

21



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

Campus IZTACALA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
COGNITIVO-CONDUCTUAL
EN PRACTICANTES DE TAEKWONDO.

2000

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:

GABRIELA ALDANA GONZÁLEZ

ASESORES:

LIC. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CÁZARES
LIC. MARIA SALOMÉ ÁNGELES ESCAMILLA
LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE



IZTACALA, MEX.

ABRIL, 2000



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.

AGRADECIMIENTOS

A mi Mamá:

Por tus incansables ayudas y desvelos.
Gracias por despertarme diariamente;
por preocuparte por mi lunch; por esperarme en las noches.
Soy muy afortunada al ser hija de una mujer tan fuerte,
aferrada y orgullosa de lo que hace como lo eres tú.
Sin ti no hubiera logrado estar aquí.
Gracias Madre.
Te quiero mucho.

A mi Papá:

Por darme la oportunidad de asistir a la Universidad.
Tu mejor herencia es la educación que construí.
En ti he encontrado comprensión y entendimiento,
pues tenemos la misma debilidad: el conocimiento y
el luchar por nuestros sueños.
Me gusta mucho ser tu hija Papá.
Estoy muy orgullosa de ti.
Te quiero.

A la ENEP Iztacala:

El estar en esta casa de estudios me formo como estudiante y como persona, agradezco a cada uno de las profesoras y los profesores que impactaron con sus conocimientos y opiniones en mi formación.

La UNAM es mi casa, y hoy como egresada,
estoy muy orgullosa de ser Puma.

A Esteban Vaquero.

Por guiarme con libertad en la realización de este trabajo.

Al Profesor Federico Arceo,
A Julieta González,
A la Sra. Karina Gutiérrez,
A Adrián Morales y
Al Profesor Miguel Ángel Reyes:

Quienes me enseñaron todo lo que se acerca del TaeKwonDo.
Gracias.

Al TaeKwondo:

Por ser parte esencial de mi vida,
por permitirme creer en mí,
por darme la oportunidad de alcanzar mis sueños.

A Liliana García:

Por enseñarme a ser sublime mas allá del deporte.
Por ser insensata, y creer en lo que somos y hacemos , tanto como yo.
Este trabajo representa un paso más en lo irremediable;
significa la conclusión de mi trabajo individual.
Ahora, necesito y quiero una co-autora.

Esta tesis esta dedicada a todas aquellas deportistas
que entrenan y hacen
bien las cosas diariamente, y las falta esa
mitad de trabajo para sentir el
triunfo en su cuerpo, en su rostro
y en su pensamiento.
Aquí se encuentra una de
las respuestas a sus preguntas.

ÍNDICE

Resumen

Introducción

Capítulo 1

Historia y desarrollo de la psicología del deporte

1.1 Psicología del deporte: Historia	1
1.2 Definición de la Psicología del Deporte.....	3
1.3 Importancia de la Psicología del Deporte	4
1.4 Función de la Psicóloga del deporte.....	7

Capítulo 2

Técnicas Básicas para el Entrenamiento Psicológico en el Deporte

2.1 Entrenamiento en Relajación	9
2.1.1 Trabajo Mente – Músculo	10
2.1.1.1 Meditación	10
2.1.1.2 Visualización.....	11
2.1.1.3 Entrenamiento Autógeno	11
2.1.2 Técnicas Músculo – Mente	12
2.1.2.1 Método de Relajación Progresiva	12
2.1.2.2 La Relajación Progresiva abreviada y Activa.....	14
2.1.2.3 La Relajación Progresiva Pasiva.....	15
2.1.2.4 La Relajación Mediante el control de la Respiración	16
2.2 Entrenamiento en Activación	19
2.3 Entrenamiento en Imaginación	22
2.3.1 Importancia de la imaginación	22
2.3.2 Características del entrenamiento en Imaginación	26
2.3.3 Entrenamiento en imaginación	27
2.4 Entrenamiento en Sensaciones, Acciones y Pensamientos.....	29
2.4.1 Entrenamiento en Sensaciones	29
2.4.2 Entrenamiento en Acciones.....	30
2.4.3 Entrenamiento en Pensamientos y Emociones	30
2.5 Entrenamiento en Concentración.....	31

2.6 Entrenamiento en Refocalización	34
2.7 Importancia de “Vivir el Hoy”	35

Capítulo 3

Aplicación de Programas Psicológicos al Deporte

3.1 Desarrollo de programas teóricos	36
3.2 Desarrollo de programas aplicados.....	46
3.3 El TaeKwonDo	52

Capítulo 4

Desarrollo de un Programa de Entrenamiento Cognitivo-Conductual en practicantes de TaeKwonDo

4.1 Estudio preliminar	60
4.1.1 Resultados del estudio preliminar	61
4.1.2 Análisis de Resultados del estudio preliminar	67
4.2 Programa de Entrenamiento Cognitivo-Conductual	
4.2.1 Objetivos del programa	76
4.2.2 Método de evaluación del programa	77
4.2.3 Calendario de sesiones	78
4.2.4 Desarrollo de las sesiones.....	80

Conclusiones

Referencias Bibliográficas

Glosario

Anexos

RESUMEN

El desarrollo de la psicología ha crecido inminentemente a la par de nuevas actividades del ser humano. Una de estas actividades es el deporte. La psicología del deporte surge por la necesidad de complementar el entrenamiento de las atletas para desarrollar al máximo sus habilidades.

El entrenamiento psicológico en el deporte se ha considerado desde hace mucho tiempo, en los países desarrollados, elemento indispensable en el entrenamiento de las atletas de alto rendimiento. No así en nuestro país, en el cual se ha relegado su investigación e importancia en la ejecución deportiva de la atleta.

Es por ello que es indispensable profundizar en la investigación y desarrollo del área. Pues su descuido es la diferencia entre querer hacer las cosas y en lograrlas. El interés respecto a esta área sólo crecerá en la medida que sea nombrada, teorizada e investigada.

La presente investigación tiene como objeto desarrollar un programa de entrenamiento psicológico (cognitivo-conductual) en el deporte específico del TaeKwonDo. El desarrollo de este programa tiene como fin que todas las personas interesadas en el área, conozcan *cómo* es que se desarrolla un entrenamiento de este tipo y *cuáles* son los elementos que se toman en cuenta para realizarlo.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo del ser humano en sus diferentes facetas se ha convertido en un digno objeto de estudio. Se estudia cómo se desarrolla anatómica, fisiológica, patológicamente, el cómo se reproduce, su desarrollo individual como sujeto, el cómo está integrado en grupos, que a su vez forman sociedades, cómo es agente activo en la interacción con los demás, cómo actúa y reacciona ante determinadas situaciones y en determinados lugares.

En fin, el enumerar todos los ámbitos en los cuales el ser humano se ha interesado por sí mismo, sería muy largo, pues en el presente siglo cada vez se crean y surgen más situaciones que involucran al ser humano.

Para el estudio del ser humano, se han desarrollado diferentes ciencias que se ocupan de ello. Del estudio físico y anatómico se encarga la medicina y todas las ciencias de la salud. Para el estudio de los grupos y sociedad, se encuentra la sociología y antropología. Del estudio del individuo y su conducta, se encarga la *psicología*.

La psicología es una ciencia que estudia el comportamiento del individuo, su desarrollo intelectual, emocional, cognitivo, familiar, lo mismo que social. También se encarga de comprender las percepciones del individuo, y su interacción con el medio.

En la Psicología se desarrollan diferentes posturas teóricas del cómo se construye y desarrolla el individuo, cada una estudia al individuo en diferentes actividades, pero con diferentes perspectivas.

Actualmente, las personas se desarrollan en diferentes ambientes: en el educativo, el laboral, el familiar, el recreativo, el social, etcétera. En todos éstos lugares la psicología se encarga de estudiar al individuo.

Una de las actividades que ha cobrado gran interés y práctica por parte de las personas en este siglo, es la práctica de algún deporte.

Históricamente, el deporte surge como una reacción natural al cambio de trabajo del ser humano, puesto que a partir de la revolución Industrial, el trabajo de las personas se sedentariza. La gente ya no trabaja utilizando un gran esfuerzo físico, eso lo hacen las máquinas. Las personas trabajan coordinando a la industria, y/o utilizando su intelecto.

A consecuencia de ello, se comienzan a buscar espacios de esparcimiento, para expresar toda esa energía física que se acumula al estar en un mismo sitio durante el tiempo de trabajo. El practicar un deporte es la opción ideal para ejercitar el cuerpo y considerar la mencionada cita: "mente sana en cuerpo sano" (Aristóteles).

En la antigua Grecia, el practicar deporte formaba parte fundamental de las actividades de los ciudadanos. En esta ciudad comenzaron a celebrarse los Juegos Olímpicos, en el año 776 a.c., en honor a Zeus. El ser ganador de esta contienda (sólo participaban los varones), se consideraba uno de los máximos honores a que se podía aspirar.

Los actuales Juegos Olímpicos comenzaron en 1862 y se celebran cada cuatro años. Hoy, al igual que en el pasado, el ser ganadora olímpica es

considerado, para cualquier deportista, el triunfo más grande que se puede alcanzar (Rosales, 1979).

El deporte comienza a ser parte de la vida cotidiana de muchas personas. Actualmente mucha gente dedica su tiempo y esfuerzo a practicarlo. Se ha convertido en un estilo de vida.

El deporte es un área de desarrollo del ser humano, digna de estudio. Cuando una persona practica un deporte se plantea un objetivo del por que hacerlo, algunas lo realizan para bajar de peso, otras para moldear el cuerpo, unas más por diversión, y otras (las menos) por alto rendimiento, esto es, por querer destacar en la actividad que realizan logrando el reconocimiento y satisfacción propia, como la de los demás (a nivel nacional e internacional).

¿ A quien se considera una atleta de alto rendimiento? Una atleta de alto rendimiento busca alcanzar la excelencia deportiva: ser la mejor. Se esfuerza diariamente por lograrlo. No escatima en entrenamientos, cuidados, alimentos, horas de sueño, etc. Si se quiere ser la mejor, todas las áreas (física, técnica, táctica y psicológica) deben de entrenarse y muchas cosas (trabajo, convivencia familiar, convivencia de pareja, tiempo) deben sacrificarse. Sólo así se logra el objetivo planteado.

El ser atleta de alto rendimiento es una forma de vivir, se vive para entrenar, para perfeccionar, mejorar las habilidades propias del deporte. Y con ello lograr ser mejor que las demás deportistas. Lograr una medalla, un lugar en la historia para la posteridad. Un lugar en el presente para si misma.

Actualmente el desarrollo de la ciencia, posibilita que con su ayuda, la atleta logre sus objetivos. La medicina, la nutrición, la fisioterapia y la psicología son auxiliares necesarias en el entrenamiento de la atleta.

Así, como se desarrollan entrenamientos físicos extenuantes, lo mismo que tácticos y técnicos, así también se debe entrenar el aspecto psicológico de la atleta que quiere alcanzar la excelencia.

El aspecto psicológico, los pensamientos, creencias, sensaciones que las atletas tienen durante el entrenamiento y competencia, interceden en su rendimiento. El aspecto psicológico es determinante en las acciones deportivas de las atletas.

Si una atleta se concentra, tiene seguridad en sí misma, cree en cada acción que realiza, es muy probable que su actuación sea muy buena, la mejor para sí misma. A la inversa si una atleta divaga en sus pensamientos en otras cosas (las contrincantes, el público, la duda, etc.), menos en su ejecución atlética, es casi seguro que su rendimiento se desarrolle por debajo del mejor que ha realizado.

La teoría psicológica Cognitivo-Conductual postula la creencia de que los pensamientos que tiene el individuo acerca de algo o algún suceso, son determinantes en su conducta. En el deporte es notoria la influencia de los pensamientos y el estado de ánimo de la atleta. Los cambios en estas dos áreas influyen en gran medida la conducta realizada. La teoría Cognitivo-Conductual se ha desarrollado en esta área, pues postula el examen de pensamientos, sentimientos y conductas para una situación determinada. Crea herramientas de evaluación y desarrolla programas que inciden en el aprendizaje de habilidades que permiten la funcionalidad de la persona en el medio que la rodea (Goldstein, 1996).

Esto es, si se entrenan los pensamientos y las sensaciones ideales para una situación deportiva, la conducta, la acción que realiza la atleta como consecuencia de los pensamientos, será la ideal, la mejor que se pueda producir.

El entrenar este tipo de habilidades psicológicas es determinante para lograr una buena o mala actuación deportiva.

Dada la importancia de la inclusión del entrenamiento psicológico para lograr ser un atleta de alto rendimiento de excelencia, la presente investigación se dirige a desarrollar un programa de entrenamiento psicológico en atletas de alto rendimiento quienes practican el TaeKwonDo. El desarrollo de este trabajo se encuentra de la siguiente manera:

El primer capítulo, hace referencia a la definición de la psicología del deporte, a la historia de esta ciencia, la importancia de la misma y al rol que desempeña la psicóloga del deporte.

En el segundo capítulo se describen de forma exhaustiva las diferentes técnicas que se utilizan para aplicación de un programa de entrenamiento psicológico.

En el capítulo tres, se presentan trabajos teóricos y prácticos de cómo diversas investigadoras han aplicado las técnicas revisadas. En este mismo se realiza una exposición de que es el TaeKwondo, cómo se practica y cuál es su objetivo.

Finalmente en el capítulo cuatro, se desarrolla el programa de entrenamiento psicológico dirigido a atletas de TaeKwonDo.

Como podrá haberse percatado el lector, en la presente introducción al referirnos al atleta, al psicólogo, al hombre, etc, lo hacemos en femenino. Esta será una constante en toda la tesis. Se eligió esta forma de redacción por qué creemos que si más de la mitad de la población mundial es femenina, y al leer y escuchar hablar del ser humano, como el hombre, el científico, el atleta, etcétera, generalizamos a todos los seres humanos, de la misma manera al hablar de la mujer, de la atleta, de la psicóloga, se debe tomar como una inclusión de todos los seres humanos, independientemente de su sexo. Así, si hablamos de la atleta, la inclusión del sexo masculino debe ser inmediata. La interacción constante con este tipo de redacción es una forma de aceptar la importancia tanto de la mujer como del hombre en el avance del ser humano.

CAPÍTULO 1

HISTORIA Y DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1.1 Psicología del Deporte: Historia

Actualmente la práctica deportiva ocupa un lugar muy importante en la sociedad. El deporte es una actividad realizada profesionalmente por un gran número de personas y para las atletas la práctica del deporte tiene gran importancia para su desarrollo personal y profesional. El ser deportista de alto rendimiento se ha convertido en un estilo de vida. Es por ello que las exigencias para un mejor rendimiento deportivo se han acrecentado, pues día a día se busca perfeccionar las habilidades que permitan a las deportistas superar sus propios resultados y los de las demás *"para hacer de la buen deportista todavía mejor"* (González, 1992; p. 28)

Existen diferentes disciplinas científicas que se dedican a apoyar al deporte en pro de la excelencia deportiva. De tal manera, se habla de la medicina del deporte, nutrición deportiva, fisiología del deporte, psicología del deporte, etcétera (Riera, 1985).

La psicología del deporte investiga las causas y efectos de los procesos psicológicos que dan lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva (Riera, 1985)

La Psicología del deporte surge no como interés de la psicología por ocuparse del deporte, sino por la demanda del apoyo de los conocimientos psicológicos en la práctica deportiva. De tal forma surge como una psicología aplicada.

Para la Psicología, el deporte se articula en un campo de acción práctica, en donde se aprovechan los conocimientos psicológicos para solucionar los problemas que puedan plantearse (Thomas, 1980).

La Historia de la psicología del deporte es relativamente breve, pues comenzó a tomar importancia en 1945 (Thomas, 1980).

En Alemania, Schultz (1921) publica Cuerpo y alma en el Deporte: Una introducción a la psicología del ejercicio físico. En los Estados Unidos, el mismo año Griffith publica Psicología del entrenamiento y en 1926 Psicología del atletismo.

Estos trabajos no tuvieron gran impacto en el mundo occidental, a diferencia de los entonces países soviéticos en donde se ha trabajado ininterrumpida y conjuntamente con especialistas del deporte (Riera, 1985).

Fue hasta 1945 cuando esta disciplina científica obtiene reconocimiento a nivel internacional, cuando se celebra el 1er Congreso Internacional de Psicología del Deporte, en la ciudad de Roma, Italia. A partir de este congreso se crea la

Sociedad Internacional de Psicología del deporte, cuyo objetivo principal ha sido promover un congreso internacional cada cuatro años a fin de compartir y conocer las investigaciones realizadas por psicólogas de todo el mundo interesadas en el área. Además se comienza a editar la "Internatinal Journal of Sport Psychology", con Ferruccio Antonelli como editor.

Casi al mismo tiempo, en 1966, se funda la Sociedad Norteamericana de Psicología del Deporte y la Actividad Física, con el propósito de facilitar la comunicación entre miembros escritores por medio de un "Boletín de Psicología del Deporte". En 1969 se funda la sociedad canadiense de aprendizaje psicomotor y psicología del deporte (Landers, 1995).

Ambas organizaciones tuvieron una influencia determinante en el desarrollo de la psicología del deporte en Norteamérica, puesto que las investigaciones comenzaron a aparecer como artículos, en revistas de psicología deportiva, conferencias, compilaciones y libros (Landers, 1995).

En la década de los 70's esta especialidad se consolida en varios países, se publican boletines y revistas como la "Journal of Sport Psychology" que es editada desde 1979 hasta la fecha, en la cual las investigadoras interesados en la materia han tenido la oportunidad de conocer el trabajo de colegas y así compartir información que beneficie su trabajo y el de las demás (Riera, 1985).

En el periodo de 1950-1980 las sociedades profesionales y las revistas, se establecieron como los primeros vehículos que contribuyeron a recabar información acerca de la psicología del deporte. La investigación en este periodo fue muy fructífera, se publicaron numerosos libros que se extendieron rápidamente entre estudiantes y el público en general. Así pues, las investigadoras encontraron nuevas metodologías para aplicar al campo de estudio.

Al inicio de los años noventas la psicología del deporte comienza a mostrar un nuevo enfoque, cognoscitivo, en el que se toman en cuenta las conductas encubiertas y representaciones de las deportistas.

Se comienza a dar importancia al hecho de que los pensamientos y actitudes de las deportistas influyen en su desempeño deportivo (Rivera, 1997).

Es entonces, que psicólogos (por ejemplo Nieddeffer, Williams, Riera, a quienes citaremos en este trabajo, y más) se han interesado por el desarrollo de nuevas técnicas que permitan entrenar a la deportista en la elaboración de pensamientos que centren sus actitudes y acciones en el objetivo perseguido.

En la actualidad la psicología del deporte se interesa por identificar los factores que influyen en su práctica deportiva (centrándose en los cognitivos) y una vez identificados, se busca adquirir y/o mejorar las habilidades psicológicas que ayuden a la deportista a superar su actual nivel deportivo.

Hoy en día, son ya muchas deportistas y entrenadoras que dirigen su atención hacia la psicología del deporte para lograr obtener ventajas durante la

competencia, buscando programas de entrenamiento psicológico que ayuden a mantener o mejorar los modos de manejar el estrés competitivo, el control de la concentración, la elevación de la confianza, la labor de equipo, etcétera (Rivera, 1997).

1.2 Definición de Psicología del Deporte

La psicología del deporte atrae cada vez más a investigadoras, y lo primero que pretenden es definirla. Evidentemente cada autor tiene una definición de acuerdo a su orientación teórico-metodológica, y al tipo de acercamiento que han llevado con el área.

Thomas (1982), define a la psicología del deporte como la que: *"Investiga las causas y los efectos de los **procesos psicológicos** que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva"* (p. 27).

Ribeiro da Silva (1970, en Riera, 1985), define:

*"No basta que los músculos, las articulaciones, el sentido del equilibrio y las funciones cardiovasculares sean normales o excepcionalmente elevadas. **Hay algo fuera de estos elementos anatómico-fisiológicos, o por encima de ellos, que define o informa de la actitud del atleta, el tipo de deporte al que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día para otro"*** (p. 7).

Ambas definiciones dan cuenta de las razones principales del por qué surge la psicología del deporte, el estudiar "los procesos psicológicos" y "algo dentro de los elementos anatómicos-fisiológicos", resalta la importancia del aspecto psicológico en el rendimiento de la deportista. Es identificado y formalizado un aspecto indispensable para la mejor ejecución de la deportista: el aspecto psicológico.

El objetivo del entrenamiento psicológico según González (1992), es:

"Ayudar a deportistas en competencia a tener seguridad en sí mismas, concentrarse en su actuación, sentir entusiasmo por competir, dominar los temores, lograr el control de su comportamiento y obtener la mayor satisfacción posible de la práctica deportiva" (p. 26)

Lawther (1978), apunta que *"el entrenamiento mental en el deporte es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, tanto de entrenamiento como de competición"* (p. 11).

Williams (1991), establece que entre otras funciones *"las psicólogas de hoy en día imparten clases de psicología del deporte, dirigen investigaciones y trabajan con deportistas y entrenadoras con el objeto de ayudarles a mejorar el rendimiento y potenciar la práctica deportiva"* (p. 29).

La definición de estos autores da cuenta de la dirección de sus trabajos y de uno de los objetivos que la mayoría de entrenadoras y atletas pretenden alcanzar: que la deportista supere sus límites y sea una mejor atleta, ya sea rompiendo sus marcas y/o superando a sus rivales. Lo cual lo convierte en uno de los principales objetivos de esta disciplina: *La búsqueda de la mejoría en el rendimiento deportivo de la atleta.*

Riera (1985), afirma que la mayoría de las psicólogas contemporáneas coinciden en que el objeto de estudio no es la deportista, si no su comportamiento, apareciendo la diferencia en dónde ha de buscarse su explicación y en cómo conseguirlo.

A diferencia de ellos, González (1992), define otro objetivo de la psicología del deporte, el *"Prevenir o minimizar los traumas físicos y emocionales derivados del propósito de *excelencia* implicado en toda filosofía del deporte de alta competición"* (p. 25).

Por su parte Cagigal (1977, citado en Riera, 1985), señala que la psicología del deporte debe estudiar a la persona que realiza una actividad lúdico-deportiva, así como a la sociedad que ha creado el valor del deporte organizado.

Como podemos darnos cuenta en las definiciones citadas, el campo de estudio, investigación y aplicación de la psicología del deporte no tiene una definición específica. El objeto de estudio aunque en un mismo contexto, es diferente. Esta situación es justificable, por que no existe un campo único de interés en la psicología del deporte, las áreas de estudio dentro de esta disciplina son variadas.

La psicóloga del deporte puede dedicarse a estudiar las variables que interfieren en el desarrollo deportivo, la injerencia del deporte en el desarrollo personal, a la deportista en los diferentes ámbitos con los que interactúa o a investigar las consecuencias psicológicas del deporte de alto rendimiento (todo ello englobado en el estudio de la conducta y las cogniciones de la deportista), pero sobre todo entrenar psicológicamente a la deportista en pro de la excelencia deportiva.

Por lo tanto podemos concluir que la psicología del deporte tiene un área muy amplia de estudio y su definición es diversa. La psicología del deporte se encarga de estudiar las causas y efectos que se derivan de la conducta de la atleta en su desempeño deportivo, lo mismo que desarrollar programas que acrecienten el rendimiento deportivo de las atletas, así como prevenir o minimizar los traumas físicos derivados del alto rendimiento.

1.3 Importancia de la Psicología del Deporte

El desarrollo de la psicología a través de la historia, se presenta principalmente en dos vertientes.

La primera se cataloga como psicología básica, cuyo objetivo principal es conocer al individuo trabajando en el área experimental y formulando teorías.

La segunda se refiere a la psicología aplicada. Esta surge como respuesta a las necesidades organizacionales y productivas de la sociedad actual, pues se busca mejorar las actividades que realiza la persona para el desarrollo social (Ribes, 1986).

La psicología del deporte es parte de la psicología aplicada, y uno de sus principales objetivos es desarrollar y obtener un mejor rendimiento deportivo en las atletas. La toma en consideración de los factores psicológicos en el deporte se considera la causa que condujo al nacimiento formal de la psicología deportiva. Se introduce como una petición de deportistas y entrenadoras al entender que las exigencias del deporte de competición implican ejercitar al límite los procesos psicológicos.

La psicología del deporte se basa en el supuesto que toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia (González, 1996).

La corriente psicológica que tiene mayor auge en el desarrollo de la psicología deportiva, es la cognitivo.conductual pues considera su objeto de estudio las cogniciones y el efecto que tiene sobre la conducta (Goldfried, 1996).

En el surgimiento y desarrollo de la psicología del deporte, se resalta la participación de los factores psicológicos en toda actividad física. El cuerpo no funciona si no reciben impulsos neuronales, y es obvio que al practicar un deporte se están utilizando las cogniciones (González, 1992).

"Desde el primer acto que inicia la carrera deportiva de una atleta, hasta el momento en que la culmina, no es posible encontrar ni la más mínima acción, que no tenga su vertiente psicológica" (González, 1996; p. 12)

Es claro que si participan a la par lo psicológico y lo físico, se deben tomar en cuenta ambos factores para el aprendizaje y mejoramiento de habilidades propias de cada deporte (González, 1992).

Contrario a esta lógica, muchas entrenadoras y deportistas sólo concentran su esfuerzo en el desarrollo de sus capacidades físicas y apenas reparan de los aspectos psicológicos de su rendimiento. Sin embargo, en el momento de buscar explicaciones por una mala actuación deportiva, una derrota o un resultado negativo, la mayoría de las veces se mencionan los aspectos psicológicos como responsables. Expresiones como "no tenía motivación", "perdí la concentración", "se borro todo de mi mente", "no sabía que hacer" "tenía nervios", etcétera, son comunes al intentar explicar la ejecución de la atleta.

En tal caso, si el trabajo físico y técnico se entrenan y dominan exhaustivamente y son los factores psicológicos los que afectan el rendimiento deportivo, el remedio también es psicológico(González, 1992).

En ello radica la importancia de la psicología del deporte, surge con la intención de desarrollar el deporte de manera integral, pues se consideran los aspectos psicológicos como partícipes y determinantes del rendimiento deportivo.

Las destrezas psicológicas al igual que las físicas, se aprenden, desarrollan y perfeccionan con entrenamiento sistemático y continuo.

El trabajo físico y técnico es indispensable para el mejoramiento de la atleta, pero hoy ya no es suficiente para obtener ventaja y superar a las demás contrincantes, hoy la frontera está en lo psicológico. Si no se posee un plan de entrenamiento psicológico, no es posible obtener el máximo rendimiento en el aspecto físico.

Por lo tanto, los entrenamientos deportivos deben incluir los aspectos psicológicos, se deben planear entrenamientos paralelos a los entrenamientos técnicos y físicos.

La psicología cognitivo-conductual ha tenido gran auge en el desarrollo de la psicología del deporte. Sus conceptos son base para el desarrollo de los programas psicológicos aplicados al deporte. Plantea que la forma de pensar acerca de las personas y cosas influye en el comportamiento hacia éstas. Toma en cuenta los eventos privados (pensamientos, sentimientos, sensaciones, etc.) (Mahoney, 1976).

Goldfried(1996), señala las características que definen a la teoría cognitivo-conductual:

- a) Favorece un examen detallado de los pensamientos, sentimientos y conductas problemáticas en situaciones específicas de la vida. desarrolla métodos de evaluación de estas interacciones y elabora procedimientos para modificarlos.
- b) Cuenta con una amplia gama de técnicas, que pueden ser usadas ante diferentes problemas.
- c) Esta terapia ha adoptado un modelo educativo en lugar del modelo enfermedad para enfocar los problemas psicológicos. Consiste en enseñar a las personas habilidades para manejar las situaciones que se presentan en la vida. Entre tales métodos de manejo se hallan: la relajación, la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y las habilidades de comunicación interpersonal. El objetivo es enseñar a la persona las habilidades para que posteriormente aprenden a auto-regular su conducta.
- d) Se enfatiza el "aquí y ahora" en la vida de la persona.

Muchas de las técnicas de intervención que utiliza el enfoque cognitivo-conductual son utilizadas en los entrenamientos psicológicos de deportistas, con el fin de detectar, controlar y dirigir los pensamientos de las atletas, pues se les considera determinantes en la actuación deportiva.

Es decir, que si la atención, concentración, confianza, etc; Al igual que la técnica y el rendimiento físico, pueden ser controlados por la deportista, estará *lista psicológicamente para la competencia*.

Uno de los principales objetivos del entrenamiento cognitivo es que la deportista domine sus reacciones psicológicas (pensamientos, sentimientos, sensaciones) en el escenario deportivo. Por ejemplo: estar abajo en el marcador; ejecutar acciones determinantes para el juego; mantener el marcador; etcétera.

La única forma de controlar los pensamientos para que favorezcan al rendimiento deportivo, es practicarlos una y otra vez, hasta que sean espontáneos, automáticos.

La psicología cognitivo-conductual provee las técnicas ideales para repetir y practicar los pensamientos y reacciones de los deportistas.

1.4 Función de la Psicóloga del Deporte

Cuando hablamos de psicología del deporte, imaginamos una teoría, referencias, una estructura teórica. Pero, ¿Quiénes son las que han desarrollado estudios a través de los años logrando el desarrollo de esta disciplina?, ¿Quiénes han estudiado con diferentes objetivos a las deportistas?, ¿Quiénes buscan diferentes formas para entrenar a la atleta (psicológicamente) y desarrollar su potencial?, ¿Quiénes han diseñado y aplicado diferentes métodos psicológicos en pro de la excelencia deportiva?. La respuesta es evidente: *Las psicólogas del deporte*.

Las psicólogas del deporte son profesionista, psicólogas que se especializan en el área deportiva. Dado que el deporte constituye un sistema social con estructuras, reglamentos y actividades propias, se debe aceptar que el deporte es un generador de actitudes y comportamientos específicos, y todo comportamiento es área de estudio de la psicología. Así, las psicólogas se integran a otra área de estudio del ser humano: el deporte.

Históricamente, el área de estudio de esta disciplina se ha modificada, y por ende las funciones de la psicóloga del deporte. En la actualidad se pueden especificar las diferentes funciones de la psicóloga del deporte, Cartacuel (1998), señala algunas:

- a) Investigar y analizar la realidad deportiva, teórico metodológico y aplicado.
- b) Evaluar, valorar y diagnosticar personas y situaciones.
- c) Asesorar aconsejar y servir como consultor a personas y organizaciones (intervención indirecta).
- d) Intervenir en soluciones de problemas personales y organizacionales a nivel deportivo.
- e) Optimizar el rendimiento de la deportista, potenciando su desarrollo personal.

La División de Educación Continua de la UNAM desglosa las funciones de la psicóloga del deporte de la siguiente manera:

- 1- Una evaluación de las necesidades psicológicas de la atleta empleando diferentes técnicas:
 - Aplicación de inventarios psicométricos para el deporte.
 - Mediciones psicofisiológicas.
 - Entrevistas.

