 65 a 55
Activación	Visualización	De 60 a 70
Relajación	Tensión y distensión muscular	De 70 a 58

SEMANA 10 (9 a 14 de diciembre)

Relajación	Tensión y distensión muscular	De 63 a 52
------------	-------------------------------	------------

Se trabajo relajación total un día antes de sus competencias estatales, clasificatorias al Nacional (13 y 14 de diciembre) para con esto lograr que descansará adecuadamente. La competencia se efectuó a las 9 a.m. en Zacatenco participando

primeramente en salto de longitud teniendo como ejercicio de activación el siguiente "visualiza tu carrera enérgica, con tu mirada fija, determinada, ve como aumentas la cadencia de tus apoyos, elevas la rodilla de la pierna libre y la separación entre ambas piernas, en tanto tronco y cabeza los mantienes derechos durante toda la batida, tu mirada segura y finalmente como mantienes durante el mayor tiempo posible la separación de tus piernas en la suspensión y en tu recepción, tus piernas flexionadas y el tronco por encima de los pies, ve como tu carrera se transforma en vuelo".

Sin embargo los resultados en esta prueba no fueron los esperados teniendo su mejor salto en 5.77 metros distante de su marca personal de 6.10 metros. La siguiente prueba fué el hit eliminatorio para los 100 metros para el cual no hubo tiempo de activarlo dado que pasó de la prueba de salto directamente a esta competencia. Teniendo un tiempo de 10.80 segundos. Aproximadamente de las 11:30 a las 12 del día que se llevó a cabo la final de esta prueba se tuvo oportunidad de relajarlo con tensión y distensión. Antes de la final se llevó a cabo el siguiente ejercicio de activación "esta carrera es muy importante para ti, significa tu pase al regional, todos te observan, tienen expectativas sobre ti, tu coach sabe que puedes hacerlo, siente como tus músculos están a tu disposición". Ganando entonces la final con un tiempo de 10.90 seg. Finalmente en este día participó en el relevo de 4x100 metros, poniéndose de acuerdo de último momento que lugar del relevo iba a ocupar por lo que no fue posible la asesoría psicológica. El atleta reportó haber aplicado la técnica de relajación completa que se le enseñó, pudiendo descansar adecuadamente y no tener dolores musculares para el día siguiente.

Para el segundo día de competencias se volvió a llevar a cabo el relevo de 4x100 metros ya que el resultado del día anterior se vió anulado por diversas circunstancias,

siendo ésto decidido de última hora por lo que nuevamente no se pudo asistir psicológicamente al deportista. El relevo fué perdido por el equipo representativo de la FES Zaragoza y el atleta se vió atacado por un sector del público perteneciente al IPN, ante estas circunstancias el atleta se sintió disminuido para el momento del hit eliminatorio de los 200 metros por lo que la asistencia psicologica fué necesaria, ya que manifestaba deseos de salirse de la competencia por temor a perder y recibir nuevamente las agresiones del público, decidiendo entonces trabajar con detención del pensamiento y creación de pensamientos positivos en relación al trabajo que él ya habla realizado antes durante los entrenamientos y que se viera como ganador dominando la curva, como lo hizo en su competencia en Cuautitlán. Posterior a su victoria en este hit se le relajó nuevamente y se le preparó para la final de esta misma prueba, tratando de que descansara las piernas, logrando nuevamente la victoria con un tiempo de 22.35. Finalmente, al término de esta competición se le sugirió llevara a cabo la técnica de relajación con tensión y distensión muscular.

El día 18 de diciembre se le aplicó la segunda evaluación encontrando:

Relajación	de 62 a 50 pulsaciones
Activación	de 57 a 66 pulsaciones
Visualización	de 64 a 60 pulsaciones

En lo que se refiere a sus metas estas no han cambiado desde la primera evaluación. Dado que esta evaluación se realizó en un periodo de transición en el cual la actividad física del deportista se encontraba en una fase de descanso activo, los resultados se vieron un tanto modificados, por lo que atleta y psicólogo decidieron volver a efectuarla cuando su preparación física estuviera en un ritmo ascendente, llevándose a cabo entonces el 7 de febrero de 1997 con los siguientes resultados:

Relajación de 62 a 50 pulsaciones

Activación de 54 a 75 pulsaciones

Visualización de 57 a 60 pulsaciones

Por lo tanto las habilidades de activación y relajación han mejorado notablemente, siendo muy leve su mejora en la visualización.

