

188



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

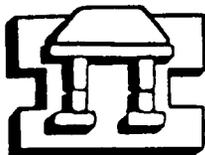
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

"DISEÑO DE UN PROGRAMA PSICOLOGICO
APLICADO A DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO EN VOLEIBOL"

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
PRESENTA:

ROBERTO RODRIGUEZ RUBIO



ASESORES:

- LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES
- LIC. EDY AVILA RAMOS
- MTRA. ROCIO TRON ALVAREZ

IZTACALA LOS REYES IZTACALA

ENERO 2002

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

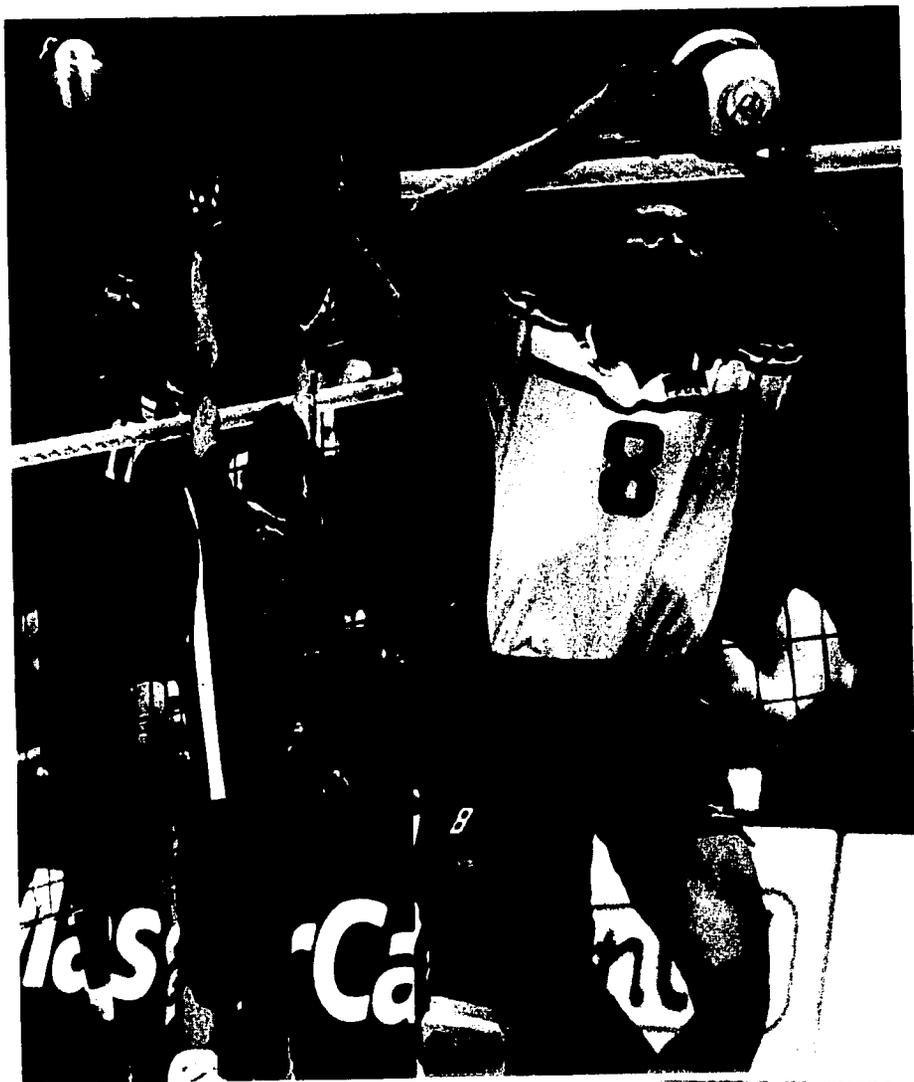


UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis 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.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

*Somos lo que pensamos.
Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos.
Con nuestro pensamientos hacemos nuestro mundo.*

*Lo que piensas, lo creas.
En lo que hayas creado, te conviertes..
En lo que te conviertas, lo expresarás.
Lo que expreses, lo experimentarás.
Lo que experimentes, lo serás.*

*Lo que eres, lo piensas.
Nada sucede, si primero.
No ha habido un sueño.*

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

A ti madre, que durante todos estos años tuviste la paciencia y sabiduría para guiarme e inducirme a ser un profesionalista. Gracias a ti por tu gran amor y comprensión.

¡Que Dios Te Bendiga!

A tu padre, por haberme brindado la oportunidad de estudiar, gracias a tu apoyo, que me permitió afrontar los retos de la vida y abrirme paso entre ellos.

A mis hermanos:

Laura gracias a tu apoyo y paciencia, recuerda que hay que mantener siempre una sonrisa y tendrás siempre alegría. Si alguna alegría hay en la vida, la tiene siempre alguien de buenos sentimientos y de corazón puro y tú lo tienes.

Salvador gracias por tenderme la mano, te agradezco el apoyo brindado, recuerda siempre, que todo el éxito en la vida no se mide por lo que has logrado, sino por los obstáculos que has tenido que enfrentar en tu vida.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

A mi esposa :

Gracias por compartir conmigo tan bellos momentos, por apoyarme en los momentos difíciles, gracias por tu amor , cariño y confianza que has depositado en mi . Te admiro por tu inteligencia, fuerza, fortaleza y tu gran espíritu de lucha. Te felicito, mis mejores deseos en el desarrollo de tu carrera profesional doctora. ¡ TE AMO !

A mi abuela María :

Por todos esos años maravillosos de mi infancia que vivimos juntos, gracias por todo lo que me diste.

A mis tíos :

Andrea, Fortino y Arnulfo por esos bellos recuerdos de juventud que nunca olvidaré.

A mis profesores :

Gracias por todas sus enseñanzas brindadas a lo largo de toda mi formación profesional. Una especial mención para mis asesores que hicieron posible la culminación del trabajo de tesis.

Mi mas sincero agradecimiento al Profesor Fernando Nava Abarca.



A ti mujer , porque cubriste con delicadeza mis defectos y siempre mostraste mis virtudes. Porque mis cosas se reflejaron en ti y siempre me aconsejaste, poniendo lo mejor de ti misma . Porque nunca calculaste lo que tengo, ni mides el punto donde me coloca la sociedad, dentro de ti siempre encuentro mi propia dimensión. Porque para ti no hay parte oscura en tu corazón, despejando mi camino, impulsando mis sueños y gozando con mis realizaciones. Porque pides mi felicidad como algo que es también esencial para ti. Porque siempre estuviste conmigo sin pedir nada a cambio.

¡ Por Siempre Juntos!

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

A todos mis amigos que han compartido conmigo momentos de mi vida, llenos de alegrías y tristezas, que la vida los premie como se hayan portado.

¡Gracias a todos ustedes!

Agradecemos a las autoridades de la Universidad "LA SALLE", así como a los jóvenes que hicieron posible la realización del presente trabajo.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INDICE

Resumen 8

Introducción 8

Capítulo 1. Antecedentes 8

 1.1.- El Desarrollo de la Psicología del Deporte 9

 1.2.- Aspectos Históricos de la Psicología del Deporte en E.E.U.U. 9

 1.3.- Aspectos Históricos de la Psicología del Deporte en U.R.S.S. 11

 1.4.- Principales Temas de Investigación en la Psicología del Deporte.... 11

 1.5.- La Psicología Deportiva en México..... 16

Capítulo 2. Historia del Deporte..... 19

 2.1.- Aspectos Psicológicos del Deporte..... 22

 2.2.-El Deporte como válvula de escape..... 23

 2.3.-Paradigmas de la practica de la Psicología del Deporte..... 23

 2.4.-La Psicología en el contexto de la actividad deportiva..... 29

Capítulo 3. Definiciones de Psicología del Deporte 32

 3.1.-Desempeño del Psicólogo Deportivo 33

 3.2.-Tareas del Psicólogo del Deporte..... 35

 3.3.-Voleibol, Historia y Definición..... 36

Capítulo 4. Fenómeno Deportivo 38

 4.1.-Análisis Psicológico de la Competencia 40

Capítulo 5. Necesidades Psicológicas del Entrenamiento..... 43

 5.1.-Asimilacion de información durante el entrenamiento 43

 5.2.-Mejora de la Técnica..... 44

 5.3.-Mejora de la condición Táctico-Estratégica..... 45

 5.4.-Mejora de condición Psicológica..... 46

Capítulo 6. Problemas Sociales en el equipo deportivo..... 50

 6.1.-Eficacia Colectiva..... 50

 6.2.-La Cohesión del equipo deportivo..... 50

 6.3.-La Compatibilidad Psicológica..... 51

 6.4.-Problemas Psicológicos..... 53

 6.5.-Problemas emocionales en el deporte..... 53

 6.6.-Competición..... 54

 6.7.-Periodo Transitorio..... 54

 6.8.-Estados Emocionales..... 54

Capítulo 7. Estado de Óptima Disposición..... 56

 7.1.-Estado de Ansiedad Competitiva..... 56

 7.2.-Apatía en el entrenamiento y la competición..... 57

 7.3.-Estados Fóbicos..... 57

 7.4.-Regulación Emocional del Deportista..... 57

 7.5.-Motivación, Energía y Emoción..... 58

 7.6.-Regulación de la Activación 60

Capítulo 8. La Planificación y el Control de la Preparación Psicológica..... 62

 8.1.-Principios para la planificación de la Preparación Psicológica..... 62

Capítulo 9. Estructura de la preparación Psicológica..... 65

 9.1.-Tareas Psicológicas en los Mesociclos Básicos..... 66

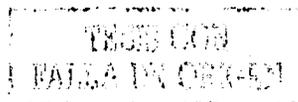
TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

9.2.- Tareas Psicológicas en el Mesociclo Preparatorio de Control.....	66
9.3.- Tareas Psicológicas en el Mesociclo Precompetitivo.....	67
9.4.- Tareas Psicológicas en el Mesociclo Competitivo.....	67
9.5.- Tareas Psicológicas en el Mesociclo de Recuperación.....	68
Capítulo 10. Métodos y Técnicas para la preparación psicológica del deportista.....	70
10.1.-Procesos Mentales en función de la intervención Psicológica.....	70
10.2.-Imágenes y Practica Mental.....	70
10.3.-Sugestión y Estados Alternativos de Conciencia.....	71
10.4.-Estrategias importantes en forma de Autoconversación.....	73
10.5.-Técnicas de Racionalización.....	74
10.6.-Modificación de la Atención.....	74
10.7.-La búsqueda de estrategias para la solución de problemas.....	74
10.8.-Autoconvencimiento.....	74
10.9.-La Concentración del Tiempo.....	75
10.10.-El entrenamiento autógeno.....	77
10.11.-Relajación de la imaginación mental.....	79
Programa.....	81
Resultados.....	94
Discusión.....	101
Referencias Bibliográficas.....	104
Anexos	

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

RESUMEN

El presente trabajo es el resultado de la intervención del psicólogo del deporte, con un equipo de voleibol de una institución universitaria que tiene como objetivo el diseño de un programa psicológico para deportistas de alto rendimiento en voleibol. El programa se llevó a cabo basándonos en el periodo de preparación general (macrociclo anual). Este programa psicológico se dividió en cinco periodos: Análisis del macrociclo anterior, preparación general, preparación especial, preparación precompetitiva y periodo competitivo. Durante los cuales se trabajó con el entrenador y el grupo de deportistas, para desarrollar en ellos las habilidades conductuales pertinentes que les permitió aumentar sus habilidades psicológicas que les facilitaron asimilar con mayor eficacia sus destrezas físicas, técnicas y táctico-estratégicas. En este trabajo se realizó una revisión bibliográfica dividido en diez capítulos, en los cuales se expone el desarrollo, la influencia e importancia que tiene la psicología como ciencia y el trabajo del psicólogo dentro del ámbito deportivo. De este trabajo se concluye que el crear las condiciones necesarias para trabajar de forma ordenada y sistemática con la ayuda de un profesional en psicología del deporte permitió elevar la probabilidad de alcanzar buenos resultados en competencias deportivas.



INTRODUCCIÓN

La Psicología del Deporte se presenta en la actualidad como una de las disciplinas jóvenes en el seno de la Psicología. Bajo este contexto se puede afirmar que uno de los principales objetivos es la asesoría psicológica a los deportistas que trabajan en forma sistemática durante sus entrenamientos deportivos, antes de sus competencias importantes. La Psicología del Deporte encuentra su mayor auge a partir de la última década en donde se pone relevancia, en trabajar directamente con los atletas mientras desarrollan su actividad atlética, es decir, dentro de sus instalaciones deportivas. Creando un ambiente similar al que el deportista encontrara posteriormente al momento de competir, conociéndose lo anterior como el entrenamiento modelado, que implica la introducción gradual de variables ambientales, técnicas y tácticas en la situación de entrenamiento (Vanek, 1970)

En la actualidad existen muchos Psicólogos del Deporte que se desarrollan dentro de esta área, han desarrollado técnicas para entrenar a los deportistas en la elaboración de pensamientos positivos, centrándose en lo que desean que suceda. El crecimiento de Psicología Cognitiva del Deporte ha fomentado un alto interés por la representación mental de imágenes. Los deportistas que de forma natural se imaginan a si mismos rindiendo al máximo o que están entrenados en la representación mental con ejecuciones triunfales, aprenden a responder mejor. Por ello la sugestión y las técnicas cognitivas se han convertido en parte esencial en la mayoría de los programas de entrenamiento. El mayor énfasis recayó en el campo de la investigación, desempeñando un papel fundamental en el proceso de los acontecimientos relativos a la Psicología aplicada al deporte. La investigación se dirigió a temas como la identificación de aquellos comportamientos de los entrenadores más eficaces para elevar la capacidad de aprendizaje y fomentar el desarrollo personal; el descubrimiento de maneras de potenciar la armonía entre el equipo y el entrenador, comunicación del deportista y entre los deportistas, el aprendizaje de cómo establecer y hace uso de los objetivos; la determinación de las características psicológicas del entrenamiento y la identificación de factores psicológicos relevantes en el trato personal con los atletas.

Existen muchos atletas que muestran un elevado nivel de rendimiento durante los entrenamientos, pero no consiguen llegar a él durante una competición, muestran bajo rendimiento de forma uniforme. Si esta anomalía se presenta en competencias y no en los entrenamientos, es recomendable adiestrar con conocimientos de control psicológico, es decir ¡Nuestro estado mental! Responde a toda lógica que no siempre se actúa en forma correcta todo el tiempo; sin embargo, es posible aprender como analizar nuestra propia conducta de modo que comprendamos los motivos por los que se dio una irregularidad en la actuación. No es necesario ser un atleta profesional para experimentar estos momentos de ansiedad, en los que se siente que el corazón empieza a latir con fuerza, las piernas temblorosas.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Es necesario mencionar que en el proceso encaminado a desarrollar conocimientos y estrategias para enseñar formas de control de la conducta en el deporte, es necesario comprender las situaciones que resultan características en deportes específicos y las conductas que son propias de las actividades deportivas en general. Es necesario para obtener resultados óptimos contar con la asesoría de un profesional en Psicología del Deporte.

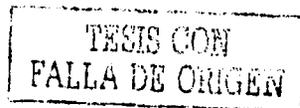
En primer lugar, hay que mencionar que se ha observado que todos los atletas que consiguen el éxito han descubierto una forma de dominio de la situación que les rinde resultados positivos. Algunos recurren a los famosos rituales antes de participar en una competición, estos rituales pueden incluir dietas, música y rutinas de carácter especial, así como ponerse el uniforme, el equipo de un modo dado, usar una determinada prenda, o llevar encima una pata de conejo.