- Detección de habilidades.
 - Escuchar y asesorar a la atleta.
- 2- Desarrollar la ejecución de la atleta aplicando diferentes técnicas psicológicas, tales como:
- Técnicas de bioretroalimentación.
 - Entrenamiento en control de atención.
 - Entrenamiento mental.
 - Relajación progresiva.
 - Entrenamiento autógeno.
 - Hipnosis. Autohipnosis.
 - Y en general todas aquellas técnicas que le den a la atleta un gran control sobre sus reacciones fisiológicas y su concentración mental.
- 3- Mejorar la comunicación entre las atletas y la entrenadora, entre las atletas entre si y entre entrenadora y entrenadora. A través de:
- El uso de la sociometría.
 - Técnicas grupales.
 - Aplicación de pruebas.

Es muy frecuente que la psicóloga deportiva sea requerida mas por sus servicios clínicos que por su aplicación deportiva.

Dado que el papel de la psicóloga es resolver la problemática del sistema y proceso deportivo, se recomienda canalizarlos a especialistas clínicos, ya que el tiempo, el nivel de evaluación e intervención es otro. De no hacerse así, se entra en un conflicto de intereses y tiempos en el objetivo de la práctica profesional, logrando al final resultados pobres, los cuales hacen que se pierda la confianza y la credibilidad en la psicóloga, y demerite su trabajo profesional.

En Resumen, en el presente capítulo se ha descrito el desarrollo histórico de la psicología del deporte, la causa de por qué surge esta disciplina, los diferentes objetos de estudio que se enmarcan en ella, su importancia en el desarrollo integral de un atleta en pro de la excelencia deportiva, lo mismo que el trabajo de la psicóloga en esta área.

En el siguiente capítulo se explicarán las diferentes técnicas básicas utilizadas en el entrenamiento psicológico.

CAPÍTULO 2 TÉCNICAS BÁSICAS PARA EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE

2.1 Entrenamiento en Relajación.

Cualquier atleta, aún la mejor atleta competitiva del mundo, se encontrará ocasional o constantemente, enfrentando situaciones adversas, activadores negativos, con los cuales lucha para mantener un nivel de energía óptimo durante la competencia. La atleta lucha como cualquier otra persona contra demasiada frustración, demasiada ansiedad, demasiado enojo o demasiada excitación y estrés durante el juego. Las situaciones de competencia, contienen los suficientes elementos para propiciar la aparición de éstas y muchas otras sensaciones (Loehr, 1982).

Si observamos el medio en el que se desenvuelven las atletas durante las competencias, se pueden identificar la gran cantidad de exigencias que provienen de éste para con ellas. Es fácil darse cuenta que tales exigencias no pueden disminuir o modificarse, pues si se pretende ser una de las mejores atletas, éstas deben cubrirse e incluso rebasarse.

La atleta se encuentra, gran parte de su tiempo, presionada para cumplir con las exigencias físicas y psicológicas que requiere la práctica formal de su deporte, esto es, se encuentra bajo una situación estresante.

Fontana (1995) define al estrés de la siguiente manera:

“...una exigencia a las capacidades de la mente y el cuerpo. Si las capacidades permiten que la persona controle la exigencia y disfrute la estimulación implicada, entonces el estrés es bienvenido y provechoso. Si no lo permiten y la exigencia resulta debilitante, entonces el estrés es molesto y estéril” (p. 3).

Vera y Vila (1986) señalan que:

“El estrés se tiende a conceptualizar como la respuesta biológica ante situaciones percibidas y evaluadas como amenazantes y ante las que el organismo no posee recursos para hacerle frente adecuadamente” (p. 164).

Estas definiciones permiten señalar, en primer lugar, que **no son los acontecimientos** los que determinan que se esté estresado o no, **sino las reacciones a ellos**, esto es, la valoración cognitiva de la situación. Y en segundo lugar, si se define que el estrés es una exigencia a las **“capacidades”** de la persona, se deduce que si las capacidades son lo suficientemente buenas y funcionales, se responderá adecuadamente, y si no lo son, se doblegarán.

Puesto que las exigencias del medio no pueden ser alteradas, es entonces que se voltea a ver a la persona, a la atleta, para ver si las reacciones personales a estas demandas pueden ser modificadas, incrementando su capacidad o haciendo un mejor uso de lo que ya esté disponible. El objetivo es que la atleta

desarrolle y perfeccione las habilidades que le permitan realizar su mejor actuación en competencia (Fontana, 1995).

Desde este punto de vista, la relajación se considera una respuesta biológicamente antagónica a la respuesta del estrés, puede ser aprendida y convertirse en un importante recurso personal para contrarrestar los efectos negativos del estrés (Benson, 1975; citado en Vera y Vila, 1986). La gran diferencia entre las mejores atletas y las demás, está en su habilidad superior para manejar y controlar la energía (Loehr, 1982).

Las mejores competidoras tienen muy desarrolladas las *habilidades de relajación*. Esta habilidad se utiliza cuando se está demasiado activada o estresada para jugar bien. La función más importante de relajación es la de disminuir los niveles de energía y excitación para que no interfieran con el juego (Loehr, 1986).

Aún cuando se esté preparado mentalmente, es inevitable que se presenten situaciones competitivas que den pie a que surjan signos de sobre excitación o estrés, es por ello, que es necesario la adquisición y fortalecimiento de la habilidad de relajación para volverse una competidora exitosa (Loehr, 1982).

Existen diferentes técnicas, cuya práctica y entrenamiento posibiliten la adquisición y fortalecimiento de la habilidad de relajación.

En general, las técnicas de relajación están divididas en dos categorías. **La primera categoría incluye el acceso mental o cognitivo a la relajación**, es decir, **trabajo mente músculo**.

2.1.1 Trabajo Mente - Músculo.

Incluye meditación, visualización, entrenamiento autógeno y otros. A continuación se enumeran las técnicas para conseguir la relajación en esta categoría.

2.1.1.1 MEDITACIÓN

La meditación es una actividad desarrollada para mantener la atención focalizada en el aquí y ahora de una manera agradable. El objetivo de la meditación no es, necesariamente, lograr la relajación, si no permitir estar totalmente implicada en lo que se está haciendo.

Una vez que la persona logra este estado de meditación se provoca una respuesta natural de relajación y la persona obtiene la tranquilidad. De esta forma, la relajación se obtiene indirectamente. *"La meditación básica consiste, simplemente en prestar atención a la realidad del aquí y del ahora"* (Turner, 1986; p. 196).

Turner (1986), presenta los siguientes pasos para lograr una relajación:

- El primer paso es escoger un lugar tranquilo en donde nadie pueda molestar. Retirarse unos 20 minutos.

- Sentarse en una posición cómoda que soporte el peso, para que disminuya la tensión muscular. No se recomienda acostarse, porque se puede quedar dormida.
- Cerrar los ojos y comenzar a repetir un monosilabo y/o concentrarse en su propia respiración. El punto de concentración parece no importar, el objetivo es prestar sólo atención a ella. Ejemplos de monosilabos pueden ser sonidos como “mmm” y “nnn”, o simplemente repetir una palabra, como “uno” (one) Primero la persona debe repetirlo en voz alta y luego, ir reduciendo el volumen hasta que se logra una repetición en silencio. Después de dos sesiones de entrenamiento se puede eliminar la repetición vocal.
- No hacer juicios sobre el contenido de los pensamientos. No preocuparse por los pensamientos, ni intentar controlarlos, tomarlos sólo como pensamientos al azar y que no tienen un significado. El objetivo es conservar la actitud pasiva, concentrándose sólo en ella.

2.1.1.2 VISUALIZACIÓN

Si las atletas ya han sido entrenados en imaginación, la visualización de lugares que conducen a la relajación, es otra técnica útil para reducir la tensión de la atleta. Cualquier imagen que provoque en la atleta una sensación de calma y relajación es la que se debe de utilizar (Harris, 1991).

Muchas personas logran una adecuada respuesta de relajación cerrando los ojos e imaginándose a sí mismas en una situación relajante. El que sea la propia persona quien escoja la escena imaginada, hace que se adecue a sus necesidades individuales con el fin de lograr la relajación. La práctica debe ser constante, de 10 a 20 minutos en cada sesión.

2.1.1.3 ENTRENAMIENTO AUTÓGENO.

Esta técnica fue desarrollada en Alemania en los años 30's por Johannes Schultz, y ha sido ampliamente utilizada con las atletas europeas. Básicamente es una técnica de autohipnosis. La atención se concentra en las sensaciones que uno está tratando de producir.

Consta de seis fases, en cada una de las cuales se busca producir: pesadez en el cuerpo, calor, dominio de la tasa cardíaca, nivel de respiración, calor en el plexo solar y frialdad en la frente.

El dominio de estas habilidades requiere de largos periodos de tiempo, que puede llevar de dos meses a un año. Es por ello que es impopular en su práctica, pues las temporadas de competencia son cortas para dominar la técnica (Harris, 1991).

La segunda categoría de las técnicas de relajación se enfoca en los **aspectos corporales**, son las técnicas **“músculo- mente”**.

2.1.2 Técnicas Músculo- Mente.

El objetivo aquí es entrenar al músculo para responder a cualquier grado de tensión, lo mismo que capacitarlo para que, una vez alcanzada la tensión, se pueda aliviar.

Uno de los procedimientos más utilizados para controlar la ansiedad o estrés lo desarrolló Edmundo Jacobson en 1938 y se denomina *Método de Relajación progresiva* (González, 1996).

2.1.2.1 MÉTODO DE RELAJACIÓN PROGRESIVA.

Las investigaciones de Jacobson lo llevaron a la conclusión de que la tensión implicaba un esfuerzo que se manifestaba en el acortamiento de las fibras musculares. Que esta tensión se presentaba cuando una persona manifestaba "ansiedad" y que tal ansiedad podía ser eliminada haciendo desaparecer la tensión. La relajación de las fibras musculares, es decir, la ausencia completa de todas las contracciones, se vio como el opuesto fisiológico directo de la tensión, siendo un tratamiento para las personas tensas o ansiosas (Bernstein y Borkovec, 1983).

Jacobson descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. *"Los objetivos más apropiados para el entrenamiento en relajación, son las respuestas molestas de alto nivel de tensión que interfieren con la ejecución de otra conducta"* (Bernstein y Borkovec, 1983; p. 23).

El objetivo principal de este tipo de entrenamiento, es aprender la habilidad de tensar y relajar determinados músculos. Para así, con la práctica, identificar la tensión en músculos específicos y liberarla en el momento que sea necesario.

La finalidad de aprender a relajarse es para hacerlo en un periodo corto de tiempo y utilizar esa habilidad en situaciones de estrés. En las deportistas: en un partido, competición o actuación (González, 1996).

La efectividad del entrenamiento, se verá incrementada cuando más cuidado se ponga en proporcionar un medio adecuado para el entrenamiento. Se debe hacer todo lo posible para incrementar la habilidad del cliente en concentrar la atención en sensaciones de tensión y relajación. En otras palabras eliminar todas las fuentes de estimulación ajenas a la relajación (Bernstein y Borkovec, 1983).

El entrenamiento en relajación debe desarrollarse en una habitación silenciosa, sin distracciones. En una posición cómoda con temperatura y luz agradables. Es importante que la persona lleve ropa cómoda y suelta. La condición fundamental es que se consiga la máxima comodidad física y psicológica para la persona (Bernstein y Borkovec, 1983).

Cada paso de esta técnica requiere de dos fases: tensar y relajar grupos de músculos. Es importante mantener la tensión por cinco segundos y relajar por otros cinco. Alguien puede dirigir las instrucciones o se pueden usar cintas con las instrucciones grabadas. Cada ejercicio debe repetirse dos veces.

A continuación se describirá las diferentes instrucciones que dirigirían un entrenamiento en relajación, de acuerdo a Loerh (1982) así como Vera y Vila (1986). Este procedimiento necesita aproximadamente de 10 minutos, y se deben seguir los pasos en el orden que se dan:

- 1.- Buscar una silla confortable, de preferencia una que pueda reclinarse.
- 2.- Encontrarse en una habitación tranquila.
- 3.- Cierra los ojos, respira profundamente varias veces, buscando sentir calma*.
- 4.- Extiende ambos brazos hacia delante y aprieta los puños...gradualmente aumente el nivel de tensión hasta que todos los músculos en dedos y manos estén bien tensos...ahora relájate... deja caer sus brazos, naturalmente. Percibe la diferencia de sensaciones de "tenso" y "relajado".
- 5.- Extiende ambos brazos otra vez hacia delante y tensa los músculos del antebrazo y codo...mantén la tensión, se consciente de la sensación...Ahora suelta, relájate ya...deje que tus brazos caigan naturalmente hacia los costados.
- 6.- Comienza a tensar los músculos de la frente frunciéndolos...mantenlos... date cuenta de la sensación...ahora, relájate, deja que todos los músculos de la frente se tornen más y más suaves.
- 7.- Ahora tensa los músculos de la cara...haz un gesto que la tense, mantenlo, diferencia la sensación...Ahora, relájate, ya...Muy bien.
- 8.- Tensa los músculos de tu nuca...mantenlos, más fuerte; percibe la sensación...Ahora relájate.
- 9.- Tensa los músculos de los hombros...siente cómo tus músculos están tensos...concéntrate en este sentimiento de tensión...mantenlo...ahora ¡suelta!, relájate.
- 10.- Tensa los músculos de la espalda, primero la parte superior y luego la inferior...manténlos...se consciente de la sensación...Ahora ¡relájate! Nota como ahora la tensión y la incomodidad han desaparecido de la espalda...Date cuenta de las sensaciones de relajación, placer y tranquilidad que tienes ahora.
- 11.- Pon tensos los músculos del pecho...percibe esta sensación de tensión y malestar que se experimenta...mantén la tensión...Ahora ¡suelta! Relaja...Fijate en el contraste, la diferencia entre tener el pecho tenso y ahora relajado.

*Los ejercicios de respiración se describen más adelante

12.- Tensa los músculos del estómago...mantenlos tensos, muy tensos...Date cuenta de esta sensación...ahora ¡relájate! Deja sueltos tus músculos abdominales, concéntrate en esta sensación de placer y tranquilidad que tienes ahora...Muy bien.

13.-Ahora tensa los músculos de tus muslos...todos los músculos de la cadera...siente la sensación de incomodidad, dureza y tensión...manten fuertemente esta tensión...Ahora ¡relájate! Suelta. Todos tus músculos están relajados, muy bien.

14.- Tensa los músculos de la parte inferior de la pierna, todos los músculos de la rodilla y del tobillo...mantén esta tensión...Ahora suelta, relaja. Calma, mucha calma, muy bien. Siente cómo la tensión e incomodidad desaparece de tu pierna, y ahora permanecen relajados.

15.- Ahora comienza a tensar los músculos de la planta y de los dedos de los pies...mantén esta tensión con fuerza...Ahora ¡relájalos! Suelta tus pies. Muy bien.

16.- Ahora concéntrate en tensar todos los músculos de tu cuerpo, todos al mismo tiempo, tu cara, hombros, brazos, espalda, abdomen, cadera, muslos, piernas, dedos...todo al mismo tiempo...siente la sensación de tensión y malestar en todo tu cuerpo...Muy bien, ahora ¡suelta! Relaja todos tus músculos...Nota ahora como la tensión y la incomodidad han desaparecido de tu cuerpo...date cuenta de las sensaciones de relajación, placer y tranquilidad que tienes ahora, todo tu cuerpo está relajado, tranquilo. Continúa soltando los músculos. No hagas nada, sólo déjalos sueltos.

17.- Mantén el estado de total relajación muscular por unos dos o tres minutos.

18.-Abre los ojos, estírate...estira todo tu cuerpo. Muévete poco a poco...Incorpórate y siéntete renovada. Muy bien*.

Este proceso sistemático de relajación muscular resulta una técnica poderosa y útil para ayudar a las atletas a desarrollar una concientización de los estados de tensión muscular y también para aprender a controlar los efectos de la tensión en los propios músculos. ***Esta rutina tiene que ser practicada regularmente para lograr el dominio de la habilidad.***

2.1.2.2 LA RELAJACIÓN PROGRESIVA ABREVIADA Y ACTIVA.

Una vez que la deportista aprende la técnica de relajación progresiva (RP) se puede utilizar un procedimiento más corto para conseguir una relajación muscular profunda de forma más rápida. El pensamiento se puede concentrar en

*Este procedimiento es una guía general de relajación progresiva; las instrucciones pueden variar dependiendo de la psicóloga y las necesidades de la atleta.

grupos musculares y así relajarlos; se sugiere tensar cada grupo muscular de 5 a 10 segundos y relajarlos de 20 a 30 segundos. Un ejemplo de ello es el siguiente guión:

- Primero tensa ambas manos, el bíceps y antebrazo, siente la tensión...manténla...fuerte...ahora ¡relájate! Bien, siente la diferencia de sensaciones.
- Ahora arruga la frente, presiona la cabeza contra el suelo o sillón...tuerce la cabeza a la izquierda o derecha, tanto sea como sea posible. Percibe la tensión...manténla...ahora ¡relájate! ¡suelta! déjate ir...Bien.
- Arruga los músculos de la cara haciendo una mueca, cierra los ojos fuerte, arruga los labios, presiona la lengua contra el paladar...encaja los hombros. Siente la tensión...más fuerte...ahora ¡relájate!... Suelta toda la tensión. Siente la calma y la relajación en todo tu cuerpo (Las instrucciones se dan rápidamente para que la tensión acumulada sea continua).
- Comienza a arquear la espalda, respira hondo y tensa la espalda, el pecho y el abdomen...más fuerte...manténlo, ahora ¡suelta! Saca toda la tensión, déjala ir...Bien.
- Haz que tus pies y tus dedos se muevan hacia atrás, hacia la espinilla, tensa los músculos de la espinilla, fuerte...tensa los músculos de la pantorrilla, los muslos, los glúteos, fuerte...más fuerte...siente la tensión...ahora ¡relájate!... Déjate ir. Calma, mucha calma, muy bien. Estás muy relajada. Mantente relajada, calmada. Muy bien.

Este ejercicio puede abreviarse aún más, consiste en poner mucha tensión en todos los grupos musculares simultáneamente, mantener esta tensión durante 10 segundos aproximadamente y relajarse por 20 segundos. Se debe tratar de mantenerse libre de tensión al adoptar una posición relajada y libre. El ejercicio se debe repetir varias veces, con el fin de obtener una buena relajación.

Es importante señalar que todos los ejercicios de relajación progresiva deben estar acompañados de una espiración de aire (utilizando sólo la nariz) durante la etapa de tensión, y una exhalación (utilizando la boca) muy fuerte y rápida al momento de la relajación de los músculos.

La respiración se incluye puesto que es un método de relajación *per se*.

2.1.2.3 LA RELAJACIÓN PROGRESIVA PASIVA.

Esta técnica se diferencia de la relajación progresiva en que en esta técnica no se utilizan ejercicios de tensar, sino sólo de relajar grupos musculares. La participante simplemente se libera de cualquier nivel de tensión que hay en el grupo muscular. Hay una lenta progresión de una parte del cuerpo a la otra mientras la participante relaja cada parte de su cuerpo, más profundamente. Dejando ir cualquier resto de la tensión.

En las instrucciones, además de las frases propias de la relajación pasiva, se intercalan frases de la relajación autógena que hacen referencia a sensaciones de peso y calor e indicaciones focalizadas en la respiración (Vera y Vila, 1986).

Las instrucciones para este tipo de relajación son las siguientes:

1.-Encontrarse confortable y reclinado con los ojos cerrados.

2.-*Concentra tu atención en la mano derecha, focaliza lo que sientes en esa mano... Sé consciente de cualquier tensión que podría haber en ella y deja ir la tensión cada vez más... Deja que esos músculos se vuelvan muy, muy relajados; muy calmados... muy tranquilos... déjate llevar... deja que tus músculos se suelten más y más.*

Ahora focaliza tu atención más arriba, en tu brazo derecho, puedes sentirlo, concéntrate en esos músculos y deja que tu atención se concentren en esos sentimientos. Deja que tus músculos se relajen más y más, profundamente relajados, sueltos, tranquilos... Tu atención está en los músculos relajados, muy relajados.

Ahora, centra tu atención más arriba en tu brazo derecho... Mientras más concentres tu atención en esos músculos los vas dejando más y más relajados, muy sueltos, calmados, tranquilos.

Déjate llevar más y más profundamente... tus músculos se vuelven más y más largos, calmados, tranquilos... déjate llevar por el sentimiento profundo de relajación... sólo déjate llevar. Mientras que continuas con todo tu brazo y mano derecha profundamente relajados, ahora céntrate en tu mano izquierda...

Así la terapeuta avanza relajando todos los grupos musculares en el mismo orden que se haría en la relajación progresiva. Cada vez que se termina de relajar uno, vuelve a mencionar los anteriores. Y se introducen las frases autógenas, así:

Cuando estás muy relajada sientes una pesadez en tus músculos y un calor suave. Deja que ese sentimiento te invada. Esa es una señal de que tus músculos se están relajando más y más.

Deja que tus músculos se vuelvan más y más pesados, cálidos, relajados... Déjate ir, más y más...

Estas instrucciones duran unos 20 minutos. Al finalizar, la persona debe lograr una relajación de todo el cuerpo. Es importante que la cliente interiorice las instrucciones lo antes posible, y así la intervención de la psicóloga sea progresivamente retirada. Logrando así una relajación sin su dirección (Vera y Vila, 1986).

2.1.2.4 LA RELAJACIÓN MEDIANTE EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN.

Controlar la respiración es uno de los métodos más importantes en la relajación. Por lo tanto, es posible una buena relajación con una correcta respiración.

Si se concentra la atención en la respiración, se notará que es muy diferente cuando se está calmada y relajada que cuando se está tensa y nerviosa. Al estar relajada la respiración es rítmica, suave y profunda, a diferencia de cuando se está nerviosa que es más frecuente, irregular y superficial. Esto es, cuando se aspira y se mantiene la respiración, la tensión muscular aumenta; a diferencia de ello, la expulsión del aire la disminuye.

De ahí que **el control de la respiración** se considera como uno de los procedimientos más **fáciles y eficientes** para **controlar la tensión y conseguir la relajación** (González, 1996).

Con la práctica, respirar apropiadamente es uno de los sistemas fisiológicos más fáciles de controlar. Aprender a tomar un aliento profundo, lento y completo, generalmente, causa una respuesta positiva de respiración. Esta relajación y completa toma de aliento es la base de una variedad de ejercicios de respiración, los cuales se enumeran a continuación:

RESPIRACIÓN COMPLETA.

Para practicar una respiración profunda y completa, las atletas tienen que imaginar que los pulmones están divididos en tres partes o niveles. Se tienen que concentrar en llenar de aire la sección más baja de los pulmones, empujando el diafragma hacia abajo y forzando el abdomen hacia fuera. A continuación se llena la parte media de los pulmones ensanchando la cavidad pectoral, levantando la caja torácica y el pecho. Finalmente, se llena la parte alta de los pulmones levantando el pecho y los hombros ligeramente (Harris, 1991).

Las tres etapas de la respiración se hacen de forma suave y continua. Después de sostener por unos momentos la respiración, se exhala empujando hacia abajo el abdomen, bajando los hombros y el pecho para así vaciar los pulmones.

Es importante que se vacíen completamente los pulmones de aire, y así toda acción muscular de pecho y abdomen desaparezcan y estén totalmente relajados.

Se debe enfatizar durante la exhalación, que toda la tensión abandona el cuerpo conforme al aire que se exhala.

Una vez que se ha aprendido el procedimiento, se debe practicar diariamente. Un buen momento es cuando se está esperando el inicio de una clase, o antes de realizar un ejercicio preciso.

Es decir, para que esta forma de relajarse sea automática y eficiente, se debe asociar la respiración profunda con eventos que ocurren diariamente durante el día, y así facilitar la práctica (Harris, 1991).

SUSPIRAR CON EXHALACIÓN.

Suspirar es una forma de reducir la tensión. Las instrucciones que se dirigen en este tipo de relajación son las siguientes:

"Inhalar despacio y sostener el aliento durante 10 segundos, sintiendo la tensión en la garganta y en el pecho. Exhalar por la boca lentamente, dejando que la tensión desaparezca gradualmente del tórax. Repetir el suspiro con exhalación conforme se expulsa el aire de los pulmones" (Harris, 1991; p. 286).

Es importante resaltar a las deportistas que sientan la tranquilidad momentos después de exhalar y suspirar por completo. Si las atletas pueden sentir la tranquilidad que se menciona, entonces están aprendiendo a relajarse por medio de esta técnica.

RESPIRACIÓN RÍTMICA.

Este tipo de respiración, como se nombre lo indica, requiere del seguimiento de un ritmo. Aquí se sugiere que las atletas inhalen hasta contar cuatro, que sostengan el aliento al contar otra vez cuatro, que exhalen al contar de nuevo cuatro y finalmente, que descansen durante otra cuenta de cuatro antes de repetir una nueva secuencia. Así, se repite el número de secuencias necesarias hasta lograr la sensación de relajación y calma en todo el cuerpo.

RESPIRACIÓN EN PROPORCIÓN 1:2

En este tipo de respiración se pide a las atletas que tomen de manera profunda y completa contando hasta cuatro y que lo exhalen contando el doble, esto es, hasta ocho. Se debe tomar muy en cuenta tanto una completa inhalación como exhalación. Si la atleta se queda sin aire antes de contar hasta ocho, se debe sugerir que tomen aire con mayor profundidad y exhalar más despacio.

Conforme se continúe practicando este procedimiento puede cambiarse la cuenta de 5:10 y de 6:12. Este ejercicio es un poderoso relajante si se realiza correctamente (Harris, 1991).

CONCENTRACIÓN RESPIRATORIA.

Lo que se busca conseguir con esta forma de respiración, es que las atletas centren y enfoquen toda su atención a su ritmo respiratorio; sólo en ello concentrarse, en la inhalación- exhalación. Si en algún momento la deportista se distrae en algún pensamiento, debe volver a concentrarse en inhalar- exhalar.

Las atletas deben tener en claro que en cada exhalación se encontrarán más relajadas y sólo concentradas en su respiración, tanto que el pensamiento puede incluso llegar a desaparecer.

Esta técnica es una buena estrategia para que las atletas controlen los distractores del medio y de sí mismas, centrándose sólo en la respiración, recobrando así la focalización, calma y relajación (Harris, 1991).

2.2 Entrenamiento en Activación

Así como es necesario entrenar un estado óptimo de relajación durante la competencia, también es necesario aprender a detectar y entrenar un estado óptimo de activación que se debe generar durante la competencia.

"La activación es un estado de excitación físico y mental en el cual los músculos y la mente están alertas, en tensión, listos para entrar en acción" (González, 1996; p. 175).

La activación se encuentra en el polo opuesto a la sensación de relajación. El objetivo de que la atleta aprenda a identificar y sentir los estados tanto de **relajación** como **activación** es encontrar un **punto medio**, el punto exacto de equilibrio entre las dos sensaciones, "se denomina el nivel justo u óptimo de activación" (González, 1996; p. 141).

González (1996) lo esquematiza (Ver Figura 1).

La sensación más fuerte en las deportistas a la hora de competir es sentirse demasiado presionadas o tensas, es por ello que se han desarrollado en mayor medida los procedimientos para combatir la ansiedad o estrés, que para remediar la subactivación, esto es, el sentirse muy relajada.

A veces, la deportista puede sentir baja su activación o aletargada y necesita estimularse para aumentar su nivel de activación y rendir según sus posibilidades.

Pasarse de activación puede provocar agarrotamiento muscular, pero pasarse de relajación provoca la falta de excitación para actuar (González, 1996).

RELACIÓN ENTRE RENDIMIENTO DEPORTIVO Y ACTIVACIÓN

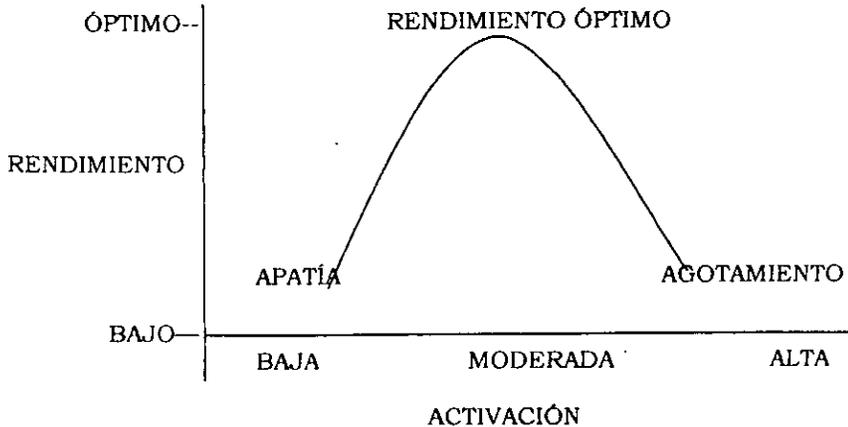


Figura 1, Representación gráfica de la relación entre Rendimiento y Activación

Existen distintos síntomas que suelen presentarse en la deportista, los cuales son indicadores de una subactivación. Estos son:

- Movimientos lentos.
- Sensación de piernas, cuerpo pesado.
- Divagación de la mente, distracciones frecuentes.
- Existe un desconcierto ante la capacidad de rendimiento.
- Sentimientos de desinterés y aburrimiento.
- Falta de entusiasmo.

La presentación de cualquiera de estos síntomas predice una baja en rendimiento. Lo cual indica que hay que hacer algo para activarse.

TÉCNICAS PARA LOGRAR UNA ACTIVACIÓN ÓPTIMA (González, 1996).

- Realizar movimientos enérgicos.
- Tensar los músculos, saltar, correr, etc. Al estimular los músculos se favorece el flujo sanguíneo, aumenta el ritmo cardiaco, y por lo tanto aumenta la activación corporal y la vivencia psicológica de estar preparado.
- Aumentar el ritmo respiratorio.
- Antes se señaló que existen diferentes formas de respiración lenta y profunda que favorecen la relajación. Respirar de prisa y con inhalaciones cortas produce el efecto contrario, la activación. De esta forma se logra acelerar el sistema nervioso, los músculos se tensan, se oxigena mejor la sangre, el cerebro y las respuestas son más rápidas. Es decir, la actividad física se activa.

- Uso de expresiones positivas. Existen diferentes frases que frecuentemente usan las deportistas con el fin de “estar listas”, “encender la chispa”, “elevantar la moral”, etc. La utilización de estas frases (las cuales deben ser cortas y representativas para la deportista) Sirven para conseguir la tensión adecuada cuando se está subactivada, preso de apatía, desinterés o aburrimiento.
- Desafío personal. Proponerse como un reto la próxima actuación, salir a demostrarse a sí misma las habilidades, o mostrar determinación y capacidad propia. Esto es, para despertar del letargo y estar listos para actuar lo mejor posible de acuerdo a sus posibilidades.

Existe un límite imperceptible entre un estado óptimo de activación y su exceso. Éste se puede identificar con los siguientes síntomas:

- Sudoración de las palmas de las manos.
- Incremento de los latidos del corazón.
- Respiración entrecortada, rápida y superficial.
- Agarrotamiento de músculos.
- Confusión de ideas.
- La mente se queda en blanco.
- Sensación de mucha ansiedad o miedo.
- Sensación de fatiga de forma rápida.
- Sentimiento de negatividad.
- Incremento de autocrítica.