Del 30 de diciembre al 10 de enero se le aplicaron los registros de habilidades psicológicas específica de su deporte; que son: concentración, activación y capacidad de reacción.

Encontrando que para las técnicas de activación el atleta se condicionó a la presencia de la psicóloga para su aplicación, en lo que se refiere a la concentración sus puntos de concentración se encuentran en el amplio externo (p.ej., 'ya termino' o 'me voy a tardar') Estrecho Externo ('apretar su reloj para medir su tiempo' o 'el tipo de superficie sobre la que corre') y Amplio Interno ('dolor al terminar 300 metros', 'no desmayarme' , 'verse corriendo 400 metros en competencia', 'comercial de Nike'). Sin haber concentración en el sector estrecho interno.

En lo que se refiere a su capacidad de reacción se encontró que su tiempo ideal de reacción está entre 1.60 a 2.00 centésimas de segundo y el real es de 3.00 centésimas de segundo.

Se comenzó su aplicación en el chequeo del 13 de enero, en el que se le pidió que se centrara en este, no habiendo ni antes ni después y que se concentrará en sus sensaciones musculares (con el fin de que no pensará en que se iba a cansar). Así mismo se empleo relajación de tensión y distensión para tratar de evitar dolor muscular al día siguiente.

En la semana del 20 al 24 de enero se trabajo con su concentración durante el entrenamiento en sus sensación musculares (para lograr un nivel óptimo de concientización de los músculos implicados). Del 27 de enero al 31 se trabajo su nivel de activación a través de técnicas de visualización, con imágenes probables de sus carreras en 100 y 200 metros de Regional en Toluca. Así mismo se trabajo su concentración nuevamente con sensaciones musculares y finalmente el viernes 31 de enero se trabaja sobre su salida, verificando sus músculos implicados, para la concientización de los movimientos necesarios. En el mes de febrero se ha hecho especial énfasis en su activación para los 200 metros. En lo que respecta a su concentración se ha trabajado a través de la visualización y de la concientización de sensaciones con la finalidad de lograr una mayor atención sobre los movimientos técnicos que debe realizar durante el entrenamiento. Fué en la primera semana de febrero cuando el atleta reportó haber intentado hacer por sí mismo el ejercicio de visualización para el salto, no teniendo un resultado positivo. Por lo que se decidió estar presente nuevamente en sus sesiones de salto para capacitarlo otra vez. Por otra parte se ha implementado como punto de concentración para sus salidas el braceo abarcando así tanto concentración como capacidad de reacción. De la semana del 24 de febrero al 28 del mismo mes el atleta se declaró capacitado para aplicar las técnicas de relajación; tensión y distensión muscular, de acuerdo al momento en que él necesite mayor descanso muscular.

De la semana del 3 al 8 de marzo, se trabajo con su activación para los 100 metros, al igual que su concentración en el braceo y en su capacidad de reacción.

La semana del 10 al 14 se inicio trabajando su nivel de activación, viéndose interrumpida la aplicación del programa de entrenamiento psicológico, por la inesperada

participación del atleta en los "Relevos ESEF" los días 14, 15 y 16, por lo que se tuvo que improvisar el plan de focalización. Pese a que los tiempos no fueron los deseados, el atleta logra colocarse en las finales (11.34 seg en los 100 metros y 22.70 seg en los 200 metros), cabe mencionar que este evento contó con la participación de los mejor rankeados a nivel nacional.

En la siguiente semana no se aplicó ningún tipo de entrenamiento psicológico, ante la cercanía de campeonato regional, ya que únicamente trotó e hizo estiramientos. El día 19 de marzo se viajó a Toluca junto con el atleta. Teniendo entonces la oportunidad de relajar al deportista antes de dormir, aplicando relajación muscular progresiva, concentración en su respiración y finalmente visualización de un lugar relajante para él. Al día siguiente se le dieron las instrucciones para llevar a cabo su ejercicio de activación, antes de su ingreso a la pista para que lo realizará por sí mismo justo antes de correr -estas medidas se tomaron por el acceso restringido a la pista-. Siendo las instrucciones las siguientes, que observará a sus rivales que en algún momento ya les había ganado, ver su salida y durante la carrera concentrarse en su imagen como ganador (no importando si lo rebasaban). Resultando ganador de su semifinal con un tiempo de 11.4 segundos, tras un tiempo de descanso el atleta se preparó para participar en la final, ahora las instrucciones fueron las siguientes: concentrarse en sentir su máximo esfuerzo y verse nuevamente como ganador de igual manera se le indicó que no importaba si lo rebasaban que mantuviera la imagen. Inesperadamente al llegar a los 40 metros el atleta sufre de un calambre el cual le impide concluir su participación en este evento. En ese momento los diagnósticos fueron diversos; desgarre, contractura y calambre, bajo estas circunstancias el entrenador decidió la cancelación de la