Con todo el desarrollo que la Psicología del Deporte ha tenido alrededor del mundo, con toda su gama de valiosas aportaciones al quehacer deportivo, desafortunadamente en nuestro país México, aún no se le ha dado la importancia adecuada a la Psicología del Deporte, ni a sus profesionales, para el desarrollo de sus conocimientos y habilidades. Como observamos en toda actividad deportiva requiere de una buena preparación científica para la obtención de buenos resultados. En el campo del entrenamiento deportivo existe una metodología especializada, para planificar el trabajo físico, técnico y táctico del deportista o equipo. Durante el cual se prepara al deportista o equipo mediante la dosificación del trabajo a realizar tomando en cuenta las diferentes capacidades motoras e intelectuales de cada uno de ellos. Podemos decir, que toda actividad deportiva requiere de una planeación previa para la obtención de resultados óptimos, ante todo ello se hace necesario la creación de un entrenamiento psicológico específico mientras el deportista se prepara para afrontar adecuadamente su periodo de competencias fundamentales. Por lo tanto el objetivo del presente trabajo es el diseño de un programa psicológico aplicado a deportistas de alto rendimiento en voleibol. Para estructurar y seleccionar los contenidos de este programa nos basamos en los trabajos de Palmi (1993) y Buceta (1998).

En últimas fechas se ha creado una amplia gama de material sobre la actividad física como medio para la educación, el cuidado de la salud, la prolongación de la calidad de vida y la belleza corporal, que brinda una serie de cambios positivos en la vida de quien la practica.

La Psicología al igual que otras ramas del conocimiento tiene dos vertientes, una científica y otra profesional, para el caso del deporte la vertiente científica, en este caso le toca desempeñarla al Psicólogo Deportivo, y es la de; buscar, conocer, evaluar, diagnosticar y realizar una propuesta de intervención en los procesos Psicológicos que ocurren en los escenarios deportivos. El Psicólogo del deporte debe ser un especialista en interacciones deportivas, es importante que el Psicólogo conozca a fondo el deporte en cuestión.

En el capítulo uno se describen los antecedentes históricos de la Psicología en el deporte. Durante diferentes épocas, a nivel mundial y en México. En el capítulo dos se bosqueja la historia del deporte, los aspectos psicológicos en el deporte y



la psicología en el contexto de la actividad deportiva. En el capítulo tres se analizan algunas definiciones de la psicología del deporte, y el desempeño del psicólogo en el deporte. En el capítulo cuatro se define el deporte de alta competición, se menciona el análisis psicológico de la competencia. En el capítulo cinco se mencionan las necesidades psicológicas del entrenamiento, asimilación de la información y la mejora de la condición psicológica. En el capítulo seis se describen los problemas sociales en el equipo deportivo, cohesión de grupo, y los problemas emocionales en el deporte. En el capítulo siete se indican los estados de ansiedad competitiva, y apatía en el entrenamiento. En el capítulo ocho se describe la planificación y el control de la preparación psicológica. En el capítulo nueve se menciona la estructura de la preparación psicológica en sus diferentes periodos. En el capítulo diez se indican los métodos y técnicas para la preparación psicológica del deportista.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES

La Psicología del Deporte se presenta en la actualidad como una de las disciplinas jóvenes en el seno de la Psicología. En este contexto se puede afirmar que uno de sus principales objetivos fundamentales es la búsqueda de un marco teórico en el que puedan desarrollarse programas de investigación aplicada y de intervención.

La Psicología del Deporte es una disciplina joven, pero puede resultar útil revisar los orígenes y su evolución para poder explicar el concepto actual de la misma.

Quizás esta juventud es la que pueda justificar una falta de solidez en la fundamentación teórica de muchos de sus trabajos, así como una desconexión entre la investigación de campo y la aplicada, entre la socialmente relevante y la teoría.

En la evolución de la Psicología del Deporte, quizás se pueda establecer un paralelismo con el desarrollo de la propia Psicología. Esta afirmación parece obvia puesto que la Psicología Deportiva está enraizada en la Psicología, se constata en el hecho de que Danish y Hale, (1991) afirman "que dentro de la Psicología Deportiva han surgido grupos diferenciados: Los que pertenecen a los investigadores aplicados y que tienen como objetivos fundamentales identificar los factores neuropsicológicos, psicosociales, biofisiológicos e impersonales, y los que actúan como profesionales de Psicología Deportiva, los que intervienen clínicamente con los atletas para ayudarles a mejorar su ejecución. Cada vez parece que estos dos grupos se distancian más, puesto que son pocos los resultados de la investigación aplicada que llegan a formar parte de la ayuda que requieren los profesionales".

Con el fin de presentar sistemáticamente la Psicología Deportiva se tiene en cuenta las revisiones más recientes y relevantes llevadas a cabo. Cruz (1993), quien realiza un repaso de los principales trabajos y acontecimientos en Estados Unidos y Europa Oriental, para después ir analizando todas las líneas de investigación abiertas a las principales áreas en las que se trabaja, como son:

- Personalidad de los atletas.
- Efecto en el área social en la ejecución deportiva.
- Control de los efectos de la ansiedad y de la activación a través de estrategias de intervención.
- Motivación y logro, perfeccionamiento de la autoconfianza en jóvenes deportistas.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Teoría de la atribución casual y predicción de la conducta.

Psicología de la agresión.

- Cohesión de equipo y su relación con al ejecución deportiva

No se necesita actualmente esfuerzo para demostrar la importancia de los factores psicológicos en la búsqueda del máximo rendimiento atlético. Esto es ya un hecho establecido a partir de diversas fuentes, el desarrollo de la ciencia psicológica en general, el estudio del comportamiento bajo tensión y la práctica psicológica deportiva. Este hecho, reconocido y bien fundamentado, ha producido un paulatino desarrollo de Psicología del Deporte, rama del saber científico que debe ser del dominio del entrenador y el deportista.

Sin embargo, como aplicación científica joven, la Psicología del Deporte se expresa como un conjunto de estudios y practica, aún no totalmente definido en cuanto a objeto, tareas específicas y modos de actuación. De hecho la orientación teórica y metodológica de los autores respecto al campo más general de la ciencia psicológica, su familiaridad con el deporte y la teoría del entrenamiento, así como la práctica específica que han desarrollado alguna de ellas similares entre sí.

1.1 EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Tres factores juegan un papel en el desarrollo de la Psicología del Deporte. Un factor objetivo dado por los logros deportivos de tal relevancia que muestran la imposibilidad de superación a menos que el hombre tenga en cuenta todos los factores que los pueden hacer posibles.

Un factor eminentemente subjetivo que posee dos aspectos:

La necesidad humana de superar lo alcanzado.

La mayor cultura psicológica de los atletas y sus entrenadores.

Con anterioridad, la Psicología del Deporte realizaba progresos limitados a un reducido número de países e instituciones. Estos países pioneros fueron la desaparecida Unión Soviética, con A. Z. Puni y P. A. Rudick como iniciadores; los Estados Unidos, representados fundamentalmente por el trabajo de Coleman Robert Griffith y Alemania muy influida por la labor de Carl Diem.

De estos países, por la relevancia que tuvo el movimiento psicológico aplicado al deporte y su influencia con otros países, destacaremos los dos primeros. Instituciones y personalidades, de los países ligados con estas razones de índole económica y política. Alemania del Este, Checoslovaquia, Bulgaria y Hungría jugaron un papel en los primeros pasos de la Psicología del Deporte en el llamado campo socialista; mientras Canadá, Inglaterra, Francia y Alemania Federal realizaban movimientos en el llamado mundo Occidental.

1.2 ASPECTOS HISTÓRICOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN E.E.U.U.

Los primeros trabajos realizados en este país relacionado con el tema fueron proyectos más bien aislados. Los animaba el objetivo de explicar la influencia

psicológica y social del deporte, la motivación hacia la actividad física o el aprendizaje motor.

En la universidad de Washington(1914), Cummins realizó lo que se considera como el primer estudio, experimental sobre el valor del deporte, centrado en el efecto del baloncesto sobre la reacción, atención y sugestibilidad. Aunque con metodología rudimentaria.

Entre 1925 y 1938 la aplicación de la Psicología al ámbito de la educación física y el deporte recibió un fuerte impulso gracias al trabajo de Robert Griffith de la Universidad de Illinois, a quien se le recuerda como el padre de la Psicología del Deporte. Él fundó el primer laboratorio de Psicología del Deporte. Griffith paso gran parte de su tiempo estudiando las habilidades psicomotrices, el aprendizaje y las variables de personalidad relacionadas con el deporte, creando test y pruebas especiales. Hizo mucho por ayudarnos a comprender las vías por las que el conocimiento obtenido podría ser aplicado a la enseñanza deportiva. Prueba de estos son dos libros publicados que se consideran clásicos: Psychology of coaching (1926) y Psychology and athletics (1928).

A lo largo de los años se mantuvo la utilización de hechos y características puestas de relieve por la Psicología para explicar la naturaleza e influencia de la actividad física.

En 1949, Johnson presentó su trabajo sobre las emociones competitivas en fútbol y levantamiento de pesas. Mientras Johnson estudiaba la dinámica de la personalidad deportiva, Henry y Ulrich analizaba la influencia del estrés sobre el rendimiento atlético.

En la década de los 60's se producen los aportes que marcan el desarrollo de la Psicología del Deporte estadounidense, Jonson publica su libro Ciencia y Medicina del Ejercicio y el Deporte; Bryant Cratty en 1964, presenta su libro Conducta Motora y aprendizaje motor; y en 1966 Ogilvie y Tutko publicaron Problemas Atléticos y Como Manejarlos, un intento de exposición sistemática de la intervención psicológica en la actividad deportiva.

En la década de los 70's surgen dos teorías, la del circuito cerrado de Adams (1971) y la teoría del esquema de Schmidt (1975). Para 1975 comienzan a surgir críticas conceptuales y metodologías que cuestionan el valor de los resultados obtenidos en relación con la determinación de personalidad en el rendimiento y su conformación a partir del compromiso atlético.

Durante los 80's se dio el inicio de la intervención en el deporte para influir en el rendimiento pero de manera centrada en la búsqueda de problemas concretos del entrenamiento y el deporte más que desde la óptica de una ciencia psicológica básica sometida a la indeterminación ecológica.

1.3 ASPECTOS HISTÓRICOS DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE EN LA U.R.S.S.

Un precursor de estos estudios en Rusia fue P.F. Lesgaff (1901), quien explicaba la necesidad de establecer los fundamentos psicológicos de la actividad física.

En 1925 P.A. Rudik estudia la formación del hábito motor. Nechaiev la influencia de la actividad física sobre la personalidad y en 1929, Chachmaev profundiza en la importancia de la educación física en el desarrollo de los escolares. En 1929 A.Z. Puni dedica estudios especiales a la influencia de la competición sobre el estado emocional del deportista.

En Moscú a partir de la creación del Instituto Central de Cultura Física se elaboraron métodos de investigación integral del deportista, donde se reservaba su parte a la Psicología, la cual en sus tiempos investigaba las peculiaridades de la percepción, la atención, la memoria y las reacciones en relación en las características del tipo de deporte.

A partir de los 30's se realiza un intento multidisciplinario en la ciencia del deporte a nivel mundial, durante estos años el esquema de trabajo fue utilizado para analizar la influencia del ejercicio físico sobre la capacidad laboral del hombre.

En 1938, Chernikova estudia los aspectos emocionales de la carrera de larga distancia; A.Z. Puni (1940), las sensaciones del esgrimista; Gagaivea (1954), el pensamiento táctico, Narikshvili, el calentamiento, Abelskaya (1955), la interrelación de la palabra y la demostración en la enseñanza; P.A. Rudik (1955), los hábitos motores.

Un aspecto al que dieron importancia primordial los psicólogos rusos fue la caracterización psicológica de los tipos de deporte, es decir, cuál era la estructura específica de la actividad en cada deporte y que retos construían la psique del deportista. Otra importante línea de investigación se dedicó a lo que llamamos sentidos especiales: el sentido del agua en la natación, del balón en el fútbol, del tiempo en las carreras, etc.

Los rusos fueron rápidamente al grano y dedicaron un considerable número de profesionales y recursos a la Psicología del Deporte, ya en los 60's, dedicaron mucho potencial al estudio de la ideomotricidad, los procesos volitivos, la regulación de estados emocionales y las peculiaridades de la preparación psicológica de acuerdo al tipo de deporte.

Mediante las investigaciones se fue estableciendo un marco teórico general para la realización del trabajo de preparación en función de los diferentes momentos relevantes del entrenamiento y ante todo de la competición.

1.4 PRINCIPALES TEMAS DE INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

En Estados Unidos un aspecto muy estudiado ha sido el aprendizaje motor. En esta área se ha estudiado el tiempo de reacción, la plasticidad de movimiento, el equilibrio, la coordinación y los factores que coadyuvan a entorpecer el

aprendizaje motor. Los exponentes más importantes son Cratty (1964), Lawther (1978), Schmidt (1987).

Otra cuestión importante abordada con fuerza en la Psicología americana es el estudio de la personalidad: básicamente el estudio de rasgos como la motivación, agresividad, nivel de ansiedad e imagen de sí mismo. Los autores destacados en este campo han sido Ogilvie y Tutko (1984) entre otros.

La Psicología Social es una rama de mucho interés en la Psicología norteamericana y lógicamente un tema de desarrollo priorizado en la Psicología del Deporte. Liderazgo dinámico de equipo, actividades y prejuicios hacia la actividad deportiva. Autores significativos en el campo son Cratty (1979), Sage(1970), Loy (1970).

La investigación sobre la dirección del autocontrol del deportista, que utiliza los medios de relajación, concentración en objetivos e imágenes y la utilización de la energía dirigida por el logro del máximo rendimiento deportivo, también ha sido de interés. Autores fundamentales en este campo Loher (1982), Garfield (1984) y Suinn (1986).

En otros países de estrechos vínculos con los Estados Unidos, como Canadá, Australia o los países de Europa o América Latina también se han producido desarrollos en la Psicología del Deporte, aunque de diverso nivel de desarrollo científico. Países sobresalientes en este sentido han sido Italia y Alemania. En el primero la figura de Antonelli ha sido clave en el desenvolvimiento de esta como rama de la Psicología.

A partir de 1955, cuando el Comité Olímpico Internacional encargó a la Federación Italiana de Medicina Deportiva un examen médico-psicológico de la preselección para los juegos de 1956 en Melbourne, adquirió regularidad la creación de centros psicológicos entre los que destacan los de Roma, Turín, Florencia y Padua. Se han desarrollado brillantes estudios sobre las condiciones psicológicas de los deportes en conjunto y la preparación psicológica.

Un aporte inmenso de Italia fue la organización por Antonelli del primer congreso mundial y la creación de la sociedad internacional de Psicólogos del Deporte. En Alemania han sido importantes los trabajos sobre las cargas de entrenamiento y los aspectos mentales del entrenamiento, las aptitudes motrices, la creación de los tests motores y la elaboración de enfoques teóricos de la motricidad. Karl Diem fundó los primeros laboratorios del mundo dedicados a la actividad deportiva.

Otros de los países donde la Psicología del Deporte ha tenido desarrollo son Francia, Inglaterra, Canadá y Australia. En otros casos, como España la Psicología del Deporte se relaciona con personalidades como Cagigal, Ferrer-Hombrevella, Buceta.

Si observamos la evolución de la Psicología del Deporte ha tenido desarrollo paralelo al de la propia Psicología como ciencia.