Las estrategias que se utilizan para reducir la sobreactivación son las *técnicas de relajación*. Éstas pretenden controlar la sobreexcitación de forma que no interfieran con el rendimiento deportivo (González, 1996).

Loehr (1982; p.142) enumera algunas estrategias para reducir los niveles de excitación durante el juego:

- Deliberadamente disminuir la respiración lo más posible, procurando mantener un ritmo lento y regular cuando sea posible.
- Demorarse más en hacer todo y hacer las cosas con más lentitud.
- Concentrarse en hacer lo mejor que se pueda, no en ganar o perder. Jugar “dentro de una misma” no con la contraria.
- **Mantener los pensamientos dentro del contexto del Aquí y del Ahora.** Olvidarse del pasado o del futuro.
- Si los músculos se vuelven muy tensos, primero hay que contraerlos y luego relajarlos.
- Concentrar los pensamientos lo más posible en la meta apropiada, alejando los pensamientos inquietantes.
- No dar importancia al rendimiento en los pensamientos.
- **Mantener una actitud positiva y constructiva.** Si una ya se encuentra sobreexcitada, si se vuelve más negativa o enojada, la situación empeorará.
- **Construir la imagen mental** más fuerte que pueda de sí misma en **“el mejor momento”**.
- Tratar de **divertirse y disfrutar**. Lograr esta perspectiva en la mente, hará que la excitación negativa disminuya rápidamente.

En conclusión, sean ya estrategias para reducir la tensión, o para activar la actuación, el objetivo es encontrar el punto óptimo, en el que la atleta logre desarrollar su mejor nivel.

La única forma de encontrar este nivel es practicando y entrenando estas habilidades, en pro de la excelencia y mejor desarrollo deportivo.

2.3 Entrenamiento en Imaginación.

La visualización psicológica es una de las técnicas más poderosas de la cual se dispone para mejorar las actuaciones deportivas o extradeportivas (González, 1996).

El entrenamiento en imaginación visual es una técnica que “programa” cognitivamente para responder tal y como se programa. La imaginación implica la utilización de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en el pensamiento. “La imaginación de realizar una acción en movimiento se denomina *acción imaginada, ensayo visomotor o visualización*” (González, 1996; p. 148).

Visualizar es una habilidad aprendida, que consiste en verse a sí misma haciendo algo en su imaginación. Es el eslabón que conecta a lo psicológico y al cuerpo durante la acción. Representa el sistema más eficaz de comunicación entre los deseos y el rendimiento físico (Loehr, 1982).

Como es una habilidad aprendida, debe ser entrenada y requiere una práctica sistemática para ser efectiva (Vealey, 1991).

2.3.1 IMPORTANCIA DE LA IMAGINACIÓN.

La imaginación puede utilizarse para recrear experiencias deportivas pasadas, tanto como para crear experiencias futuras (Vealey, 1991).

En la recreación se incluyen los **sentimientos, sensaciones y emociones** que acompañan a esas imágenes. **La visualización entonces representa la reconstrucción psicológica de la experiencia.**

La mayoría de las mejores atletas mundiales practican la visualización regularmente y reconocen su valor en el rendimiento. Lo que ellas han aprendido cualquier atleta que se proponga lo puede aprender. *La visualización es una de las estrategias de entrenamiento más poderosa al alcance de las atletas en actuación* (Loehr, 1982).

La pregunta es ¿Cómo trabaja la imaginación? ¿De qué manera puede la experiencia sensorial en la imaginación, modificar la habilidad para la ejecución en el deporte? y ¿Cómo se pueden realizar con claridad las diferentes acciones que se efectúan en el deporte y que ayuden a hacerlas mejor? (Vealey, 1991).

Una explicación teórica para la imaginación es: La Teoría Psiconeuromuscular:

“Lo psicológico es una dimensión esencial de cualquier actuación humana. Las deportistas no llegan a competir sin cabeza. No existe ninguna destreza deportiva en la que no participe el cerebro, la mente o el psiquismo” (González, 1992; p. 29).

Cuando las atletas ejecutan los movimientos deportivos, el cerebro está constantemente transmitiendo impulsos a los músculos para que se realicen los movimientos.

La teoría psiconeuromuscular sugiere que los impulsos similares ocurren en el cerebro y los músculos cuando las atletas imaginan los movimientos sin ponerlos, de hecho, en práctica. La evidencia científica sostiene, que el vivir los hechos en la imaginación, genera una inervación en los músculos similar a la producida por la verdadera ejecución física de un evento (Vealey, 1991).

Vealey (1991) cita a Jacobson como el primero en apoyar este fenómeno. Jacobson demostró que el movimiento imaginado de flexionar un brazo conllevaba las contracciones de los músculos flexores del mismo. Vealey menciona que este trabajo fue replicado y comprobado posteriormente por Hale en 1982.

También cita a Eccles (1958) quien presentó evidencia empírica de que la leve activación de las vías neuronales genera un mapa mental que ayuda después a la persona a ejecutar el movimiento.

Finalmente, nombra a Suinn (1980) quien realizó una investigación, que consistió en que un esquiador, en una situación de imaginación de un descenso, se le registraron los impulsos nerviosos de las piernas. Observó que la actividad muscular alcanzaba un punto máximo cuando el atleta imaginaba una situación que correspondía a un esfuerzo muscular extra (por ejemplo: giros, irregularidades en el suelo, etc.). Esto es, la imaginación dió la oportunidad de que se activaran los músculos y el cerebro.

Estos trabajos llevan a la conclusión de que ya sea que, las atletas ejecutan movimientos reales, o imaginen vívidamente la realización de los mismos, se están utilizando vías neuronales similares para la activación muscular.

Es lógico que el movimiento muscular es menor durante la imaginación que en la actividad real; sin embargo, mediante **la imaginación** las atletas pueden **fortalecer** sus conducciones neurales para **los movimientos** relacionados al deporte que practican. Algunas autoras y autores asemejan a Programar una máquina (Vealey, 1991).

Loehr (1982) menciona que las personas somos parecidos en varios aspectos a computadoras sensibles a imágenes. Las imágenes mentales y visiones que se tienen acerca de uno mismo sobre lo que se puede hacer y no hacer, determinan el cómo se actúa y cuál es el nivel de logro correspondiente a cada persona. **Las imágenes sirven como anteproyecto o mapas de ruta para las respuestas**

conductuales a actuar. Si la persona se programa en negativo y en imágenes de autodestrucción, esto es, precisamente lo que se logra en el rendimiento.

“La visualización no es más que la práctica sistemática de crear y fortalecer imágenes mentales fuertes y positivas. Se puede llamar “programación de imagen positiva. Es una técnica de entrenamiento puntualmente efectiva para traducir los deseos mentales en actuación física” (Loehr, 1982; p. 93).

La imaginación juega un papel importante en los procesos centrales de la actividad psicológica humana, Podría decirse que el control de la imaginación constituye el control de una gran parte del aparato psicológico total de una persona. El proceso de las figuras, escenas, momentos, etc. en la imaginación es fundamental para el pensamiento en tanto que implica la utilización de aspectos perceptivos, cognitivos, motores y afectivos (León- Carrión, 1990).

Las imágenes visualizadas serían de los procesos más centrales en el funcionamiento psicológico y permiten acceder a un gran número de procesos psicológicos. Desde el punto de vista de Klinger (1979; citado en León-Carrión, 1990). Las imágenes mentales representan una percepción anticipativa y una acción anticipatoria con las siguientes características:

- a) Las imágenes mentales son funcionalmente equivalentes de alguna manera a las sensaciones físicas en la activación de los procesos de información visual.
- b) Las imágenes mentales producen respuestas motoras de bajo nivel, débiles para mover efectores, pero lo suficientemente fuertes para ser observados electromiográficamente.
- c) La activación de las imágenes mentales implica actividad emocional.

Lo anterior demuestra la importancia de la imaginación para con el desarrollo y aprendizaje de distintas habilidades, en este caso deportivas.

Según la neuropsicología, la plasticidad es la modificación de un patrón de rendimiento conductual o neural producido por la experiencia (Davis, 1976 en León- Carrión, 1990).

Davis (1979; citado en León-Carrión, 1990) afirma que **la experiencia en cualquiera de sus vertientes**, puede jugar diferentes papeles en el desarrollo: inducirlo, modularlo y/o mantener los logros adquiridos.

La imaginación es una forma de estar en contacto con el mundo, de tener experiencia con él. Por ello representa una oportunidad para modificar el rendimiento conductual o neural de la persona; en el caso del deporte: de la atleta.

Cuando las atletas practican sus habilidades deportivas (de forma sistemática y constante) por medio de la imaginación, **“pueden hacer creer a su cuerpo que están poniendo en práctica una destreza determinada”** (Vealey, 1991; p. 312).

La mente es incapaz de distinguir entre algo que en realidad sucedió y algo que fue imaginado vívidamente. Si una se puede imaginar vívidamente, si en realidad lo puede "ver", es como si ya hubiese sucedido (Loehr, 1982).

Cuando la atleta se imagina jugando bien en la próxima competencia, estar calmada, relajada y controlada, en función de la información programada en el Sistema Nervioso Central, esto realmente se convierte en realidad (Loehr, 1982)

Vealey (1991) enlista a deportistas que testifican el uso de la imaginación para facilitar su actuación:

Greg Louganis (clavados).
Frank Tarkenton (tenis).
Chris Evert Lloyd (tenis).
O.J. Simpson (Fútbol Americano).
Jack Nicklaus (golf)
Darrell Pace (Tiro con Arco).

En la visualización, se piensa por medio de imágenes, no de palabras. En vez de **decirse** que se tiene que hacer esa acción importante, la atleta tiene que **verse** haciéndola. Se crea primero el cuadro en la imaginación, y luego se copia la imagen.

Una de las ventajas de la imaginación, es que se puede simular las condiciones del juego competitivo con mayor exactitud en la mente que en el entrenamiento físico. Se pueden crear afición, árbitros, contrincantes, etc. lo cual resulta muy difícil en un entrenamiento físico normal.

En la Imaginación se puede practicar el enfrentamiento a la(s) persona(s) con las que se encontrará próximamente, ensayar la estrategia para enfrentarla y ejecutar los movimientos adecuados (Loehr, 1982).

Todos los atletas están de acuerdo en lo importante que es estar preparado para jugar bien, sin embargo, muy pocas tienen claro lo que esto significa.

El estar mentalmente preparada para un juego significa NUNCA SORPRENDERSE POR NADA. Una atleta que se sorprende es común que se encuentre en problemas pues no sabe cómo reaccionar ante la situación. Las atletas tienen la posibilidad de no sorprenderse cuando se han ensayado mentalmente soluciones exitosas para las distintas situaciones que pueden ocurrirle en el juego (Loehr, 1982).

El ensayo previo en imaginación contribuye a que la deportista aborde la competencia **PREPARADA**, para enfrentar, de la mejor manera, las dificultades que puedan alterar su concentración (Buceta, 1991).

Estas razones fundamentan la importancia y necesidad de incluir el ensayo en imaginación dentro, en primera instancia de un entrenamiento psicológico, y en segunda dentro de un entrenamiento deportivo general.

2.3.2 CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO EN IMAGINACIÓN.

En Psicología del deporte está siendo cada vez más empleado el entrenamiento en imaginación como una forma de mejora en la ejecución. Con el empleo de la imaginación, el objetivo no es solamente la solución de un problema en particular que esté afectando a la ejecución deportiva, si no enseñar a las deportistas una táctica adicional o complementaria que pueda mejorar su ejecución.

Según Roales (1994), el entrenamiento en imaginación puede emplearse para:

- La práctica de destrezas deportivas.
- La práctica de estrategias de equipo o individuales.
- La adquisición de habilidades deportivas.
- El aprendizaje de nuevas estrategias.
- En la recuperación de lesiones.

The National Coaching Certification Program (Coaching Theory, Level III, 1981; citado en Roales, 1994) llegó a recomendar una serie de características acerca de la ejecución del entrenamiento en imaginación, como componentes básicos que permiten un empleo eficaz de la imaginación en la práctica deportiva. Estas características son:

- 1.- La habilidad o jugada debería ejecutarse en imagen completa.
- 2.- La deportista debe concentrarse en la imaginación de sus sensaciones antes de la ejecución.
- 3.- La habilidad o jugada imaginada debería aproximarse a los parámetros de ejecución reales.
- 4.- Las deportistas deberían imaginarse a sí mismas logrando el éxito en el ensayo imaginado.
- 5.- Si resultase posible, el ensayo imaginado debería tener lugar en el ambiente real de ejecución y reproducir una meta u objetivo de ejecución deportiva posible o real.
- 6.- Un ensayo imaginado debería preceder a la ejecución deportiva real en el lugar de la competición, "justo antes" de que ésta tenga lugar.

Loehr (1982) puntualiza diferentes estrategias para que la visualización tenga mayor efectividad. Estos son:

- 1.- Practicar, visualizar e imaginar con todos los sentidos. Tratar de desarrollar y pulir la habilidad para crear imágenes mentales vividas de personas, lugares y eventos con la práctica.
- 2.- Cuanto más vividas y detalladas sean las imágenes mentales más poderosas serán los efectos de la visualización.
- 3.- Se pueden usar fotografías, espejos, películas, etc. para fortalecer y mejorar la exactitud del cuadro mental, que se tiene de sí misma cuando se está en acción

- 4.- Ensayar rutinas físicas difíciles que hayan causado problemas. La práctica física de una habilidad, cuando se acompaña por una apropiada práctica mental, es muy superior a la práctica física solamente.
- 5.- Practicar la creación y fortalecimiento de las imágenes mentales positivas, buscando eliminar las imágenes de fracaso y reemplazarlas por las de éxito.
- 6.- Ensayar mentalmente respuestas mentales y emocionales ante diferentes situaciones que puedan salir en el juego. En vez de desanimarse, enojarse, ponerse nerviosa, se debe practicar el verse calmada, confiada y positiva.
- 7.- Trabajar diariamente el cambiar y reconstruir las auto imágenes negativas y destructivas en imágenes positivas y constructivas.
- 8.- **Establecer una rutina regular de ensayos de visualización.** Para mejores resultados la visualización debe ser practicada cuando se está relajada y quieta, este es el estado ideal para su práctica, puesto que las sensaciones físicas que se perciben en el ensayo, se generalizan a la situación que se está imaginando. Una vez en la situación real, la sensación física debe surgir puesto que se ha entrenado. Muchas sesiones cortas (aproximadamente 5 minutos) son mejores que una sesión o dos sesiones largas.

La visualización no es mágica y nunca reemplazará el trabajo físico y duro del entrenamiento. No se puede sustituir la práctica física, pero **“ la práctica física sólo gana la mitad de la batalla. El pensamiento positivo gana la otra mitad”** (Loehr, 1982, p. 126).

2.3.3 ENTRENAMIENTO EN IMAGINACIÓN.

Vealey (1986) describe cuatro pasos que permiten establecer un programa de entrenamiento en imaginación para el deporte.

El **1er paso** consiste en **CONCIENTIZAR Y CONVENCER** a las atletas de la importancia, para su desempeño deportivo, de la práctica en imaginación.

Se debe demostrar, mediante ejercicios, la eficacia de la técnica. Así, las atletas estarán conscientes de la necesidad del entrenamiento en imaginación, como una herramienta básica en su desarrollo deportivo.

El **2do paso** es la **EVALUACIÓN** de la capacidad de imaginación de la atleta.

La imaginación se considera una destreza, es por ello que las atletas difieren en su capacidad para desarrollar imágenes vividas y controlables. Esto es similar a cómo difieren de su capacidad física.

Por ello es importante tener una idea sobre las capacidades de las atletas, al experimentar las sensaciones que se tengan mediante la imaginación.

Una forma de evaluación, es hacer que las atletas realicen ejercicios de entrenamiento básico en imaginación. Para que posteriormente, las atletas comenten y evalúen su capacidad de desarrollo y dominio de las imágenes representadas, y así determinar qué áreas necesitan fortalecerse.

- Prácticas de destrezas deportivas.

La imaginación se usa para ejecutar una destreza deportiva específica, con el fin de dominarla y perfeccionarla.

- Práctica de estrategias.

La imaginación se utiliza para practicar las acciones más exitosas ante determinada situación deportiva. Se pueden seleccionar las acciones con las que se cuentan o elegir la técnica que se utilizará en el momento de la competencia.

- Aprendizaje de destrezas deportivas.

La imaginación puede ayudar a desarrollar un mapa mental, apropiado para seguirlo al aprender la destreza. Es recomendable entre los principiantes al comenzar adquirir habilidades.

- Solución de problemas.

Puede servir a las atletas para encontrar las diferentes soluciones a una acción que les ha causado conflicto durante el juego y no tiene idea de cómo resolverlo.

Al comenzar un programa es recomendable que sea simple y conciso. Seleccionar una destreza o habilidad deportiva que sea básica y de fácil control. A medida que las atletas sean más diestras se puede aumentar la variedad y complejidad del programa. Así, la atleta ejecutará con mayor facilidad el tratamiento en imaginación.

Un programa de imaginación debe estar acorde al deporte elegido, lo mismo que a las necesidades de la atleta. Los métodos elegidos para la práctica del programa deberá tomar en cuenta estos aspectos.

2.4 Entrenamiento en Sensaciones, Acciones y Pensamientos

2.4.1 ENTRENAMIENTO EN SENSACIONES

Loerh (1982), menciona un método para facilitar el aprendizaje del **control emocional**. El objetivo es que la atleta conozca sus sensaciones, aprenda a reconocerlas y a reproducirlas o bloquearlas durante la competencia. Este autor, propone el siguiente entrenamiento:

En un estado de relajación practicar (por medio de la visualización) las siguientes emociones positivas:

- Sensación de alegría y placer.
- Sensación positiva y optimista.
- Sensación de autoconfianza.
- Sensación de mucha determinación.
- Sensación de relajación y soltura muscular.
- Simultáneamente experimentar calma, confianza y mucha energía positiva.

En esta práctica se busca conocer las sensaciones de soltura, calma, confianza y energía para **aumentar la capacidad de reproducirlas durante el**

juego. De este modo se busca poder estimular un estado emocional que contenga todos estos elementos de manera simultánea y concentrarse en este durante la competencia. Dejando en segundo plano, las sensaciones de ansiedad, tensión, desconcentración, desactivación, etc. Que interfieran en el óptimo rendimiento de la atleta.

Es indispensable, que también se identifiquen las emociones negativas, para que en el momento que se presenten la atleta reconozca qué es un estado negativo, qué no permite la correcta ejecución de la habilidad deportiva, y modifique estas sensaciones a estados óptimos de activación; las que antes ya ha reconocido y aprendido.

2.4.2 ENTRENAMIENTO EN ACCIONES.

Respecto a las acciones, en un entrenamiento cognitivo, se pueden entrenar desde habilidades o técnicas básicas de cada deporte, hasta movimientos complicados y de difícil ejecución.

Vealey (1990), propone comenzar el entrenamiento de acciones por la técnica básica de cualquier deporte. Esta técnica se debe practicar en ensayos de visualización y de preferencia en un estado de relajación. Durante el ensayo, se deben poner en juego todos los sentidos, estos son:

- Ver el ambiente (El lugar, detalles, colores, formas, etc.)
- Verse a sí misma (vestuario, partes del cuerpo, etc.)
- Sentir el movimiento del cuerpo
- Escuchar los sonidos implicados
- Experimentar las emociones y sensaciones (entrega, seguridad, etc.).

Después de entrenar las habilidades básicas, se pueden entrenar diferentes **estrategias de acción o reacción** ante determinada situación de la competencia. Así, cuando se ejecute en la realidad, se habrá formado ya una guía cognitiva a seguir y la acción será más certera y efectiva.

2.4.3 ENTRENAMIENTO EN PENSAMIENTOS Y EMOCIONES.

La imaginación también posibilita entrenar un "guión" de pensamientos ante cada situación previa al juego o durante el mismo.

En cualquier deporte se puede ensayar el que pensar y sentir. En el Taekwondo específicamente, se puede entrenar el pensar y sentir la semana, el día, la noche antes del torneo. Las sensaciones y pensamientos el día del torneo, durante el calentamiento, el estar esperando el turno para entrar en acción, los momentos previos a la acción, etc.

Es posible practicar las diferentes estrategias de combate ante determinadas adversarias, o ante diferentes situaciones en el combate, el ensayar

qué pensar en esos momentos (por ejemplo: el estar abajo en el marcador, el estar ganando la pelea, el estar empatadas, el ruido ensordecedor por parte del público, etc.).

El saber qué hacer, cómo reaccionar ante las situaciones, significa estar preparada psicológicamente para el evento deportivo (Loerh, 1982).

Loerh (1982) lo mismo que Vealey (1991) y González (1996) sugieren reproducir como práctica, mediante el ensayo mental, el momento deportivo en que la atleta haya sentido su mejor actuación. Recreando la situación con todos los detalles que se recuerden, así como la experiencia interna que se percibió en esos momentos. El objetivo es que la atleta descubra los factores que influyeron para que la situación se diera de esa forma, para que haya realizado su mejor actuación.

El localizar estos factores e identificar las sensaciones propias del momento posibilita la comprensión y conocimiento de ellos, lo cual permitirá una reproducción de los mismos, en situaciones futuras.

Es decir, si la deportista "vive" el estado ideal deportivo una y otra vez, logrará controlar las sensaciones, pensamientos y acciones automatizándolas durante el juego. **Este estado ideal se debe practicar como prototipo del rendimiento para las actuaciones futuras.**

Dentro de este tipo de prácticas es indispensable, que también se realicen ensayos mentales del momento en que la atleta considere actuó muy mal. Del mismo modo, se deben identificar las causas de esta actuación, lo mismo que las sensaciones durante ella.

La atleta debe comparar lo identificado en ambos momentos y así tener más fundamentos, para darse cuenta de cuáles son los elementos más funcionales para su actuación deportiva. Puesto que el objetivo de estos ensayos es que la atleta realice una óptima actuación de acuerdo a sus objetivos y alcances.

2.5 Entrenamiento en Concentración.

Es un hecho demostrado en Psicología, que para rendir al mejor nivel en cualquier tarea, es indispensable **centrarse** únicamente en lo que se debe de hacer durante la misma. Este principio también es válido en la actuación deportiva (González, 1996).

La concentración es definida por Schmid Y Peper (1986; en Williams, 1991) como: " *La capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse por estímulos internos o externos.*" (p. 393).

Cuando las deportistas de elite se encuentran realizando la actividad específica que entrenan, se puede apreciar que están totalmente inmersos en ella

y la hacen de forma natural y espontánea. Su ejecución es muy buena, pues han desarrollado la capacidad para no distraerse con factores ajenos a la ejecución, han aprendido a controlar sus sentimientos y cómo focalizar su atención de manera apropiada. Esto es: *están concentradas*.

La concentración también significa el **estar totalmente aquí y ahora, en el presente**. Si se divaga en el pasado o futuro se pierde la eficacia del presente, la energía se gasta en situaciones que no pueden resolverse o ayudar al momento actual, pero sí lo dañan.

Un **plan psicológico de competición** enseña a la deportista a construir **estrategias** que le ayuden a **centrarse** en los elementos relevantes de cada actuación, y así al competir, dejarse llevar, **conectando el piloto automático** (González, 1996).

Las lectoras y lectores se preguntarán ¿Y cómo se entrena la concentración?. Bien, pues existen diferentes estrategias y técnicas que algunas autoras y autores han estudiado y propuesto para mejorar el control de la atención. A continuación las enumeraremos:

Estrategia 1: Señales y desencadenantes atencionales.

Esto se refiere a que cada deportista, debe buscar y encontrar señales verbales que produzcan un efecto desencadenante de conductas y pensamientos que estén concentrados en el aquí y el ahora del momento deportivo.

Esta señal, tal vez **una frase o un pequeño guión**, debe ser la adecuada, la óptima para cada deportista, puesto que lo que es eficaz para una puede no serlo para otra.

La psicóloga del deporte debe ayudar a que la atleta identifique cuál es **su frase, su señal**, que la hace estar ahí en el momento justo, preciso para desarrollar un excelente nivel de ejecución

Estrategia 2: Convertir el fracaso en éxito.

Una de las reacciones cuando, durante la actuación deportiva, las deportistas cometen errores en su ejecución, es la de perder la concentración. Y entonces, es probable que se comienzan a realizar más errores y la concentración se va cada vez más lejos, terminando en una actuación muy pobre y en un reclamo psicológico para sí misma.

El objetivo de esta estrategia es **convertir los errores en aciertos**.

Se recomienda a las deportistas que después de haber cometido un error, ya fuera del evento, deben ensayar mentalmente la ejecución de la misma destreza, pero ahora la acción correcta, el cómo se realiza pero la forma más idónea y funcional para la situación, en lugar de darle vueltas en el pensamiento al mismo error.

En vez de decir el error, de recordarlo y la mentarse una y otra vez, la atleta se debe preguntar: ¿Cuál fue el problema? ¿De que otra forma podría haber actuado? ¿Qué destrezas necesito? ¿Qué destrezas me falta perfeccionar? O ¿Qué destrezas debo eliminar (dada su disfuncionalidad)?

Cuando la deportista (con ayuda de la psicóloga del deporte) logre puntualizar las fallas, lo mismo que las acciones que podrían realizarse en su lugar, se debe pasar al ensayo mental de:

- a) Las condiciones previas que condujeron al error, y el cambio de las mismas.
- b) La conducta de la destreza errónea, pero ahora ya ejecutada correctamente.

El ensayo mental debe repetirse una y otra vez, hasta lograr perfeccionarse, como anteriormente se ha dicho, posibilita la conexión de mapas neuronales que conlleva al aprendizaje y perfeccionamiento de una acción específica.

Estrategia 3: Ejercicio de la Rejilla.

Un ejercicio diseñado específicamente para la práctica de la habilidad de concentración es el de **la rejilla** (Harris y Harris, 1984; en Schmid y Peper, 1991).

En este ejercicio se necesita tener una rejilla de bloques de 10 * 10 conteniendo cada bloque un número de dos dígitos de una escala del 00 al 99 (Ver figura 2),

34	21	83	70	79	35	29	77	05	85
45	12	95	98	38	51	76	58	20	44
30	16	23	10	24	27	84	03	17	74
67	88	32	59	46	90	42	89	34	83
04	39	56	72	92	86	26	31	07	57
91	00	40	01	41	65	47	09	68	48
19	50	18	15	75	52	94	11	36	06
73	64	46	62	97	13	25	66	71	14
87	28	78	60	75	80	11	43	96	22
49	61	37	81	53	69	08	71	02	54

Figura 2. Rejilla utilizada para el entrenamiento de la concentración.

El objetivo del ejercicio es observar la rejilla y dentro de un límite de tiempo, encontrar y marcar tantos números como sea posible en secuencia numérica, empezando por el 00 y terminando con el 99. Pueden generarse nuevas rejillas recolocando de nuevo los números.

numérica, empezando por el 00 y terminando con el 99. Pueden generarse nuevas rejillas recolocando de nuevo los números.

Según Harris y Harris (1984; en Schmid y Peper, 1991), las atletas que tienen la capacidad de concentrarse, observar y localizar señales relevantes, puntuarán encima de 20 y hasta 30 en un ensayo de un minuto de duración. En cambio, quienes hagan caso de todo excepto de la tarea, obtendrán una puntuación menor.

Una vez que se ha practicada una y otra vez este ejercicio, logrando reducir los tiempos para la localización (es decir, que se ha incrementado la concentración), se puede incrementar la dificultad del ejercicio, creando distractores como ruidos excesivos o acoso verbal. Esto con el fin de incrementar la capacidad de concentración, buscando que la atleta pueda aislarse de todo ello, concentrándose totalmente en la rejilla, lo cual se comprobará al evaluar las puntuaciones.

La integración del ruido a la práctica es como una preparación de la deportista para la actuación en la competencia. Es acostumbrarse a ejecutar correctamente la acción bajo el ruido y presiones del público y contrincantes. Es prepararse para dominar las variables extrañas que pueden interferir en la actuación.

2.6 Entrenamiento en Refocalización

Sin embargo, si bien se pueden prever las dificultades más probables y ensayarse las posibles soluciones a aplicar cuando estas dificultades aparecen, al estar en una situación de competencia, siempre surgirán muy diversas situaciones que pueden causar problemas a la atleta.

Por lo tanto, es conveniente que las deportistas se encuentren preparadas para controlar cualquier imprevisto, esto es, que aprendan a utilizar **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**.

Se dice que una deportista está **agarrotada**, cuando se observa que su actuación se deteriora progresivamente y parece incapaz de recuperar el control de la ejecución (Niedefffer, 1988).

En esos momentos, la actuación de la atleta decae, sus reacciones son incoherentes, se torna distraída, desconcentrada, es decir, **pierde el control** (Loerh, 1982).

Cuando la deportista ha cometido un error y comienza a ser consciente de la tensión y los distractores atencionales, su reacción, lo que intenta hacer para controlarse, resulta crítico (Loerh, 1982).

Ante esta situación, se deben crear cambios en el accionar y pensar de la atleta. Para romper con la cadena asociada con el agarrotamiento, primero se deben **eliminar** las **sensaciones físicas** asociadas con la tensión excesiva, por ejemplo: la tensión muscular, la sudoración exagerada o fría, el tipo de latido

cardiaco, etc. Para lograrlo, se debe auxiliar de las técnicas de relajación (la que mejor se adapte a la deportista) y así **reducir los distractores atencionales**.

El aprendizaje del control físico tienen mejores resultados si se enseña a utilizar la relajación en momentos concretos de la situación deportiva (tiempos fuera, tiros libres, entre rounds, etc.).

Uno de los distractores que contribuyen en gran medida a que aparezca el agarrotamiento es **el pensamiento** acerca de la importancia de las consecuencias del enfrentamiento, mientras se está actuando en él.

Cuando se pierde la confianza, se debe focalizar la atención en algo más que en estar pensando que ya se perdió la confianza. **Se debe focalizar el esfuerzo mas que la consecuencia** (Niedeffler, 1988).

Se tiene que vivir el momento. El proceso de **ejecución** debe ser el **centro de la atención** (Loerh, 1982).

La atleta se debe **centrar en lo que está haciendo** y no en el resultado de sus acciones (Buceta, 1991)

"Tu atención debe estar fijada en la situación actual, evitando concentrarse en lo que ha pasado, temiendo lo que pueda ocurrir" (González, 1996; p. 157).

Esta estrategia de concentrarse en el presente, dejando de lado los pensamientos distractores, se llama **refocalización o control de la atención**.

Esta estrategia, al estar realizando los ensayos de visualización se ensaya por sí misma, pues se tiene que estar concentrado en el presente para poder lograr el control de las imágenes en la imaginación.

Sin embargo puede que durante los ensayos se desatienda la práctica o no se pueda dominar o cambiar una habilidad o se presente otro tipo de desatención de la tarea; en esos casos se deben detectar cuáles son las dificultades específicas y buscar las alternativas de solución, para que se ensayen y se elija la más funcional, antes de estar en la actuación definitiva.

Al igual que cualquier otra estrategia que se entrene, la refocalización necesita **tiempo, dedicación y paciencia** para llegar a ser una ayuda eficaz en el rendimiento deportivo de la atleta.