participación del atleta en los 200 metros al día siguiente. Terminando con ésto la aplicación del programa de entrenamiento psicológico.

CONCLUSIONES

La carrera de psicología de la FES Zaragoza, considera como objetivos primordiales a cumplir a lo largo del servicio social por los pasantes los siguientes:

INSTITUCIONAL

- 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 que permitan detectar formas concretas de intervención psicológica como medios alternativos de docencia.
- 4) Propiciar situaciones de intervención que permitan implementar técnicas de investigación psicológica al análisis de la problemática nacional y de la eficiencia de la carrera de psicología para formar profesionales de utilidad.

ESTUDIANTIL

- 1) Desarrollar habilidades que permitan realizar acciones concretas que demuestren el dominio operacional y el conocimiento integral de un concepto dado.
- 2) Desarrollar habilidades que permitan abstraer y generar información teórica adquirida en 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.

El deporte si bien no es una problemática nacional de primera importancia, ha merecido un serio cuestionamiento en las últimas fechas. El psicólogo puede brindar sus servicios dentro de esta área para contribuir al mejoramiento del rendimiento del

deportista a través de diversas estrategias. Sin embargo en la CONADE (Comisión Nacional del Deporte) esto no es pensado así y mucho menos para los pasantes. El área de psicología del deporte, trabaja en función de lo que los médicos a la cabeza de la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte, consideran más adecuado tanto para el deportista como para el profesional de la psicología. Por lo tanto el Perfil Profesional del psicólogo se ve determinado, no de acuerdo a lo que él como profesionista ó el deportista requiera sino por la subjetividad del médico-directivo en cuestión.

De lo anterior se desprende que como funciones profesionales del psicólogo se tomen solamente la Evaluación y en algunas ocasiones la Planeación la cual únicamente queda en ese plano, sin llegar a la Intervención.

Por otra parte en lo que respecta a las habilidades aplicadas en acciones concretas, estas se vieron restringidas a la evaluación psicométrica por lo que muy poca de la información teórica adquirida durante la carrera fue puesta en práctica y relacionada con la aplicación de la psicología del deporte, ya que como se vio en el apartado de Actividades Desarrolladas se contemplan como actividades primordiales para el prestador de servicio social un breve empapamiento sobre la materia, es decir sobre historia de la psicología del deporte y conceptualizaciones acerca de esta. Así como la evaluación psicométrica a talentos deportivos mexicanos. Sin embargo debe mencionarse que esto no está regido por un programa si no que se ajusta a las necesidades diarias de la oficina, pasando necesariamente por tareas administrativas. Así es que si bien se tienen que ajustar los planes de estudio a las nuevas áreas de psicología, también a nivel institucional tienen que proponerse programas que contemplen un beneficio triple; el estudiante, la institución y la población atendida, en este caso se trata de que el

estudiante aplique todos sus conocimientos sobre psicología del deporte beneficiando a largo, corto y mediano plazo a los talentos deportivos, brindando un servicio de evaluación, planeación, intervención, prevención, detección y finalmente un seguimiento con lo que se verá enriquecido el deporte en general. Entonces se tomará en cuenta al deportista como un ser humano que necesita un apoyo para desempeñar de la mejor manera su actividad, el deporte, y no como un número más que hay que evaluar en la lista del día. Siendo por esto que se propone el programa presentado en este trabajo para su implementación en esta Institución (CONADE)