Para el año de 1965, Federico Antonelli fue elegido como presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. En estos años se crea en

Canadá La Sociedad de Aprendizaje Psicomotriz y Psicología del Deporte fundada por Robert Wilberg. Esta década caracterizada por definir a la Psicología del Deporte como una ciencia sistemática, su objetivo principal es avanzar en el conocimiento básico a través del estudio experimental. Los temas de investigación eran diversos y provenían de los principales corrientes psicológicas (Wiggins, 1984). A partir de esos años también en Alemania se realizan importantes trabajos sobre las cargas de trabajo en los entrenamientos y los aspectos mentales en los mismos, las aptitudes motrices, la creación de test motores y la elaboración de enfoques teóricos de la motricidad. No puede olvidarse a Carl Diem, quien fundó los primeros laboratorios en el mundo para estudiar la actividad deportiva.

Las investigaciones en el terreno de la Psicología del Deporte en los años sesentas se caracterizaron por:

1. Un interés en consolidar las disciplinas mediante el logro de conocimientos básicos a través de experimentos de laboratorio.
2. La falta de definición teórica sobre cuales deberían ser los conocimientos básicos. El predominio de investigaciones sobre tareas motrices simples que eran poco relevantes en el aprendizaje de destrezas motrices.
3. Los estudios sobre la personalidad de los deportistas, hasta que en 1975 estos empezaron a descender.

En Francia (Thill, 1975) partió del supuesto de que existe una relación entre el deporte que se practica y el tipo de personalidad, y ha pretendido construir unos perfiles de personalidad ideales para cada deporte a partir de un test de personalidad deportiva (Cruz, 1991).

En los países de Europa del Este se introdujo el concepto de preparación Psicológica a través de los trabajos de Puni, H. Según Rudik, (1960) la preparación psicológica de los deportistas debe de ser:

- General remota o a largo plazo, intervención sobre las funciones psíquicas, que resultan imprescindibles para que el deportista mejore su técnica o táctica.
- Especial próxima o a corto plazo. Centra la atención y la concentración al comienzo de cada prueba.
- Demandas psicológicas de cada deporte. Entrenamiento modelado de Vanek y Cratty, (1970).

En la década de los 70's el interés primordial era el estudio de la personalidad, mediante la utilización de test y las pruebas de lápiz y papel. Muchos psicólogos del deporte seguían creyendo que los mecanismos internos son los que regulaban la conducta, pronto se dieron cuenta de los efectos que sobre la conducta ejercen las variables ambientales.

El paradigma interaccionista que consideraba como variables al sujeto, al ambiente y a la interacción posible, entre ambos empezó a tomar auge y a ganar más credibilidad, y acceso viable a la comprensión del comportamiento del deportista (Bruce Ogilvie y Thomas Tutko 1972), comenzaron a trabajar

directamente con deportistas de elite: nadadores olímpicos, jugadores de béisbol, entre otros. En esta década predominan investigaciones sobre tareas motrices simples, fáciles de medir y registrar; por ejemplo, liderazgo, agresividad, control emocional, autoconfianza, etc., (Ogilvie, 1970). Por estos años Kunath y sus colaboradores emplean escalas de evaluación específicas a varias pruebas, para que los atletas y entrenadores manifestaran sus sentimientos y sensaciones, eliminando el uso de test proyectivos por considerarlos poco útiles. Se implementó además el uso de la técnica del entrenamiento modelado del Checo Miroslav Vanek, que "es un entrenamiento que dibuja a grandes rasgos el entorno competitivo al que se enfrentara el deportista posteriormente" (Vanek y Cratty, 1970). Por lo tanto, el entrenamiento modelado implica la introducción gradual de variables ambientales, técnicas y tácticas en la situación de entrenamiento, de manera que éste se asemeje cada vez más a las condiciones que el deportista encontrará en la competición y de esta forma sea capaz de afrontar el estrés de la competición. Diversas selecciones de deportes como la gimnasia, voleibol y baloncesto utilizan esta técnica actualmente.

En la actualidad muchos Psicólogos del deporte que trabajan en el área de la Psicología aplicada al deporte han desarrollado técnicas para entrenar a los deportistas en la elaboración de pensamientos positivos, centrándose en lo que desea que suceda, en contraposición a aquello que no quieren que suceda.

El crecimiento de la Psicología Cognitiva del Deporte ha fomentado un alto interés por la representación mental de imágenes. Los deportistas que de forma natural se imagina así mismo rindiendo al máximo o que están entrenados en la representación mental con ejecuciones triunfales, aprenden en ambos casos como responder mejor. Por ello la sugestión y las técnicas cognitivas, se han convertido en parte esencial en la mayoría de los programas de entrenamiento.

El interés por la Psicología cognitiva del deporte se extendió en paralelo al aumento del interés por la investigación en Psicología del Deporte. El mayor énfasis recayó en el campo de la investigación, desempeñando un papel fundamental en el proceso de los acontecimientos relativos a la Psicología Aplicada al deporte. La investigación se dirigió a temas como la identificación de aquellos comportamientos de los entrenadores más eficaces para elevar la capacidad de aprendizaje y fomentar el desarrollo personal; el descubrimiento de maneras de potenciar la armonía entre el equipo y el entrenador, comunicación del deportista y entre los deportista, el aprendizaje de cómo establecer y hacer uso de los objetivos; La determinación de las características Psicológicas del entrenamiento, y la identificación de factores Psicológicos, relevantes en el trato personal con atletas agotados, lesionados y retirados de la práctica deportiva.

¿Cuál será el futuro de la Psicología del Deporte?, ¿Llegarán los psicólogos del deporte a adoptar un enfoque más aplicado, tomando un papel más activo en la formación de deportistas y de entrenadores, mejoraran las técnicas de entrenamientos Psicológicos, para la masificación del rendimiento, y el desarrollo personal al que se refiere?. Si es así, ¿Qué clase de servicios podrán ofertar de forma calificada los Psicólogos?, ¿Seguirá en aumento el interés por dirigir la

investigación hacia el rendimiento y las técnicas de adiestramiento en habilidades Psicológicas?

Desde hace algunos años la Psicología del Deporte se ha desarrollado en países como: Francia, Inglaterra, Canadá, Australia y España. En América Latina la Psicología del Deporte no es una rama que haya tenido un fuerte impulso, ni aún en países como Brasil y/o Argentina que poseen un considerable número de psicólogos.

La excepción es Cuba, este país ha desarrollado su Psicología del Deporte en estrecha relación con la desaparecida Unión Soviética y los países del este Europeo.

En la extinta URSS pueden señalarse las siguientes temáticas fundamentales:

- El análisis de la estructura de la actividad deportiva, lo que equivale en la práctica a la detección de los aspectos de cada deporte que constituyen un reto psicológico para el individuo.
- El estudio de los faltantes que regulan la actividad motriz, tanto de carácter objetivo como subjetivo, en estrecha relación con el proceso de enseñanza del aprendizaje.
- La metodología de la preparación psicológica del deportista centrada básicamente en los eslabones de la preparación.
- Los procedimientos de regulación de los estados precompetitivos y competitivos.
- El diagnóstico del estado de preparación del deportista.
- El liderazgo y la dinámica de los equipos deportivos.

Los rusos han llegado más cerca que los occidentales al establecimiento de un sistema coherente de preparación psicológica. .

En América latina, Cuba sobresale en la utilización de la Psicología del Deporte por el número de psicólogos dedicados a la actividad, los estudios realizados, los eventos internacionales que han desarrollado, lo que va unido al probado y reconocido resultado obtenido por la isla del Caribe en el deporte internacional.

Pese a que esta labor se inició en 1965 estamos en presencia de una aplicación científica extremadamente joven, en los últimos 25 años es un logro incuestionable de la cultura deportiva. Este movimiento humano se refleja cada vez con más fuerza en la institucionalización de la Psicología del Deporte mediante la función de cátedras, institutos de investigación, congresos y publicaciones dedicados a la enseñanza y a la investigación.

Por otro lado aumenta el interés de la mayoría de los psicólogos para trabajar formal y organizadamente en instituciones deportivas fomentando el progreso académico y desarrollando la metodología apropiada y la que más se acerca a las necesidades deportivas, dando como resultado una alternativa con mayor validez científica a nivel mundial.

En 1979 se imprime el primer ejemplar de la revista "Journal of Sport Psychology" (actualmente "Sport and Exercise Psychology"). En 1987 se crea la división 47 de Psicología deportiva de la American Psychological Association y en 1989 aparece el primer ejemplar de la revista "Journal of Applied Sport Psychology". Para la división 47 de la American Psychological Association propone: que el psicólogo debe cumplir con aspectos éticos, brindar servicios, enseñar y realizar investigaciones solamente dentro de su propio campo de competencia basándose en su educación, entrenamiento y en una apropiada experiencia profesional, tomar cursos certificándose como psicólogo deportivo en asociaciones de Psicología o instancias deportivas oficiales.

La división 47 sugiere que el psicólogo debe de unirse a organizaciones profesionales, asistir a conferencias profesionales, obtener educación continua, leer revistas científicas, buscar bibliografías en librerías y bibliotecas universitarias.

La división 47 tiene una página en Internet: <http://www.psyc.unt.edu/papdiv47>. Para ser incluido en su lista y recibir e-mail de la lista de miembros, enviar en un mensaje de e-mail a: LISTSERV@LIST.APA.ORG, después de inscribirse se envía un mensaje a la dirección div47@lists.apa.org.

1.5 LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN MÉXICO

En México existe la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) que organiza diplomados en Psicología Deportiva dirigido a entrenadores y profesionales que posean certificación y que demuestren su experiencia laboral en el deporte. El objetivo de la CONADE es crear una cultura física y del deporte que trascienda a todos los sectores de la población de lo individual a lo colectivo en beneficio de la salud.

La Confederación Deportiva Mexicana, cuenta con programas de capacitación continua para profesionales del deporte, Los temas tratados abarcan las Ciencias Aplicadas al Deporte como Administración Deportiva, Medicina del Deporte, Psicología Deportiva, Nutrición del Deportista, Bioquímica del Ejercicio y Sociología del Deporte.

En algunas instituciones como la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y Universidad Autónoma de Nuevo León existen secciones de Psicología del Deporte con la participación de psicólogos nacionales e internacionales de Cuba y España esencialmente. Se trabaja generalmente con atletas universitarios, entrenadores y asistentes de los equipos representativos, además de ofrecer ayuda para atletas de alto rendimiento que compiten a nivel nacional (Medina, 1993).

Existe también la Asociación Mexicana de Psicología del Deporte, la cual proporciona asesoría a diferentes Federaciones Deportivas de México, principalmente a deportistas de alto rendimiento, entrenadores y directivos. Esta asociación ha organizado tres congresos internacionales en México. A los dos primeros congresos (1997 y 1998 en la Ciudad de México) asistieron psicólogos que trabajan con atletas, entrenadores deportivos y profesores de educación física. Los trabajos presentados son basados en experiencias personales de

diferentes disciplinas deportivas, carentes de un protocolo oficial en donde se describiera la metodología y su análisis de resultados.

En 1998 durante el desarrollo del primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte (Mayo, 1998, México, D.F.) asistieron psicólogos extranjeros como el Dr. José María Buceta (España), la Dra. Gloria Balagues (Estados Unidos) entre otros.

En el congreso más reciente fue el 3er Congreso Internacional de Psicología del Deporte y de la actividad física (Noviembre 2000) se contó con la presencia del Dr. José María Buceta quien además imparte la maestría "Master Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte" Estudios a distancia (España).

Dentro de la UNAM existe un órgano informativo en forma de gaceta mensual de la Dirección general de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM, la cual tiene una sección científica dedicada a la Psicología Deportiva. En nuestro país existen psicólogos que trabajan en el ámbito deportivo, lamentablemente no se cuenta con una investigación confiable, ya que desafortunadamente los trabajos no son dados a conocer ni se registran de forma adecuada.

Si se examina la historia y las temáticas abordadas por lo que puede considerarse Psicología del Deporte, en su desarrollo se encontraron tres intereses fundamentales: El aprendizaje motor, en relación con la asimilación de hábitos y destrezas deportivas; la influencia psicológica de la práctica del deporte y del conocimiento psicológico como medio para incrementar el rendimiento.

Las tres últimas décadas, sin embargo, se ha creado una amplia gama de material sobre la actividad física como medio para la educación, el cuidado de la salud, la prolongación de la calidad de vida y la belleza corporal, que brinda una serie de cambios positivos en la vida de quien la practica.

Nosotros hemos desarrollado estudios sobre la influencia psicológica de la actividad física en ancianos y la motivación hacia la formación profesional de educación física y del deporte (Bernard y Valdés 1992).

Este desarrollo ocurre en paralelo con el auge del movimiento humanista en la Psicología, muy influenciada por un época en la que el hombre comenzó a centrarse más en los problemas de las personas, lo cual se reflejó en movimientos sociales y políticos que estremecieron al mundo y fueron el alma de toda una generación.

La primera puede ser un medio válido de desarrollo personal y social, por tanto, merece estudio y una atenta dirección pero para cuyo tratamiento se utilizan instrumentos conceptuales y técnicos diferentes a aquellos que se deben ser utilizados en la actividad deportiva que es un fin en sí misma y busca principalmente el rendimiento.

El deporte es una organización y los psicólogos han acumulado una basta experiencia en la organización empresarial. El deporte genera la exaltación de los aficionados y ello ha producido interés de diferente índole. Por lo anterior se hace necesario contar con una disciplina científica que se encargue de estudiar las reacciones emocionales que ocurren en los atletas, entrenadores y directivos.

Realmente la actividad de preparación del deportista y el equipo deportivo de alto nivel es suficientemente complejo y a la vez específico. La intervención de los psicólogos en el deporte propiamente fue limitada y aún lo están en parte, debido a diversos factores.

El papel de la Psicología se hace más visible a niveles altos del rendimiento a los cuales son pocos los equipos y deportistas que logran llegar. Para el deportista común se tiende a considerar suficiente el apoyo e intervención psicológica del entrenador, por tanto el mercado de trabajo posiblemente sea siempre bastante limitado en ese sentido.

CAPÍTULO 2

HISTORIA DEL DEPORTE

La Psicología del Deporte es una disciplina que intenta aplicar los hechos y los principios psicológicos al aprendizaje, a la ejecución y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes. El área de la conducta humana que denominamos "deporte" comprende un gran número de personas, entre participantes y espectadores en casi todas las naciones y civilizaciones del mundo. Esta actividad deportiva ha sido característica del hombre a lo largo de la historia.

En la antigüedad la educación se utilizaba para la formación de bravos guerreros y caballeros perfectos. En su mayoría jóvenes pertenecientes a las clases privilegiadas. La antigua Grecia fue caracterizada por la educación y la técnica que empleaban para la formación de bravos guerreros, que en aquella época significaban gozar de muchos privilegios. Estos guerreros dispuestos siempre a jugarse la vida, por algo que estimaban preferible a la vida misma, ese algo se llama "areté". Que significa "hombria", "valor", es decir expresa el conjunto de cualidades que hacen al hombre héroe. Este areté considerado exclusivo de la aristocracia. Así el código de honor de la nobleza caballeresca exige valor y grandeza de espíritu. No basta con distinguirse hay que ser el mejor: La victoria la confirmación de su areté, lograr la victoria ante los de su grupo es lo más grande. Incluso en la paz, en las competencias deportivas pone a prueba la areté de los participantes, que evidencian en ella el gusto por la lucha, sobresalir, ser superior a los demás, alcanzar la gloria y el honor constituyen las aspiraciones máximas de todo caballero. Los hombres aspiran al honor para asegurar su propio valor. Aspiran a ser honrados por las gentes juiciosas que los conciben a causa de su propio y real valor. "Así reconocen el valor mismo como lo más alto"

Los deportes más practicados, atletismo, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco, gimnasia. El pentatlón con cinco pruebas: Lucha, carrera, salto de longitud, lanzamiento de disco y lanzamiento de jabalina.