2.7 Importancia de Vivir el Hoy.

¿Por qué la importancia de centrarse en el presente?.

¿Por qué se presenta como un elemento indispensable para ejecutar una buena actuación el estar viviendo el hoy?.

Varios investigadores se han dedicado a recopilar testimonios del sentir de las atletas en sus "momentos cumbres" en su "actuación más memorable", como solución a estas preguntas, y esto es lo que han encontrado:

Ken Ravizza(1977; en Williams, 1991) publicó un estudio sobre las percepciones de las atletas en estos momentos cumbre. Las atletas informaron haber sentido lo siguiente:

- Pérdida del miedo - no temor al fracaso.
- No pensar en la ejecución.
- Inmersión absoluta en la actividad.
- Foco de atención muy selectivo.
- Ejecución sin esfuerzo - no forzándose.
- Sentimiento de encontrarse en un control absoluto.
- Desorientación tiempo - espacial (enlentecimiento).
- Percepción integrada y unificada del universo.
- Experiencia única, temporal e involuntaria.

Loerh (1984; en Williams, 1991) realizó entrevistas con cientos de atletas. Les pidió que describieran cómo se habían sentido cuando estaban actuando al máximo de sus posibilidades. Las respuestas fueron muy similares entre sí:

"Decían que era como si actuaran poseídas, bajo un completo control. El tiempo parecía enlentecerse por sí mismo, de modo que nunca se sentían apresuradas. Actuaron con una gran intensidad, con una total concentración y entusiasmo de forma que lo hacían parecer un juego" (p. 67).

Este informe de Loerh, fue corroborado por Charles Gardfield (1984; en Williams, 1991), quien también realizó entrevistas con atletas de élite. Identificó ocho características de las **sensaciones** que experimentaron al realizar **su mejor momento**:

- 1- **Relajada Mentalmente.** Descrito como un sentimiento de paz interior. Algunos informaban enlentecimiento temporal mientras aumentaba la concentración.
- 2- **Relajada físicamente.** Sensación de que los músculos reaccionan con movimiento fluidos y seguros.
- 3- **Confiada - Optimista.** Sentir una actitud positiva, sentimientos de autoconfianza y optimismo. Capaces de mantener estos sentimientos y los de control y fuerza, aún en los momentos de más intenso reto.
- 4- **Centrada en el presente.** Sentimiento de armonía entre el cuerpo y la mente, actuando como unidad. No existen pensamientos entre sobre el pasado o futuro. El cuerpo trabaja automáticamente, sin conciencia o esfuerzo mental deliberado.
- 5- **Cargada de energía.** Describían un estado de alta energía, con sentimientos de diversión, éxtasis, intensidad y "calor".
- 6- **Conciencia extraordinaria.** Un estado mental en que los atletas son totalmente conscientes de su cuerpo como de los demás. Aparece como una sensación de estar en completa armonía con el medio.

7- **Bajo control.** Tanto el cuerpo como la mente parecía realizar lo que era exactamente correcto. No tenía sentido imponer el control.

8- **Efecto cocoon.** Es la sensación de encontrarse dentro de una cápsula o huevo, completamente separado del ambiente externo y de cualquier distracción. Es sentirse con acceso a las propias fuerzas y la potencialidad deportiva.

Las atletas dentro de la "cápsula" son capaces de evitar la pérdida de la concentración y se encuentra "aceleradas", en el "punto exacto" de su ejecución.

Como podemos observar en estas investigaciones, los tres autores coinciden en diversos puntos, todos ellos relacionados con un mismo aspecto:

Que las atletas estaban tan concentrados en vivir el hoy, el presente, que podían percibir su entorno, pero como fondo, en ningún momento interfería en su actuación. Su **actuación** parecía ser **automática**, y nada logró sacarlas de su "capullo", pues se encontraban en su momento, bajo su control, no de las demás.

En contraste a esto, la pérdida de concentración viene asociada a una sensación de que todo ocurre más deprisa, fuera de control, en donde se atienden muchos de los estímulos externos, y el cuerpo se vuelve tenso e incontrolable.

La desconcentración está ligada a atender muchas otras situaciones (sean pensamientos, acciones, sensaciones o emociones), además de las funcionales para el momento de la actuación deportiva.

Por esto es tan importante entrenar con las atletas el **vivir el hoy**, pues como se ha comprobado, es desencadenador del desarrollo óptimo de la ejecución deportiva. El plan de refocalización está basado en esto.

Si en algún momento de su actuación, la atleta pierde la concentración, un plan de refocalización bien planeado y entrenado, ayudará a la atleta a regresar a su nivel óptimo de concentración, es decir **la atleta estará preparada para lo inesperado**, tendrá un plan previamente estudiado de cómo reaccionar ante la pérdida de la concentración.

CAPÍTULO 3 APLICACIÓN DE PROGRAMAS PSICOLÓGICOS AL DEPORTE

3.1 Desarrollo de Programas Teóricos.

Moore y Stevenson (1994) presentan un artículo en el cual exponen la importancia del entrenamiento de la confianza en las habilidades deportivas.

Sostiene que la confianza es una habilidad mental determinante en el rendimiento deportivo, la cual implica liberarse a sí misma de expectativa, miedo, y otras actividades conscientes que impiden tener la atención necesaria en la competencia, por ejemplo el estar utilizando estrategias de juego.

Señalan la importancia de distinguir la confianza de las habilidades cognitivas, pues el objetivo de éstas es acrecentar el desarrollo motor de la ejecución y selección de los movimientos durante la competencia.

La confianza requiere de compromiso de la atleta, puesto que existe una relación fundamental de habilidades cognitivas que hacen que se logre la confianza. Éstas son (Figura 3):

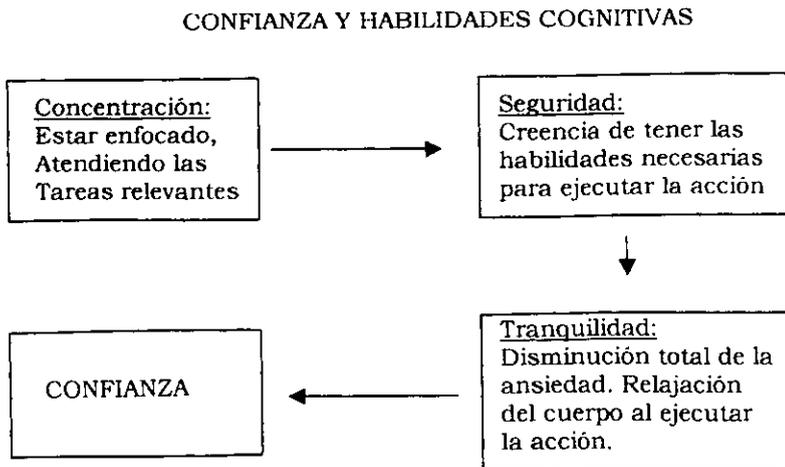


Figura 3. Relación de la confianza con las habilidades cognitivas.

Cotidianamente estas habilidades se pueden adquirir por ensayo y error, pero además, estos autores adoptan la opción de que se pueden adquirir mediante entrenamiento.

Proponen un programa de entrenamiento de la confianza que consta de tres fases:

- Educación.
- Entrenamiento de habilidades.
- Simulación de la competencia.

- Fase de **EDUCACIÓN**.

1º La instructora debe convencer a la atleta de la necesidad del desarrollo de las habilidades cognitivas.

2º Identificar en la atleta la confianza, cuándo ocurre y cómo; al igual que el fracaso. Este último se ha encontrado que ocurre cuando se presenta la tensión y presión excesiva, y al querer controlar la ejecución.

3º Lograr el compromiso de las atletas para entrenar la confianza.

- Fase de **ENTRENAMIENTO**.

A) Entrenamiento de concentración.

El propósito es mantener en las atletas la atención en su objetivo. Para ello se desarrollan puntos de referencia (frases, imágenes, etc.) que las atletas puedan identificar y dirigirlos a conectarse con la confianza y la ejecución. Es importante que las atletas aprendan a monitorear sus pensamientos y distracciones, lo mismo que ha reenfocarlos.

El objetivo es que la atleta comprenda que la tranquilidad de lo psicológico y el cuerpo son simultáneos, afectándose siempre mutuamente.

B) Entrenamiento de Seguridad.

El objetivo de esta fase, es proveer a la atleta de la habilidad de autodirigirse o autocoucheo. Esto es importante, por que si el rendimiento disminuye, la atleta por sí misma, puede realizar un cambio en la confianza para incrementarlo.

Inicialmente se realiza una autoevaluación de las habilidades de autodirección de cada atleta. A partir de ella, se puede comenzar a entrenar la seguridad, recreando en la imaginación (por medio de la visualización) las condiciones psicológicas y físicas que se asocien con la confianza.

C) Entrenamiento en Tranquilidad.

El objetivo es que la atleta aprenda a manejar la variación de su estado físico y cognitivo respecto a la intensidad de la situación deportiva.

Debe desarrollar puntos de referencia, tomando en cuenta el estado emocional, que beneficie su rendimiento.

- Fase de **SIMULACIÓN DE COMPETENCIA.**

Engloba la evaluación de las habilidades antes entrenadas, en situaciones simuladas de competencia (tanto en la visualización, como en vivo).

Es importante proponer y ensayar una rutina, un guión, para ejecutar las habilidades adquiridas, en cada una de las fases de competencia.

Walter y Vealey (1994) realizaron una entrevista con Darell Pace, Campeón Mundial y Olímpico en la especialidad de tiro con arco, acerca de las habilidades mentales en su carrera.

Pace remarca que sus logros en la arquería están basados en su excepcional habilidad física y psicológica desarrollada con años de práctica.

Asvera que la gente que ejecuta buenos tiros, es por que ha disparado bien en su imaginación y la única manera de desarrollarlo es la repetición mediante la visualización.

Es indispensable que lo psicológico y el cuerpo estén relajados al momento de la ejecución. Dice: "Nunca pienso en relajarlos, es automático. La única forma de desarrollarlo es practicar esta sensación todo el tiempo, día tras día, hasta que se haga automático, parte de ti".

Pace argumenta: "Creo que ganar es muy fácil, siempre pienso en hacer buenos tiros, no me preocupa la competencia, sólo el hacerlo. Cuando es mi turno para tirar y he visto que lo han hecho muy bien pienso: "Si el puede hacerlo, yo puedo hacerlo, puedo hacer un mejor tiro". Siempre digo: "Si lo haces en la práctica, lo haces en el torneo".

"Cuando estoy frente al blanco, concentro toda mi atención al centro, Esto es imaginación, y eso explica mis tiros, en el centro es donde siempre esta centrada mi atención".

"Con el entrenamiento mental se desarrolla una gran concentración. Se puede practicar con distracciones y aprendes a bloquearlas, concentrándote sólo en ejecutar tu tiro".

Afirma que la *autoconfianza* es la habilidad psicológica crítica para un desarrollo eficaz en la arquería.

El *control de la atención*, sólo se obtiene por la repetición en la imaginación, hasta que se haga automático, inherente a la ejecución.

Es importante practicar el *control del nerviosismo competitivo*, la atleta debe relajarse y usarlo a favor. Pues "la presión está en ti, no en mí. Sé que puedo hacerlo, la presión está en tu esfuerzo y en querer derrotarme".

Asegura que para cada actividad programada, siempre establece objetivos y sólo se enfoca en la realización de éstos, por eso los logra. Establece objetivos por mes, por año.

Finalmente comenta que muchas atletas tienen las habilidades físicas para destacar, pero el obstáculo psicológico las retiene atrás, por ello, él subraya la importancia de la psicología del deporte en el rendimiento de cualquier atleta.

González (1992) destaca los puntos primordiales que debe contener un entrenamiento psicológico aplicado al deporte.

En primer lugar, afirma, se debe definir hasta dónde se quiere llegar y si se está dispuesto a realizar el esfuerzo necesario para conseguirlo, estableciendo metas específicas del futuro desarrollo atlético en la deportista.

En segundo lugar, se debe pensar hasta dónde puede llegar el potencial atlético de la deportista.

En tercer lugar, dependiendo de la destreza actual, la motivación y los resultados, se debe fijar una meta realista, que se pueda lograr si se le dedica el tiempo y esfuerzo requerido.

Finalmente se plantea que si no se puede conseguir la meta realista, se debe autoaceptar la actuación y aprender de la experiencia, aunque no se consiga la meta principal. Pues en ello reside la mejora de las futuras actuaciones: en aprender de las acciones pasadas.

Es importante determinar metas específicas, pues éstas mejoran la ejecución mas que las metas generales.

Una vez definida la meta a alcanzar, se deben identificar las necesidades de cada atleta. Es decir, detectar los puntos débiles y fuertes de las deportistas en relación con la práctica específica del deporte. Se deben evaluar tanto los aspectos físicos, técnicos como psicológicos.

La participación de la entrenadora en la detección de las destrezas de las atletas es fundamental, pues es ella quien está en constante interacción con la atleta.

Detectadas las necesidades de la atleta, se determinan el tipo de destrezas a entrenar y la forma de secuenciarlas.

En el caso de la psicología del deporte, sólo se toma a su cargo las necesidades psicológicas detectadas, dejando en manos de otros especialistas

(entrenadora, metodóloga, médica, fisioterapeuta, nutrióloga, etc.) la atención y entrenamiento de demás necesidades.

Es importante que en la enseñanza de las habilidades psicológicas, se enfoque el aprendizaje de pocas destrezas en vez de dedicarse a todas de forma superficial.

Puesto que ninguna deportista es igual a otra, la práctica psicológica se debe individualizar. Una forma de favorecerla es proveer a la deportista de variedad de técnicas psicológicas. Para que después elija las que le resulten eficaces (González, 1992).

Buceta (en Buela-Casal y Caballo, 1991) describe de manera teórica el trabajo que se debe realizar con una deportista, en un entrenamiento psicológico.

Afirma que existen tantos programas como número de deportistas, pero que siempre se deben realizar de forma sistematizada, estableciendo objetivos a corto, mediano y largo plazo. Definiendo los objetivos prioritarios, los cuales deben ser realistas y relacionados con las acciones que dependan de la misma deportista.

Una vez establecidos los objetivos, se debe diseñar un plan para conseguirlos. Buceta menciona diferentes opciones de entrenamiento para conseguir los objetivos. Éstas son:

- Habilidad de relajación
- Habilidad de imaginación:
 - de la actividad física,
 - de la técnica,
 - en situaciones específicas dentro de la ejecución del deporte,
 - en la preparación de estrategias para solucionar problemas que se presenten al realizar las actividades deportivas,
 - preparación de planes para centrar la atención, para concentrarse.
- Detección de pensamientos.
- Autoinstrucciones.
- Reestructuración cognitiva.

Estas estrategias deben repetirse una y otra vez para llegar a dominarlas, es un entrenamiento igual de importante que el físico y el técnico, puesto que si ya se domina mentalmente la acción, será más fácil llevarla a cabo. El ensayo previo de la imaginación de actividades y consecuencias cooperará a que la deportista esté preparada para afrontar los imprevistos, y las dificultades que puedan presentarse, no la tomen de improviso. Así, ya *sabrás qué hacer, ya lo has entrenado*.

Por otro lado **Curtis(1992)** dirige su idea de preparación psicológica a que “la preparación mental positiva incrementará o ampliará las posibilidades del buen o mejor desempeño” (p. 16). Afirma que la investigación psicológica apoya la premisa de que “somos lo que pensamos” y por tal razón la autoimagen afecta las actitudes, expectativas, comportamiento y actuación. Esto es (Figura 4):

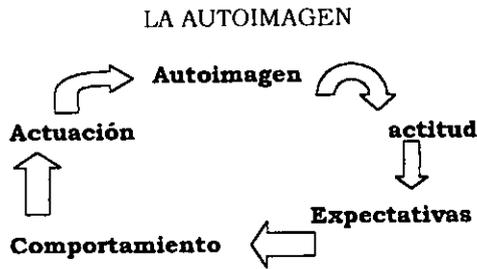


Figura 4. Relación de la autoimagen con la actuación.

La autoimagen determina el comportamiento. Se debe tener una programación mental para ganar, comenzando por tener una autoimagen positiva, que afecta el “ciclo del éxito”.

Curtis (1992) establece un programa condensado de cuatro semanas, basado al igual que Buceta, en la determinación de objetivos específicos y generales para cada día y sesión, así:

- 1ª Semana: Se busca aprender y perfeccionar la relajación básica.
- 2ª Semana: Se establecen fundamentos para ejercicios de evocación y visualización mental, se ejercitan las afirmaciones mentales.
- 3ª Semana: Entrenamiento de ejercicios de evocación.
- 4ª Semana: Incorporación del ensayo mental.

Como es un programa condensado, se realizan dos o tres sesiones diarias para aprender las habilidades de forma veraz. Deja a criterio de los deportistas las habilidades a desarrollar y el tiempo de ensayo puede ajustarse a necesidades individuales.

Sugiere establecer un tiempo diario para el entrenamiento mental, que se convierta en una prioridad para así hacerlo con regularidad. Y propone los registros por sesión como excelentes motivadores, donde se ven los objetivos y habilidades alcanzadas durante el entrenamiento.

Su programa es una guía del orden que debe llevarse en cualquier programa, secuencial, paso a paso, cumpliendo objetivos, y se inicia con la habilidad más sencilla (relajación), llegando a otra un poco más compleja (el ensayo en imaginación).

Por su parte **Vealey (en Williams, 1991)** en su artículo titulado: "Entrenamiento en imaginación para el entrenamiento de la ejecución" describe la importancia de la imaginación en la actuación de la deportista, fundamentándola en atletas que han tenido éxito a nivel mundial y que han testificado el uso de la imaginación para facilitar la actuación. Además de afirmar que varios equipos de Estados Unidos del América practican la imaginación como parte de su entrenamiento habitual.

Vealey explica que para establecer un programa de imaginación se deben recorrer cuatro fases, las cuales son:

- 1- Vender a las atletas la importancia del uso de la imaginación.
- 2- Evaluar la capacidad imaginativa de cada atleta
- 3- Entrenar destrezas básicas de imaginación:
 - ❖ Desarrollar imágenes vividas.
 - ❖ Control sobre imágenes.
 - ❖ Incrementar autopercepciones.
- 4- Implementar un programa sistemático de práctica de imaginación.

Vealey esta convencido de que la imaginación se puede utilizar para perfeccionar toda experiencia deportiva, algunas de ellas son:

- práctica de destreza deportivas,
- práctica de estrategias psicológicas,
- aprendizaje de destrezas deportivas,
- control de respuestas emocionales.

Al igual que Curtis (1992) y Buceta(1991) señala que debe ser una práctica sistemática, ordenada y diaria. Sugiere que la relajación debe ser precedente a la práctica de la imaginación, y que ésta última debe ser con expectativas realistas, desde una perspectiva interna y con un ambiente tranquilo, para obtener mejores resultados.

Concluye diciendo que "la práctica de la imaginación capacita a las atletas a programar la técnica apropiada, alcanzar óptimas destrezas psicológicas y corregir problemas y errores en lugar de esperar a que las cosas se solucionen por arte de magia" (p. 335).

Nieddeffer (1988) realizó un trabajo, en el cual se describen los servicios psicológicos que se dieron al equipo olímpico de pista y campo de Estados Unidos, que posteriormente participó en Seúl 1988.

Comienza por describir la evaluación y aplicación de programas en el campo de entrenamiento de Santa Barbara, que fue un trabajo anterior al aplicado en el equipo olímpico, como base para el programa llevado a cabo con la selección olímpica.

En este trabajo, en primer lugar identificó, con la ayuda de un test's y la discusión de necesidades junto con atletas y coaches, 11 problemas específicos con los que se trabajarían. Así, 11 programas individuales se diseñaron y se trabajó en el campo de entrenamiento simulando condiciones de competencia, lo cual permitió afinar los programas. El trabajo en el entrenamiento de campo se dirigió a instruir a coaches y atletas, y ayudar a desarrollar los programas de entrenamiento que serían usados por el equipo olímpico.

Después de realizado este trabajo, se asignó trabajar con 119 atletas del equipo olímpico de pista y campo.

Se les explicó ampliamente los servicios viables que se podían recibir de la psicología del deporte, por ejemplo. Reducir los pensamientos negativos y las distracciones, ayudar al desarrollo de estrategias, ajustar estrategias que ayuden a dormir, etc.

A cada atleta se le proveyó de un libro de preparación psicológica, casete de relajación, casete de hipnosis y apoyo psicológico individual.

Recalca la importancia de que todo el equipo detrás de la deportista se comunique y sea eso, un equipo que ayude a tener una mejor relación interpersonal. Es importante que tanto la coach como la atleta se conozcan pues así pueden conocer sus necesidades. Además de que si cada entrenadora conoce la historia interpersonal de la atleta, puede ayudar a evaluar con seriedad los cambios y avances deportivos de cada atleta.

En el nivel deportivo en el que se encuentran las atletas, diariamente están sometidas a grandes presiones no exclusivamente deportivas. Se les tiene que ayudar a enfrentar presiones no exclusivamente deportivas, presiones creadas por los agentes, Televisión, periódicos, economía, etcétera. Con los grupos de atletas se buscó identificar sus necesidades para encontrar cambios que alterasen el ambiente para reducir la presión.

Concluye diciendo que se ha progresado en diversas áreas de la psicología del deporte:

- 1- Ganando credibilidad entre coach, atletas y dirigentes administrativos
- 2- Se ha desarrollado un modelo educacional para el cambio de pensamiento de la gente, desarrollando así entrenamientos psicológicos.
- 3- Se ha abierto un campo de trabajo en donde pueden incidir las psicólogas.

Desafortunadamente no reporta los resultados específicos obtenidos por el equipo olímpico de pista y campo, respecto al entrenamiento psicológico llevado a cabo, por lo que sólo nos permite resaltar el interés y la aceptación del entrenamiento psicológico en equipos de alto rendimiento en eventos tan importantes como los Juegos Olímpicos de Seúl 1988.

De la revisión bibliográfica de este apartado, resumimos:

- El trabajo psicológico es parte importantísima en el desarrollo deportivo de cualquier atleta, pues es el dominio conjunto de la mente y el cuerpo lo que la llevará al éxito.
- Muy buenas atletas y equipos nacionales adjudican sus triunfos al entrenamiento integral.
- El entrenamiento psicológico comienza por una detección de necesidades propias de cada atleta, debe ser sistemático, partiendo de objetivos reales.
- El entrenar la mente, imaginando las situaciones, es similar a entrenar físicamente; pues cuando se realiza el trabajo físico, anteriormente ya se habrá realizado y se facilitará su ejecución.

3.2 Desarrollo de Programas Aplicados

Van Gyn, Wegner y Gaul (1990) realizaron un estudio cuya meta era investigar si el entrenamiento específico en imaginación, sin trabajar el aspecto físico, facilita el rendimiento deportivo.

Así, que su objetivo fue investigar si existían diferencias significativas en la ejecución de una actividad deportiva (sprint de 40 metros) dependiendo del tipo de entrenamiento llevado a cabo.

Los sujetos se dividieron en cuatro grupos, cada uno con un entrenamiento específico:

- 1- Entrenamiento en imaginación.
- 2- Entrenamiento en imaginación y poder.
- 3- Entrenamiento de poder.
- 4- Grupo control.

Se compararon los tiempos al realizar el sprint antes y después de los entrenamientos. Los resultados muestran diferencias significativas en los grupos de imaginación- poder y poder, con respecto a los otros dos grupos. Aunque un análisis posterior indica diferencias significativas entre el grupo de imaginación- poder y los demás grupos.

En cada grupo con respecto así mismo existen cambios significativos. Dados los resultados, se concluye que la práctica específica de imaginación, puede establecer condiciones favorables para trasladar la imaginación empleada a las condiciones de entrenamiento físico.

Es así, como el incremento de la práctica de la imaginación en los sprint, crea un contexto específico para el entrenamiento físico. Por lo cual los autores sugieren que se debe encontrar un equilibrio entre el entrenamiento físico y la práctica de la imaginación.

Hecker y Kackzor (1988) efectuaron una investigación en la que midieron el grado de imaginación ante diferentes escenas en 19 miembros de un equipo de softball femenino.

Después de una sesión de relajación, recibieron instrucciones para imaginar diferencialmente cuatro escenas. Al final de cada sesión medían el grado de claridad en que vivieron la imagen (0 = No imaginación, 8 = totalmente vivida).

Las escenas se refirieron a:

- 1- Neutral,
- 2- Acción,
- 3- Ansiedad atlética y
- 4- Miedo.

Se realizaba una medición fisiológica del ritmo cardiaco. Los resultados determinan un incremento de la tasa cardiaca ante la imaginación de escenas que les eran más familiares a las jugadoras, en este caso el de ansiedad atlética y acción.

Esto es un indicador de que existe mayor posibilidad que las personas imaginen vivencialmente y de forma clara, las situaciones con las que se encuentren relacionadas cotidianamente, en este caso el deporte.

Los estudios citados, señalan el uso de la imaginación en la práctica deportiva, como una actividad cuya realización facilita la ejecución atlética.

Además enmarcan que los deportistas pueden imaginar de manera más clara las situaciones con las que se relacionan cotidianamente; como lo es su especialidad deportiva.

La atención que se le dedica a la imaginación como estrategia de entrenamiento en los artículos anteriores, muestra la importancia que presenta la aplicación de esta técnica básica en el entrenamiento psicológico de deportistas.

Martin y Hall (1995) realizaron un estudio que apuntaba a medir la motivación de principiantes, en el aprendizaje de golpes básicos de golf.

Los sujetos se dividieron en tres grupos. Al primer grupo se le entrenó en relajación y posteriormente en imaginación, la cual consistía en la ejecución de golpes perfectos.

Al segundo grupo también se le entrenó en relajación e imaginación, sólo que la ejecución de los golpes fue libre. El tercer grupo fue control.

Para medir la motivación intrínseca, se aplicaron diferentes cuestionarios: Cuestionario de reacción a tareas, medidas de autoeficacia física y de tareas específicas.

Los resultados establecen que los dos grupos que utilizaron imaginación incrementaron de forma constante el número de bolas anotadas, a diferencia de la inconstancia del grupo control. Sin embargo, la ejecución en la práctica de los tres grupos no mostró diferencias significativas.

Además, se menciona que quienes utilizaron la imaginación, estaban más motivadas en la práctica que los sujetos control, esto se logró observar en el desarrollo de los grupos en la técnica, más no en la eficacia.

Estos resultados se pueden explicar basándonos en la teoría cognitivo-social de Bandura (1986; Martín y Hall, 1995) la cual sugiere que el generar una motivación intrínseca eficaz se vincula con una irregularidad temporal, sin necesariamente desarrollar eficacia.

Se concluye que la imaginación puede ser utilizada para aumentar la práctica de la motivación y persistencia. Y que la imaginación puede ser muy eficaz cuando las personas han tenido experiencia con la tarea, pues a diferencia de los novatos, tienen el conocimiento de cómo la habilidad se observaría o sentiría.

Esta conclusión supondría que un entrenamiento en imaginación, con atletas que realizan diariamente su deporte, puede incidir en la motivación y persistencia que tengan para con la práctica deportiva. Además, si se toma en cuenta que son atletas que conocen el deporte que realizan, es posible que influya en la eficacia de la ejecución.

Por otro lado, **McPherson y French (1991)** practicaron un estudio en el cual examinaron las habilidades cognitivas y motoras en la práctica del tenis, como resultado de dos diferentes tipos de instrucción. Las características evaluadas fueron: control, decisión y ejecución.

Los participantes eran novatos en la práctica del tenis, se dividieron en dos grupos. Al primer grupo se le entrenó en el desarrollo de las habilidades básicas en el tenis. El segundo grupo sólo recibió instrucción en estrategias del tenis. En ambos grupos el entrenamiento duró un semestre.

Los resultados indican que el grupo que se entrenó priorizando las habilidades básicas, ejecutó mejor, durante las evaluaciones, los golpes propios del tenis, que el grupo que entrenó preferentemente las estrategias tenísticas.

Estas autoras concluyen, que se deben tomar en cuenta tanto las habilidades básicas como las estrategias, en el desarrollo del entrenamiento que pretenda incrementar el buen nivel de ejecución de las atletas. Y tal como ellas demuestran es más efectivo comenzar por las habilidades básicas.

Hellstedt (1987; en Daw y Burton, 1994), elaboró un programa de desarrollo de habilidades mentales con patinadores. Trabajó: autoconfianza, relación ansiedad-ejecución, imaginación, motivación, reducción del estrés y

Los resultados establecen que los dos grupos que utilizaron imaginación incrementaron de forma constante el número de bolas anotadas, a diferencia de la inconstancia del grupo control. Sin embargo, la ejecución en la práctica de los tres grupos no mostró diferencias significativas.

Además, se menciona que quienes utilizaron la imaginación, estaban más motivadas en la práctica que los sujetos control, esto se logró observar en el desarrollo de los grupos en la técnica, más no en la eficacia.

Estos resultados se pueden explicar basándonos en la teoría cognitivo-social de Bandura (1986; Martín y Hall, 1995) la cual sugiere que el generar una motivación intrínseca eficaz se vincula con una irregularidad temporal, sin necesariamente desarrollar eficacia.

Se concluye que la imaginación puede ser utilizada para aumentar la práctica de la motivación y persistencia. Y que la imaginación puede ser muy eficaz cuando las personas han tenido experiencia con la tarea, pues a diferencia de los novatos, tienen el conocimiento de cómo la habilidad se observaría o sentiría.

Esta conclusión supondría que un entrenamiento en imaginación, con atletas que realizan diariamente su deporte, puede incidir en la motivación y persistencia que tengan para con la práctica deportiva. Además, si se toma en cuenta que son atletas que conocen el deporte que realizan, es posible que influya en la eficacia de la ejecución.

Por otro lado, **McPherson y French (1991)** practicaron un estudio en el cual examinaron las habilidades cognitivas y motoras en la práctica del tenis, como resultado de dos diferentes tipos de instrucción. Las características evaluadas fueron: control, decisión y ejecución.

Los participantes eran novatos en la práctica del tenis, se dividieron en dos grupo. Al primer grupo se le entrenó en el desarrollo de las habilidades básicas en el tenis. El segundo grupo sólo recibió instrucción en estrategias del tenis. En ambos grupos el entrenamiento duró un semestre.

Los resultados indican que el grupo que se entrenó priorizando las habilidades básicas, ejecutó mejor, durante las evaluaciones, los golpes propios del tenis, que el grupo que entrenó preferentemente las estrategias tenísticas.

Estas autoras concluyen, que se deben tomar en cuenta tanto las habilidades básicas como las estrategias, en el desarrollo del entrenamiento que pretenda incrementar el buen nivel de ejecución de las atletas. Y tal como ellas demuestran es más efectivo comenzar por las habilidades básicas.

Hellstedt (1987; en Daw y Burton, 1994), elaboró un programa de desarrollo de habilidades mentales con patinadores. Trabajó: autoconfianza, relación ansiedad-ejecución, imaginación, motivación, reducción del estrés y

trabajo pre-competencia. Los resultados revelan un decremento de la ansiedad de la pre a la pos-evaluación.