Por otra parte el plan de estudios de la Carrera de Psicología, vigente aún para la generación 1992-1996 se encuentra dividido en cuatro ciclos: experimental, educativa, clínica y social. Durante éstos se aportan los suficientes conocimientos para enfrentar la investigación con una metodología adecuada, programas de intervención tanto con niños como con adultos, estimulación temprana, manejo de grupos, conocimientos sobre epistemología y un largo etc. Sin embargo a lo que Psicología del Deporte se refiere no hay ni siquiera un módulo dedicado a esta área, ciertamente se adquieren los elementos para hacer psicología aplicada al deporte, es decir: si el atleta se siente mal por que tiene demasiados problemas en su casa o con su pareja se le puede auxiliar como psicólogo clínico o bien si el entrenador necesita técnicas pedagógicas, para su aplicación dentro del entrenamiento en la enseñanza de su deporte. Habiendo entonces una gran diferencia entre aplicar cualquier área de la psicología al deporte a trabajar de lleno con la estructura psíquica del deportista con la finalidad de que este eleve su rendimiento deportivo por medio de técnicas de relajación, activación, visualización y de fijación de

metas. Por lo que se sugiere se contemplen temas relacionados con la psicología del deporte dentro del nuevo plan de estudios.

Cómo se menciona en el breve esbozo histórico citado al principio del presente trabajo, la evolución hacia lo que ahora conocemos como psicología del deporte ha tenido diversas transformaciones, ya que en un principio el deporte tiene un carácter totalmente distinto al actual, más bien religioso, como "los Juegos que placen a los Dioses" , en Grecia, y aún no existe la palabra Deporte como tal apareciendo hasta el poema del Mio Cid con un sentido lúdico, de diversión. En la Edad Media comienza el desarrollo de lo que ahora conocemos como Fútbol, Tenis, Béisbol, Triatlón, etc. Las diferencias son radicales ya que aún no se reglamentaban, no había límite entre el número de participantes, ni que partes del cuerpo podían utilizarse. El deporte toma otro carácter hacia finales del siglo XIX, cuando se llevan a cabo campeonatos de diversas especialidades: atletismo, natación, fútbol, tiro al blanco, etc. Así mismo las publicaciones sobre este crecen en número y diversidad de temas; los beneficios de hacer deporte, reglamentaciones, crónicas etc.

Al igual que el deporte, la psicología tiene algunos de sus antecedentes más importantes en Grecia con Homero y Aristóteles, este último hizo una de las primeras aportaciones al actual conductismo. Más tarde aparecerían San Agustín y Santo Tomás de Aquino, con sus estudios sobre el alma y posteriormente Descartes con su separación Mente-Cuerpo, siendo estos los antecedentes más importantes de la actual psicología y por lo tanto de la psicología del deporte. Fundándose oficialmente la Psicología en 1879 por Wundt al establecer el primer laboratorio de psicología y estando

ocupada principalmente en otros aspectos como la psicopatología, la educación y discusiones de tipo epistemológico.

Ya desde 1910 comienzan a funcionar en Rusia, Centros Especializados en el estudio de las capacidades de los deportistas. Así mismo el Barón Pierre de Coubertin elabora una serie de "Ensayos en Psicología del Deporte". También en Estados Unidos se muestra un creciente interés por esta área de la psicología, al publicar Griffith en 1926 "Psicología del Entrenamiento" y en 1928 "Psicología de los atletas". Hacia la década de los treinta hay un gran auge en lo que se refiere a las publicaciones e investigaciones aunque de manera lenta en comparación con el resto de la psicología; en Estados Unidos, La Unión Soviética y Alemania. Llega la Segunda Guerra Mundial y es hasta su término, 1945, cuando se reanuda la actividad. Los Soviéticos retoman lo trabajado con los astronautas, Yoga, y lo aplican a los atletas como autorregulación. Ahora se multiplica el número de países donde se desarrollan diversos trabajos de investigación sobre Psicología del Deporte. En 1965 se lleva a cabo el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Italia y en 1972 se crea la Asociación del mismo. En 1980 el crecimiento de la psicología cognitiva dentro del deporte ha fomentado un renovado interés por la representación mental de imágenes y pensamientos en los atletas al ejecutar su actividad. Ya en 1990 las tendencias de investigación en Estados Unidos son hacia las personas sin práctica deportiva y en Europa de Este, el objetivo primordial es la maximización del rendimiento deportivo. Lo planteado por Williams en 1992 puede servirnos para concretizar las posibilidades de desarrollo de la psicología del deporte dentro de nuestro país:

1. ¿Quién buscará los servicios de los psicólogos del deporte?