Etimológicamente la palabra deporte deriva de disporte (dis y portare), substraerse del trabajo. Esta derivación de la palabra implica que el deporte es diversión. Galik (1920) líder norteamericano de los deportes y la educación física en los comienzos del siglo pasado dijo, "Que la única diferencia entre trabajo y juego reside en la distinta actitud que se adopta."

En el deporte la actitud es el juego y la satisfacción reside no tanto en el resultado como en la misma experiencia, si bien los resultados placenteros casi siempre surgen como resultado del deleite de participar.

El deporte puede definirse como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y la recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo a formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones.



Puede o no ser competitivo, aunque esta condición parece añadirle interés e introduce incentivos adicionales y motivaciones que aumentan el valor de su práctica. La competencia deportiva individual, puede ser con respecto a la propia marca o a las marcas propiamente establecidas por otros. La mayoría de las competiciones deportivas tienden a traducir los resultados en marcas numéricas, el éxito de un individuo se convierte en una marca superior. Las actividades deportivas pueden no obstante, realizarse individualmente, sin oponentes, sólo por el placer de la experiencia: natación, patinaje, etc.

Los deportes que requieren esfuerzo físico se practican a veces como pasatiempo o diversión sin mayores preocupaciones por la calidad de la ejecución. El objetivo principal puede ser una experiencia social de carácter relajador o meramente un pequeño pasatiempo después del cual el individuo vuelve a trabajar con mayor ímpetu y voluntad.

Muchos son los factores que afectan los niveles de aprendizaje y de rendimiento deportivo alcanzados por el individuo. La edad en que se comienza a participar en uno de ellos; el medio social en el que se crió y la actitud de sus padres y amigos, tanto de su edad como adultos. El sexo produce variaciones tanto en las preferencias deportivas, si existen, como en los resultados obtenidos.

Las diferencias individuales de las características estructurales y funcionales producen variaciones referentes a los niveles alcanzados y a los tipos de deportes preferidos. Por lo general el principiante aprende por imitación o al intentar aproximar su burda idea acerca de la destreza, idea que se obtiene por la observación de los otros deportistas, al oír la descripción de su ejecución, al leer acerca de sus características y al mirar una actuación filmada, percibiendo como otros ejecutan la maniobra y mediante una guía manual mientras intenta realizar la ejecución

Eberspanchar, (1995) dice "que el muchacho que madura temprano tiene notorias ventajas en lo que se refiere al tamaño y estructura de su cuerpo, fuerza y posible funcionamiento fisiológico, circunstancia que le permite sobresalir ante sus compañeros."

Por lo general el varón es más corpulento, más fuerte tiene mayor resistencia y fisiológicamente es más eficiente, en cuanto a su ejecución deportiva, que la mujer. El entrenamiento no elimina estas diferencias entre ambos sexos. Además de que el sexo influye en el entrenamiento de manera fundamental ya que el hombre y la mujer difieren en su capacidad fisiológica para realizar un mismo ejercicio. Las mujeres tienen un mayor número de pulsaciones cardiacas, capacidad aeróbica menor (25 a 30 por ciento) y llegan al agotamiento con niveles de ejecución inferiores. Los hombres pueden acumular mayor cantidad de oxígeno que las mujeres. Las actitudes sociales y las diferencias fisiológicas influyen en las preferencias deportivas. Los deportes que requieren gracia, ritmo, belleza y sentido estético parecen atraer a las mujeres. Por término medio las mujeres no se acercan tanto a sus límites de máximo rendimiento fisiológico como lo hacen los hombres. En otras palabras, la distancia entre el límite psicológico (lo que siente

uno que puede hacer) y el límite fisiológico (el real límite físico y fisiológico de la ejecución) es mayor entre las mujeres que entre los hombres.

En resumen, podemos decir que la Psicología del Deporte es el estadio de la conducta humana en situaciones deportivas. Su atención se centra por igual, en la ejecución y en la consideración debida tanto al participante como al espectador. El deporte está inmerso en toda ejercitación corporal cuya naturaleza es el juego, realizado de acuerdo con las reglas establecidas y que a menudo implica situaciones de competencia.

Existen aspectos generales que son aplicables a la mayoría de los deportes. Entre los cuales tenemos:

1. - Edad para iniciarse en alguna actividad deportiva.
2. - El grado de madurez fisiológica.
3. - Diferencias del sexo en cuanto a la posibilidad de alcanzar altos niveles.
4. - Motivos para elegir un estilo determinado.
5. - Adaptabilidad y generalización de los patrones motores en los deportes individuales como de grupo.

La elección del estilo está influido por la eficacia, bella naturaleza espectacular, y por las costumbres sociales. Las técnicas en los deportes individuales y de grupo no responden a movimientos rutinarios, sino que se adaptan con facilidad a situaciones cambiantes.

Sin embargo, existen respuestas automáticas del cuerpo a las señales recibidas cuando la atención consciente se proyecta al exterior para detectar las próximas señales. Los principiantes tienden a realizar movimientos innecesarios, a mantener la musculatura hipertensa y a carecer de condiciones físicas. Su tasa de aprendizaje depende en gran medida, de experiencias físicas, especialmente de experiencias previas que contengan muchos elementos similares a los actuales.

Por otro lado los deportes son una clase de juego y están motivados, al menos en parte por el placer de la experiencia deportiva en sí. El exceso de energía en el organismo humano sano se expresa en el juego; el juego es una manifestación biológica de la alegría de estar vivos y en actividad. Y por último el interés en el deporte parece acrecentarse a medida que se adquiere mayor destreza.

El deporte es una ventana abierta al puro placer que producen el movimiento muscular, la respiración y la circulación activados. La euforia que se siente después de un esfuerzo es un profundo relajamiento, una resolución de la tensión energética del cuerpo. El deporte se practica con una intensidad que es proporcional al placer físico que se deriva de él. Que la necesidad de ejercicio físico y movimiento provocan esta atracción y que la participación deportiva produce una conmoción sensorial-física perceptual viviente en la persona.

Las pruebas atléticas producen, sin lugar a dudas estados de intensa emoción, la mayoría de los cuales son placenteros. El conflicto entre osadía y timidez, la alegría de superar las dificultades que presentan algún riesgo o peligro, las

aprehensiones, incluso el placer de soportar las penalidades y suprimir el dolor de la fatiga con miras puestas en el éxito, elevan el tono de emoción y contribuyen a la intensidad y dramatismo de la experiencia.

El valor educativo, el valor recreativo, y el valor de higiene mental de los deportes disminuye en gran medida; incluso para las personas normales, si la actividad no resulta divertida, la mayor parte de la gente no es capaz de "descargar" sus tensiones y preocupaciones con una dosis de recreativo aceite de castor aplicado en forma de ejercicios calistécnicos con masajes. El valor terapéutico, para restaurar la energía que se desprende de la actividad física vigorosa y placentera, es la vacuna figurada contra la insania.

El acento puesto hoy en día en la fuerza y la resistencia, especialmente entre entusiastas de la Fitness (identidad), tiende a ignorar algo muy importante, a saber, que la preservación de la idoneidad requiere de la participación voluntaria del goce y de la actitud favorable de quienes se dedican a la actividad deportiva.

Por otro lado también hablaremos de la influencia que tiene una derrota sobre la motivación del deportista. Se ha demostrado que si las derrotas no se repiten con frecuencia pueden bien reforzar la motivación. Una pequeña amargura hace mucho más intensa la dulzura. más aun dar lo mejor de sí mismo en circunstancias muy penosa y adversas es parte de vivir al máximo las propias posibilidades. En realidad los atletas de buen nivel no buscan victorias fáciles, necesitan como un desafío, la amenaza y el peligro de ser derrotados, saben que la victoria es incierta. Las derrotas no suprimen de ningún modo el deseo de seguir compitiendo, si no se producen con frecuencia.

2.1 ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL DEPORTE.

Tal vez sea necesario decir algo acerca de los efectos de la derrota o el fracaso producen sobre el nivel de operación de cada uno. A este respecto se ha dicho ya que las derrotas no deben ser demasiado frecuentes para que el aprendizaje y el rendimiento sean óptimos. El propio nivel de aspiración, aquel que especialmente se relaciona con el rendimiento que la persona se propone alcanzar, está determinado en buena medida por las experiencias pasadas. La persona ambiciosa con éxitos parciales en su haber tiende a elevar su nivel de aspiración después de haber obtenido una victoria, si bien no la eleva demasiado alto para que no resulte totalmente inalcanzable. El nivel de aspiración de cada uno de los deportistas puede ser influido por el entrenador, por el grupo de atletas con el que realiza sus prácticas por las distintas recompensas que pueden obtener cuando se desempeña con éxito, por las marcas anteriores a las establecidas por otros en el mismo deporte, etc.

El nivel de aspiración de una persona es un indicador muy significativo de su rendimiento futuro.

Ahora bien como sabemos, toda disciplina deportiva predispone al deportista para el logro de su ejecución, firme autocontrol y una conducta animosa y decidida a despecho del peligro y las privaciones, basado en la convicción de que está en

verdad y en el camino del éxito, también en la fe en el programa a seguir y en su liderazgo.

La moral puede ser una característica individual y también de grupo. Como característica individual, constituye la faceta emocional y mental de fervor, la esperanza y el entusiasmo por el trabajo encaminado a lograr metas preestablecidas. Es una habitual disposición de ánimo que acompaña a la ejecución segura y que se basa en sentimientos y convicciones. Es finalmente la faceta psicológica de la decisión, la firmeza y la agresividad, dirigidas por una clara conciencia de los fines buscados y una amplia confianza en el futuro.

Como característica grupal, la moral es un sentimiento de unidad del equipo, de emociones compartidas y de tener una causa en común. En el deporte la moral se desarrolla entre un grupo de personas que resiste, sufren y luchan al unísono durante un considerable período de su vida, con la intención de triunfar, de obtener una buena marca, el realzar el prestigio del colegio o institución u obtener resultados semejantes. Las personas deben de entender con claridad cuál es su papel dentro del plan general, tiene confianza en él, en sus esfuerzos, en su habilidad para contribuir al fin que el grupo se ha propuesto. Dentro del equipo existe una amistad, camaradería y espíritu de pandilla de barrio.

2.2 EL DEPORTE COMO VÁLVULA DE ESCAPE.

El deporte ha sido considerado como vía de escape inofensiva y aún beneficiosa para las agresiones. Es discutible si las agresiones disminuyen por lo menos momentáneamente, cuando el equipo o el individuo sufren derrotas. Las vías de escape que parecen adecuadas para las agresiones a veces disminuyen las tendencias agresivas o desarrollan el hábito de inofensivos caminos por los cuales aquellos pueden descargarse muchas veces, el progreso y la consecución de objetivos dependen de una adecuada agresividad, lo cual demuestra que ésta no es necesariamente un atributo indeseable de la personalidad.

2.3 PARADIGMAS DE LA PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

En la desaparecida Unión Soviética se puso de manifiesto el incrementar el divorcio entre la investigación científica y la intervención de la psicológica sobre el colectivo deportivo. Se consideró que la labor del psicólogo era básicamente de investigación, en segundo lugar de diagnóstico y en tercer lugar de redactar recomendaciones que debían aplicar a los entrenadores.

Por supuesto las recomendaciones psicológicas son letras muertas para un profesional que no domina a la perfección las categorías teóricas y las técnicas de la Psicología por la simple razón de que esta ciencia no es su profesión. Esta situación se reflejó también en la Psicología cubana y por lo tanto en la Psicología del Deporte. Es a partir del año 85 cuando se empieza a notar la preocupación de los psicólogos cubanos en esta esfera, un tanto condicionado por el auge tomado por la Psicología dentro de distintas actividades que demandan una intervención.

Según García Ucha (1993) del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba, el modelo de trabajo en la Psicología del Deporte " por muchas razones; entre ellos nuestro propio desarrollo en el campo de la Psicología estuvo fuertemente

centrado en el psicodiagnóstico de los deportistas en las diferentes etapas de la preparación deportiva".

No obstante, al no encuadrar rigurosamente las formas de intervención psicológica se crea un terreno fértil para las manifestaciones de un segundo paradigma, este consiste en la absolutización del papel de las tareas propias del entrenamiento deportivo como medio para la preparación psicológica. Así, Tystzler (1980), plantea "La efectividad de los métodos de preparación psicológica consiste en su interrelación con las tareas de la preparación física y técnico-táctica, en la utilización máxima de los medios de preparación especial, lo que permite crear iguales condiciones, tanto en los entrenamientos como en las competiciones". La competición es la parte integrante del entrenamiento del voleibolista que influye decisivamente en su preparación psicológica para la competición más importante del ciclo anual. El aspecto positivo de este planteamiento es reconocer la importancia que tienen los métodos y medios pedagógicos dada su influencia en la personalidad del deportista. El hecho cierto y a veces no enfatizado es que el entrenamiento debe disponerse y buscar objetivos psicológicos, además de los pedagógicos, lo que subraya el papel del entrenador como responsable de la preparación psicológica del deportista y también de los factores objetivos que inciden en el atleta como los métodos y los medios, entre los cuales se encuentra también el enfoque competitivo que sitúa al atleta en condiciones estresantes.

Un tercer paradigma consiste en la absolutización de la aplicación de medios de la Psicología, generalizados mecánicamente al ámbito deportivo. Así, para García (1993), la preparación posee tres fases: la entrevista psicológica, la aplicación e interpretación y la búsqueda de identificación y empatía con el atleta, mediante la orientación, el apoyo, el consejo individual o en grupo.

En esta concepción se manifiestan rasgos señalados por Danish y Hale (1981): "Los profesionales dedicados a la Psicología del Deporte han adoptado un modelo clínico, individual, de prestación de servicios, enfatizando la oferta de servicios de tratamiento terapéutico. Los especialistas formados en Psicología ofrecen a corto, mediano y largo plazo asesoría antes, durante y después de la competición. Los psicólogos con atletas con problemas". Estos "Clínicos del Deporte" trabajan a partir de modelos que no toman en cuenta el carácter activo del deportista en relación con su entorno.

Uno de los modelos es el de Ogilvie y Tutko (1996), que parte de la teoría psicológica de los rasgos dichos rasgos medidos por tests de personalidad. El otro modelo es el de modificación de conducta propuesto por Rushall y Siedentop, (1972) que hace énfasis en el cambio del medio ambiente del atleta, lo deja como un espectador pasivo de las modificaciones y ha sido criticado por producir resultados inconscientes. Un cuarto paradigma más moderno son los esquemas de preparación psicológica de Loehr (1982), Garfield (1984), Suinn (1986) y Unestahl (1990), los cuales hacen énfasis en la enseñanza del autocontrol del atleta.

Estos esquemas se pueden resumir de la siguiente manera, sin apartarnos de los presentados en los libros de sus autores:

Esquema de Loehrs

1. Concientización del estado ideal de rendimiento (EIR).

Detallar la mejor evaluación.

Detallar la peor evaluación.

Controlar el comportamiento en entrenamiento y competición de EIR.

Aumentar el conocimiento de la corriente energética (positiva negativa) a través del o mediante el juego y el entrenamiento.

Conocer como el estado emocional influye en el rendimiento.