Fenker y Lambiote (1987; en Daw y Burton, 1994) efectuaron un programa de habilidades psicológicas en un equipo de fútbol. Se centró en enfatizar la conducta presente y centrada, la atención y el control de la relajación. Los resultados demuestran que el programa intervino en el progreso del rendimiento deportivo.

Hughes (1990, citado en Daw y Burton, 1994), implementó un programa en imaginación y autoconfianza, en jugadores colegiales de basquetbol. Los resultados establecen que existieron diferencias significativas en la evaluación de la autoconfianza, de la pre a la pos-evaluación. Concluye que el paquete de entrenamiento de habilidades psicológicas es valioso para mejorar el rendimiento deportivo.

Bakker y Kayser (1994) realizaron una investigación en la que examinaron los efectos del entrenamiento mental en 22 jugadoras de hockey.

El objetivo fue examinar los efectos del programa de entrenamiento mental en la ejecución de tiros de penal.

Las participantes fueron divididas en tres grupos: Uno experimental, uno de placebo-control y uno de control.

A todas se les aplicó el Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-II) (Martens, 1991; en Bakker y Kayser, 1994). El cual media tres variables: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

Al grupo experimental se le dieron instrucciones de relajación y concentración, que repitieron por medio de un casete (10 minutos diarios). Las instrucciones se seguían por la imaginación y se referían a la correcta ejecución de un tiro penal.

En una segunda fase se mostró un video con una modelo que ejecutaba eficazmente el tiro penal, posteriormente las jugadoras se imaginaban su ejecución recordando a la modelo.

El grupo experimental-placebo sólo recibió entrenamiento en relajación e información general del hockey. El grupo control no recibió ningún entrenamiento en relajación, sólo información general del hockey.

Los resultados muestran que el grupo experimental indicó sentir mas autoconfianza, relajación somática-mental y concentración al ejecutar el penalti, a diferencia e los otros dos grupos. La mayoría de las participantes atribuyeron los cambios de sus sentimientos a escuchar el cassette. Su registro de la tasa cardiaca disminuía al escucharlo, además de comentar que el modelo visual ideal ayudó a la visualización.

Sin embargo, el grupo experimental no mostró cambios significativos en la ejecución del tiro durante la competencia, en relación a los otros grupos, lo cual

demuestra que el entrenamiento mental sólo tiene resultados específicos, en este caso, en la ejecución del tiro mental.

Jones (1993), realizó una evaluación y posteriormente un programa de intervención, de tipo cognitivo.

Recalca la importancia de realizar una descripción conjunta entre atleta-psicóloga de las situaciones a las que está sometida la atleta, con el fin de establecer objetivos y estrategias a corto, mediano y largo plazo.

Se evaluaron aspectos específicos en los que la jugadora de tenis tenía problemas durante el juego, mediante una recopilación de características que la jugadora considerara debía tener una atleta "ideal", para posteriormente adjudicarse una autoevaluación en cada uno de esos aspectos de su ejecución.

De los 25 aspectos que identificó, sólo 4 fueron físicos, los demás cognitivos.

De acuerdo a ello y demás evaluaciones, se eligieron cuatro aspectos a entrenar: concentración, prevención a la frustración, tranquilidad y actitud relajada.

Decidieron trabajar con diferentes técnicas por fases, así:

Fase 1: Relajación.

Fase 2: Imaginación.

Fase 3: Reestructuración cognitiva.

Fase 4: Aplicar (imaginaria y física) las técnicas en los juegos, en presencia de estresores simulados.

Este entrenamiento, se llevó a cabo durante seis meses, al término de ellos se realizó una post-evaluación en la cual se observa una notable mejoría en cada uno de los aspectos entrenados. Además la tenista afirmó sentirse mucho más relajada, calmada y controlada durante el juego.

La comprobación de estos resultados se observó cuando consiguió su primer campeonato, atribuyendo los resultados en gran medida al entrenamiento cognitivo.

Jones concluye, que en este procedimiento proveniente del monitoreo del sujeto de los constructos identificados, se demuestra la eficacia en el aumento de la motivación al apegarse a un programa de entrenamiento mental, así como la importancia que tiene la fase anterior a la intervención: conocer las demandas específicas de la atleta para optimizar su habilidad.

Y que el entrenamiento en relajación puede ser efectivo en las atletas para recobrar la calma y controlar la atención en situaciones de alta presión.

La exposición de cada una de las investigaciones anteriores nos da cuenta en primer lugar, de la importancia para la adquisición y desarrollo de habilidades deportivas de los programas psicológicos; y en segundo lugar, el desarrollo de cada una de las investigaciones, dan la pauta a seguir en la elaboración de programas de entrenamiento cognitivo.

En general, los estudios revisados integran los siguientes puntos:

- Evaluar las necesidades psicológicas de las atletas.
- A partir de la evaluación, crear programas de entrenamiento psicológico.
- Es muy importante delimitar objetivos.
- Un programa psicológico debe incluir entrenamiento en las siguientes habilidades básicas:
 - Relajación.
 - imaginación guiada.
- Es conveniente comenzar por entrenar habilidades básicas.
- **El uso de la imaginación es básica**, tanto en el mejoramiento de la ejecución como en su probable influencia en la motivación y persistencia.

De acuerdo a la Bibliografía integrada en las referencias de los trabajos de Buceta (1991) y Nieddeffer (1988), y a los trabajos revisados en este capítulo, sabemos de la existencia de un enorme y continuo trabajo psicológico con los atletas en países como Cuba, Estados Unidos y España, lo mismo que en toda Europa. En estos lugares se practica el incidir en todas las áreas del ser humano para alcanzar los mejores resultados deportivos.

En **México** se conocen pocos trabajos de entrenamiento psicológico con deportistas de alto rendimiento. Solo trabajos aislados y sin continuidad en Selección Nacional, y algunas tesis de Licenciatura y Maestría.

Peña (1995) realizó una investigación en esta rama de la Psicología, como parte de su trabajo de tesis. Su objetivo fue observar el efecto de la técnica del ensayo de la conducta visomotora, en la ejecución del primer servicio en cuatro tenistas juveniles.

Menciona que la técnica de ensayo de la conducta es una de las estrategias fundamentales y más utilizadas en la psicología aplicada al deporte.

El primer paso de su trabajo fue recabar una línea base del número de primeros servicios ejecutados correctamente. Después de esto, se diseñó un programa de intervención cognitivo-conductual.

La primera habilidad a entrenar fue la relajación. A partir de ello, se comenzaron a practicar diferentes niveles de imaginación, para culminar con imaginar encontrarse en la cancha de tenis y realizar, paso a paso, todo el proceso de servicio.

Al final del entrenamiento, se evaluó la ejecución de los primeros servicios realizados correctamente, comparados con la línea base. Los resultados muestran mejora en la ejecución después de la intervención, aumentando el porcentaje de primeros servicios certeros.

Este autor concluye que la práctica de la imaginación influyó en la conducta deportiva de los atletas. Es decir, se demuestra la efectividad de la técnica del ensayo de la conducta visomotora en la ejecución del primer servicio de tenistas.

Becerril (1987), identificó los factores motivacionales relacionados con el deporte. Debido a la escasez de instrumentos psicológicos aplicables a factores motivacionales en el deporte en nuestro país, realizó un cuestionario al que denominó "sistemas ideacionales en torno al deporte". Y lo aplicó a deportistas de alto rendimiento concentradas en el CDOM en 1986.

En la realización de este cuestionario se puede observar un intento de evaluación específica de los factores psicológicos (en este caso motivacionales) en deportistas.

Estos trabajos indican que sí existe gente interesada en el tema, aunque se le da poca importancia al desarrollo de este tipo de trabajos en México. Bien dice Rodríguez (1996) que a la Universidad Mexicana aún no le interesa la psicología del deporte, por lo que no existen programas aplicables para la formación de psicólogas especializadas en esta disciplina. Es por ello, que la gente dedicada al estudio de esta área, no tienen entrenamiento especial en psicología del deporte y la mayor parte de estas personas abocan sus esfuerzos a conocer y aplicar técnicas y prácticas utilizadas para vencer las barreras psicológicas en los ejercicios deportivos, más de forma empírica que basados en una teoría de la psicología del deporte.

3.3 EL TAEKWONDO

La Psicología del deporte puede incidir en todos los deportes existentes, sin embargo en la práctica de sus teorías se dan diferencias infranqueables entre deportes (Deportes de conjunto vs. Individuales; deportes aeróbicos vs. anaeróbicos; los deportes de contacto son diferentes a los enfrentamiento contra el propio esfuerzo, etc). La Psicología del deporte, debe adaptarse a las necesidades de cada actividad.

El deporte de nuestro interés y para el cual diseñamos específicamente un programa de entrenamiento psicológico es el TaeKwonDo.

El TaeKwondo es un arte marcial que surge en Corea aproximadamente hace 2000 años, y su práctica ha perdurado hasta nuestros días. Literalmente significa "El arte de defensa con pies y manos", pero en su sentido metafórico es distinguido como "el camino hacia la perfección".

El TaeKwonDo se considera un deporte puesto que es un ejercicio físico. Este deporte tiene una página en la historia del deporte en México muy brillante. Uno de los mayores triunfos se logró en los juegos Olímpicos de Barcelona 1992 donde, aunque deporte de exhibición, logro cosechar medallas olímpicas.

Las TaeKwondoistas mexicanas han logrado vencer en muchas contiendas internacionales, como son juegos centro, panamericanos y mundiales de la especialidad. Además el taekwondo será incluido en los próximos juegos olímpicos Sydney 2000 como deporte oficial.

El presente trabajo se centra en este deporte, por ser uno de los que más auge y apoyo ha logrado en los últimos años, además de razones personales de la autora (practicante del deporte).

3.3.1 La competencia en el TaeKwonDo

El TaeKwondo es un arte marcial en el que se puede competir en tres modalidades:

- 1- Formas. Las formas son movimientos simulados de combate con una secuencia determinada. En esta categoría las participantes realizan uno a uno la misma forma. Tres jueces evalúan su ejecución otorgando una calificación final. La ganadora es quien logre una calificación mayor.
- 2- Rompimientos. En esta modalidad los participantes uno a uno ejecutan rompimientos de tablas (de pino, de 30 por 30 cm.). Las jueces determinan una calificación de acuerdo al número de intentos, energía, complejidad de la técnica ejecutada, etcétera. La ganadora también es quien logre una mayor puntuación.
- 3- COMBATE. El Taekwondo es un deporte de contacto completo uno a uno. Esta modalidad es a la que esta enfocada el trabajo deportivo de alto rendimiento. El desarrollo del programa psicológico se dirige a las habilidades específicas en el combate.
A continuación describiremos cómo se realiza el combate.

ESCENARIO:

Se determina un área reglamentaria de 8 por 8 metros en el interior y 12 por 12 en el exterior. En el centro destacan dos líneas con 1 metro de separación entre ellas, en donde las taekwondoistas se colocan para comenzar la pelea.

En dos esquinas y al lado opuesto del centro, se encuentran sentadas tres jueces, las cuales evalúan y otorgan los puntos que logra cada competidora. Existe una réferi central, que se mueve dentro del área junto a las participantes y cuya función es controlar que la ejecución de las competidoras se encuentre dentro de lo reglamentario. Tiene la capacidad de parar la pelea y de amonestar o censurar a la competidora de acuerdo a su actuación.

Finalmente a la cabeza del área se sienta una juez de mesa, quien se encarga de contabilizar los puntos y marcar el inicio y final de cada contienda.

CATEGORÍAS

Las participantes se integran en 8 categorías hombres y mujeres de acuerdo a su peso. Las categorías oficiales son las siguientes (Tabla 1):

DIVISIÓN DE CATEGORÍAS

CATEGORÍA	MUJERES	HOMBRES
FIN	47Kg o menos	54Kg o menos
FLY	47.1 - 51 Kg.	54.1- 58 Kg.
BANTHAM	51.1 - 55 Kg.	58.1- 62 Kg.
FEATHER	55.1 - 59 Kg.	62.1- 67 Kg.
LIGHT	59.1 - 63 Kg.	67.1- 72 Kg.
WELTER	63.1 - 67 Kg.	72.1- 78 Kg.
MIDDLE	67.1 - 72 Kg.	78.1- 83 Kg.
HEAVY	72 Kg. o más	83.1 o más

Tabla 1 Categorías de competencia en el TaekwonDo

PREVIO AL COMBATE

Una vez clasificadas las participantes, se cuenta el número de competidoras en cada categoría y se colocan en gráficas (Ver Diagrama 1). En estas gráficas la competidora observa quien será su primera adversaria. Los torneos son de eliminación directa. Si ganas pasas a la siguiente fase, de lo contrario quedas eliminada.

Son 16 categorías entre hombres y mujeres y en todas se tiene que encontrar una ganadora única. Regularmente se montan de 3 a 4 áreas por evento. Por lo tanto, mientras pelean 8 competidoras, todas las demás están en espera de entrar al área. Las esperas pueden ser de hasta 3 , 4 horas o más antes de pasar a la primera ronda.

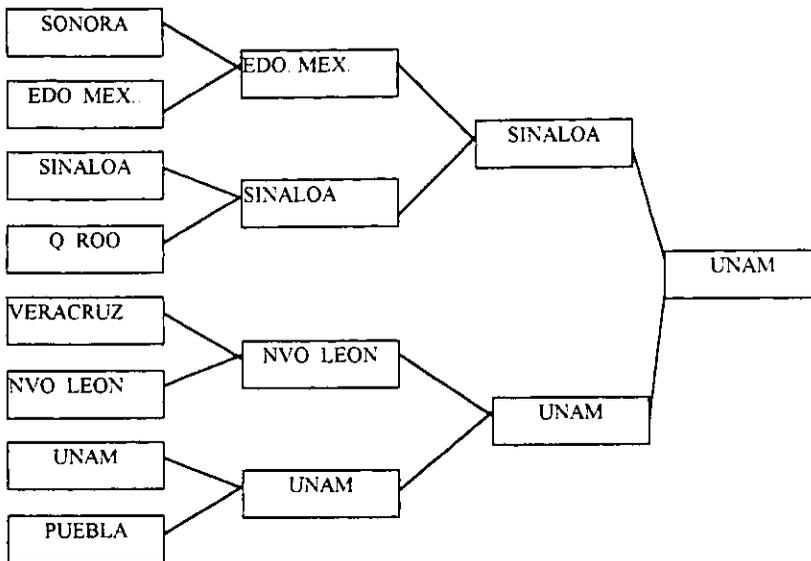


Diagrama 1. Forma de competencia en el TaeKwonDo (Gráficas)

VESTUARIO Y PROTECCIONES

Las taekwondoistas al ejecutar su práctica se visten con un Dobok (ver figura 5). Consiste en un pantalón, una casaca color blanco y una cinta. La cinta y el cuello de la casaca indican por el color, el grado que porta una persona. Así (Tabla 2):

AVANCE DE GRADOS EN EL TAEKWONDO

Blanca -Amarilla	Principiantes
Verde - Azul	Intermedios
Roja - Negra	Avanzados

Tabla 2. Grado alcanzado en el TaeKwondo según la cinta.



Figura 5. Dobok: Uniforme utilizado en el TaeKwonDo.

Dado que es un deporte de contacto, también se utilizan protecciones en el cuerpo:

- 2 espinilleras.
- 2 antebrazeras.
- 1 concha.
- 1 casco.
- 1 peto (Ver figura 6).



Figura 6. Equipo de Protección utilizado en el TaekwonDo.

EL PUNTO

En el combate se considera ganadora a la competidora que obtiene un número mayor de puntos. Es considerada zona de punto los tres círculos que se encuentran en el peto, así como la cabeza. Se puede impactar a la contraria con el empeine, la planta del pie, el talón o el puño (excepto el pegar con el puño a la cara que se considera amonestación).

Se considera punto cuando el impacto:

- Se ve que es en la zona de punto
- Se escucha el punto
- Se escucha el grito de la competidora
- Se mueve a la contraria.

EL KIAP

Una de las características fundamentales del taekwondo (y de otras artes marciales) es el grito que se realiza al ejecutar cada técnica. Uno de los objetivos de este grito es acompañar la fuerza de la técnica al expulsar el aire de los pulmones, haciendo más potente la ejecución de la misma.

Durante el combate es indispensable realizar el grito o "Kiap", pues además de ayudar a ejecutar las técnicas mejor, el punto debe estar acompañado del kiap, de lo contrario no se considera como tal.

EL COMBATE

El combate se divide en rounds de 3 minutos cada round, con descansos de 1 minuto entre rounds.

El tipo de contacto es completo, excepto con el puño a la cara.

EN ACCIÓN

Cada competidora tiene derecho de ser asesorada por una couch durante la pelea. Una vez dentro del área, y cuando la juez dé la señal de inicio, las competidoras realizan todas las técnicas* posibles para obtener el punto y evitar el de la contrincante. Simultáneamente se están realizando otras peleas, y el bullicio de públicos y competidoras es intenso. Un día a dos dura este ambiente, desde las 7 u 8 de la mañana que comienza el pesaje, hasta 6 ó 7 que terminan la peleas finales (Ver figura 7).

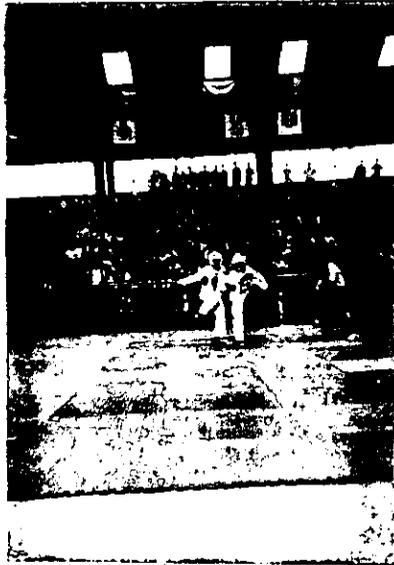


Figura 7. Area de competencia en un torneo de TaeKwonDo

* La descripción de las técnicas se encuentran en el Glosario.

Por lo anteriormente descrito, las lectoras y lectores se pueden dar cuenta del ambiente previo a los combates y durante los combates. Dado que las características del deporte son muy particulares, el diseño de un programa debe ser acorde con la realidad inmediata a la cual va dirigida. En el siguiente capítulo realizaremos una evaluación de las necesidades psicológicas en atletas de TaeKwondo y desarrollaremos un programa específico abocado a entrenar las habilidades psicológicas mas funcionales para el combate.

CAPÍTULO 4

DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL EN PRACTICANTES DE TAEKWONDO

En los capítulos anteriores, se hace una revisión de la importancia del entrenamiento psicológico en el deporte, y de cómo funcionan las técnicas y programas abocadas a ello. Al concluir esta revisión, destacamos la importancia de la inclusión de este tipo de programas en el entrenamiento diario de las atletas. Por lo tanto, es primordial desarrollar programas de entrenamiento psicológico con el propósito de servir al desarrollo integral de la atleta en su ámbito deportivo.

En este capítulo desarrollaremos un programa de entrenamiento psicológico en un deporte específico: el Tae Kwon Do, con una población específica (Dos practicantes de la disciplina) y objetivos determinados.

El **objetivo general** de la presente Tesis es:

Diseñar un Programa de Entrenamiento Psicológico (Cognitivo-conductual) en practicantes de TaeKwonDo.

4.1 Estudio Preliminar

Para el diseño de un entrenamiento psicológico, primero fue necesario realizar un estudio preliminar con el fin de detectar las necesidades psicológicas de las atletas para con su deporte.

El desarrollo de este programa psicológico, va dirigido a dos atletas practicantes de TaeKwondo quienes han participado en selectivos nacionales. Estas atletas fueron contactadas en la Asociación Mexicana de TaeKwondo y en la UNAM *Campus Iztacala*.

A las dos atletas se les informó el objetivo general de la investigación y generalidades del tipo de entrenamiento a diseñar.

Se les proporcionó un cuestionario con el fin de detectar las necesidades psicológicas de cada atleta (ver cuestionario en anexo 1). Este cuestionario se diseñó específicamente para practicantes de TaeKwonDo, con el objeto de encontrar las necesidades psicológicas de las atletas.

Los resultados de este cuestionario se describen a continuación:

4.1.1 Resultados del Estudio Preliminar

SUJETO 1

Datos Generales:

Sexo Femenino.

Edad: 24 años.

Grado: Cinta Negra 1° Dan.

4 años practicando TaeKwonDo.

Estudios de licenciatura.

Pregunta 1: MOTIVOS de Entrenar TaeKwonDo:

- a) Para ser campeona mundial.
- b) Para ser seleccionada nacional.
- c) Por sentir la emoción de estar en combate, y escuchar los puntos.
- d) Por sentir que eres sublime, que puedes hacer las cosas muy bien, que nada te puede detener.

Pregunta 2: OBJETIVOS:

A Corto Plazo:

- a) Hacer un muy buen papel en el Selectivo Nacional.
- b) Ser seleccionada Nacional.
- c) Concentrarme en el comité olímpico.
- d) Perfeccionar las técnicas y trabajar los errores.

A Largo Plazo:

- a) Participar en eventos internacionales
- b) Participar en un mundial
- c) Ser campeona mundial de la categoría

Pregunta 3: Consideración subjetiva de los Logros Deportivos obtenidos en el Tae KwonDo (Buenos, Regulares o malos) :

- Buenos

SECCIÓN 2: Descripción subjetiva de los *sentimientos, pensamientos y acciones* en dos momentos deportivos en combate: en la que considera su mejor actuación y el que considera su peor actuación. Los resultados se observan en la tabla 3.

SECCIÓN 3: En esta sección se pidió a las atletas evaluar diferentes habilidades psicológicas, que se consideran determinantes para el desarrollo de las habilidades deportivas. Cada una la debían clasificar en Excelente, Buena, Regular o Mala, según su percepción.

Esta evaluación la realizaron para dos momentos deportivos:

- a) la que consideraran su mejor actuación
- b) la que consideraran su peor actuación.

SECCIÓN 3

Habilidades	Mejor Actuación	Peor Actuación
Concentración	Buena	Mala
Confianza	Excelente	Regular
Motivación	Excelente	Buena
Sentir el control	Excelente	Mala
Relajación	Excelente	Mala
Activación	Excelente	Buena

SECCIÓN 4: Información acerca del conocimiento que se tiene de la Psicología del deporte:

1- ¿Has escuchado hablar de la psicología del deporte?

SI

2- ¿En qué te puede ayudar la psicología del deporte?

- a) En complementar mi entrenamiento en TaekwonDo, pues contendrá todos los aspectos a entrenar.
- b) Para lograr con el entrenamiento conjunto el sentir esos momentos de total vínculo con el estar. El sentirse sublime en el combate
- c) Para ser muy buena deportista

DESCRIPCIÓN DE SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES

SUJETO 1 Actuación Habilidad	BUENA	MALA
Pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> - Voy a tirarle con todo - Voy a ganar 	<ul style="list-style-type: none"> - Que mi vida dependía de esa pelea - Estaba atenta a que llegara una persona - En el combate: Que el primer punto lo iba a meter mi contrincante - Que si atacaba me iba a contraatacar y meter punto
Sensaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Muy cómoda - Dueña de la situación - Sentía el punto en el empeine - Muy fuerte y rápida - Sensación de estar haciendo bien las cosas - Veía al punto - Oía los gritos del público pero los bloqueaba - Oía los puntos que lograba 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo tenso - Nudo en el estómago - Reacciones duras y lentas - Boca seca y salada En combate: - Desesperación - Escuchaba al público - Enojo - Mi vista se desvió del punto, escuchaba y veía al couch contrario
Acciones	<ul style="list-style-type: none"> - Tiraba duro - Veía el punto, lo oía - Sentía el punto - Mi vista y fuerza estaban en el punto - Tire sin dudar, con confianza - Cuando tiraba las técnicas, sabía que iban a entrar 	<ul style="list-style-type: none"> - Dudaba al tirar las técnicas - Estaba Lenta - El ejecutar la técnica descendente sentía el jalón del músculo tenso - Fintaba y esperaba que la contraria tirara primero

TABLA 3. Pensamientos, Sentimientos y Acciones por parte de la deportista en la que considera una buena y una mala actuación

SUJETO 2

Datos generales:

Sexo Masculino.

21 años.

Grado en TaeKwonDo : Cinta Negra 1° Dan.

5 años de práctica del deporte.

Estudiante del 6° Semestre de Licenciatura.

Pregunta 1: MOTIVOS para entrenar TaeKwonDo:

- a) Ser el mejor en la categoría.
- b) Ser recordado como un buen peleador.
- c) Enfrentarse con los mejores competidores mundiales.
- d) Viajar.
- e) Sentir el contacto en el combate.
- f) Placer al entrenar y ganar las peleas.

Pregunta 2 : OBJETIVOS

- Corto Plazo:
Lograr un lugar en la preselección Nacional
- Largo Plazo:
 - a) Ser Seleccionado Nacional.
 - b) Competir a nivel Internacional.
 - c) Lograr un campeonato Mundial y/o Olímpico.

Pregunta 3: Consideración subjetiva de los logros deportivos que ha obtenido en el TaeKwonDo (malos, regulares o buenos) :

- Regulares

SECCIÓN 2: En esta sección, se pidió que describieran con detalle los *sentimientos, los pensamientos y las conductas* que percibió cada atleta, en dos momentos diferentes de combate:

En la que consideran su mejor actuación en combate y en la que a su parecer fue su peor actuación. Los resultados de esta sección se presentan en la Tabla 4.

SECCIÓN 3: En esta sección se pidió a las atletas evaluar diferentes habilidades psicológicas, que se consideran determinantes para el desarrollo de las habilidades deportivas. Cada una la debían clasificar en Excelente, Buena, Regular o Mala, según su percepción.

Esta evaluación la realizaron para dos momentos deportivos:

- a) la que consideraran su mejor actuación
- b) la que consideraran su peor actuación.

Los resultados son los siguientes:

Habilidades	Mejor Actuación	Peor Actuación
Concentración	Buena	Regular
Confianza	Buena	Mala
Motivación	Excelente	Regular
Sentir el control	Bueno	Mala
Relajación	Regular	Mala
Activación	Excelente	Buena

SECCIÓN 4: Esta parte se dirigió a investigar el conocimiento que tienen las atletas de la psicología del deporte.

- ¿Has escuchado de la psicología del deporte?
SI
- ¿Cómo crees que te ayude?
 - a) A encontrar los factores que influyen en mi estado de ánimo
 - b) Acrecentar mi rendimiento en los entrenamientos
 - c) Localizar las trabas que no han permitido alcanzar el objetivo fijado

DESCRIPCIÓN DE SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES

SUJETO 2 Actuación Habilidad	BUENA	MALA
Pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> - Que podía ganar por que había entrenado fuerte - No importaba el contrincante - Hacer ver a todos que yo era mejor a pesar de la diferencia de estatura y fisico 	<ul style="list-style-type: none"> - No estaba en el torneo por gusto, sino por compromiso - Debía estar en la escuela en vez de estar ahí - Tenía que ganar obligatoriamente por que el contrincante era de una escuela a la que siempre se le ha ganado
Sensaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Al Inicio: Miedo por que el contrincante era de mayor grado y desconfianza - Al avanzar el combate: <ul style="list-style-type: none"> a) confianza por la ayuda del couch b) alegría por pelear c) Agresividad y resistencia d) Gusto al sentirse superior al contrincante e) Sentimiento de mayor fortaleza comparado con el contrincante 	<ul style="list-style-type: none"> - Sin ánimo de competir - Sentía miedo y Nervios - Pesadez en todo el cuerpo - Sueño - Muy presionado por hacer un buen papel ante la gente - Sentimiento de no poder remontar el marcador
Acciones	<ul style="list-style-type: none"> - Al inicio de la pelea: Calmado y evaluando al contrincante - Muy agresivo - Acortando distancia con el puño y marcando técnicas en corto - Utilización de todo tipo de técnicas - Utilización de la técnica giro directo en contraataque - Marcación de la técnica tongue. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de un buen calentamiento - Al inicio comienzo con ataques - Búsqueda de tomar la iniciativa, pero el marcador comienza adverso y no se logra - Se intentaba hacer las técnicas y no se logra

Gabriela Aldana Gonzalez

Tabla 4. Pensamientos, Sensaciones y Acciones por parte del deportista en la que considera una buena y una mala actuación.

4.1.2 Análisis de Resultados del estudio preliminar

A continuación ANALIZAMOS LA INFORMACIÓN que se obtuvo de los cuestionarios:

SUJETO 1

SECCIÓN 1

a) Motivos por los cuales entrena TaeKwoDo.

En esta sección observamos que de las 4 razones que presenta (a y b) 2 son de motivación intrínseca, esto es, por el simple hecho de entrenar y sentir la emoción, el hacer las cosas bien, "sublímes". Las otras dos razones se dirigen mas bien al alcance de logros y de reconocimiento público, esto es una motivación extrínseca.

Estos dos tipos de motivaciones se ven compensadas la una con la otra. Si se disfruta el momento actual de entrenamiento y se abocan las energías al presente, teniendo una mira en el futuro, un camino planeado, el estar en el presente llevarán por ese camino irremediamente. Puesto que si se entrena constantemente, se corrigen errores, se trabaja en todas las áreas y se cree en lo que se está haciendo, el resultado es que en combate la atleta realizará su mejor ejecución y es muy probable que con ello pueda ser seleccionada nacional, estar en la selección nacional, posteriormente presentarse a un mundial y si todas las condiciones se presentan favorables, ser campeona mundial.

b) Alcance de Objetivos.

El planteamiento de los objetivos a alcanzar es muy realista y en orden ascendente. Puesto que los logros deportivos en la 3ª pregunta se consideran buenos (ésta deportista ya ha conseguido un campeonato nacional estudiantil y varios 3º lugares), el siguiente paso es realizar un buen papel en el selectivo nacional, y ser seleccionada nacional. Estando en la selección nacional, y siguiendo un ritmo constante-ascendente de trabajo, esta atleta debe participar a nivel mundial y de ser posible lograr un lugar en estas contiendas.

Si estos objetivos ya han sido fijados y se pretenden alcanzar, es muy importante mantener toda la energía en el presente. En la ocupación no en la preocupación. El presente es el único tiempo en el que el ser humano puede incidir. El entrenamiento de cada día es el único en el que se puede trabajar. En cada torneo se camina un paso hacia los objetivos planteados a largo plazo.

SECCIÓN 2: Comparación de Sensaciones, Pensamientos y Acciones entre una buena y mala actuación deportiva.

Al comparar los sentimientos, pensamientos y acciones que la atleta percibió en su mejor y en su peor pelea, claramente se observan las diferencias. En la mejor actuación, la atleta prácticamente no pensó su ejecución, distingue sólo un pensamiento claro: el estar ahí y hacer combate, no más. A diferencia de la peor pelea, en la que sus pensamientos se distraen en lo que está pasando en el público, en las posibilidades que tiene la contrincante de realizar las técnicas. Esta pensando en lo que puede hacer la rival y no en lo que ella es capaz de hacer. Y en ver esa pelea como determinante en su vida. Piensa mas en las consecuencias de sus actos que en la ejecución presente de la acción. Se encuentra desconcentrada.