Actualmente no hay una cultura de las ciencias del deporte en nuestro país, por lo que difícilmente un atleta o un entrenador pedirían el auxilio de un profesional de la psicología, ya que en ocasiones es difícil que acepten al médico del deporte y lo ven sólo como una medida de emergencia en caso de lesión, mucho menos creerán pertinente la participación de un psicólogo

2. ¿Qué clase de servicios podrán ofertar de forma calificada los psicólogos del deporte?

Respecto a esto la presente propuesta enumera toda la gama de servicios que el psicólogo puede ofertar dentro del deporte y que pueden englobarse en funciones profesionales de Prevención, Detección, Evaluación, Planeación e Intervención.

3. ¿Cómo deberá ser formado el psicólogo del deporte?

En la actualidad y por lo menos en la FES Zaragoza ha sido contemplada la formación de este, dentro del nuevo plan de estudios. Sin embargo sí se hace necesario contar con la Especialidad, con un grado de Maestría, la cual no existe en nuestro país.

4. ¿Cuáles deberán ser las futuras líneas de investigación en la Psicología del Deporte?

Desgraciadamente sí no hay una claridad en cual es el papel del profesional de la psicología dentro del deporte mucho menos esta claro que líneas de investigación seguir, ya que aún hay una gran cantidad de psicólogos que pretenden estudiar al atleta desde otra perspectiva ajena al deporte, como puede ser el hecho de aplicar a los deportistas inventarios de personalidad creados por la Psicología Clínica, los cuales intentan encontrar patologías, quedándose entonces en Psicología Aplicada al Deporte, mas no Psicología del Deporte.

Por otra parte el objetivo que se marco como el principal dentro del programa de entrenamiento psicológico con el deportista, fue la obtención de su pase al Campeonato Nacional Estudiantil. Sin embargo este no pudo verse cumplido ante la inesperada aparición de un calambre en plena competencia final de los 100 metros, lo que impidió que concluyera su participación, únicamente teniendo como parámetro su ejecución en la semifinal de los 100 metros que ganó contundentemente. Empero, atleta, entrenador y psicóloga concluyeron que la aplicación del programa de entrenamiento psicológico fue el adecuado, aunque el entrenador consideró que hubiera sido recomendable reforzar la capacitación del atleta en lo que se refiere a su activación durante la competencia, para que éste pudiera aplicarla por él mismo; esto pudo haberse visto afectado por que las sesiones de entrenamiento se llevaban a cabo la mayoría de las veces al inicio de su entrenamiento por lo que el atleta contaba con la presencia de la psicóloga en esos momentos y no se veía exigido a llevar el proceso por sí mismo, pasando lo contrario con la relajación, ya que para la aplicación de la misma, la psicóloga únicamente le dejaba las instrucciones que el atleta debía seguir (habiéndole capacitado, claro esta, con anterioridad). Así mismo se puede concluir que el atleta en sí no mejoro su ejecución, pero sí su seguridad en poder hacer las cosas, ya que refiere haber logrado dominar sus pensamientos negativos y conocer su nivel de activación, además explica el deportista que de alguna manera él ya se preparaba antes psicológicamente pero que actualmente ya hay una planeación profesional. Finalmente, en lo que a la aplicación del programa se refiere, cabe concluir que a través de las técnicas manejadas de biorretroalimentación el atleta aprendió a estar más conciente de sus sensaciones y el como manejarlas.

Finalmente cabe mencionar que en nuestra biblioteca de Campus I sólo se contaba con tres libros dedicados a esta rama de la psicología; el de Lorenzo (1992)

Psicología y deporte, Williams (1992) Psicología aplicada al deporte y de Thomas (1982) Psicología del deporte mientras que en *Campus II* solamente había uno de Coca (1985) Hombres para el fútbol, una aproximación humana al estudio psicológico del futbolista en competición, al momento de iniciar el presente trabajo. Actualmente ya se cuenta con un mayor acervo en la matena, sin embargo es recomendable que también por esta parte el estudiante se vea apoyado con la inclusión de material reciente sobre psicología del deporte ya que al igual que el resto de la ciencia y de la psicología se encuentra en constante desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA

Alvaredo (1995) Apuntes Inéditos. Archivo del Departamento de Psicología del Deporte en la CONADE.