2. Búsqueda del control emocional a partir del autoconocimiento.

En relajación: estimular

Sensación de alegría y placer

Autoconfianza

Determinación

Relajación, confianza y energía positiva

Visualización

Cuando juega bien

Cuando juega en EIR

Un juego futuro en EIR

En juego y entrenamiento hacer esfuerzo deliberado y concreto para crear y sostener el EIR

3. Refinamiento de habilidades

- Visualización
- Automotivación
- Relajación muscular
- Manejo de energía negativa
- Respiración

Esquema de Garfield

Análisis de la motivación

Anotación libre y agrupación de motivos y relajación

Memorizar momento de actuación excelente

Revivir la experiencia en detalle

Casos asociados a esta experiencia

¿Qué hiciste para lograrlo?

Plantearse objetivos futuros (en relajación)

Hacer agrupaciones en todo lo que puede estimular el objetivo.

Fijación de un objetivo

Sentido de misión (razones personales de un objetivo)

Describirlo

Formas en que expresa la misión

Recompensas asociadas

Cuándo comenzaré la preparación

Cuándo lo lograré

Imaginar el cumplimiento de objetivos a largo plazo

Esquema de Suinn

Entrenamiento en relajación para ser utilizado en los siguientes pasos, aunque no se descarta su utilización en momentos competitivos tensos.

Control de Estrés

Reconocimiento del nivel de estrés en diferentes situaciones

Control de estrés mediante relajación

Control de pensamiento positivo

Autorregulación: búsqueda de sentimientos de victoria y estados de bienestar social y personal.

Ensayos mentales: visualización mediante el uso de imágenes mentales

Concentración

Control de la energía

Reconocimiento de la energía

Dirección de la energía

Esquema de Unestahl:

1. Adquisición de la destreza

- **Entrenamiento psicotónico: relajación muscular**
- **Auto hipnosis: relajación mental**
- **Activación**
- **Concentración: meditación, descarga atencional**

2. Establecimiento motivacional

- **Establecimiento de metas**
- **Programación de metas**

3. Entrenamiento mental aplicado

- Solución de problemas: reacondicionamiento, desensibilización sistemática, interrupción del pensamiento.
- Entrenamiento actitudinal: reestructuración cognitiva y autónoma, entrenamiento de dominio y autoconfianza.

Incluye además preparación para la competición mediante modelación, ensayos previos, estrategias y aplicaciones específicas como rehabilitación después de lesiones y dinámica de grupos.

Se piensa en un atleta como una persona enrolada en un proceso que constituye una interacción con múltiples elementos (entrenamientos, competiciones, entrenadores, publico, etc.); uno de los cuales es el deportista como un componente activo de este proceso que debe lograr la conducta deseada mediante el aprendizaje de una serie de destrezas mentales que le permitirán afrontar el estrés.

No obstante, se recetan como instrumentos adicionales a los atletas para su perfeccionamiento sin contar siempre con la guía de un experto y sin relación estrecha con todo el sistema de entrenamiento al que está sometido el deportista.

Aún reconociendo el aval empírico de estos sistemas y su especificidad respecto a la actividad deportiva, debemos observar que los esquemas de estos autores muestran discrepancias, que posiblemente expresen la idiosincrasia de sus creadores más que una lógica científica coherente.

Podemos preguntar: ¿Por qué el esquema de Garfield se centra en los motivos y el de Loehr no? ¿Por qué si la relajación y la concentración son claves, no siempre encabezan el entrenamiento? ¿Por qué no llegan resultados idénticos al describir el estado de rendimiento?.

Aunque son válidas como referencias para el conocimiento de la práctica de la Psicología del Deporte, afortunadamente estos paradigmas son superados en la práctica de los más talentosos entrenadores y psicólogos, a veces constantemente, otras veces incluso sin intención.

Es que los fenómenos que se producen en la búsqueda del rendimiento atlético son tan complejos que no se someten a caprichos mentales. El empeñamiento cuesta la victoria y cuando se vence a un alto rendimiento dice "se considera un trabajo que tiene en cuenta los más finos matrices psicológicos y pedagógicos.

Lo que se expone a continuación tiene antecedentes en la práctica psicológica en el momento presente; así Cruz (1993), hace un análisis de varios trabajos de psicólogos españoles que trabajan en alto rendimiento dice "se considera prioritario el trabajo coordinado con el entrenador, preparador físico fisioterapeuta, y medico deportivo".

Uno de los trabajos revisados por Cruz es el de Palmi (1993). Este autor dice "La planificación de la intervención psicológica para la selección olímpica de jockey sobre patines esta totalmente ajustada a la programación prevista por el seleccionador, tanto a nivel de tiempo, como de los objetivos de trabajo".

A continuación se describe es esquema de planificación:

1ª. Fase

Objetivo General: Planificación del programa general de entrenamiento deportivo.

Objetivo Psicológico: Propuesta de programa de entrenamiento psicológico

Intervención:

Entrevista con el seleccionador

Análisis del rendimiento deportivo de los jugadores durante el último trimestre con sus equipos profesionales.

2ª Fase

Objetivo General: Preparación física general.

Objetivo Psicológico: Introducción a las habilidades psicológicas.

Intervención:

Evaluación inicial a dichas actividades.

Aproximación teórica a dichas habilidades.

Entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

3ª Fase

Objetivo General: Preparación física específica.

Objetivo Psicológico: Entrenamiento específico de dichas habilidades.

Intervención:

Ejercicios de entrenamiento de cada una de las habilidades en pista.

Entrevista con los jugadores.

Asesoramiento al entrenador.

4ª Fase

Objetivo General: Preparación precompeticional.

Objetivo Psicológico: Entrenamiento de estrategias pre-competicionales

Intervención:

Entrenamiento de rutinas y ejercicios preparatorios para la competición.

Entrevista con los jugadores: objetivos individuales.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Asesoramiento al entrenador.

5ª Fase

Objetivo General: Periodo competitivo.

Objetivo Psicológico: Estrategias psicológicas competicionales.

Intervención:

Rutinas individuales y colectivos para estabilización del rendimiento deportivo.

Ejercicios para la recuperación de la fatiga competitiva.

Visualización imaginada de acciones competitivas.

Análisis psicológico contrario.

Sin embargo, Pérez Recio (1993), psicólogo que trabajó con la selección olímpica española para los juegos de Barcelona, no realiza este tipo de acotaciones, para el "todo consiste, -como declara en los objetivos- en la enseñanza de habilidades psicológicas para afrontar y evaluar la situación competitiva".

2.4 LA PSICOLOGÍA EN EL CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

En adelante se intenta definir un programa integrador, a partir del cual puedan situarse el objetivo y tareas específicas de la Psicología del Deporte. Es necesario fijar definiciones, pues la Psicología entra en contacto con otras ciencias y otros profesionales que las representan.

La preparación del deportista es un proceso pedagógico. Como todo proceso de este tipo, su eje fundamental es la dialéctica instrucción-educación. El objetivo más importante de este proceso es lograr el rendimiento atlético.

La instrucción se refiere a la enseñanza y aprendizaje de la técnica y táctica deportiva y la realización de todas las tareas concebidas para alcanzar el objetivo del proceso.

La educación se refiere al desarrollo de las cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento atlético y a la vez lo trascienden, en tanto se convierten en recursos de la personalidad del atleta para afrontar las situaciones diversas de la vida.

Por otra parte el rendimiento no sólo es el éxito; también es superación de sí mismo en el campo deportivo. En la realidad de la vida deportiva es casi siempre más difícil conseguir que el atleta comprenda la importancia de la perseverancia en su preparación física, la importancia de su esfuerzo individual cotidiano, que es un rasgo de personalidad que será vital en su vida como persona, que impedir la muestra de una agresividad descontrolada, por ejemplo.

En el deporte, el proceso pedagógico tiene una particularidad esencial: el rendimiento atlético se alcanza, en general, mediante la expresión de una conducta físico-motriz que les es inherente.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Desde el punto de vista del proceso de formación del deporte las variables intelectuales, emocionales y sociales deben manipularse para favorecer el rendimiento deportivo. La Psicología tiene valor en tanto pone en función de la dialéctica instrucción-educación. La Psicología del Deporte está unida por su propia naturaleza al proceso pedagógico del entrenamiento deportivo, la aplicación de las habilidades y conocimientos psicológicos por parte del entrenador o el psicólogo debe relacionarse estrechamente con los principios, leyes y etapas mediante los cuales dirige este proceso.

El intento de hacer Psicología del Deporte divorciada del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo conduce a introducir en el mismo un doble patrón de dirección que puede afectar la conducción por parte del preparador esteriliza las posibilidades de aplicación de la Psicología del Deporte.

De esto se deriva que, además de respetar el liderazgo en la conducción del entrenamiento deportivo, resalta necesario un esfuerzo para dosificar el trabajo psicológico de los atletas de acuerdo a la naturaleza del trabajo del entrenamiento deportivo en cada etapa.

Así, por ejemplo, debemos saber qué aspectos de la preparación psicológica introducir en el desarrollo del entrenamiento de acuerdo a las características del trabajo pedagógico en el mismo. Como puede apreciarse, las temáticas abordadas mundialmente por la Psicología del Deporte se relacionan precisamente con los problemas del entrenamiento donde la ciencia psicológica es imprescindible para la situación.

Por lo tanto, lo primero que debe tener bien identificado un entrenador son aquellos problemas del entrenamiento que por su naturaleza implican una gran participación del deportista.

Claro está el grado de profundidad con el que se presenta el problema psicológico varía de acuerdo con el nivel de rendimiento deportivo, la importancia del reto competitivo a enfrentar el nivel de maduración psicológica individual del deportista, su cultura y otros factores.

Los aspectos psicológicos que se ponen de manifiesto son diferentes en el aprendizaje de la técnica deportiva y cuando un atleta de alto nivel va participar en una competencia internacional. Así, también es diferente para jóvenes y niños.

El entrenador debe tener en cuenta estas diferencias en su trabajo psicológico, como sin duda lo hacen en su labor pedagógica, esta diferenciación del grado de profundidad con la que el problema se plantea en el trabajo práctico puede implicar la consulta con un psicólogo profesional o la contratación de sus servicios.

De acuerdo con los problemas que pueden presentarse, el entrenador debe conocer los métodos psicológicos para su solución y las categorías psicológicas que los fundamentan. El entrenador debe ser capaz de aplicar los métodos que le permitan solucionarlos; respecto a los problemas más complejos debe tener al menos una noción de lo que va a solicitar a un psicólogo auxiliar.

La Psicología del Deporte es una aplicación científica subordinada al proceso pedagógico de preparación del deportista cuyo objetivo es alcanzar el rendimiento

deportivo. No debe perderse de vista es que la influencia psicológica se logra tanto por la estructura y los medios de entrenamiento como por la utilización de técnicas psicológicas que trascienden estos aspectos, lo cual está dado por los diferentes tipos de problemas que afectan el rendimiento.

La Psicología en el proceso de preparación del deportista opera en los niveles personal y social, tanto en relación con los atletas como en relación con el equipo de preparadores. Por lo tanto el control de la preparación psicológica debe ser realizado a estos niveles (Valdés, 1996).

CAPÍTULO 3

DEFINICIONES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La Psicología del Deporte ha sido motivo de definiciones amplias y vagas, cosa natural en los comienzos de cualquier nuevo campo de investigación y aplicación. La Psicología del Deporte ha mostrado una mayor coherencia teórica y metodológica en los países de la ex Unión Soviética.

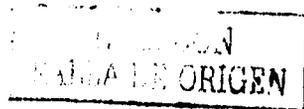
Por otra parte en el clásico manual de Antonelli y Salvani (1968), en donde se refleja un eclecticismo, los autores no se atreven a dar una definición aceptable, al confundir la Psicología del Deporte con el mismo deporte cuando afirman "La Psicología del Deporte, una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas, (Psicología, Medicina, Psiquiatría, Sociología, Pedagogía, Filosofía, Higiene, Educación Física, Rehabilitación, etc.) y por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica".

Cagigal (1974) uso en el congreso europeo de la Psicología del Deporte la siguiente propuesta de definición general y descriptiva "La Psicología del Deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones Psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática". La Psicología del Deporte forma parte de la Psicología que se desarrolló en los últimos diez años a causa de los progresos conseguidos en el deporte de competición. Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos Psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda Psicológica, la distribución de deportistas, la Psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la Psicología de entrenamiento y competición. Este autor afirma textualmente la Psicología del Deporte es Psicología que hace deporte.

Por otro lado Silva (1970) señala:

"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 e informa la actitud del atleta, el tipo de deporte, a que se dedica, el impulso competitivo y su variación, tan diferente a veces de un día a otro. Es menester evaluar y conocer todos los elementos Psicológicos, ya sean del individuo o del grupo, para juzgar el rendimiento deportivo" (pags. 20-21).

La mayoría de estas definiciones fueron creadas en tiempos variados, cabe señalar que en Estados Unidos no existió tanto interés por definir el campo de acción de la Psicología del Deporte como en Europa. Algunos autores la trataron de definir de acuerdo a su experiencia y formación profesional particular. Como algunos que trataron de definirla desde un punto de vista clínico para evaluar la personalidad de los atletas y solucionar problemas "patológicos" como lo señala Silva (1970).



Lawter (1972) y Sleet (1973) insistieron en la necesidad que la Psicología del Deporte no se redujera al estudio de la personalidad o su conducta en la competencia deportiva.

Por último mencionaremos la definición que tomaremos como referencia para definir la Psicología del Deporte:

"La Psicología del Deporte investiga, como disciplina científica las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano, antes, durante y después de una actividad deportiva" (Valdes, 1996) Cabe mencionar que esta definición ha marcado la pauta para la mayoría de los trabajos psicológicos del deporte.

Actualmente la Psicología del Deporte se ocupa por un lado de los factores Psicológicos que se derivan de tal participación y trabaja con los deportistas y entrenadores con el objeto de ayudarles a mejorar su rendimiento y potencializar la práctica deportiva.

Como ya hemos observado, la Psicología es de manufactura reciente, se encuentra en sus primeras etapas de desarrollo, es importante mencionar que existen actualmente comités olímpicos nacionales, como es estadounidense, cubano, ruso, holandés, alemán, checo; entre otros muchos, que han diseñado reglamentos y planes de trabajo para la incorporación del Psicólogo como parte integral del cuerpo técnico interdisciplinario que asesora a los deportistas.

Esta situación desdichadamente no se produce en nuestro país, tal vez por la razón, que esta ciencia aún en el tiempo actual es muy joven, y se desconoce el trabajo real que el Psicólogo del deporte puede ofrecer.

La Psicología al igual que otras ramas del conocimiento tiene dos vertientes, una científica y otra profesional, para el caso del deporte, la vertiente científica de la Psicología, busca conocer, evaluar, diagnosticar y realizar una propuesta de intervención en los procesos Psicológicos que ocurren en los escenarios deportivos.

3.1 DESEMPEÑO DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

Como hemos visto el trabajo del psicólogo del deporte debe ser un especialista en interacciones deportivas, no puede sustituir la figura del juez, entrenador o directivo, sino colaborar con ellos como formador y/o asesor. Deberá de informar de sus conocimientos a otros especialistas para que estos lo utilicen en su propio campo profesional.

Es importante que el directivo, entrenador, deportista, etc., debe tener una información básica sobre los principios que rigen el comportamiento humano. El psicólogo deberá de suministrar estos conocimientos en curso, seminarios y conferencias. Con el objeto que el oyente aprenda lo siguiente:

1. Identificar factores del campo psicológico que afectan a las específicas interacciones en las que está interesado.
2. Utilizar procedimientos para observar y registrar estos factores.