En la sección de sentimientos también se encuentra una diferencia notable entre ambas actuaciones. En la mejor actuación la atleta reporta el cómo todos sus sentires físicos son los óptimos para estar en combate: se encuentra fuerte, rápida, certera. Muy cómoda. Esto consecuencia que las acciones le resulten adecuadas y por ello se sienta dueña de la situación. En su contraparte en la peor actuación se distinguen sentimientos de incomodidad, tensión. El cuerpo se siente duro, lento. No responde a los deseos de actuar lo mejor posible, lo cual provoca desesperación, enojo, desconcentración durante la pelea, al perder de vista el blanco.

Al ver la sección de acciones es más notoria la diferencia, la diferencia es física, es la que se puede observar. En la mejor actuación se distingue el actuar fluido, con decisión, con seguridad en cada momento. La deportista sólo estaba ahí viviendo el presente, olvidada del mundo externo. Muy diferentes acciones realizó en el peor combate, en donde sus habilidades físicas se ven minimizadas. Las acciones supeditadas a la contrincante y el pensar en otra parte.

La deportista no puede realizar las acciones porque las fuerza, prácticamente las obliga a salir, la consecuencia es totalmente contraria al deseo: tensión, errores = mala actuación.

SECCIÓN 3: Evaluación de habilidades consideradas determinantes para la presentación de una buena actuación deportiva.

Al revisar esta sección, encontramos una tendencia similar a la de la segunda sección. La puntuación de la buena actuación, esta inclinada hacia el dominio de éstas habilidades. A su vez, en la mala actuación, la evaluación se dirige hacia la falta de las mismas.

En estas secciones es notable la inconstancia en la ejecución de las técnicas y del sentir, pensar y actuar en combate. Esta inconstancia se debe a que no se tiene totalmente dominados dos aspectos:

- 1- Las técnicas de pateo. Aunque se practiquen constantemente estas técnicas, la atleta expresó en la entrevista, no sentirse totalmente segura en su dominio. Se necesita practicar más las técnicas, hasta que de tanto repetirlas, se realicen automáticamente, sin pensarlo, ni dudarlas. El **entrenamiento en imaginación**, permite que las técnicas sean repetidas una y otra vez, acelerando el aprendizaje y destreza de las mismas.
- 2- Las reacciones-acciones que se puedan tener antes y durante el combate. Este es un aspecto que nunca se considera en los entrenamientos. ¿Cómo me voy a sentir la noche anterior?, ¿Cómo voy a reaccionar momentos antes de entrar a la primera pelea?, ¿Qué voy a pensar si de repente me marcan un punto a la cara?. Estas preguntas aparecen en el momento de la acción, regularmente, para responderlas la atleta improvisa lo que cree mejor, lo que debería de ser, lo que cree le ayudará. Y la forma que se resuelve no siempre es la más funcional para el momento.

El entrenamiento previo de estas reacciones permitiría tener un guión ya preparado. Un saber qué hacer ante las situaciones que se detectan problemáticas en la atleta. En este caso, señala en la entrevista que presentó mayor tensión antes de la primera pelea. Y es justamente en la primera pelea en donde se ubica su peor actuación.

El entrenamiento de estas reacciones por medio de la imaginación permite intervenir en las situaciones conflictivas y prevenir otras. Si uno se puede imaginar vívidamente las acciones, si en verdad lo puedes "ver", se puede hacer creer al cuerpo que se está poniendo en práctica una destreza determinada. En función de la información programada en el sistema nervioso central, esto realmente se convierte en realidad. (Vealey, 1991; Loerh, 1982). *Si la seguridad y calma se producen en la mente, el cuerpo confiará en ello.*

El entrenamiento en imaginación es básico en el programa que desarrollamos.

Por otra parte, es evidente la falta de estrategias que permitan el control de las reacciones físicas de la situación. Pues existe una diferencia extrema de las mismas. Que van desde una seguridad total, hasta una total falta de ella. Lo mismo sucede con la confianza, la concentración y demás características.

El **entrenamiento en relajación y activación**, permite que la atleta conozca sus reacciones físicas y logre, con la práctica, dominarlas. Esta es una estrategia indispensable para lograr una constancia en las reacciones-acciones de la atleta. Posibilita que la atleta sea dueña de sus cambios, relegando a segundo plano la influencia del exterior. Si se logra que el cuerpo esté calmado, en el momento físico óptimo de acción-reacción, será más fácil lograr la concentración,

atención, etc. *Si la calma y seguridad se sienten en el cuerpo, la mente confiará en ello.*

El entrenamiento en relajación y activación, es otro de los pilares en los que se sostiene el programa que diseñamos.

Puesto que la concentración es quien posibilita el estar totalmente inmersos en una tarea, ignorando los distractores y demás actividades ajenas a ella, es indispensable lograr que se desarrolle lo mejor posible, para que en el combate, la deportista logre conectarse totalmente a la situación. Sólo entonces las demás habilidades a trabajar, comenzarán a aparecer.

La **concentración** es una de las habilidades que se trabajan en el transcurso de las sesiones, integrada a los guiones de imaginación; sin embargo, también es muy importante que se trabaje de forma exclusiva, con el fin de desarrollar su dominio. Intercaladas con las sesiones de imaginación, se programa el desarrollo de esta habilidad, tomando en cuenta las sugerencias de Vealey (1991).

En estas secciones de evaluación, también se observa que cuando la atleta actúa mal, parece que en momentos se pierde su foco de atención (observa a otro lado, escucha lo externo, etc). Esto va simultáneo a perder concentración, no tener relajación, etc. Cuando se pierde el foco de atención, la atleta se sorprende, y lo que intente hacer para recuperar la atención resulta crítico (González, 1996).

No todas las situaciones que suceden en un combate se pueden planear, es por ello que resulta muy útil, tener una guía de puntos a seguir cuando se pierde el foco, la atención. Esta habilidad se llama **refocalización**.

Esta habilidad también está integrada en el desarrollo del programa. Dada su importancia, se trabaja intercalada con las sesiones de práctica de técnica y de situaciones a las que se tiene que enfrentar la atleta. Su dominio es indispensable.

SUJETO 2

Sección 1

a) Motivos por los cuales entrena TaeKwonDo

En esta sección el deportista enumera seis motivos, de éstos motivos, dos de ellos pertenecen al tipo de motivación de actuar por la sensación de estar en la actividad, por el hecho mismo de entrenar (e y f).

Los otros cuatro motivos son del tipo externo, se clasifican en el tipo de motivación que espera tener una consecuencia al realizar una actividad, se realiza por el resultado de la acción (motivación extrínseca).

Diferentes autores (Loerh (1982), González(1996), Vealey(1991) plantean que el desarrollo de cualquier actividad resulta mas efectiva, si la atención y la motivación se centra en el hecho, no en la consecuencia.

Como señalamos (En el capítulo 3.6) la concentración en la actividad, el estar totalmente inmerso en élla, el **vivir el hoy**, el momento, es una de las características que son propias de la ejecución óptima de la atleta.

Dada la importancia de éste tipo de motivación, el programa que se desarrolla con este deportista tiene esta vertiente: la planeación de cada sesión está dirigida a que el atleta replantee su postura de motivación extrínseca a la intrínseca. **Que la actividad misma sea el centro de atención**, el eje sobre el cual gire el rendimiento del atleta.

Esta visión de vivir el momento, haciendo las cosas lo mejor posible, tiene como consecuencia directa, que el atleta diariamente realice su mejor esfuerzo, acostumbrándose a hacer bien las cosas, hasta que ya sean parte de su actuar, pensar y sentir. El objetivo es que al realizarlo en una competencia, la motivación se encontrará en el acto, y toda la atención estará tan centrada en ello que habrá pocos o nulos momentos de interferencia con el mismo.

b) Planteamiento de objetivos

El desglose de los objetivos por parte del atleta es de forma gradual y en orden ascendente. Este orden es coherente con el momento deportivo en la vida del atleta.

Sin embargo, si bien es cierto que se debe tener un camino prefijado para donde dirigir los pasos, y siendo coherentes con el planteamiento central de esta tesis, el objetivo principal del atleta es más funcional al *enfocarse en realizar su mejor actuación en cada combate*. Esto es: en mejorar cada actuación con respecto a la anterior, detectando los errores con el fin de corregirlos y avanzar en el alcance de los objetivos.

Si éste objetivo se logra, los demás objetivos que se ha planteado el atleta se alcanzarán por si mismos. Una buena actuación, posibilitará ser preseleccionado nacional, y una vez ahí llegar a formar parte de la selección nacional.

Un deportista llega a ser seleccionado nacional, por que sus actuaciones casi siempre son buenas actuaciones. Resultado de trabajo, dedicación y paciencia.

c) Logros deportivos.

En esta sección, consideramos que para que se dé el salto a buenos resultados, y después a excelentes, se deben trabajar los aspectos que no se han tomado en cuenta y mejorar los que son irrelevantes para el desarrollo del atleta.

SECCIÓN 2: Comparación de Sensaciones, Pensamientos y Acciones entre una buena y mala actuación deportiva.

Al analizar las tablas 2 y 3, la teoría que el vivir el hoy, y el estar centrado en el aquí y ahora, consecuenta una buena actuación, es confirmada en ésta sección.

La diferencia entre estos rubros es clara. En la mejor actuación los pensamientos del atleta se encuentran centrados en el momento, en el presente. Cosa diferente sucede en la mala actuación, donde éstos divagan en otras circunstancias diferentes al torneo.

Al comparar las sensaciones sucede lo mismo, en la buena actuación se expresa el sentir alegría y gusto por estar actuando como lo hace, y en su contraparte el sentir esta en ver que *el cuerpo es incapaz de reaccionar como debiera de hacerlo*.

Estos dos rubros se refleja en las acciones, en la conducta visible del deportista. Durante la buena actuación la conducta es relajada, al mismo tiempo que se presenta agresividad en el combate. *La acción del atleta "Fluye"*, la ejecución de las técnicas se da por sí misma. A diferencia de esta situación, durante la mala actuación, parece ser que a pesar de querer actuar lo mejor posible, no se logra el objetivo, el realizar las técnicas que se quiere es prácticamente imposible.

SECCIÓN 3: Evaluación de habilidades consideradas determinantes para la presentación de una buena actuación deportiva.

Al revisar esta sección, encontramos una tendencia similar a la de la segunda sección. La puntuación de la buena actuación, está inclinada hacia el dominio de estas habilidades. A su vez, en la mala actuación, la evaluación se dirige hacia la falta de las mismas.

En la evaluación surge la presencia de diferentes carencias en las habilidades cognitivo-conductuales que son co-partícipes al influir en el desarrollo atlético del deportista. Es por ello que el entrenamiento psicológico que desarrollamos, surge como una necesidad de abarcar esa área olvidada, de que ya no exista esa carencia, de tener mas elementos para que el deportista se desarrolle plenamente.

De manera global el entrenamiento que exponemos, se conduce por la siguiente línea (Ver diagrama 2):

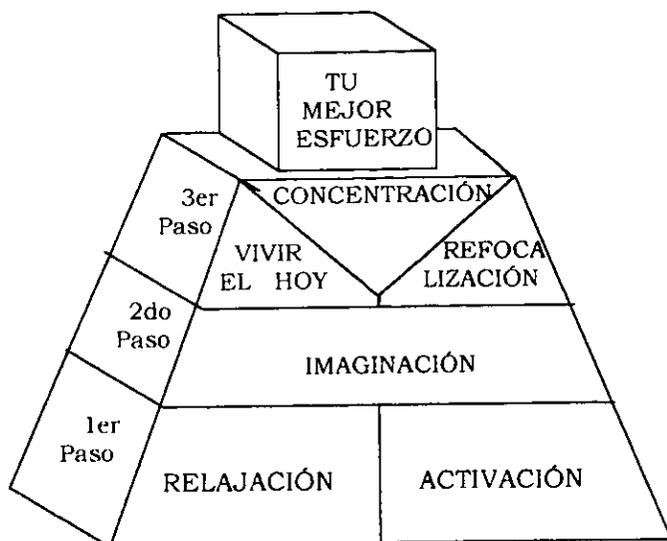


Diagrama 2. Habilidades a Entrenar en el Programa Psicológico

1 - DESARROLLAR HABILIDADES DE RELAJACIÓN - ACTIVACIÓN

En la segunda y tercera sección es notable el cambio radical en la actuación del deportista. Al igual que la 1ª deportista se nota que no existe una estrategia determinada para el control de las reacciones físicas. El entrenamiento en relajación, beneficiará la adquisición y manejo de esta habilidad.

La adquisición de esta habilidad y posterior entrenamiento, se plantea de forma gradual, sesión a sesión. El adquirir esta habilidad, permitirá a la atleta reconocer las sensaciones que presente su cuerpo, y tener la capacidad de adecuarlas, modificándolas o manteniéndolas, según la conveniencia de la actuación deportiva. Se busca que la relajación - activación esté bajo su control, no bajo el control de la situación o de las demás.

2-DESARROLLAR LA HABILIDAD DE IMAGINACIÓN

El entrenamiento en imaginación, posibilitará el incremento de las habilidades técnicas del atleta, su dominio consecuentando la ejecución segura y automática de la técnica.

La imaginación, (como ya se explicó ampliamente en el capítulo 2.2) posibilita entrenar pensamientos, sensaciones y acciones ante determinada situación, siendo el resultado muy similar al de la práctica real.

La mayoría de los entrenamientos psicológicos están basados en el dominio de esta habilidad (Ver capítulo 3) puesto que su eficacia está comprobada y desarrollada ampliamente. Este programa está basado en el desarrollo de la imaginación, procurando ser gradual en el avance de su ejercicio. La consideramos un eje importante de la planeación del programa.

3- DESARROLLAR LA VISIÓN DE “VIVIR EL HOY”

El guión en el que se basa el desarrollo de cada una de las sesiones de imaginación tiene la intención de desarrollar esta visión. Las instrucciones son dirigidas a esta línea. Para distinguirlas en la redacción se presentan con mayúsculas. Y en el discurso se da una entonación diferente, con la intención de subrayarlo e impulsar su existencia.

4- DESARROLLAR LA HABILIDAD DE ATENCIÓN – CONCENTRACIÓN

Adyacente a vivir el hoy, el entrenamiento específico de la atención, redondea el fomentar esta línea. En el caso del TaeKwondo la parte más importante en un combate es marcar puntos, la atención debe estar dirigida a ello. El marcar un punto representa la consecuencia de realizar una buena técnica, de tener buena condición física, de estar centrado en el momento. *El entrenar la atención hacia el objeto específico es una pieza clave.*

En cada guión de imaginación se entrena esta habilidad una y otra vez. El ver, oír y sentir los puntos son parte cotidiana de las sesiones. Al igual que el punto sea claro, preciso y contundente. En la práctica se deben enfatizar estas instrucciones para que la atleta lo perfeccione en la imaginación.

5- DESARROLLAR LA HABILIDAD DE REFOCALIZACIÓN

Como menciona González(1996), aunque la atleta entrene todo lo que se cree puede ocurrir en un combate, la realidad siempre rebasa a la imaginación, y muchas veces el atleta tiene que enfrentar situaciones nunca antes prevista. Es por esto que también se incluye en el programa el desarrollo de ésta habilidad,. Pues permite entrenar la reacción en los momentos críticos, cuando la situación impacta al atleta y lo sorprende.

Coincidentemente las dos atletas presentan características similares de desarrollo deportivo y de carencias cognitivas. El programa que desarrollamos está dirigido a entrenar lo psicológico en las dos deportistas de manera simultánea. Las sesiones se realizarán tanto con una como con la otra, tal vez no en el mismo momento, por razones de tiempos y distancias, pero sí con el mismo contenido.

Sin embargo, las evaluaciones propuestas en cada sesión, darán la pauta y guía, tanto a la psicóloga como a la deportista, para decidir si aún no se adquiere el dominio de la técnica y debe practicarse más, o si se cambia el orden de las sesiones. Si se agregan más sesiones, si suprimen otras, si las modifican, etcétera.

El programa desarrollado aquí parece ser el ideal para ambas deportistas, sin embargo, en la práctica se deben hacer las adecuaciones necesarias para que

el entrenamiento sea lo más funcional posible a cada una de ellas. Hacerlo aun más personalizado.

También se debe tomar en cuenta que diariamente por el hecho de existir y seguir interactuando con las demás, surgen nuevas situaciones, necesidades, problemas a resolver, habilidades que adquirir y/o desarrollar, etc. Es por ello, que un programa de este tipo, y cualquier otro, no debe ser rígido e inflexible, debe de adecuarse a las nuevas situaciones que se presenten, sólo así se logrará incidir en la situaciones, personas o momentos con los que se trabaje.

A continuación presentamos el programa de Entrenamiento Psicológico en practicantes de TaekwonDo:

4.2 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

4.2.1 Objetivos del programa

- 1- Adquisición de las técnicas de relajación con el fin de controlar la ansiedad antes de la pelea y durante la pelea.
- 2- Adquisición de la técnica de activación para aplicarla en los momentos de extrema relajación antes de la pelea.
- 3- Práctica de las diferentes técnicas de combate en la imaginación como complemento para su dominio.
- 4- Desarrollo de la imaginación para:
 - a) Observar al público y concentrarse en su tarea,
 - b) Observar, sentir y oír al público y
 - c) Realizar ensayos previos del día antes y del día del torneo.
- 5- Desarrollo de la concentración.
 - a) Por medio de los guiones en las sesiones de imaginación.
 - b) Por el ejercicio de la rejilla.
- 6- Adquisición de estrategias de refocalización aplicable a los momentos de desconcentración.

4.2.2 Método de evaluación del Programa

a) Evaluación General del programa

El modelo de evaluación que se utilizará para este programa es de una comparación del sujeto mismo, antes y después de la presentación del programa.

- Pre-evaluación: Cuál es su nivel de habilidades psicológicas y qué resultados deportivos ha obtenido hasta antes de la aplicación del programa.
- Post-evaluación: Cuál es el nivel de habilidades psicológicas que domina y cuáles son sus resultados actuales a partir de la aplicación del programa (Ver la hoja de registro en el Anexo 2).

b) Evaluación por cada sesión

Al final de cada sesión a la atleta se le evaluará en los siguientes puntos:

1- Nivel de relajación

1 TENZA	2 POCO RELAJADA	3 MEDIANA RELAJADA	4 RELAJADA	5 MUY RELAJADA
------------	-----------------------	--------------------------	---------------	----------------------

2- Nivel de Imaginación

1 Imaginación Nula	2 imaginación poco difusa	3 imaginación mediana	4 buena imaginación	5 imaginación total
--------------------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------

4.2.3 Calendario de sesiones

SESIONES:

- 1- Introducción teórica del entrenamiento psicológico.
- 2- Ensayo introductorio de relajación e imaginación.
 - Ejercicio de concentración (rejilla)¹.
- 3- Desarrollo de la habilidad de viveza en la imaginación (Técnica de taekwondo a ensayar: pi-chaki).
- 4- Desarrollo de habilidad de autopercepción y controlabilidad.
- 5- Exposición y práctica de la activación.
- 6- Práctica imaginativa de la técnica: pucho-chaki.
- 7- Secuencia de pateo pucho – pi – chaki (al peto y a la cara).
- 8- Exposición y práctica imaginativa de Refocalización².
- 9- Práctica imaginativa de la mejor actuación.
 - Ejercicio de concentración.
- 10- Práctica imaginativa de la peor actuación.
- 11- Práctica de la técnica pado-chaki (técnica de contraataque).
- 12- Práctica de la técnica Recibiendo con la pierna de enfrente (rpe) en contraataque.
- 13- Intercalar la práctica de pado-chaki y rpe.
 - Refocalización.
 - Concentración.
- 14- Práctica de la técnica I-yung –chaki.
- 15- Práctica de las sensaciones, pensamientos y acciones ideales un día antes de la pelea.
 - Refocalización.
- 16- Práctica de la combinación de pateo: Pi-chaki o pucho-chaki y cualquier técnica descendente.

17- Práctica de la combinación pi-chaki o pucho-chaki y tui-chaki.

- Refocalización.

18- Ejecución de las técnicas de ataque en combate.

19- Ejecución de las técnicas de contraataque en combate.

- Refocalización.

20-Práctica de la sensaciones, pensamientos y acciones ideales de el día de la competencia³.

La presentación de las sesiones en este orden la creemos la más adecuada y secuencial posible. Sin embargo, puede modificarse debido a las necesidades de la atleta, a sus avances y retrasos, lo mismo que a su dedicación, al nivel de dominio, etc.

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

1, 2 y 3 Estas sesiones, se practicarán con mayor constancia, con el fin de que la atleta alcance un buen dominio de las mismas, pues ello es indispensable para una buena ejecución deportiva

4.2.4 Desarrollo de las sesiones

SESIÓN 1

Objetivo: Exposición del objeto del entrenamiento psicológico y su importancia en el rendimiento deportivo.

Duración: 1 hora.

Actividades:

I-La psicóloga realizará una exposición de los siguientes temas ante el grupo de atletas:

I- Qué es la psicología del deporte.

- Objetivos que persigue.
- El papel que desempeña la psicóloga del deporte.
- Importancia de la psicología del deporte ⁴.

II- Cómo se desarrolla un programa psicológico.

- Detección de las habilidades psicológicas necesarias para la práctica de un entrenamiento de este tipo.
- Establecimiento de objetivos.
- Diseño y evaluación de un programa⁵.

III- Explicación de forma general de las diferentes técnicas que se utilizan en el entrenamiento psicológico. Estas son:

- Relajación.
- Imaginación.
- Activación ⁶.

En este punto a desarrollar, no se expondrá toda la información acerca de las técnicas. Conforme se requiera su necesidad en cada sesión, se enumerarán sus características y objetivos, dada la importancia de explicarlas específicamente.

IV- Dudas y comentarios por parte de las atletas. Con esta parte de la sesión de preguntas y respuestas se buscará aclarar los puntos que quedaron incomprensibles.

⁴ La información de este punto se localiza en el Cap. 1 de la presente investigación

⁵ Estos puntos pueden verse en el capítulo 2

⁶ Esta información se encuentra en el capítulo 3

La dinámica de esta exposición buscará la participación activa de las deportistas, permitiendo que intervengan en el momento de dudas y comentarios al respecto de los temas. El objetivo es que la información quede clara y explícita, esto es: que se adquiera una claridad teórica del programa a implementar.

SESIÓN 2

Objetivo:

- a) Introducir a la atleta al entrenamiento de relajación (teórico-práctico).
- b) Evaluar la habilidad de los participantes en imaginación.

Duración: 50 minutos.

Actividades:

1-La coordinadora expondrá (de forma concisa) las diferentes fases que abarca la práctica de la relajación por el método de Jacobson. Una vez entendido bien el procedimiento, se realizará de forma práctica.

2- Las atletas se recostarán en colchonetas, buscando estar lo mas cómodas posibles, y se practicará la relajación siguiendo el método de Jacobson: Tensión-Relajación, por grupos musculares y de forma progresiva.

3- Una vez que las atletas se encuentren relajados, se les dirigirá con el guión que es un entrenamiento básico para el desarrollo de la imaginación:

Entrenamiento Básico:

Vealey (1986) distingue tres tipos de ejercicios en imaginación que son parte de un entrenamiento básico:

A) Las atletas necesitan desarrollar **imágenes vividas**, esto es destacar los detalles de las imágenes.

B) Las atletas deben ser capaces de **ejercer el control** sobre sus imágenes. Poder manejarlas a su voluntad

C) Las atletas deben de incrementar sus **autopercepciones** de la ejecución deportiva. Desarrollar el retroceder y avanzar las imágenes y el percibir cómo se siente el estar en esa situación.

GUIÓN:

EJERCICIO DE VIVEZA: " Escoge a una de tus compañeras o amigas con la que convivas con cierta frecuencia ... Imaginatela ... Haz que ésta persona se siente junto a ti ... Comienza a concentrarte en su cara, en sus rasgos ... Intenta obtener una imagen clara y bien marcada de esa persona ... Imaginate los detalles característicos de esa persona: rasgos faciales, estructura corporal, gestos, su vestimenta, cómo se mueve, qué es lo que hace ...Intenta imaginártela lo más clara posible ..."

“Ahora imagínate a esa persona hablando ... Mantén toda tu atención centrada en su cara ... Intenta escuchar lo que te dice ... Salúdala ... Escucha ¿Qué es lo que te dice?...”

“Comienza a pensar acerca de lo que sientes por esa persona ... Intenta recrear las emociones que sientes hacia ella ... ¿qué tipo de relaciones llevas con ella? ... Piensa si son relaciones amistosas, de amor profundo, admiración o respeto ...”

EJERCICIO DE CONTROLABILIDAD: “Ahora mira completamente a esa persona y haz que se levante de la silla ... Imagínate los detalles de su cara, de su cuerpo, su vestuario ... Comienza a ver cómo esa persona empieza a caminar alrededor de la habitación ... Ve cómo se entremezcla con la gente, saludando y hablando a distintas personas ... síguela con la vista ... observa todos los movimientos que hace ... sigue observando su vestimenta sus gestos ... tal vez te es posible escucharla a lo lejos ... Ahora esa persona te ve y comienza a caminar hacia ti ... Llega junto a ti y te saluda ... ¿Qué es lo que te dice? ... ¿Qué le contestas? ... Muy bien ... Ahora mantén una conversación con esa persona ... Mientras hablas con ella, date cuenta: “¿Qué sentimientos tienes hacia ella? ... ¿qué lazos te unen? ... ¿Cómo te sientes al hablar con ella? ... Muy bien ...”

EJERCICIO DE VIVEZA: “Sítuate en un lugar que te sea familiar y en donde habitualmente practiques tu especialidad deportiva ... en el doyang ... en el área ... en la pista ... Está totalmente vacío ... Excepto por tu propia persona ... Permanece en medio de este lugar y mira alrededor ... Date cuenta de la quietud del vacío ... Observa tantos detalles como te sea posible ... Imagínate ahí ... observa a tu alrededor ... date cuenta de todo lo que sientes en ese lugar ... de dónde estás parada ... muy bien ...”

“Ahora imagínate en ese mismo lugar, pero esta vez con muchos espectadores presentes ... Las gradas están llenas de público, hay mucho escándalo ... Imagínate a ti misma dispuesta a actuar ... date cuenta cómo estás vestida ... concéntrate en percibir el rededor con tus sentidos, escucha ¿Qué es lo que oyes? ... ¿Qué es lo que ves? ... ¿Cómo es el olor de ese lugar? ... Comienza a recordar todas las sensaciones que experimentas cuando vas a actuar ante un público ... Date cuenta de éllo, muy bien ...”

SESIÓN DE CONCENTRACIÓN

Objetivo: Desarrollar la habilidad de concentración utilizando la rejilla.

Duración: 30 minutos.

Actividades:

1- Exposición por parte de la psicóloga de:

- a) ¿Qué es la concentración?
- b) Importancia de su entrenamiento y desarrollo.
- c) Explicación de los métodos para ejercitarla.

2- Realizar el ejercicio de la rejilla. Se tomará el tiempo cada que la deportista termine de encontrar los números en tres tantos. De esta manera se asemeja a los tres rounds de combate.

3- Retroalimentación y comentarios.

4- Evaluación de la rejilla.

Según Harris y Harris (1984; en Schmid y Peper, 1991), las atletas que tienen la capacidad de concentrarse, observar y localizar señales relevantes, puntuarán encima de 20 y hasta 30 en un ensayo de un minuto de duración. En cambio, quienes hagan caso de todo excepto de la tarea, obtendrán una puntuación menor.

SESIÓN 3

Objetivo:

Entrenar la habilidad de Viveza, Seleccionando una destreza simple de la especialidad deporte. La técnica: Pi-chaki.

Duración: 20 minutos.

Actividades:

1- Realizar la relajación de las atletas por medio del método sugerido por Jacobson.

2- Realizar la práctica de Imaginación con el siguiente guión:

EJERCICIO DE VIVEZA

GUIÓN:

“...Ahora comienza a sentir todo tu cuerpo, como ya te estás moviendo por el área, por el doyang ... muy bien, colócate en posición de guardia ...La bola de tu pie delantero y el talón de tu pie de atrás se encuentran en una sola línea ... Tus rodillas están semiflexionadas ... Tus puños están cerrados de forma natural ... El puño delantero esta a la altura del vientre y el de atrás cerca de tu barbilla ...”

“Estás molleando sobre las puntas de tus pies ...estás muy relajada, calmada ... tu posición delata seguridad, calma y mucha energía dentro de ti ...Vamos a ejecutar la técnica Bandal – Chaki...”

“...En el momento que decidas, siente como gira tu cadera hacia el frente, al mismo tiempo que se mueven tus pies en dirección de un blanco que te propongas ... Levanta tu pierna trasera hasta que tu rodilla alcanza la altura de la cintura ...Tu pierna esta flexionada ..el talón de tu pie casi toca el glúteo ... Tus dedos del pie están inclinados hacia atrás, haciendo puntas ...”

“...En un sólo movimiento giras tu cadera, lo mismo que tu pie de apoyo y estiras la pierna dando en el objetivo ... SIENTE el impacto de tu pie con el PUNTO”

“OBSERVA cómo has acertado en el PUNTO ...ESCUCHA el sonido del peto ... Muy bien ...”

“Siente cómo dilatas y contraes los diferentes músculos asociados a la ejecución de la destreza ...Muy bien ..Ahora intenta imaginar la experiencia total de la acción haciendo uso de todos tus sentidos ...”

“Siente el resorteo de tu pierna y la terminación de tu patada haciendo contacto con el suelo y regresas a tu posición original, la posición de combate ...”

“...Ahora comienza a realizar esa destreza a discreción con una y otra pierna, una y otra vez ... una y otra vez ... Recuerda centrarte en la sensación total al ejecutar la técnica, hazlo lo mejor posible, siéntete a gusto y con calma, es una práctica de una destreza que ya conoces, muy bien ...Hazlo ...”

3- Seguimiento del siguiente guión para salir de la relajación e incorporarse a las actividades cotidianas.

GUIÓN:

“... Ahora que ya hemos terminado esta práctica por hoy, comienza a centrarte en escuchar mi voz ... poco a poco te estas alejando de ese lugar, del área en donde entrenas, en donde has hecho tu mejor esfuerzo ... cada vez te alejas más de ahí, puedes verlo muy lejano ... distante ...Ahora comienza a centrarte en el lugar en donde te encuentras ... te encuentras hoy aquí, en el lugar en donde nos reunimos para el entrenamiento psicológico ... comienza a darte cuenta de tu posición, de tu respiración ...tu respiración hace que comienzas a sentirte en este lugar ...date cuenta donde estas ...”

“Poco a poco ... comienza a mover los dedos de tus manos, mueve cada uno ... comienza a sentir el piso en el que se encuentran ... muévelos hacia arriba, abajo ... muy bien ... ahora céntrate en tus manos, en tus muñecas, dales movimiento, de un lado a otro , en círculos ... eso es ... comienza a mover tus brazos ... toco cuerpo con ellos ...mueve tus hombros ...reconoce el cambio de la inactividad al movimiento ... ahora céntrate en tu cuello y tu cabeza ...haz que comiencen a moverse de un lado a otro ... Ahora haz gestos con tu cara ... abre la boca, oprímela .. muy bien ... pon atención a tu torso y muévete en sobre el piso... siente como tus pompas se apoyan en el suelo y comienza a mover poco a poco tus dedos, pies y piernas ... el movimiento hace que empieces a estar activo ...”