Bakker F. C. (1993) Psicología del Deporte, Conceptos y Aplicaciones. De. Morata, España.

Balaguer, I. (1994) Entrenamiento psicológico en el deporte. Edit Albatros, España.

Ballesteros, A. (1987) Triatlón. Edit. Arthax, España.

Bayer (1995) Crónica de la Medicina Vol 3,5 y 6. Edit Mundo Medico, México.

Brito, E (1992) METAS (De la Juventud y el Deporte) Art. Del primer mundo la medicina del deporte en México. Año 2 No. 14 Publicación de la CONADE (Barcelona 92', Edición especial).

Carrobles, J. y Godoy, J. (1987) Biofeedback. Edit. Martínez Roca, España.

Carron, (1992) Advances in Sport Psychology. Art. Dinámicas grupales en el deporte. Edit. Human Kinetics Publishes, United States.

Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología (1987) Perfil profesional del psicólogo y situación actual de la enseñanza de la psicología en México. Edit. CNEIP, México

Contreras J. A. (1993) PSICOLOGÍA AL DÍA Art. Psicología del Deporte en el entrenamiento y competencias. Año 2. No. 34

Corres P. (1992) Razón y experiencia en la psicología. Edit. SEDI, México.

Dechavanne, N. (1991) El Animador de las actividades fisicodeportivas para todos. Edit. Paidós, España.

Diamant, L. (1991) Mind:Body_Maturity. Edit. Hemisphere Publishing Corporation, United States.

Elias, N y Duning, E (1992) Deporte y ocio. Edit. Fondo de Cultura Económica, México.

Fernández, A. (1995) Historia de las olimpiadas. (Suplemento) Edit. Mundo Medico, México.

García, M. (1990) Aspectos sociales del deporte. Edit. Alianza, España.

García, V. (1993) Historia de la psicología. Tomo I y III Edit. Siglo XXI, México.

Gatchel, J y Price, K (1979) Clinical applications of biofeedback: Appraisal and Status. Edit. Pergamon Press, United States.

González, L. (1992) Psicología y deporte. Edit. Biblioteca Nueva, España.

Horu, T. (1992) Advances in sport psychology. Art. Relación ejecución-arousal: Status y direcciones futuras. Edit. Human Kinetics Publishes, United States.

Irueta-Goyena, P. (1988) Deporte y lectura (1571-1932). Edit. Instituto Nacional de Educación Física, España.

Lamour H. (1991) Manual para la enseñanza de la educación física y deportiva. Edit. Paidós, España.

Lawter, J. (1987) Psicología del Deporte y del deportista. Edit. Paidós, España.

Leahey, H. (1991) A history of modern psychology. Edit. Prentice Hall, United States.

Le Unes (1989) Sport psychology (and introduction). Edit. Nelson Hall, United States.

- Martens, R. (1987) Coaches guides to sport psychology. Edit. Human Kinetics Publishes, United States.
- Mouller (1984) Historia de la Psicología Edit Fondo de Cultura Económica, México.
- O'Farri, R. (1996) NOVEDADES (Suplemento olimpiadas) Año LX. No 20053, México.
- Oropeza F (1996) Programa Psicodeportivo de Intervención con deportistas Informe de Servicio Social para obtener la Licenciatura en Psicología en la UNAM.
- Richardson. K. (1991) Para comprender la psicología. Edit. Alianza, España
- Riera, J (1991) Introducción a la psicología del deporte. Edit Martínez Roca. España.
- Thomas, A. (1982) Psicología del deporte. Edit. Herder, España.
- Salmela, J. (1981) The World Sport Psychology Sourcebook. Edit. Mouvement Publications. United States.
- Suárez, H (1995) Programa de evaluación y entrenamiento psicodeportivo para el proyecto CIMA 2000. Edit. CONADE, México.
- Williams. Straub. Oxendine. Smith. Stenberg. Carron. Chelladurai. Murray. Gould Ravizza. Landers. Boetcher. Harris. Vealey. (1992) Psicología aplicada al deporte. Edit Biblioteca Nueva, España.
- Wirz, D. (1980) Enciclopedia Mundial del deporte. Volumen I Edit. U.T.E.H.A. , Francia.
- Yaroshevsky, M. (1979) La psicología del siglo XX. Edit Grigalbo, México