3. Conocer el uso de diferentes técnicas psicológicas que puedan incidir en estos factores.
4. Delimitar el rol profesional del psicólogo con relación al suyo.

Para lograr lo anterior, el psicólogo debe de conocer a fondo el deporte en cuestión, obteniendo las observaciones directas, entrevistas y lecturas técnicas, ha de adaptarse, siempre a los principios psicológicos generales; y a las peculiaridades de cada situación deportiva. La convivencia diaria con entrenadores, deportistas, jueces y directivos es quizá el mejor camino para obtener resultados óptimos.

Otra función del psicólogo es asesorar a otros especialistas sobre la mejor manera de cómo influir en las relaciones de otro participante del deporte. Sugerir al entrenador el modo adecuado de tratar a un deportista, proponer cambios en el reglamento que disminuyan las interacciones agresivas. El papel del Psicólogo sigue siendo indirecto, ya que recurre a otro profesional, a otra persona o entidad para intentar los diferentes problemas de relación.

Ahora en el papel como asesor es más activo y sobre aspectos más concretos. Identifica un problema, recoge datos sobre él, e informa a quien competa solucionarlo, proponiendo el cambio que considera idóneo para conseguirlo.

Un psicólogo que conviva con los deportistas y entrenadores en las competiciones, entrenamientos, desplazamientos y concentraciones, probablemente estará en inmejorable posición para prevenir, evitar o detectar relaciones problemáticas.

Como observador de la actividad deportiva diaria, el psicólogo puede asesorar a los miembros que integran la comunidad deportiva sobre diversos aspectos:

1. La influencia que la historia de relaciones, deportivas o no, tienen en el presente.
2. Los efectos actuales del campo psicológico individual que parecen favorecer o dificultar la aparición de ciertas interacciones deportivas.
3. Las posibles técnicas psicológicas a utilizar para incrementarlas, mantenerlas o disminuirlas.
4. Quién es la persona y el momento adecuado para conseguirlo.

Los problemas que el psicólogo deportivo a de tratar directamente son los generados por la actividad deportiva. Estas terapias han de estar sobre la temática, especial y temporalmente relacionados con la actividad deportiva. Desde esta perspectiva, son también funciones del psicólogo del deporte procurar ayudar al juez a valorar con mayor precisión un ejercicio gimnástico, enseñar al entrenador como corregir un gesto técnico e instruir al directivo acerca de cómo debe comportarse ante la indisciplina de sus jugadores (Riera, 1991).

Lo verdaderamente importante es que el psicólogo del deporte tenga una información adecuada para abordar la explicación de las complejas relaciones que se dan en el deporte, para desarrollar metodologías que aumentan la fiabilidad y la

validez de sus juicios y para discernir el tipo y profundidad de su intervención en la modificación de dichas conductas.

3.2. TAREAS DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE

Valdés (1996), propone:

1. Buscar e interpretar hechos psicológicos tanto en la investigación científica como el psicodiagnóstico o el control de la preparación psicológica.
2. Asesoramiento del colectivo técnico (capacitación de entrenadores del manejo individual y grupal considerando aspectos psicológicos del proceso pedagógico del proceso de entrenamiento, en la formación de atletas).
3. Potenciación del efecto psicológico de los medios de entrenamiento.

Como se puede apreciar, el trabajo psicológico se puede realizar en el contexto del deporte es muy amplio y de hecho debemos de pensar en el cómo una actividad científica de la cual se echara mano para potenciar el rendimiento deportivo, solucionando problemas a los que se enfrenta el deportista al momento de su periodo de entrenamiento y en la competencia.

Recordemos que la competencia es el eje central alrededor del cual gira toda actividad deportiva. Como decía Cagigal, (1979), "sin competición, sin lucha por la victoria, o la superación personal, no hay deporte" (pag. 30). Puede haber actividad física sin competición, pero no puede haber deporte sin ella. Evidentemente, el deporte no es solamente competición, si le sacamos las reglas y las normas de cómo competir poco queda de él. La Psicología de la competición deportiva abarca un período más largo y amplio que la competición propiamente dicha. Incluye un período de planificación previo, ante competición así, como el período en el que se valora y reflexiona los resultados probables a obtener.

Haciendo uso de herramientas de medición, evaluación y predicción en los niveles de aprendizaje y desempeño de los atletas, para ello es necesario que el psicólogo del deporte sea una persona que conozca y haya practicado alguna disciplina deportiva. Con el propósito de que este profesional aborde con mayor facilidad el problema en cuestión basándose en sus conocimientos que deben estar siempre al día, respecto a los avances de la Psicología del Deporte como de las disciplinas aplicadas al deporte.

El trabajo del psicólogo del deporte debe considerar:

Una preparación psicológica general, que considera aspectos tales como: La formación de las características de la voluntad moral del competidor, desarrollo de los procesos perceptivos, atención, capacidad de concentración, observación, visión de lo esencial y de saber orientarse en la competencia, memoria, imaginación e imágenes motoras, reacciones de adaptación y de la disposición de la situación de la competencia. Desarrollo de la capacidad y orientación, consciente de las emociones y tolerancia a la frustración.

Una preparación psicología especial que se refiera al reconocimiento de las tareas y de las características de la competencia, conociendo las condiciones concretas, tipo de lugar, condiciones climática y su apreciación, reconocimiento y preparación

de las características positivas y negativas del oponente y su mundo de lucha, formación del convencimiento sólido de su propia fuerza (habilidades) y sus posibilidades, formación y mantenimiento del control emocional que refleja una buena forma deportiva y del vencimiento de los sentimientos negativos, además de propiciar la disposición para el máximo esfuerzo y voluntad de triunfo.

3.3 VOLEIBOL HISTORIA Y DEFINICIÓN

El voleibol (pelota volante) es: Un deporte de equipo, que pertenece al grupo de deportes con oposición y colaboración, en donde; objetos, contrincantes y compañeros forman parte de la interacción, (Carron y Chelladuraf, 1982). Inicialmente lo practicaban equipos de nueve jugadores, con un número indeterminado de pases, dejando botar la pelota. Este juego fue llamado Mintonette.

El voleibol (Volleyball, Balón volea), fue creado en 1896 por Alfred Halstel, en Springfield Massachussets, en la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos). Un deporte originalmente creado con fines recreativos para personas poco atléticas, evolucionó rápidamente para convertirse en un deporte que requiere un alto desempeño atlético y cualidades físicas excepcionales. Es un deporte no limitado por tiempo, lo que conlleva a que cuando es un encuentro muy parejo puede durar varias horas de un intenso desgaste físico, en dónde no existen espacios para la recuperación, ya que entre punto y punto el tiempo muerto es de un máximo 10 segundos.

El voleibol requiere grandes reflejos y movilidad, el balón puede alcanzar velocidades de hasta 120 Km. por hora en espacios muy cortos, exige además, gran coordinación, habilidad y capacidad intelectual, ya que en sólo dos pases es preciso controlar el balón y crear una ofensiva capaz de producir huecos en la defensa contraria.

El voleibol tiende a fomentar la superación personal, pero siempre subordinada al esfuerzo colectivo ya que los jugadores dependen unos de otros para obtener mejores resultados. Por estas y otras características el voleibol es un deporte profundamente formativo tanto física como psicológicamente.

En este deporte el atleta que lo practica, es sometido a un alto grado de tensión psicológica de la lucha competitiva. En condiciones de fuerza diversa de los adversarios, se manifiesta incluso por una sensación de angustia y tensión en los momentos culminantes. La demanda desde el punto de vista físico es tolerable al haber interrupciones constantes del juego. Sin embargo, la carga psicológica o emocional del juego es muy significativa a medida que éste avanza y es un factor determinante en el cansancio de los jugadores.

Con base en un gran número de observaciones y evoluciones de cada voleibolista, se han determinado los rasgos de personalidad relativos al juego. Nos referimos a la personalidad como la esencia de características, o combinación de las mismas, que hacen que una persona sea única. La personalidad puede comprenderse a través de su estructura pensando en ella como algo dividido en tres niveles:

Un núcleo psicológico que incluye los valores y actitudes, los intereses, motivos y pensamientos sobre uno mismo y su propia valía. Que perduran a través del tiempo.

Respuestas típicas: Son las vías por las que aprendemos a adaptarnos al entorno, o los modos en que normalmente reaccionamos ante el mundo que nos rodea.

Conducta relacionada con el papel social: La forma en que se actúa de acuerdo a la percepción de la situación social se conoce como una conducta relativa al rol.

Normalmente las respuestas se hayan sujetas a muchos cambios de acuerdo al rol presente (Martens, 1975).

Así pues, todo deportista que juega en equipo debe respetar y aceptar las reglas del entrenamiento y adaptarse a las necesidades del mismo. El deportista debe estar seguro de sí mismo y de la habilidad adquirida para su mayor, rendimiento físico y psicológico. Además de tener confianza en él, en su entrenador así como a la gente con la que comparte su preparación.

Esta persona debe ser abierta a las críticas de los demás, buscando siempre el apoyo de su entrenador y equipo, siempre debe ser leal y acorde a sus propias ideas, apegado siempre a la superación de ser el mejor voleibolista de su equipo. No debe mostrar frustración ante él o sus adversarios, manteniendo un control de sus emociones, con madurez y estabilidad. El jugador responsable tiende a meditar sobre sus errores, puede aceptar la culpa aún cuando no sea suya, se sobrepone al dolor físico y mental y juega duro aunque esté lastimado. Por último la de ser líder influyendo hacia sus compañeros de equipo para que hagan las cosas bien. Aprovecha la oportunidad de conducir a sus compañeros y generalmente es bueno para conseguir lo que quiere de ellos. Le gusta tomar decisiones, es muy abierto al dialogo y con frecuencia se encarga de algunas tareas extra.

Las reglas oficiales de este deporte establecen 6 jugadores en cada equipo y el objetivo del juego es hacer que la pelota golpee el suelo de lado contrario o provocar que uno de los contrincantes cometa una infracción. La red, colocada en medio de la cancha divide el área de juego 18 X 9 m y la altura de la red 2.24 m para mujeres y 2.43 m para hombres, obligan que los movimientos sean cortos y rápidos. Estos movimientos, junto con los saltos, constituyen habilidades críticas necesarias para adaptarse a las condiciones críticas de la cancha. El balón utilizado es ligero, por lo que se requiere de una capacidad para manejarlo que de cómo resultado un alto grado de control tanto en dirección como en control.

El jugador de voleibol deberá ser capaz de correr, saltar, calcular la velocidad de la pelota en movimiento, golpearla con solidez y, al mismo tiempo tratar de colocarla en un sitio determinado, este deportista debe contar con una gran capacidad de concentración y habilidad psicológica para definir la mejor alternativa en una jugada determinada.

CAPÍTULO 4

FENÓMENO DEPORTIVO

La actividad deportiva como tal desde su aparición ha sido, analizada desde diferentes puntos de vista, así como tantas líneas de pensamiento que se han ocupado tradicionalmente del comportamiento humano, con pretensión de incluirla, algunas veces dentro de sus propias referencias teóricas generales, han sido aproximaciones materialistas, etológicas, conductistas, existencialistas, estéticas, éticosociales, psicoanalíticas, etc. lo cual ya indica la importancia actual de esa modalidad de acción humana que se denomina deporte (Muñoz, 1997).

La palabra competición se deriva del latín *competeré* que significa buscar conjuntamente (*com*, conjuntamente, y *petere* buscar) Implica competencia unos con otros, se evalúan términos comparativos, hacia los demás.

La competencia es la búsqueda del éxito poniendo en juego los recursos de la propia destreza para mejorar una marca anterior o lo que es más común, sobrepasar en un momento determinado el rendimiento de un oponente. En muchos casos es un poderoso motivo para incentivar el mejoramiento de la ejecución.

Los seres humanos tienden a competir para merecer muchas de las recompensas de la vida. En los deportes, la competencia es casi un factor, *sin qua non*, para alcanzar mayores éxitos, para añadir interés, desafío y calor emocional a las pruebas. La competencia es el eje central alrededor del cual gira toda la actividad deportiva.

Sin competición, sin una lucha por la victoria, o la superación personal no hay deporte. Evidentemente el deporte no es solamente competición, pero si le sacamos las reglas y las normas de cómo competir, poco queda de él. (Cagigal, 1979)

La Psicología de la competición deportiva abarca un período más amplio que la competición propiamente dicha, incluye tanto el periodo previo en el que no se realiza ningún entrenamiento específico, como el posterior en el que se valora y reflexiona sobre los resultados obtenidos. Por ello el psicólogo ha de preocuparse por lo que ocurre antes y después de ella, lo que acontece en el periodo precedente puede indicarnos sobre lo que ocurren en la competencia, mientras que los hechos posteriores serán importantes para los entrenamientos y competencias siguientes.

El análisis psicológico de la competición deportiva es diferente para cada deporte, ya que los factores que inciden pueden diferir de un deporte al otro, más aún no hay dos competencias iguales aunque sean del mismo deporte. Cada deporte y cada competición tienen unas características específicas.

A causa de la gran variedad de deportes, que en la actualidad se amplían constantemente en número y diversidad, los hemos agrupado en función al nivel de cooperación y oposición con los que interactúa el deportista.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Desde el punto de vista psicológico, los deportes pueden separarse en cuatro categorías:

1) Deportes sin cooperación ni oposición.

En estos deportes el rendimiento depende de la relación entre el deportista y los objetos en que interactúa. Los lanzamientos y saltos en atletismo, los saltos desde el trampolín, la gimnasia deportiva y rítmica, y el tiro con arco son ejemplos representativos. El deportista que realiza este tipo de deportes se caracteriza porque las ejecuciones de contrincantes y compañeros aunque presentes en el campo psicológico del deportista no forman parte de la interacción entre el deportista y los objetos con los que interactúa. (listones, aros, barras de equilibrio)

2) Deportes con cooperación pero sin oposición.

En estos deportes, el deportista objetos y compañeros forman parte de la interacción. La cooperación puede establecerse entre personas o animales, caballos por ejemplo y para alcanzar un buen rendimiento es necesario una buena compenetración entre ellos.

Ejemplos, el patinaje por parejas, los saltos hípicas, la natación sincronizada y la construcción de castillos humanos. Estos deportes se caracterizan porque ha de establecerse un total acoplamiento con la compañía para poder interactuar con los objetos.

3) Deportes con oposición y sin cooperación.

En estos deportes el deportista, los objetos y contrincantes forman parte de la interacción. Las carreras atléticas, hípicas, de natación, o motor, el tenis individual. Estos deportes se diferencian con los anteriores en que las acciones del contrario forman parte de la interacción y tienen influencia decisiva en el rendimiento. El atleta de 1500 mts. ha de estar pendiente en todo momento de la situación de sus contrincantes con relación a la suya, al igual que yudoca estará relacionado con los movimientos de su oponente.

4) Deportes con oposición y colaboración.

En estos deportes los deportistas, objetos, contrincantes y compañeros forman parte de la interacción. El tenis por parejas y los denominados deportes de equipo. Voleibol, básquetbol, fútbol, etc.(Carron y Chelladurai, 1978)

En la actualidad el deporte es considerado como un actividad que genera diferentes respuestas conductuales, en las personas que practican alguna disciplina deportiva. Cabe distinguirse claramente dos tipos de acciones deportivas.

1. El deporte como ocio, o de tiempo libre.

2. El deporte de alto rendimiento, de alta competición o de elite

El deporte de ocio o de tiempo libre se caracteriza porque su propósito determinante es lúdico; es decir es un juego con una serie de connotaciones y reglas básicas que lo particularizan.