“Ahora estírate como gato ... con piernas y brazos muévete, toca tu cuerpo, reconoce la sensación de estar ... muy bien ... En este momento comencare a contar del uno al cinco ...cuando cuente cinco vas a abrir tus ojos , y ya estarás en este lugar, reconociendo todo visualmente, muy bien ... uno ... dos ... tres cuatro ... CINCO ...Ahora ya estas aquí .. comienza a incorporarte ... poco a poco ... a sentarte muy bien ...Ahora si comentemos la sesión ...

SESIÓN 4

Objetivo:

Desarrollar las habilidades de controlabilidad y autopercepción en la imaginación.

Duración: 20 min.

Actividades:

1-Introducir a la atleta a una situación de relajación utilizando el método de la relajación progresiva pasiva.

2-Dirigir a la atleta en la imaginación con el siguiente guión:

EJERCICIO de CONTROLABILIDAD:

“ Ahora ahí donde estás en el lugar de tu práctica, elige una técnica que identifiques como problemática para realizarla ...Imaginate aquellas experiencias en las cuales no hayas puesto en práctica la destreza correctamente ...recreálas ...Date cuenta de tus movimientos ...Hazlo con cuidado e identifica qué es lo que haces incorrectamente ... por qué esa destreza es así : incorrecta ... Muy bien ... observa todas esas situaciones en donde la has hecho incorrectamente y encuentra el detalle, los detalles y acciones que hacen que lo hagas así ... Bien ...Ahora imaginate realizando esa destreza pero ahora correctamente ... Céntrate ahora en cómo tu cuerpo siente que, mediante determinadas posiciones, va a realizar la destreza con toda corrección ...repite estos ejercicio utilizando un movimiento pausado, de manera que te permita detectar y corregir errores ...el estar imaginándolo te da la posibilidad de buscar los detalles incorrectos y hacerlos ahora lo mejor y más funcional posibles”.

EJERCICIO DE AUTOPERCEPCIÓN:

“Comienza a imaginar, a recordar una situación deportiva en el pasado ... una situación que identifiques y recuerdes por qué te produjo una gran ansiedad ... recrea la situación en tu cabeza, ¿Dónde fue? ¿Cuándo? ¿Con quién te encontrabas? ¿Qué es lo que percibes a tu alrededor? ... Obsérvate y escúchate a ti misma ... Recréate especialmente en la situación de ansiedad ... ¿Cómo se siente estar así? ¿Dónde se siente tu ansiedad? ... Intenta sentir las respuestas físicas que dio tu cuerpo a la emoción... ¿Cuáles eran? ... Recuerda los pensamientos que pasaron por tu mente y que tal vez pudieron desencadenar la situación e ansiedad ... Identificalos ... Revive las acciones que hiciste al sentirte así ... ¿Cómo actúas? ...”

“ ...Muy bien, ahora realizaremos este mismo ejercicio, pero recordando y recreando un momento en tu práctica deportiva en donde hayas sentido una gran cólera ...”

3- Seguimiento del guión para terminar la sesión y dejar el estado de relajación.

SESIÓN 5

Objetivo: Exponer y practicar las técnicas que propician la Activación.

Duración: 30 min.

Actividades:

1- Exposición de la Psicóloga abarcando los siguientes puntos:

- a) Qué es la activación.
- b) Utilidad e Importancia de la técnica.
- c) Características prácticas de la técnica*.

2-Realización de un ensayo de activación:

- a) Ejercicios respiratorios.
- b) Detección de Frases de aliento personales.
- c) Imaginación de una situación pre-competitiva en donde la reacción corporal sea mínima. Aplicación de los principios aprendidos en la sesión.

3-Evaluación de la sesión. Exposición de dudas y comentarios

SESIÓN 6

Objetivo: Practicar la técnica pucho-chaki

Duración: 20 min.

Actividades:

1-Introducir a la atleta a un estado de relajación, mediante alguna de las técnicas señaladas con anterioridad (El objetivo de experimentar la relajación por diferentes métodos en cada sesión, es para que el atleta encuentre con cuál método se facilita la práctica e inducción a esta)

2- Seguimiento de un guión en la imaginación:

“En ese estado de relajación y confort en el que te encuentras, ahora comienza a imaginar un doyang, el doyang más padre que hayas visto ... el doyang que has elegido para entrenar ... es donde practicas y entrenas ... En este lugar te sientes muy tranquila, calmada, MUY A GUSTO ... vas a ENTRENAR CON ALEGRÍA, con muchas ganas y determinación ...”

“Hoy practicaremos la técnica básica llamada pucho-chaki”

“...AHORA imagínate que ya has calentado, estás sudorosa, lista para actuar. Te encuentras en el momento justo en el que física y técnicamente estas en tu mejor

*Ver capítulo 2.2

nivel. Te sientes a gusto contigo mismo. ¿YA TE DISTE CUENTA DE QUE TE SIENTES MUY BIEN?...”

“Comienza a visualizar a una contrincante, la que tu quieras. Obsérvala... viste su uniforme y porta su equipo de protección ...Esta lista para que entres con ella...”

“Párate frente a ella...saluda: Sho, Chariot, Kiunget. Posición de combate ¡Shishak!... ENFOCA EL PUNTO en el peto de tu contrincante, tu atención se concentra en éllo. Salta un poco, recuerda que estas muy a gusto ahí ...Ahora comenzaremos a tirar la técnica ...”

“Hagámoslo en cámara lenta: Así, en posición de combate siente como tu pierna de atrás se junta con la otra ... al mismo tiempo la pierna frontal comienza a elevarse al nivel de la cintura de forma horizontal a tu cuerpo ...comienza a estirar la pierna, el empeine va hacia el peto haciendo puntas, tu cadera esta girando ... en el momento en que estiras totalmente la pierna , tu empeine hace contacto con el peto de la contraria, en la zona de punto... Tu cadera a girado permitiendo la perfecta ejecución de la técnica. SIENTE como impacta con la fuerza. ESCUCHA el sonido del GOLPE CERTERO Y PRECISO, OBSERVA como tu empeine se ha impactado con el peto en la zona del punto. Escucha tu Kiap ... ahora observa cómo regresa la pierna resorteando con la rodilla, baja al piso delante de ti ... Muy bien EXCELENTE PUNTO.”

“Ahora vamos a realizar la técnica a una velocidad normal ... Practica las dos guardias ... repítelo diez veces con cada pierna. DATE CUENTA de todas las sensaciones que percibes al realizar la técnica. TE SIENTES BIEN. Al estar ahí lo DISFRUTAS. Tu ejecución es lo mejor que tu quieres que sea ... Muy bien ... en cada técnica VE el PUNTO, SIÉNTELO, ESCÚCHALO, hazlo lo mejor y lo más CERTERO posible... Muy bien (lapso de tiempo para que se practiquen las técnicas)”

“Ya terminaste de ejecutar las técnicas ... comienza a bajar tu nivel de activación ...estás satisfecha, por que lo has hecho lo mejor posible ... Saluda a tu contrincante y despídele ... Ahora comienza a salir del doyang ...”

3- Guión para salir de la relajación y reincorporarse a las actividades físicas

SESIÓN 7

Objetivo: Practicar la secuencia de pucho- pichaki

Duración: 20 min.

Actividades:

- 1- Sesión de relajación
- 2- Seguimiento del guión por la imaginación:

“Comienza a imaginarte un área ... un área en medio de un gimnasio ... un área muy padre ... el área en la que vas a practicar ... imagínatela con todas las gradas alrededor, las gradas están vacías ... el silencio es mayúsculo ... imagínate entrando a este lugar ... camina hacia el área .. observa todo por un momento ... Ahora estás en el área ... estás vestida con tu dobok ... portando tu equipo de protección ... muy bien ...”

“ ... Hoy vamos a entrenar la secuencia de pateo pucho-pi chaki ó pi. Pucho chaki... DATE CUENTA de que te encuentras en un ESTADO físico y anímico IDEAL para realizar las técnicas ... Acabas de calentar, estás lista para realizar la práctica como tu la deseas ...”

“Visualiza a tu contrincante ... Saluda y colócate en posición de combate ... Comenzaremos la práctica ...Recuerda que si en algún momento sientes algo de ANSIEDAD o DESCONTROL, debes escuchar tu RESPIRACIÓN ...expira y ... aspira. El expirar SACA, RETIRA, LO QUE LO PROVOCA. Atiende tu respiración y continua el ejercicio ...”

“ Ya hemos practicado pucho y pi chaki por separado. El objetivo de hoy es realizar la SECUENCIA DE PATEOImagínate tirando pucho .chaki con DETERMINACIÓN Y EFICACIA...SIENTE el contacto de tu empeine con el peto o la cara...ESCUCHA el punto ... Siente el resorteo y baja la pierna al piso ... en el momento en que el pie toque el piso, gira tu cadera rápidamente y siente como tu pierna trasera se mueve ejecutando pi-chaki ... siente como pasa rozando la rodilla a la pierna de apoyo, siente el giro de tu cadera y pie, al mismo tiempo que la rodilla y el empeine se acercan al peto de forma horizontal ... estira la pierna por completo ... puede hacer contacto con el peto en su máxima extensión o en corto, según como esté la situación ... SIENTE cómo impacta la patada en el PUNTO. ESCÚCHALO. Escucha tu kiap ...el punto es CERTERO ... Muy bien ... Excelente secuencia ...”

“...Repítelo 20 veces con cada guardia ..cambiando el orden de la secuencia ...Hazlo lo mejor posible ...Recuerda que estás muy a gusto ahí, practicando TaekwonDo ... (lapso de tiempo para practicar las técnicas en la imaginación)...”

“Ya terminaste de ejecutar las técnicas ... comienza a bajar tu nivel de activación ...estás satisfecha, por que lo has hecho lo mejor posible ... Saluda a tu contrincante y despídele ... Ahora comienza a salir del doyang ...”

3- Guión para salir de la relajación y reincorporarse a las actividades físicas .

SESIÓN 8

Objetivo: Exponer a la atleta qué es la Refocalización, lo mismo que su utilidad.

Duración: 50 min.

Actividades:

1- La psicóloga expondrá los diferentes puntos acerca de la refocalización: ¿Qué es? ¿cuál es su utilidad? ¿En qué momentos de la actividad deportiva es más útil retomarla? (Ver Cap. 2 inciso 2.6 respecto a éste tema)

2- Introducir a la atleta a un estado de relajación siguiendo las instrucciones pertinentes de alguna de las técnicas.

3- NOTA: Se dirigirá a la atleta por medio de un guión a una o varias situaciones de combate, en las que sienta y/o recuerde perder el control.

Una vez detectadas las situaciones, y ya en la situación de imaginación se modificará la estrategia para enfrentar la situación por parte de la atleta, con el

siguiente guión, buscando que sea más funcional a la situación, a diferencia de las acciones –pensamientos que estaba realizando hasta el momento.

4- GUIÓN:

“Ahora vamos a hacer algo para que esta situación se modifique, para que RECUPERES EL CONTROL ...”

“ Comienza a concentrarte en tu respiración ... entre rounds respira y cálmate ... cada RESPIRACIÓN hace que tu cuerpo se calme y se vuelva al momento JUSTO, PRECISO ...”

“ Ahora realiza las cosas más lentamente, todo con calma y lentitud, hazlo todo a su tiempo, sin prisas ... concéntrate en cada movimiento que hagas ... date cuenta del hoy, de lo que haces en éste momento ... VIVE EL MOMENTO ... Atenta a la técnica que estás realizando .. sólo atenta al momento, a tu actuar, a tu acción, RESPIRA y VIVE el MOMENTO ... cada respiración hace que te concentres en lo que estás haciendo ...estás aquí, justamente aquí ... respira y vive el momento ...”

“ Date cuenta de la sensación que te recorre , cada acción que te propones hacer la puedes hacer ...puedes ejecutar cada técnica que sabes hacer ... cada movimiento lo realizas ágil y hábilmente ...te RESPIRACIÓN hace el CAMBIO ... puedes realizar cada técnica que te propongas ...exacto, muy bien ...”

“ Disfruta cada movimiento que realizas ... estás concentrada en cada movimiento ... lo estás disfrutando ... muy bien ... lo estás haciendo como tu lo quieres hacer ... como lo haces hoy ... hoy en este momento ...”

“ Entre cada round respira y ENFOCA EL PUNTO, DISFRUTA EL MOMENTO ... actúa como tu quieres actuar ... CREE EN TI ... es tu pelea, tu momento, tu respiración hace que lo domines ...”

“ La sensación de poder y calma te recorre hasta los momentos finales ...mantén tu ritmo ... está terminando la pelea ... Termina la pelea ...Saluda ... Sal del área ... muy bien, muy buena reacción ...”

“ ¿Cómo te sientes? ... ¿Qué hace que te sientas así? ... date cuenta como tu respiración hace que estés en ese lugar ... muy bien ... Ahora comienza a alejarte de ese lugar ... a ver lejos ese lugar ... muy bien ... comienza a regresar aquí ... a este lugar, al hoy ...excelente práctica por hoy hemos terminado ...”

5- Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 9

Objetivo: Imaginar su mejor actuación en combate.

Duración: 20 minutos.

Actividades:

1- Se dirigirá a la atleta mediante las instrucciones propias de relajación a este estado.

2- Guión de Imaginación:

“ En esta sesión vamos a visualizar tu mejor actuación en combate, la mejor que hayas tenido en el Taekwondo ... la mejor que hayas realizado en un torneo ...”

“Comienza a recordar en qué torneo fue ...Dónde ...en qué lugar ... ubícate en ese lugar ... Recuerda la NOCHE ANTERIOR al torneo; observa donde te encuentras, qué es lo que haces ... identifica tus SENSACIONES, qué es lo que PIENSAS, muy bien ...”

“ Ahora recuerda el inicio del día del torneo. Date cuenta de cómo te sientes ... qué es lo que piensas ... qué haces ... Haz un recorrido por todo el día del evento ... Observa el paisaje ... los vestidores ... recuerda el lugar ... escucha las voces, los gritos ... vuelve a vivirlo ...”

“ Obsérvate cambiándote ... con tu dobok ... calentando .. la espera, si toda la espera ... ¿Qué piensas? ...¿Cómo te sientes? ¿Qué hace que te sientas así? ... Recuerda cada detalle, cada sentir ... muy bien...”

“ Ahora escucha ... te han llamado ... comienzas a calentar, a colocarte tus protecciones ... ¿qué es lo que sientes? ¿en qué estás pensando? ¿cómo actúas? ...Estás a punto de pelear ...”

“ Ahora recuérdate caminando hacia el área en esta pelea, la que identificas como tu mejor pelea ...observa a tu alrededor, al público, a los jueces, a los demás competidores ... Muy bien ... entra al área ... Saluda a tu contrincante ... ¡posición de combate! ...comienza a pelear ... Observa ¿Hacia donde se dirige tu vista? ... ¿Cómo actúas? ... ¿Qué haces?... Recuerda cada acción, movimiento en el combate ...Recuerda la que sientes ... ¿Cuál es la sensación que recorre tu cuerpo?; Revive cada acción, los momentos cumbres ... Vívelo ... (Lapso de tiempo para que la atleta siga recreando la escena).

“ Muy bien, comienza a terminar la pelea ...es el último round ... está por terminar la pelea, muy bien ... El tiempo terminó ... la pelea ha terminado ...”

“Comienza a salir del área ¿Qué sensación te rodea? ... ¿Qué sientes al terminar esta pelea? ...¿Qué estás pensando? ... Ahora ¿Cómo actúas? ...Muy bien ... termina de ver esta escena ”

“Ahora empieza a alejarte de esta escena ... deja este sitio y comienza a regresar al presente, al estar aquí ... muy bien hemos terminado por hoy ...”

3- Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 10

Objetivo:

- Imaginar su peor actuación en un combate.
- Modificar las sensaciones, pensamientos y acciones que la hicieron ser una mala actuación.

Duración: 20 minutos.

Actividades:

- 1- Se dirigirá a la atleta a un estado de relajación, mediante una de las técnicas ya descritas para este fin.

NOTA: El guión para recordar esta escena es el mismo que para recordar la mejor actuación, con la salvedad de no repetir “tu mejor actuación”, si no por el contrario, incluir en vez de ello, “tu peor actuación”.

Una vez que esté la atleta repitiendo su peor actuación, se comenzará a alcanzar el 2º objetivo dado el siguiente guión:

2- “Ahora que estás peleando así en la que sabes es tu peor actuación, comienza a identificar: ¿Porqué te sientes así?... ¿Qué es lo que sientes, lo que piensas, qué está pasando, qué hace que actúes de ese modo?...En este momento obsérvale y date cuenta de esos detalles que te hacen actuar así ...IDENTIFÍCALO ... ¿Ya te diste cuenta que causa tu mala actuación? ...”

“ Comienza a distinguir, a reflexionar: ¿Qué es lo que harías en vez de las acciones que realizas ... qué modificarías para que así fuera una buena actuación y no la peor de las que has realizado?...”

“ Imagínate en esa misma pelea, pero ahora peleando como tu quieres pelear ... sintiéndote muy bien ...Fíjate como esa situación en donde ANTES era una MALA actuación, AHORA la haces muy bien, sintiéndote BIEN, SEGURA ¿YA TE DISTE como FLUYE tu PATEO AHORA en donde antes estaba ATORADO y TENSO?...”.

“ Fíjate bien como todos esos pequeños detalles, que tal vez ni siquiera eran conscientes, pero que ANTES te hacían sentir DESCONCENTRADA, INSEGURA, Y DURA del CUERPO, AHORA te hacen sentir SEGURA, RELAJADA Y CONCENTRADA, al pelear como tu quieres pelear y como te quieres sentir ...”

“ Siente tu respiración y date cuenta como la RESPIRACIÓN MODIFICA esta actuación, y comienzas a pelear así como a ti te gusta pelear ... como tú te quieres sentir ... Siente a tu cuerpo SEGURO, CALMADO, en el PUNTO EXACTO, JUSTO, en el que realizas tu mejor actuación ...”

“ Observa tus acciones ... AHORA son las MEJORES que realizas, tus SENSACIONES, PENSAMIENTOS se modifican junto a tu respiración ... comienza a vivir esa actuación como la mejor ... Muy bien ...” (Lapso de tiempo para que la atleta recree y modifique su actuación)

“ Observa que la pelea está a punto de terminar ... Siente lo que te pasa ... ¿Cómo te sientes ahora? ... ¿Qué sientes al terminar esta pelea? ¿en qué piensas Ahora? ...”

“ Comienza a alejarte de esta escena, deja este sitio ... hemos terminado por hoy ..”

- 3-Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 11

Objetivo: Ensayar la técnica pado-chaki.

Duración: 20 minutos.

Actividades:

- 1- Introducir a la atleta a una situación de relajación realizando alguna de las técnicas para este fin.
- 2- La atleta realizará en la imaginación la técnica pado-chaki de acuerdo al siguiente guión (que dirigirá la psicóloga):

“Hoy vamos a entrenar la técnica de contraataque llamada pado-chaki ... Imaginate llegando a tu doyang, el que tu has elegido para entrenar ... Estás en la mejor disposición para entrenar y realizar la técnica lo mejor posible ... Obsérvate realizar ejercicios de calentamiento, busca que tu cuerpo esté listo para entrar en acción ... muévete por todo el espacio ... muy bien, ahora estás lista para comenzar ...”

“Observa a tu alrededor ... date cuenta de todos los detalles del espacio ... inclusive existe alguna persona sentada por ahí ... Muy bien ahora observa a tu oponente ... Salúdale y colócate en posición de guardia ... comienza a moverte en combate ... Para realizar esta técnica es IMPORTANTE que realices FINTAS, para que tu oponente tire la primera técnica y tu contraataques efectivamente ...”

Sigue moviéndote y AHORA FINTA ... como si realmente fueras a tirar una técnica ... tu finta es tan real que provoca que tu contrincante se mueva y tire su técnica ... en ese preciso momento, en el momento justo , rápidamente tus piernas se mueven ... la pierna que está atrás se mueve hacia el frente en línea recta ... OBSERVA el punto hacia donde va dirigida la patada ... la pierna que está adelante cambia hacia atrás ... tu brazo cubre tu peto ... Todo tu cuerpo realiza un movimiento coordinado y efectivo ... AHORA tu empeine hace CONTACTO con el peto de tu contrincante ... SIENTE el contacto con el peto ... en el momento del impacto ESCUCHA el sonido de tu empeine al entrar en contacto con la zona de punto ...”

“Recuerda ENFOCA EL PUNTO obsérvalo y marca en él ...en el momento que la pierna de tu contrincante va en el aire, que está atacando, tu ya estás viendo el punto, es más, realizando la técnica ... VE EL PUNTO, ESCÚCHALO, SIÉNTELO ... Escucha tu KIAP ... Muy bien ... buen punto ...”

“Ahora vas a repetir la misma técnica una y otra vez, una y otra vez ... 20 veces con cada pierna ... FINTA ... MUÉVETE ... ¿YA TE DISTE CUENTA como te MUEVES RAPIDÍSIMO? ... Cada uno de tus PUNTOS es CLARO y CONTUNDENTE ... Claro y contundente” (lapso de tiempo para el ejercicio libre de la técnica).

“Muy bien ahora comienza a bajar tu ritmo ... ya has terminado de realizar la técnica ... así que tu respiración que cada vez es más lenta hace que disminuyas el ritmo .. y comiences a terminar esta práctica ... Muy bien ... ahora detente , saluda a tu contrincante ... enfríate ... Saluda al Doyang y sal de él ... Por hoy hemos terminado ... “

- 3- Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 12

Objetivo: Ensayar la técnica de contraataque “recibiendo con la pierna de enfrente” (rpe).

Duración: 20 minutos.

Actividades:

1- A la atleta se le introducirá a un estado de relajación mediante alguna de las técnicas ya descritas.

2- La atleta realizará la técnica siguiendo este guión:

“Imagínate en el doyang ... dentro de él ... con tu dobok ...imagínate calentando ...estás muy a gusto ... Feliz de encontrarte ahí ...Muévete dentro del doyang ... hacia un lado, hacia el otro ... Siente como todo tu CUERPO está CALMADO y lleno de ENERGÍA. Date cuenta de cómo tus movimientos son SEGUROS ...”

“Hoy practicaremos el contraataque de recibir con la pierna de enfrente de forma circular, al peto o a la cara ... A tu alrededor, fuera del doyang, se encuentran algunas personas, quienes provocan un leve bullicio ...Ahora tu atención está puesta en tu contrincante, saludale y colócate en posición de combate ...muévete por el área ... En esta técnica dado su carácter de contraataque , es importante, indispensable FINTAR ...”

“Ahora finta ...tu finta es tan REAL que tu contrincante tira su técnica ... en el momento que el contrincante ataque ... TU PIERNA DE ENFRENTE RETROCEDE MUY RÁPIDO hacia atrás, juntándola con el otro pie ... de ahí levanta la rodilla elevándola arriba de tu cintura, en forma casi horizontal a tu cuerpo ... en ese momento comienzas a estirar la pierna, tirando la patada ... OBSERVA como IMPACTA tu empeine justo en el PUNTO , al mismo tiempo que SIENTES el contacto con el peto, o con la cara ...ESCUCHA el punto ... escucha tu Kiap ... Muy bien .. buen punto ...”

“Realiza esta técnica una y otra vez ... una y otra vez ... repítela 20 veces con cada pierna ... Siente tu respiración ...AHORA al estar realizando esta técnica, te sientes BIEN ... como TE QUIERES SENTIR ...Tu respiración hace que la escena este BAJO TU CONTROL, que estés MUY A GUSTO ... muy SEGURA de ti misma al realizar cada técnica ...”

“Cada TÉCNICA que realizas es RÁPIDA Y CERTERA ... Muy bien ... ejecuta las técnicas, UNA Y OTRA VEZ ...” (Lapso de tiempo para la libre ejecución de la técnica).

“Muy bien ahora comienza a bajar tu ritmo ... ya has terminado de realizar la técnica ... así que tu respiración que cada vez es más lenta hace que disminuyas el ritmo .. y comiences a terminar esta práctica ... Muy bien ... ahora detente , saluda a tu contrincante ... enfriate ... Saluda al Doyang y sal de él ... Por hoy hemos terminado ... “

3-Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas

SESIÓN 13

Objetivo: Practicar el contraataque con pado-chaki y recibiendo con la pierna de enfrente (rpe).

Duración: 20 minutos.

Actividades:

1- A la atleta se le introducirá a un estado de relajación mediante alguna de las técnicas ya descritas.

2- La atleta practicará las técnicas siguiendo el guión que desglosado a continuación:

“Estamos en un doyang ... en tu doyang ...obsérvate con tu dobok ... date cuenta de los detalles a tu alrededor ... comienza a SENTIR otra vez esa sensación de CALMA, CONTROL y SEGURIDAD que te invade al estar dentro del doyang, al sentir que vas a practicar Taekwondo ... lista para comenzar a realizar técnicas de Taekwondo ...y estar lista en el combate ...”

“Observa a tu alrededor existe más gente sentada, haciendo bullicio, estando presente ...”

“Observa a tu contrincante y enfoca el punto ... esta vez practicaremos dos técnicas de contraataque : pado y rpe ... Comienza a calentar .. muévete en el área ... Siente tu respiración ...percibe como tu respiración te da esa sensación de CALMA y SEGURIDAD ...de estar en el momento justo, preciso para practicar TAEKWONDO y realizar una EXCELENTE ACTUACIÓN...”

“Comienza a fintar... Haz que se produzca el ataque de la contrincante ... al momento en que tire su técnica, realizas el CONTRAATAQUE en forma RÁPIDA y CERTERA... OBSERVA el PUNTO... SIÉNTELO... ¡ESCÚCHALO!...Excelente punto...Realiza la ejecución de la técnica 20 veces con cada pierna ..muy bien ...”(Lapso de tiempo para realizar la técnica libremente)

“Ahora terminemos la práctica, lo has hecho muy bien ... lo mejor posible ...Comienza a bajar tu ritmo ... Ahora, detente ...Saluda a tu contrincante .. comienza a enfriarte, a terminar la práctica, muy bien ..ahora saluda al doyang.. sal del doyang ...por hoy hemos terminado...”

3-Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 14

Objetivo: Ensayar la técnica de I-yung y/o Tabol - Chaki en ataque y contraataque.

Duración: 20 minutos.

Actividades:

1-A la atleta se le introducirá a un estado de relajación mediante alguna de las técnicas ya descritas.

2- Se realizará el entrenamiento en imaginación, dado el siguiente guión:

“Comienza a ubicarte en el doyang, ahora es un doyang diferente ... se encuentra otra área junto a la que estas parada ... Date cuenta como el estar en otro doyang hace que sientas la sensación de CONFIANZA y SEGURIDAD, por el simple hecho de estar en un área, por el simple hecho de PRACTICAR TAEKWONDO ... te sientes a gusto y con la sensación de hacer las cosas como tu deseas que sean ...”

“Observa a tu alrededor, está lleno de gente ... se mueven, hacen ruido ... gritan ... algunos te gritan ... están atentos a tu actuar ...”

“Obsérvate a ti misma, siente tu ropa, date cuenta donde estas parada ... Comienza a moverte en el área, realiza ejercicios de calentamiento ... siéntete en el MOMENTO JUSTO, IDEAL en el que te sientes mejor ... Hoy vamos a practicar la técnica de I-yung y/o Tabol-chaki ...”

“Observa a tu contrincante ... salúdale ... colócate en posición de combate ... Comienza a moverte por el área ... vamos a hacer la técnica en ataque ... comienza a hacer fintas, cambia de guardia, muévete en el área ... en el MOMENTO PRECISO, cuando VEAS el PUNTO, en ese instante realiza la técnica con RAPIDEZ Y EFECTIVIDAD ... siente como una de tus piernas toca la pierna del contrario con el empeine, y casi simultáneamente la otra pierna se impacta fuertemente en el blanco que te has fijado ... Siente como toda tu energía se vierte sobre el punto ... SIENTE el PUNTO ... ESCÚCHALO ... escucha tu KIAP, es parte de la técnica ... tu técnica se impacta y conecta un PUNTO CERTERO ... Excelente, buen punto ...”

“Ahora vamos a hacer la misma técnica , pero en contraataque ... comienza a fintar ... tu FINTA es tan real que logras tu contrincante tire la técnica; en el momento en el que esté ejecutando su técnica, tu te MUEVES RÁPIDAMENTE y conectas tus dos empeines casi simultáneos, impactando con toda tu fuerza en la zona del punto ... VE el PUNTO ... SIÉNTELO ... ESCÚCHALO ... Tu Kiap se oye por todo el doyang, es tu punto ... Has logrado un punto excelente y claro ... Siente como cimbras al contrario ... SIÉNTETE como tú TE QUIERES SENTIR ... Tu eres la dueña de la situación ... lo haces muy bien ...”

“Muy bien ... AHORA repite estas técnicas una y otra vez, ya sea en ataque o en contraataque ... Hazlo 20 veces con cada pierna, muy bien, una y otra vez ... FINTA, VE el PUNTO ... Hazlo en el momento preciso ... Impacta ... SIÉNTELO ... OYELO ... muy bien ... excelentes puntos ...” (Lapso de tiempo para realizar la técnica).

“Comienza a terminar la práctica, estás tirando la última técnica ... y comienza a bajar tu ritmo ... realiza ejercicios de enfriamiento ... baja tu ritmo y termina la práctica ... Ahora saluda a tu contrincante y comienza a salir del área ... Buena práctica ...”

3- Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 15

Objetivo: Practicar la situación que vivirá un día antes de la competencia.

Duración: 20 minutos.

Actividades:

1- Introducir a la atleta a una situación de relajación mediante las instrucciones pertinentes.

2-Dirigir al atleta en la imaginación utilizando el siguiente guión:

“ Comienza a percibirte sintiéndote muy bien contigo misma ...Esta sensación de SEGURIDAD Y FUERZA es la que te hace identificar que estás en tu MEJOR MOMENTO DEPORTIVO ...esta sensación de seguridad , te hace percibirte, sentir que estas en el momento, justo, pleno ...tu MOMENTO CUMBRE para la actuación deportiva ...Es un día antes del torneo ... del momento en que vas a pelear ... del momento de estar aquí ...”

“ Imaginate haciendo lo que comunmente se hace un día antes ... Tal vez estas en casa, tal vez en un hotel, tal vez estas aflojando tu cuerpo ... o estas observando las peleas de los demás en el torneo ... o muchas cosas mas ...Imaginate ...Vivelo, recorre cada acción, cada momento y movimiento ... desde el amanecer, hasta que oscurece”

“ Sólo recuerda que en cada momento y pensamiento , en ti recorre la SENSACIÓN de CONFIANZA y SEGURIDAD, confianza EN TI, en TU TRABAJO ... Cada parte de ti emana decisión, seguridad, una inmensa alegría de estar ahí, de vibrar en esos momentos, es tu momento, el justo ...”