Por otro lado el deporte de alto rendimiento de alta competición o de élite, se estructura en sus desarrollos comportamentales y motrices dentro de la dimensión de la productividad de rendimientos. En este caso se establece ante todo como meta fundamental, el logro del éxito de la acción deportiva; saltar la máxima distancia o lanzar lo más lejos posible. La obtención de tales rendimientos conlleva a una serie de compensaciones socioeconómicas para el protagonista de la acción de tal forma que los acontecimientos deportivos de alta competición adquieren secundariamente para el deportista una fuerte significación de utilidad social; mediante el deporte de élite el sujeto puede tener acceso a una serie de ventajas y a un poder adquisitivo superior.

En el primer caso es el paradigma de la famosa sentencia, falsamente coubertiana: "lo importante es participar"; el segundo caso exageración máxima de la divisa de Didon: pensamiento: "en deporte de alta competición lo importante es ganar".

En los últimos años se hace una distinción entre el deporte profesional y el de alta competición. En múltiples ocasiones erróneamente, se consideran sinónimo uno del otro sin embargo, el deporte profesional en sentido estricto, la acción deportiva cobra el significado, en la retribución económica y no de media para obtener los mejores rendimientos deportivos. Son comprensibles, por ejemplo, tanto los convenios económicos que se establecen (primas, contratos, etc.) con deportistas profesionales a fin de favorecer las actuaciones deportivas de otros compañeros, del que éstos están integrados o del contrario, en perjuicio de sus propios rendimientos, como son los pactos para deteriorar sus mismos resultados deportivos como estrategia de modificación de los estados de opinión de los aficionados (puede ocurrir sobre todo, en los casos de modalidades competitivas en los que median apuestas deportivas) compradores de deportistas (federaciones deportivas, clubs, promotores, etc.).

Por el contrario, en el deporte de alta competición, como se ha señalado, la significación económica de la acción deportiva es secundaria, esto surge como consecuencia obligada de la dimensión de la productividad de rendimientos deportivos que lo caracteriza, este deporte cuyo desarrollo se orienta y modula fundamentalmente por normas de decisión de eficacia de la acción para conseguir mejores rendimientos deportivos (Muñoz, 1997).

4.1 ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA COMPETENCIA

El análisis psicológico de la competición ha de basarse en el estudio de las interacciones que en ella se dan y en la revisión de los factores del campo psicológico de los deportistas implicados. Este análisis será necesariamente complejo y dinámico, ya que las interacciones varían entre una competencia y otra.

Es cierto que la lista de los aspectos psicológicos que deberán de abordarse podría ser ampliada fácilmente, "falta de confianza en sí mismo", "exceso de responsabilidad", "individualismo", "ansiedad precompetitiva", "supersticiones", "somatización".

Spongamos en el caso de un jugador de voleibol que tiene a veces buenas actuaciones, pero raramente en competencias nacionales e incluso internacionales importantes.

Para analizarlo pasemos revista en primer lugar las interacciones que establece el deportista antes de la competencia. Terminado el periodo de entrenamiento, en el que se ha procurado fijar la secuencia de sus movimientos coordinados, relaciones técnicas y tácticas que deberán ejercitarse en la competencia, es probable que el entrenador comente las posibilidades de éxito que tiene el y su equipo, y que les brinde diversos consejos de como deben comportarse y actuar para conseguirlo:

"Fíjate en...", "cuidado con...", "pendientes de...", "concéntrate en lo que haces", "observa al más débil del equipo contrario", "fíjate en el bloqueo", "no te pongas nervioso"; etc.

Conocer los comentarios, consejos y reflexiones es de vital importancia para comprender lo que ocurre en la competencia. Saber lo acontecido en el entrenamiento, en las competencias anteriores, es decir el pasado reciente del deportista, forma parte de su historia de interacción y puede influir en su ejecución. Los factores orgánicos tales como su estado físico, los efectos del calentamiento anterior a la competencia, sus ciclos biológicos de vigilia/descanso y alimentación/digestión, pueden también influir en su ejecución, al igual que los factores situacionales presentes, tales como las condiciones de humedad y temperatura, el comportamiento del público, las ejecuciones de los contrincantes.

Para complementar lo anterior. ¿Dónde hallar la explicación de los cambios que introduce el entrenador de voleibol durante el partido?, ¿Por qué dos entrenadores no tomarían las mismas decisiones?, Las respuestas han de buscarse en el campo psicológico de cada entrenador.

El entrenador a partir de sus observaciones y de las ayudas de sus colaboradores, interactúa con eventos complejos, jugador, balón, jugador, situación y posición de todos los miembros de su equipo con relación a la situación. Estos eventos cambian rápidamente, por lo que el entrenador interactúa solamente con algunos.

Así, su experiencia en competencias previas, de los entrenamientos, historia de sus deportistas, influirá en sus decisiones, el estado físico del entrenador, factor orgánico, puede ser importante, ya que como indica Martens (1975), "su frecuencia cardiaca aumenta considerablemente durante la competición, por lo que podría producirse fluctuaciones de la atención. Por ello el decidir cuándo y cómo ha de romperse una mala racha de un jugador o un equipo, puede deberse a múltiples factores que muchas veces el entrenador no puede explicar" (pag. 60).

Las ejecuciones plenas consisten en esos momentos mágicos en los que un atleta "le pone todo", tanto física como mentalmente. Competitivamente estas ejecuciones resultan a menudo una mejoría personal. Son el umbral último, es un estado corporal-mental asociado a las ejecuciones óptimas. Cuanto mayores sean los niveles de ejecución y acondicionamiento físico, más control potencial poseerá el atleta sobre sí mismo y sobre su ejecución, ya sean atletas profesionales o amateurs de élite.

Según Ravizza, (1977), Todo deportista de competencia de elite debe de contar con las siguientes percepciones;

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

Loher, (1984) propone que deben de desencadenarse y mantenerse la siguiente combinación de sensaciones, alta energía, sentimiento de reto, inspiración, determinación, intensidad, entrenamiento y diversión, ausencia de presión, baja ansiedad, optimismo y punto de vista positivo, tranquilidad mental, confianza, vivencia muy focalizada y vivencia de control.

Charles Garfield, (1984) identifica y propone ocho condiciones mentales.

- 1.- Relajado mentalmente. Paz interior, enlentecimiento temporal. En cambio la pérdida de concentración venia asociada a una sensación de que todo ocurría más rápido
- 2.- Relajado físicamente. Sensaciones de que los músculos evolucionaban a base de movimientos fluidos y seguros.
- 3.- Confiado-Optimista. Una actitud positiva sentimientos de autoconfianza y optimismo, fuerza y control aún en los momentos de reto más intenso.
- 4.- Centrado en el presente. No existen pensamientos del pasado y el futuro.
- 5.- Cargado de energía. Con sentimientos de diversión y éxtasis
- 6.- Conciencia extraordinaria. Los atletas son enormemente conscientes de su propio cuerpo, y con habilidad de saber lo que los otros deportistas iban a hacer, sabiendo en consecuencia como responder.
- 7.- Bajo control. Tanto el cuerpo como la mente respondían a lo que tenían que hacer.
- 8.- Cocoon. Es la sensación de encontrarse en una "cápsula" completamente separado del ambiente externo y de cualquier distracción potencial.

CAPÍTULO 5

NECESIDADES PSICOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO

El deporte de competición exige que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades cuando compiten, y estas posibilidades pueden ampliarse mediante el trabajo que se lleva a cabo en el entrenamiento deportivo. Basado esencialmente a la adquisición, aumento, perfeccionamiento y consolidación de recursos útiles y eficaces que optimicen sus posibilidades de rendimiento en la competición, para aumentar así su opción de conseguir los resultados deseados.

5.1. ASIMILACIÓN DE INFORMACIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO.

El rendimiento en el entrenamiento se refiere a la asimilación de información, la ejecución de conductas y el desarrollo de hábitos para la ampliación de los recursos del deportista, mientras que el rendimiento en la competición, implica la puesta en práctica, eficaz, de los recursos disponibles, en función de las demandas específicas que en cada momento concreto, que plantea la competición.

En líneas generales se puede considerar que el objetivo central del entrenamiento es la mejora y puesta a punto de la condición del deportista en un sentido global que abarque todas las parcelas de funcionamiento que afecten en su rendimiento, y que para conseguir este objetivo, deben abordarse de manera específica, los objetivos parciales de mejorar y poner a punto la condición física, la condición técnica, la condición táctica / estratégica y la condición psicológica (Buceta, 1996).

Es cierto que en los grupos de trabajo con varios especialistas, cada uno tiene la responsabilidad de su cometido concreto, es decir debe de realizarse labor de conjunto que determina el rendimiento del deportista en la competición.

Uno de los principales objetivos del entrenamiento deportivo, es desarrollar en el deportista, capacidad física y la mejor condición posible, para enfrentar demandas de la competición. La consecución de objetivos esta dada por:

Un trabajo específico incluido generalmente bajo la denominación de "preparación física", para la adquisición de destrezas físicas como el salto, etc., o el desarrollo de la habilidad física (mejoramiento de la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, etc.)

El trabajo a realizar para conseguir el acondicionamiento físico, (resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad), con un volumen y una intensidad que fluctúan y se complementan deliberadamente a lo largo de la temporada.

La adecuada planificación y aplicación de todo el trabajo que se realiza en el entrenamiento. Por ejemplo una sesión de entrenamiento de voleibol, los jugadores, corren saltan, se desplazan en varios sentidos, lanzan la pelota etc.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Tienen un determinado efecto sobre la condición física de los jugadores, previsto por el entrenador o preparador físico.

La ayuda de alimentación adecuada.

La ausencia de lesiones y el tratamiento adecuada de ellas para no perder muchas sesiones de entrenamiento.

El rendimiento deportivo se puede describir según una interacción compleja de movimientos múltiples, de lo cual se deduce que el fenómeno fundamental que subyace en toda tarea deportiva es el movimiento. El deporte es, pues, una actividad en la que se resuelven problemas y en la que los movimientos se emplean para generar las soluciones necesarias. Estos movimientos son controlados por el sistema neuromuscular, cuyo rendimiento es el resultado de las características innatas y de la adquisición a largo plazo de habilidades mediante el entrenamiento.

Es importante destacar que las competiciones conllevan muy pocos intentos de llegar al máximo; aún así, son mucho más extenuantes que entrenamientos intensos con muchas repeticiones, ya que contienen niveles extremadamente elevados de estrés psicológico y nervioso. Estos elevados niveles de estrés nervioso y emocional en los que se incurre al intentar una máxima en competición requieren de muchos días e incluso semanas para conseguir su recuperación total, incluso cuando la recuperación física parece completada.

La adherencia apropiada al entrenamiento es el primer paso relevante para la adquisición de una buena condición física. Entendiendo por adherencia el grado de cumplimiento de los deportistas en las tareas de todo tipo que conlleva al entrenamiento. (Asistencia, puntualidad, la realización de ejercicios, aportación del esfuerzo físico y mental).

Todos los factores anteriores pueden ser modificados, ajustados a las necesidades que vayan surgiendo como producto del trabajo en cada periodo de entrenamiento. Hay que recordar que el planeamiento adecuado de los ciclos de entrenamiento, la precisión de sus objetivos, la correcta dosificación de las cargas de trabajo el control periódico de su asimilación y la disciplina cotidiana son factores sin cuya presencia es imposible siquiera plantear la preparación psicológica (Buceta, 1998).

5.2. MEJORA DE LA TÉCNICA

Cada especialidad deportiva requiere que los deportistas dominen movimientos específicos que constituyen la técnica, que netamente será trabajo del entrenador. Asimismo, el psicólogo puede ayudar al entrenador a diseñar el programa de entrenamiento a seguir, una mejor técnica compleja, asesorándole sobre las variables psicológicas para que se produzca el cambio. Después de muchas sesiones de entrenamiento el rendimiento deportivo se puede describir según una interacción compleja de movimientos múltiples, de lo cual se deduce que el fenómeno fundamental que subyace en toda tarea deportiva es el movimiento. El deporte es pues una actividad, en la que se resuelven problemas y en la que los movimientos se emplean para generar las soluciones necesarias. Estos

movimientos son controlados por el sistema neuromuscular, cuyo rendimiento es el resultado de las características innatas y de la adquisición a largo plazo de habilidades mediante el entrenamiento (Verhorshansky, 1966).

El cometido del psicólogo no es decidir al entrenador si el deportista debe, por ejemplo, subir el codo o abrir la mano, etc.; si no la forma de plantear y aplicar este trabajo para que el deportista se motive por perfeccionar su técnica, comprenda y asimile mejor la información que se le transmite. Es importante destacar que las competiciones conllevan muy pocos de los intentos de llegar al máximo; aún así, son mucho más extenuantes que los entrenamientos intensos con muchas repeticiones, ya que contienen niveles extremadamente elevados de estrés psicológico y nervioso. Estos son niveles de estrés nervioso y emocional en los que se incurre al intentar una máxima en competición, requieren de muchos días e incluso semanas para conseguir su recuperación total, incluso cuando parece que la recuperación física parece completada.

5.3 MEJORA DE LA CONDICIÓN TÁCTICO-ESTRATÉGICA.

La mayoría de las especialidades deportivas incluyen un apartado táctico-estratégico, abarca la tendencia y ejecución de múltiples decisiones, simples o complejas que el deportista debe adoptar en la competición.

Por ejemplo: Antes de un partido, ante un rival que juega de una forma concreta, un tenista decide actuar de una manera determinada, y ya en el partido, este tenista tiene que tomar múltiples decisiones, (subir a la red, enviar la bola a un lado o al otro, etc.) teniendo en cuenta lo que hace su oponente.

Otro ejemplo: En un juego de voleibol de playa, una pareja prepara la estrategia de juego que le conviene más ante su próximo rival, (ataque largo, corto), determinando así cuál será su tendencia de comportamiento táctico-estratégico, y ya en el juego un jugador intenta pasar por encima del bloqueo, pero debe decidir como realizar puntos bajo las situaciones presentes, en el campo contrario, lugar de su compañero.

En líneas generales, el comportamiento táctico apropiado, depende de las demandas de la competición, características de los rivales. Suele ser habitual que los deportistas y/o entrenadores definan su estilo o sistema de comportamiento en función de sus recursos propios, y que después lo adapten a las demandas concretas de cada competición (Buceta,1998).

La técnica deportiva se refiere a la estructura de las acciones que realiza el deportista para lograr el objetivo planteado. Las acciones que conforman la técnica deportiva son hábitos o conjunto de hábitos motores que el atleta va asimilando y perfeccionando durante su vida deportiva. La formación del hábito motor posee tres fases fundamentales.

En la primera fase se parte de una imagen integral de la acción en la cual el entrenador logra mediante la demostración de las acciones en partes. El deportista intenta copiar con su movimiento la imagen integral, en la cual el comportamiento visual tiene un peso considerable. En la medida que el movimiento se repite, el deportista es capaz de recibir con mayor claridad y diferenciación las sensaciones

musculares y articulares entrando en una segunda etapa del proceso de la formación del hábito. La imagen que el deportista va asimilando es cada vez más completa y detallada conformando en su mente un verdadero modelo de acción, que va eliminando los momentos innecesarios.

La tercera fase consiste en el perfeccionamiento, que permite la ejecución de las acciones con flexibilidad atendiendo a la situación; con economía de movimientos e incremento de su precisión.