“ Muy bien ... date cuenta de cómo transcurre el día, y llega la noche ...Ahora es de noche y te preparas para dormir ...Hoy descansarás muy bien ; haces los preparativos necesarios para dormir a gusto, con calma ... Hoy dormirás profundamente, confiando plenamente en ti ... en lo que haces y en lo que eres ...”

“ Todo tu cuerpo está siendo recorrido por esa sensación de descanso y paz ... esta noche dormirás bien ... tu cuerpo descansa ...Comienza a acostarte y a decirte a ti misma lo bien que dormirás y descansarás ... muy bien ... descansa ... Nada puede interrumpir tu sensación de descanso el día antes del torneo .. descansa ... lo importante es que descanses ...Esta es la sensación que te dominará la noche antes de tu torneo ...¿Ya te diste cuenta de cómo te rodea la calma y la tranquilidad? ...muy bien ...”

“Ahora, junto con esa sensación de calma y descansa comienza a alejarte de ese lugar ... de esa escena ... de ese lugar en el tiempo ... y con esa tranquilidad comienza a regresar aquí, al sitio en donde estamos realizando la práctica ...”

3- Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 16

Objetivo: Que el atleta practique la combinación de pateo : pi-chaki o pucho-chaki y cualquier tipo de técnicas descendentes.

Duración: 20 minutos.

1- A la atleta se le introducirá a un estado de relajación mediante alguna de las técnicas ya descritas.

2-Realizará el entrenamiento en imaginación, dado el siguiente guión:

“Comienza a imaginarte llegando al doyang, entrando en él ... percibe la sensación de ALEGRÍA y ganas de estar ahí, de hacer tu mejor esfuerzo ... Observa a tu alrededor ... el doyang está lleno de gente, haciendo un gran bullicio, ruido ... se siente el calor, el movimiento de la gente de un lado a otro ...”

“Ahora concentra tu atención en tu respiración ... tu RESPIRACIÓN posibilita que estés CONCENTRADA ahí, en el DOYANG, en tu actuación... en ese momento, sólo EN ESE MOMENTO ...”

“Hoy practicaremos la combinación de pi o pucho-chaki rematando con cualquier técnica descendente ... Muy bien AHORA comienza a calentar, muévete por el área y SIÉNTETE en el momento justo, preciso, en TU MEJOR MOMENTO ... Observa a tu contrincante ... observa el punto , céntrate en ello ¿YA TE DISTE CUENTA de toda la CONFIANZA y SEGURIDAD que sientes? ...”

“Saluda a tu contrincante, colócate en posición de combate; comienza a moverte por el área; colócate a tu distancia ...realiza FINTAS ... observa el blanco ... en el MOMENTO PRECISO, justo tira RAPIDO Y CERTERO pucho o pi-chaki según como mejor se presente la oportunidad ... ejecuta la técnica y acierta al blanco. VE el punto y SIENTE como se IMPACTA tu empeine EN EL BLANCO, ESCUCHA el punto ...”

“Inmediatamente después de que tiras y aciertas esta técnica, comienza a ejecutar la técnica descendente ... De un vistazo rápido, OBSERVA tu blanco (la CABEZA), instantáneamente dobla tu rodilla, elévala ... en el momento de alcanzar su mayor altura extiende la pierna e IMPACTA en la CABEZA con el talón y la planta del pie ...”

“Siente como entra en contacto tu pie con la cara del contrincante ... siente como le mueves ... Escucha tu Kiap, refleja tu coraje y deseo de impactar en el punto ... Muy bien ...excelente punto ...”

“Sigue practicando esta secuencia una y otra vez ... Realízala 20 veces con cada guardia ... OBSERVA el PUNTO, IMPACTALO, SIÉNTELO, ÓYELO una y otra vez ...¿Ya te diste cuenta como impactas los dos puntos de forma rápida y certera?, muy bien ... Recuerda que el estar aquí hace que te sientas MUY a GUSTO, en el momento preciso, con ALEGRÍA y CONFIANZA...”.

(Lapso de tiempo para practicar las técnicas ya descritas).

3-Seguimiento de un guión para salir de la relajación y continuar las actividades cotidianas.

SESIÓN 17

Objetivo: Práctica de la combinación de pateo pucho-chaki o pi-chaki y tui-chaki.

Duración: 20 minutos

Actividades:

1- Introducción al estado de relajación mediante alguna de las técnicas ya descritas

2-Guión de Imaginación:

“Imagínate en el ÁREA ... vestida con tu dobok ... observa a tu alrededor cada vez que estás en este doyang reconoces mas detalles de él ...ahora comienza calentar, a moverte. Siente como la SEGURIDAD invade tu cuerpo cada que ingresas al doyang, una gran CONFIANZA ... es un ambiente que te inspira ALEGRÍA y FELICIDAD ...”

“Observa a tu contrincante ... focaliza el punto, los puntos , y céntrate en ello ...Date cuenta de que alrededor del doyang existe mucha gente sentada, parada , moviéndose, hablando, algunos hasta gritan, hacen ruido, un gran bullicio ... se puede sentir el ambiente caluroso, pesado ...”

“Siente dentro de ti una GRAN ENERGÍA, la cual te hace sentir en el MOMENTO justo, PRECISO para hacer TAEKWONDO ...”

“En ésta sesión practicaremos la combinación de pateo pucho-chaki --tui-chaki ó pi-chaki - tui-chaki ... debes escoger realizar de estas dos combinaciones, la que más se adapte al momento que imagines ...la que sientas y puedas ejecutar mejor ...”

“Muy bien, AHORA colócate frente a la contrincante ...saluda ... ¡posición de COMBATE! ...MUÉVETE por el área ... realiza FINTAS, ENFOCA el PUNTO, obsérvale ... en el momento PRECISO, justo: ATACA ... siente como tu técnica viaja rápidamente y se IMPACTA en el blanco que escogiste, SIENTE el PUNTO ... ESCÚCHALO ...Inmediatamente después de hacer contacto con el blanco, tu pie toca el piso y GIRA con determinación...De reojo OBSERVAS el PUNTO y tu pie sale disparado de forma recta, con el talón y la planta del pie apuntando al blanco ... hasta que alcanza una extensión total, y da justamente en el blanco ... Siente el IMPACTO en la planta de tu pie y como literalmente botas al contrincante ...Es un CLARO y Excelente PUNTO ... ¡Escucha tu Kiap! ... ¿Ya te diste cuenta de cómo eres tu quien domina en el combate? ...”

“Siente tu respiración, tu RESPIRACIÓN hace que acrecentes aún más CONFIANZA y SEGURIDAD en ti misma ... sabes que estas haciendo bien las cosas ... muy buen punto...continúa practicando la combinación, repítela 20 veces. Siente como cada vez la realizas mejor ... SIENTE, VE Y ESCUCHA cada PUNTO ...Excelente ... centra toda tu atención en este momento, al estar ejecutando la técnica ... muy bien ... (lapso de tiempo para practicar las técnicas). está terminando la sesión de entrenamiento ... el ritmo de tu respiración disminuye, baja de ritmo ... comienza a pararte, MUY BIEN ...saluda ...comienza a salir del doyang, del área ...Excelente entrenamiento, muy bien.

3- Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 18

Objetivo: Practicar todas las técnicas de ataque en una situación de combate.

Duración: 15 minutos

Actividades:

1- A la atleta se le introducirá a un estado de relajación mediante alguna de las técnicas ya descritas.

2- En ese estado de relajación dirigir al atleta en su imaginación, con el siguiente guión:

“En ese estado de relajación en que te encuentras, comienza a percibir tu entorno ... date cuenta en que lugar te encuentras, es un área de Taekwondo ...tal vez es un área conocida, tal vez una desconocida ... sin embargo, al entrar en ella DATE CUENTA de la SEGURIDAD y CALMA que invade tu cuerpo .. todo tu ser se encuentra presente en esta área ... quieres practicar taekwondo ... quieres estar aquí ...Una ola inmensa de felicidad te invade, pues comenzarás a practicar una actividad que te agrada ...”

“Obsérvate ... observa tu ropa ... tu dobok ... observa a tu alrededor, el lugar está lleno de gente ... se siente mucho calor, y se escucha mucho ruido .. se encuentran a tu alrededor, fuera del área..., los puedes observar, oír, pero no los escuchas , ni los ves, son parte del fondo, del contexto ... la forma, el centro eres tú, tus movimientos tus acciones, tu sentir ...”

“AHORA comienza a moverte por el área. Física y emocionalmente estás en el MOMENTO JUSTO para empezar a hacer contacto con tu contrincante en turno ... Nota como cada movimiento te hace sentir SEGURA, EMOCIONADA ... con toda la ENERGÍA en el PUNTO EXACTO para estar aquí y practicar Taekwondo ...”

“Hoy practicaremos las técnicas de ataque ... todas las técnicas de ataque que puedas ejecutar y que sean las justas para el momento del combate ...”

“Comienza a observar a tu contrincante ... está entrando al área... y se coloca frente a ti ...observa el punto ... los puntos ... Saluda ...;Posición de combate! ¡Shi Shak! ... comienza a moverte ...observa el punto en tu contrincante ...Haz FINTAS , muévete ... provoca el error ... y en el momento que veas el PUNTO con DETERMINACIÓN ¡TÍRALO! ...SIENTE el punto, ÓVELO, ESCUCHA TU Kiap ... EXCELENTE PUNTO ... MUY BIEN, aprovecha la oportunidad y en el momento justo ejecuta las técnicas precisas, y siente como toda tu energía se impacta en el punto ... Muy bien ...”

“Continúa moviéndote por el área, realiza FINTAS, MUÉVETE ... y cuando observes la oportunidad, el error por parte del contrario, tira tus TÉCNICAS RÁPIDAS y CERTERAS ...Cada técnica esta llena de SEGURIDAD, CERTEZA y PASIÓN ... llena de tu energía ...Muy bien ...una y otra vez, observa el momento indicado y realiza las técnicas más y más, una y otra vez, con certeza, con pasión ... realiza 20 secuencias con cada guardia ... recuerda, muévete ... finta ... busca el punto, encuéntralo ...impacta tu técnica con certeza y efectividad ... realiza bloqueos y movimientos defensivos en el ataque de tu contrincante .. muy bien ... (Lapso de tiempo para que la atleta realice la secuencia de técnicas de ataque).

“Muy bien, ahora que ya has terminado de realizar las técnicas, comienza a bajar tu ritmo de trabajo, pues estamos terminando la práctica ... muy bien , maneja tu cambio de respiración, ahora alto ... Saluda a tu contrincante ...Al área ...Comienza a salir de ella ... muy bien excelente practica ...”

3- Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

SESIÓN 19

Objetivo: Practicar las técnicas de contraataque en una situación de combate
Duración: 15 minutos

NOTA: Esta sesión, al igual que las anteriores, se realizará en una situación de relajación por parte de la atleta. El guión que se dirigirá para ser practicado en la imaginación, es similar al de técnicas de ataque, sólo que las técnicas a entrenar serán las de contraataque. En este guión, se resalta la importancia de las FINTAS y la movilidad para dejar pasar la técnica de ataque o evadirla, además de un aspecto indispensable, el BLOQUEO ó la DEFENSA a los ataques que ejecute la contrincante.

En esta etapa de entrenamiento, el guión ya no es tan dirigido, con respecto a la correcta realización de la técnica, con el fin de que la atleta sea creativa y explore las diferentes alternativas de ejecución y combinación de técnicas, y así su ejecución tome tono de desenvolvimiento cotidiano en combate y resulte espontáneo.

SESIÓN 20

Objetivo: Practicar la situación que vivirá el día de la competencia hasta antes del combate inicial.
Duración: 20 minutos

Actividades:

- 1- Introducir a la atleta un estado de relajación
- 2- Dirigir a la atleta en la imaginación utilizando el siguiente guión:

“ Hoy practicaremos todo lo que sucederá el día del torneo ... lo más aproximado hasta empezar el primer combate ... Así como te encuentras en ese estado de confort, tranquilidad y confianza, comienza a imaginarte que te encuentras viviendo el día de la competencia ... Hoy es el DÍA de tu MEJOR MOMENTO DEPORTIVO ...HOY es el día del TORNEO ... Date cuenta de cómo la sensación de TRANQUILIDAD, ALEGRÍA Y ENERGÍA RECORRE TODO TU SER ... Alrededor de ti pueden transcurrir muchas cosas, pero dentro de ti todo está en calma, en su lugar, esperando el MOMENTO PRECISO, JUSTO de hacer las

cosas, de hacer EXCELENTES PELEAS ... todo está como debe estar, estás donde debes estar ... muy bien ...”

“ Ahora imagínate el lugar del torneo ... observa las áreas, la zona de calentamiento, el área de pesaje, los jueces, las tribunas, la gente ...”

“ Obsérvate llegando al lugar ...imagínate en el pesaje ... date cuenta de la sensación de calma y seguridad que recorre tu cuerpo ... tu peso es el ideal ... observa a los jueces ... a tus posibles contrincantes ...”

“ Estas CALMADA, CONCENTRADA ... completamente convencida de estar en tu mejor momento deportivo como taekwondoísta ... estás lista para competir ... hoy quieres estar en combate ... hoy quieres pelear ... muy bien “

“ Ahora comienza a verte en los vestidores cambiándote con tu dobok ... tu ropa te sienta bien ... estás muy cómoda ... Obsérvate en el espejo, te ves muy bien ... lista para entrar en acción ...”

“ Ya afuera, obsérvate en el área de calentamiento ... comienza a calentar ... estás calentando ... comienza a sentir como el sudor recorre todo tu cuerpo... como tus músculos se tensionan y se llenan de energía al moverte ... al patear ... Escucha el sonido de la palcha ... escucha tu Kiap ...”

“ Estás LISTA, SEGURA DE TI MISMA, de tus técnicas; Hoy vienes a dar LO MEJOR DE TI ...”

“ Observa a tu alrededor, a las competidoras, amigas, extrañas ... el público ... escucha la algarabía ... es parte del torneo ... es parte de la emoción ... es parte de la calma ...”

“ Comienza la espera ... aún no es tu turno de pelear, esperas ... Estas calmada, concentrada en el momento ... tu energía está en reposo ... lista para explotar ... Ya explotarás, allá ... en el área”

“ ...Ahora escuchas tu nombre, el color de tu peto ... te colocas el equipo ... comienzas a calentar, a moverte ... cada momento que transcurre te hace sentirte mas en TU ESTADO IDEAL... estás a PUNTO de EXPLOTAR ...”

“ Te llaman ... caminas hacia el área ... observa a los jueces, a tu contrincante ... al público a todos ... obsérvalos a todos, ello hace que vibres con MAYOR ENERGÍA, FUERZA, con mayor energíaEs como estar viendo a los demás y estar aparte de ellos, los puedes percibir pero estás concentrada en ti, en tu actuar ... CREES en cada cosa que realizas, estas CREYENDO EN TI, en lo que eres y lo que haces ...”

“ Acaba de terminar la pelea anterior ... Te colocas en tu sitio ... AHORA estás en TU PUNTO EXACTO, estás feliz, muy contenta de estar aquí ... Entra al área ...Saluda ...Posición de combate ... ¡Shishak ¡ ...”

3-Seguimiento de un guión para salir de la relajación y reanudar las actividades cotidianas.

CONCLUSIONES

En la revisión teórica y aplicada que se realizó en esta tesis, se resalta ampliamente la importancia de lo psicológico en el desarrollo deportivo de la atleta. Lo psicológico es parte fundamental de cada acción que se realiza. Por ende la planeación de su entrenamiento es indispensable en cualquier programa de entrenamiento deportivo.

El desarrollo de un programa de entrenamiento psicológico aplicado al deporte es labor de la psicóloga del deporte, quien debe auxiliarse de la entrenadora y la deportista para realizar un programa adecuado y funcional a la atleta.

La mayoría de las publicaciones citadas en este estudio son de origen extranjero (España y estados Unidos). El desarrollo la Psicología del deporte en estos países es muy amplia e importante. En México la investigación en esta área es reducida. Personalmente constaté el nivel de la Psicología del deporte del TaeKwonDo en México a nivel de selección nacional. El Psicólogo ahí es considerado como un auxiliar del cuerpo médico, y no como un especialista que desarrolle y aplique un programa de entrenamiento psicológico a la par del físico y del técnico. El psicólogo no utilizaba ejercicios sistemáticos de relajación e imaginación, o algún formato de evaluación para supervisar el avance o estancamiento de las habilidades psicológicas de las deportistas.

Para las deportistas su presencia no era relevante en su desarrollo deportivo, se consideraba su intervención como actividades "extra". Por lo tanto se limitaba su intervención.

El desarrollo de programas psicológicos aplicados a la gran mayoría de atletas en el TaeKwonDo, no se lleva a cabo formalmente en México. Se le resta importancia en la práctica. Por ello la importancia del presente estudio, puesto que se realizó un programa de este tipo, diseñado para llevarse a cabo junto al físico y técnico, tomando en cuenta la importancia de la intervención psicológica en el rendimiento deportivo.

Al comenzar a realizar este trabajo, se plantearon diversos objetivos. El más importante fue que el trabajo realizado, lograrse tener una incidencia, tanto a las personas que va dirigida como a quienes están interesados en el área.

Así, se realizó una extensa revisión de algunas técnicas cognitivo-conductuales que se utilizan en el entrenamiento psicológico con deportistas. Estas técnicas son útiles no sólo en su aplicación al deporte, también se retoman en la clínica, en la educación o en la educación especial. Su recopilación pretende ser de utilidad para la rápida localización y aplicación a de las mismas.

El desarrollo del programa psicológico aplicado al TaeKwonDo, pretende ser una guía para las psicólogas del deporte de cómo se realiza un programa de este tipo. Y así no comenzar en blanco, a tientas para el diseño de un programa aplicado a un deporte y deportista específico.

En particular en este caso, no se encontraron algunas referencias de la realización un programa psicológico aplicado al TaeKwonDo. Es por ello, que el interés principal de la investigación, se dirigió a diseñar el programa y no tanto a la aplicación o evaluación de resultados como es la tendencia de las demás autoras y autores revisadas.

La presente investigación, dirige su atención a la exposición del programa.

Creemos que la importancia de cualquier estudio se encuentra tanto en el proceso como en el resultado. Los resultados son consecuencias de los actos. Así que la exposición de cada sesión es tan importante como la de los resultados.

Si cada una de las sesiones aquí expuestas se ejecutan lo mejor posible, el resultado que se busca (la mejora del rendimiento deportivo de la atleta) se dará por sí mismo. Será una consecuencia lógica del trabajo diario bien planeado.

El objeto del entrenamiento de la deportista también debe ser ese: el entrenar diariamente con tesón y fuerza, y así alcanzar la excepcionalidad, el ser extraordinario en cada paso que se da, en cada mañana al despertar, en cada gota de sudor que derrama, en cada día que vive.

En eso debe concentrar su fuerza, su concentración, su atención: en **el proceso**. El vivir el hoy posibilita que en cada segundo una sea plena, total y muy probablemente feliz.

La psicología del deporte coopera en la búsqueda de la deportista de realizar su mejor esfuerzo, de llegar a los límites de su ejecución, de ser triunfadora, de ser mejor, de ser sublime por unos instantes. Instantes que duran momentos, momentos llenos de pasión y vida, momentos que son la vida.

La psicología del deporte tiene sentido en cuanto existe para alcanzar la excepcionalidad del ser humano. Éste es el trabajo que se desarrolla en la presente investigación: Ser excepcional en cada sesión, en cada entrenamiento, a cada momento.

Acostumbrarse a serlo.

Y convertirse en un ser sublime, sólo por el instante en que vives.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bakker, F. Y Kayser, C. (1994). "Effect of self-Help mental training programme". International Journal Sport Psychologist. Vol. 25, 158-175.

Becerril, F. (1987). "Evaluación de Procesos Motivacionales en Atletas de Alto Rendimiento". Tesis, México: Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Bernstein, D. A. Y Borkovec, T.D.(1983). *Entrenamiento en Relajación Progresiva*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Buceta, J. (1991). "La intervención conductual en el deporte de competición". En: Buela-Casal y Caballo *Manual de Psicología clínica aplicada*. México: Siglo XXI.

Cartacual, J.(1998). *Conferencia: Psicología y Deporte*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala.

Curtis, J. (1992). *La mente del deportista ganador*. México: Ed. Panamá

Daw, J. y Burton D. (1994). "Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis player". The Sport Psychology. Vol. 8, 37-57.

División de Educación Continua (1993). Universidad Nacional Autónoma de México *Campus Iztacala*.

Fontana, D. (1995). *Control de Estrés*. México: Manual Moderno.

Goldfried, M.(1996). *De la terapia Cognitivo-Conductual a la Psicoterapia de Integración*. España: Biblioteca de Psicología

González, J. (1992). *Psicología y deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva

González, J. (1996). *El entrenamiento Psicológico en los Deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Harris, D. (1991). "Técnicas de Relajación y Energetización para la relajación del Arousal". En: Williams, J. *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Hecker, J. Kackor, L.(1988). "Aplicacionn of imagery theory to findings". Journal of Sport and Excercise Psychology. N° 10, 363-373.

Jones, G. (1993). "The role of performance prolifting in cognitive behavioral interventions in sport". The sport Psychology. Vol. 7, 160-172.

Landers, D. (1996). "Sport psychology: The formative years 1950-1980" The Sport Psychologist. N° 9, 406-417.

Lawther, J. (1978). *Psicología del Deporte y del Deportista*. Buenos Aires: Paidós.

León-Carrión, M. (1990). *Neuropsicología*. México: Siglo XXI

Loerh, J. (1982). *La Excelencia en los Deportes*. México: Planeta.

Mahoney, J.(1979). "Cognitive skills and athletic performance".En: Kendall (1979) *Cognitive behavioral interventions*. Academic Press Inc. Estados Unidos.

Martin, K. Y Hall, C. (1995). "Using of mental imagery to enhance intrinsic motivation" Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 17, 54-69.

Maynard, I., Smith, M. Y Warwick-Evans, L. (1995) "The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players". Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol, 17, 428-446.

McPherson, S. Y French, K. (1991). "Changes in cognitive strategies and motor skills in tennis".Journal of sport and exercise psychology, N° 13, 26-41.

Moore, W. Y Stevenson, J. (1994). "Training for trust in sport skills" The Sport Psychologist. 1994, N° 8, 1-12.

Nieddeffer, J.(1988). "Psychological services for the U.S. Olympic track and field team" Comunicaciones personales via internet. Junio, 1997.

Peña, C. (1995). "Efecto del ensayo de la conducta visomotora en la ejecución del primer servicio en tenistas juveniles" Tesis, México D.F. Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México: Campus Iztacala.

Ribes, E. (1986). *Psicología General*. México: Trillas.

Riera, J. (1991). *Introducción a la Psicología del Deporte*. México: Roca.

Rivera, J. (1997). "La importancia del trabajo del psicólogo centrado en la ejecución del atleta en el deporte mexicano". Tesis México D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala.

Roales-Nieto, J. (1994.) *Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte*. México: Siglo XXI.

Rodríguez, M. (1996). "Psicología del Deporte en México" Voz Puma, Año 2, N° 4, 7-8.

Rosales, L. (1979). *Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado*. México: Selecciones del Reader's Digest.

Schmid, A. Y Peper, E. (1991). "Técnicas para el entrenamiento de la concentración" En: Williams, J. *Psicología aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Thomas, A.(1975) .*Psicología del Deporte*. Barcelona: Colección de Psicología.

Turner, R. (1986). "La Desensibilización Sistemática".En: Buela-Casal y Caballo (1991) *Manual de Psicología clínica aplicada*. México: Siglo XXI.

Van Gyn, G., Wegner, H. Y Gaul, C. (1990). "Imaginery as a method of enheancig transfer from training to performance". Journal of sport and exercise psychology. N° 12, 366-375.

Vealey, R. (1991). "Entrenamiento en Imaginación para el Perfeccionamiento de la Ejecución".En: Williams J. *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.

Vera, M. Y Vila, J. (1986). *Técnicas de Relajación*. En: Buela-Casal y Caballo *Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta*. Madrid: Siglo XXI.

Walter, S. Y Vealey, R. (1994). "On target with mental skills: An intervention with Darrell Pace" The sport Psychologist. Vol. 8, 427- 441.

Williams, J. (1991). "Características Psicológicas del Alto Rendimiento" En: Williams,J. *Psicología Aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

ANEXO 1

CUESTIONARIO

Nombre: _____
Edad: _____ Tiempo practicando TaeKwonDo _____
Grado en el TaeKwonDo _____
Escolaridad _____
Fecha _____

SECCIÓN 1. *Instrucciones:* Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y responde de la manera mas clara y sincera posible. Los datos que proporcionas servirán para identificar las variables que afectan tu rendimiento deportivo (durante el combate) y así trabajar en ellas.

1- ¿Cuál es el motivo por el que entrenas TaeKwonDo?

2- Enumera tres objetivos inmediatos que tengas al entrenar TaeKwondo (3 ó 4 meses) y dos a largo plazo (1 ó 2 años)

3- ¿Cómo calificarías hasta hoy tus logros deportivos en el TKD (Combate)?

a) Excelentes b) Buenos c) Regulares d) Malos

SECCIÓN 2. En las siguientes páginas encontrarás hojas de registro divididas en tres secciones (Pensamientos, Sensaciones y Acciones). En cada una de ellas se te pide recuerdes diferentes situaciones al realizar un combate en los torneos. El objetivo es que recuerdes y distingas lo mejor posible estas tres características:

- A) Los pensamientos que tenías, lo que te decías a ti misma
- B) Las sensaciones físicas que tenías (calor, frío, sudoración, etc.) Lo que veías, lo que escuchabas, todo lo que sentías físicamente y el momento en que lo percibías (por ejemplo: Nerviosismo, miedo, ansiedad, confianza en ti misma, ganas de pelear, concentración o desconcentración, sueño u otras diferentes.
- C) Todo lo que hacías, las acciones que realizaste en esos momentos.

SECCIÓN 3. En esta sección encontrarás algunos enunciados que definen la forma en que se sienten los deportistas al momento de competir en su especialidad. Lee cada enunciado y define la forma en que te sentiste al competir en combate (durante un torneo), en la que consideras TU MEJOR ACTUACIÓN:

Código de Respuestas:

A = Excelente

B = Buena

C = Regular

D = Mala

- a) Si definimos CONCENTRACIÓN como: "*Enfocarse en la actividad que realizas, olvidándose de lo que sucede alrededor*" ¿Cómo consideras tu concentración en combate?

A B C D

- b) Si definimos CONFIANZA como: "*Creer en que cada una de las acciones que haces se realizarán como lo planeas*" ¿Cómo consideras tu confianza en combate?

A B C D

- c) Si definimos MOTIVACIÓN como "*Fuerza que te impulsa a hacer la acción que realizas*" ¿Cómo consideras tu motivación en tu mejor combate?

A B C D

- d) Si definimos SENTIR el CONTROL como: "*Sentir que tienes el conocimiento, la inteligencia, la habilidad para realizar la actividad que ejecutas, prácticamente sin oposición*" ¿Cómo consideras sentir el control en tu mejor combate?

A B C D

- e) Si definimos RELAJACIÓN como "*Estado en el que el cuerpo y la mente se encuentran en calma y tranquilidad plena*" ¿Cómo consideras tu relajación al momento de tu mejor combate?

A B C D

- f) Si definimos ACTIVACIÓN como: "*Estado en el que todos tus músculos y mente están listos para entrar en acción*" ¿Cómo calificas tu activación en combate?

A B C D

SECCIÓN 4. Ahora con la misma definición de los enunciados anteriores, define la forma en que te sentiste al competir, en la que consideras una MALA ACTUACIÓN. Utiliza el mismo código de Respuestas.

- | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|
| a) Concentración | A | B | C | D |
| b) Confianza | A | B | C | D |
| c) Motivación | A | B | C | D |
| d) Sentir el control | A | B | C | D |
| e) Relajación | A | B | C | D |
| f) Activación | A | B | C | D |

SECCIÓN 5. Contesta las siguientes preguntas

- 1- ¿Has escuchado hablar de la psicología del deporte?
- 2- ¿En qué crees que te pueda ayudar esta disciplina para el mejor aprovechamiento de tus habilidades deportivas?

SITUACIÓN: Un día antes de cualquier torneo. Lo que te sucede normalmente

PENSAMIENTOS	SENSACIONES	ACCIONES

SITUACIÓN: Elige una pelea durante un torneo, que la identifiques como una mala actuación.

Describe estos tres aspectos de forma clara y concisa.

Fecha y Nombre del torneo _____ Lugar _____

Número de pelea _____

PENSAMIENTOS	SENSACIONES	ACCIONES

SITUACIÓN: elige una pelea durante un torneo, que identifiques como tu mejor actuación.

Describe estos tres aspectos, lo mas detallado y conciso posible.

FECHA DEL TORNEO _____ LUGAR _____

NÚMERO DE PELEA _____

PENSAMIENTOS	SENSACIONES	ACCIONES

ANEXO 2

HOJA DE EVALUACIÓN

NOMBRE _____

Fecha _____

Torneo _____

Número de Pelea _____

Resultado (parcial y final) _____

1- NARRACIÓN DE LA PELEA		
ATLETA	ENTRENADOR	PSICÓLOGA

2- CARTA DESCRIPTIVA AUTOEVALUACIÓN DE LA ATLETA		
PENSAMIENTOS	SENSACIONES	ACCIONES

3- Evaluación por áreas

Código de Respuestas:

A = Excelente

B = Buena

C = Regular

D = Mala

Concentración _____

Confianza _____

Motivación _____

Sentir el control _____

Relajación _____

Activación _____

GLOSARIO

Nombre de la técnica en coreano	Descripción de la técnica
1- Sho	atención
2- Shariot	firmes
3- Kiunget	saludo
4- Shi-shak	comenzar
5- Chaki	patada
6- Pi - chaki	Patada circular al peto, golpeando con el empeine. En posición de guardia la pierna que pateas es la que está atrás. Técnica de <i>ataque</i> .
7- Doliot - chaki	Patada circular a la cara, golpeando con el empeine, en posición de guardia la pierna que pateas es la de atrás. Técnica de <i>ataque</i> .
8- Pucho - chaki	Patada circular al peto o a la cara, golpeando con el empeine, en posición de guardia la pierna que golpea es la de adelante. Técnica de <i>ataque</i> .
9- Pado - chaki	Patada recta al peto, golpeando con el empeine, en posición de guardia la pierna que golpea es la de atrás. Técnica de <i>contraataque</i> .
10- Recibiendo con la pierna de enfrente (rpe)	Patada circular al peto, golpeando con el empeine, con la pierna de enfrente. Técnica de <i>contraataque</i> .
11- An- chaki; Bakat - chaki.	Patada descendente a la cara, golpeando con el talón y la planta del pie. Técnica de <i>ataque</i> y <i>contraataque</i> .
12- Tui - chaki	Patada de empujón con giro, al peto o a la cara, golpeando con la planta del pie y el talón. Técnica de <i>ataque</i> y <i>contraataque</i> .

13- I-yung -chaki; tabol-chaki Patadas circulares de tijera en el aire (der. -izq. ó viceversa), marcando al peto, pierna-peto ó peto-cara. Técnica de *ataque y contraataque*.