El control consciente de la acción que se mantiene en las primeras etapas se realiza ahora de forma automática, permitiendo al deportista concentrar su atención en los objetivos de su acción. La relación entre la formación del hábito y su automatización presenta desde el inicio un eslabón dado por la representación que se comienza a formar desde el primer momento mediante la demostración o la copia de la imagen de deportistas destacados o compañeros de juego. La acción deportiva se pone en juego ante un estímulo que la desencadena un silbatazo que indica la hora de salida, o una acción del contrario en el voleibol. La rapidez en la reacción se convierte en un factor para que la acción sea oportuna y lleve a la victoria. La rapidez de reacción depende de los factores individuales y también obedece a la preparación. Las particularidades de las reacciones de los deportistas y su posible variación son otra de las posibilidades que tiene el entrenador de modificar la acción deportiva en el proceso de entrenamiento.

Las relaciones entre el hábito motor, las percepciones especializadas y las reacciones constituyen los aspectos fundamentales que pueden explicar el desarrollo de la técnica. Desde el punto de vista psicológico, la concepción que debe tener el entrenador es que todos estos elementos, hábitos, percepciones especializadas y las reacciones, se interiorizan en el deportista para formar un modelo mental donde ellos no son más que sus componentes. Desde el punto de vista de la intervención psicológica en el desarrollo técnico, la existencia del modelo y sus relaciones con la consciencia, que implican fuertes vínculos con el pensamiento y el lenguaje en que este se expresa, es una cuestión de máxima trascendencia.

Asimilar la técnica significa, en primer lugar un cambio en el modelo que luego determinara un cambio en el comportamiento técnico. Pero modificar el modelo es posible dada la acción sobre sus componentes, mediante la utilización de canales de información verbales o extraverbales. Los problemas psicológicos de la preparación técnica surgen ya en el proceso de la enseñanza y perfeccionamiento. A cierto nivel de rendimiento deportivo es donde la preparación psicológica cobra su mayor importancia (Valdés, 1996).

5.4. MEJORA DE CONDICIÓN PSICOLÓGICA.

Para aprovechar psicológicamente los recursos del entrenamiento, la actuación del entrenador juega un papel crucial, siendo conveniente que se prepare para manejarlos en la dirección adecuada. Al psicólogo le toca pues supervisar las características de los ejercicios, (No su contenido deportivo) que pretendan conseguir un objetivo psicológico, (tolerancia al sufrimiento, mejora de la autoconfianza, desarrollo de conductas atencionales, etc.) Debe de considerarse

la importancia de mejorar y poner a punto la condición psicológica de los deportistas, en la buena realización de tareas de los deportistas dentro del entrenamiento. El buen rendimiento de un deportista esta dado en principio por la interacción que tenga con su entrenador.

El entrenamiento puede provocar fatiga y agotamiento no sólo físicos sino psicológicos, provocados por el exceso de carga de trabajo, volumen e intensidad de los ejercicios realizados. Este agotamiento psicológico en algunos casos puede ayudar para que disminuya el rendimiento físico.

Por ejemplo: le cuesta identificar estímulos conocidos, dificultad para tomar decisiones, tarda en reaccionar, necesita realizar enormes esfuerzos para asimilar contenidos nuevos, disminuye precisión en tareas que entrena frecuentemente, le cuesta asistir a sesiones de fisioterapia preventiva, disminuye su adherencia y en general se encuentra poco motivado para su actividad deportiva.

En el entrenamiento de los deportistas de elite, deben predominar, el aprendizaje táctico, el acondicionamiento físico, para rendir en la competición, el ensayo en las condiciones de competición, y la preparación de las competiciones, con un énfasis reducido, casi siempre relacionado con problemas muy concretos del aprendizaje de habilidades físicas, técnicas o tácticas simples.

El entrenamiento, como ya vimos, es el área de la Psicología del Deporte que en mayor medida ha llamado la atención de los psicólogos y donde han prestado primordialmente sus servicios. El objetivo del entrenamiento es conseguir una buena ejecución en la competición, por lo que la competición y el entrenamiento son inseparables. El entrenamiento es considerado el periodo anterior a la competición, en el que de una manera sistemática y programada, los deportistas se preparan para competir, bajo la dirección del entrenador.

La adquisición, el aprendizaje de patrones de comportamiento y de movimiento (como por ejemplo una técnica deportiva), no son suficientes para poder en un determinado espacio de tiempo, plasmar o estar en forma optima, es necesario, paralela y simultáneamente, construir la convicción que las capacidades y habilidades adquiridas, son suficientes para poder superar con éxito las situaciones de alta tensión y sobrecarga que el deporte produce. Es primordial que en cada entrenamiento, mejore la convicción de que los requisitos, técnicos, tácticos y de condición física adquiridos son realizables en cualquier condición, exigencia. Este convencimiento es consecuencia de las vivencias de una sensación de seguridad. Lo que significa que el momento que es disponible en la situación podrán ser efectivas las acciones y gestos que se enfrentan para la obtención de los objetivos propuestos (Eberspäucher, 1987).

La elaboración de una sesión o un proceso de entrenamiento conforme a los objetivos descritos, se debe actuar según tres principios que se fundamentan psicológicamente de la siguiente manera:

1. Las situaciones de competición no son reproducibles, repetibles, son únicas.
2. Las situaciones de competición están siempre (consiente o inconscientemente), relacionadas con un pronostico o sea con una predicción

del nivel de rendimiento. Esto es fácilmente reconocible cuando los deportista, por ejemplo, después de una competición se alegran o se sienten frustrados o fracasados.

3. Las situaciones de competición tienen siempre consecuencias.

La planificación del entrenamiento es un método importante para asegurar un aumento continuo de rendimientos y para capacitar a los jóvenes atletas a que logren los mejores resultados deportivos en el periodo de Alto Rendimiento (Harre, 1983)

Las diversas formas básicas permiten la confesión de diferentes tipos de planes de entrenamiento (individual, en grupos, para varios años, anual, para el periodo competitivo) diferentes principios del entrenamiento deportivo, los cuales, a lado de la planificación y control del entrenamiento, hace que el atleta tenga mayores resultados, es decir la obtención de la forma deportiva en cada mejor ciclo de entrenamiento.

Los principios se refieren a todos los aspectos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, constituyen una orientación obligatoria para la actividad del entrenador ya que se refiere a la aplicación consistente y complejas de las leyes del proceso formativo y porque en ellas se reflejan las experiencias generalizadas de la platica exitosa (Harre, 1983).

La estructura del entrenamiento, en general esta condicionada por la correlación de factores internos y externos de desarrollo, por el grado de entrenamiento y por sus enlaces e interacciones lógicas.

En la actualidad existen criterios sobre la base de la organización del entrenamiento deportivo:

Matviev (1982) dice:

1. El nivel de microestructura es la estructura de la sesión de entrenamiento aislado y de los ciclos pequeños (microciclos) componentes de varias sesiones.
2. Nivel de mesoestructura, es la estructura de los ciclos medios de entrenamientos (mesociclos), que incluyen varios microciclos relativamente definidos.
3. Nivel de macroestructura, es la estructura de los ciclos grandes de entrenamiento (macrociclos) del tipo semestral, anual y de varios años.

El control del rendimiento psicológico lo entendemos como el registro de rendimientos de cada uno de los deportistas mediante el conteo, la observación y evaluación de un deporte o disciplina con el objeto de constatar el efecto de cada una de las cargas o el estado de entrenamiento de cada deportista.

El proceso de entrenamiento requiere de una buena organización, la cual varia según el tipo de deporte: individual o en grupos, sólo de esta forma se puede resolver de forma racional y organizada las tareas de la educación y el aprendizaje.

El plan de entrenamiento individual se elabora con el objetivo de garantizar al deportista un desarrollo óptimo. En la elaboración del plan se toman en cuenta factores como, la periodización del entrenamiento, momento en la competencia, características individuales, condicionantes individuales, etc. (Harre, 1983)

El control del entrenamiento también interviene la psicología deportiva. Esta le brinda al entrenador la información acerca de la personalidad del atleta, de sus características personales, de su voluntad, temperamento, motivación, relaciones humanas, así como la manifiesta del nivel de predisposición psíquico hacia determinada competencia y como influye en la esfera psicológica del atleta la carga que recibe.

Entrenar es transmitir siempre una escala de valores, implica por consiguiente un compromiso total entre entrenador y entrenados. Esto significa por parte del entrenador no sólo una constante, o análisis de sus propios valores espirituales(éticos, religiosos, nacionales, patrióticos, familiares y humanos), si no también una constante vigilancia y relación con sus entrenados. Recordando que mediante el deporte el hombre se adecua a un sin número de situaciones que están en constante evaluación:

En lo físico, en lo moral, en lo estético, en lo ideológico y en lo social. Las tareas fundamentales de la educación y la formación de un deporte hace al hombre físicamente fuerte, ejecutivamente capaz, indestructiblemente en la moral, en lo estético, en lo ideológico y en lo social (Harre, 1983)

Para lograr altos rendimientos es necesario que se individualice cada vez más el proceso de entrenamiento, mediante el cual el atleta se separa temporalmente de determinadas características comunes del colectivo, que mantienen sus lazos con él mismo.

Este entrenamiento individual obliga a el entrenador a tener presente siempre la dependencia colectiva en el rendimiento deportivo, y a utilizar de forma sistemática al colectivo (Harre,1983)

CAPÍTULO 6

PROBLEMAS SOCIALES EN EL EQUIPO DEPORTIVO

Aunque la literatura reciente de la naciente Psicología del Deporte ha enfatizado mucho en los problemas del individuo atleta, ha puesto de manifiesto los factores sociales que influyen en el rendimiento atlético individual, el equipo es una unidad psicosocial, que en el ámbito del deporte es esencial. El grado de interacción social varía en los distintos equipos deportivos, sean de voleibol, baloncesto o deportes de pista y campo. Por lo tanto el factor social posee en función del deporte un peso variable en el rendimiento, pero siempre, resulta lo más importante. Este factor social debe tenerse en cuenta en todo el proceso de entrenamiento y en competición.

6.1 EFICACIA COLECTIVA

El término de eficacia colectiva fue propuesto por Bandura en 1982. El contenido de este concepto es el hecho que los grupos poseen expectativas colectivas de éxito. Bandura (1982), al investigar a un equipo de hockey, relacionó la percepción de la eficacia del grupo con el rendimiento. Encontró que la perfección de eficacia alta implicaba altos porcentajes de éxito en las jugadas. En otro estudio el mismo autor (1989) encontró una relación positiva entre la confianza de equipo y el éxito. Las investigaciones demuestran que los equipos más homogéneos es decir, con menos diferencias entre subgrupos son los que más eficacia manifiestan y también los que obtienen mayores éxitos.

La influencia social que tiene como fuente a los compañeros de equipo y a los entrenadores también afecta la eficacia colectiva. Por influencia social se entiende la percepción de actitudes o expectativas de otros que son significativos a la vida individual. El foco de atención de los atletas afecta también la eficacia colectiva.

En el deporte, el oponente debe ser considerado e incluido cuando se habla de eficacia. Por ello Taylor (1979) ha manifestado que la situación competitiva puede tener dos tipos de rendimiento que generan dos tipos diferentes de eficacia: personal y competitiva.

6.2 LA COHESIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO.

La cohesión es un proceso dinámico que refleja la tendencia del grupo a pertenecer unido en búsqueda de las metas comunes a todos sus miembros. Esta cohesión puede cambiar a lo largo de la vida del grupo. Carron, (1982), propone que son cuatro los factores importantes:

1. Los factores del medio (presión familiar o grupal, la organización deportiva, factores geográficos, tamaño del equipo).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

2. Personales. Similitudes y diferencias entre sus miembros, el parecido estrecho entre sus miembros permite mayor desarrollo de la cohesión y la comunidad de las creencias e intereses.
3. Liderazgo. Por lo general el profesor es quien contribuye al desarrollo de la cohesión, en tanto clarifica al grupo respecto a metas y roles de los miembros, en relación con objetivos. El estilo de comunicación, el reforzamiento y retroalimentación que el entrenador suministra y la atención individualizada contribuye en las interacciones grupales. Los éxitos y fracasos repercuten en la cohesión grupal.

La cohesión tiene dos consecuencias una grupal y una individual. En equipos de alta cohesión existe un mayor esfuerzo hacia la relación de metas grupales, menos ausentismo y más puntualidad. Desde el punto de vista individual, los roles de los atletas en el equipo cohesionado están más claros y definidos y son más fácilmente aceptados. La satisfacción personal con la experiencia competitiva es mayor en los equipos cohesionados. La cohesión excesiva disminuye el rendimiento individual, frena el desarrollo individual, crea conformismo. En el deporte se han obtenido resultados que indican que una cohesión alta frena la competitividad dentro del grupo, crea además microgrupos dentro del mismo grupo. Las investigaciones han demostrado que las relaciones de estrecha amistad hacen que se produzcan pases entre los amigos íntimos en detrimento de otros jugadores mejor ubicados para obtener las metas del equipo. La cohesión y el éxito deportivo tienen gran correlación, ante todo en deportes de conjunto. Siempre ha de buscarse realizar el espíritu de equipo. Hay que tratar de eliminar subgrupos que perjudiquen el rendimiento del equipo. Es necesario motivar la cooperación y competencia entre los miembros del grupo de una manera sana, además de limitar claramente el papel de cada atleta debe cumplir dentro del grupo. Manteniendo una comunicación leal y franca entre sus miembros del equipo y entre ellos el entrenador.

6.3 LA COMPATIBILIDAD PSICOLÓGICA.

La compatibilidad es un hecho más particular. Es una condición necesaria para que determinados miembros del equipo actúen juntos de manera eficiente para solucionar una tarea táctica. Los factores de índole socioemocional están siempre presentes de una u otra forma. Los jugadores que poseen una alta afinidad emocional lo dan el todo por el todo, dada la interrupción estrecha de las características de sus personalidades

En todo equipo deportivo y para que se de la cohesión en el equipo debe haber disciplina. Todo equipo debe establecer reglas básicas que pongan en orden la cotidianidad. La disciplina marcará el grado de responsabilidad del grupo. Debemos de recordar que algunos deportistas necesitan de una mayor libertad para actuar y también para aprender. Para estos casos se deberá negociar con los jugadores. Las normas internas son el marco dentro del cual se tiene que desenvolver un equipo, son los puntos de referencia de la conducta de todos. La disciplina, con todo y sus normas internas le permitirán al grupo tener un perfil detallado y una personalidad como tal en conjunto. La idea de todo lo anterior es

que el grupo sea jefe de sí mismo, en donde el apoyo y el respeto sea una de sus características. Dentro de todo grupo se necesita de un líder que como ya dijimos por lo general es el entrenador, pero además se hace necesario de contar con un líder o líderes que ayuden a clarificar el trabajo en momentos difíciles. Un líder debe ser: alguien que exija y que sea fuerte de carácter o una gran capacidad para el trabajo tener inteligencia práctica que a lo largo se transforma en una experiencia táctica que le permita adelantarse a los acontecimientos. El líder nunca debe de perder el respeto de sus compañeros ni del entrenador al compañero fuerte le exige al débil lo debe poner a prueba debe ser natural ante los comentarios de sus compañeros y reservado ante la conducta de sus adversarios prudente con sus comentarios frente a sus adversarios, obviamente ante el grupo y su entrenador. Además dentro del grupo también debe identificarse al líder de tarea o líder técnico es decir. Poner atención en aquel que sin decir nada pone todo de sí para ayudar a su equipo adaptándose al ambiente y situaciones en las que se desarrolle el trabajo o competencias, siempre dispuesto a cooperar y luchar por defender la identidad de su grupo (Valdano, J y Mateo, J. 1999).

En el equipo los líderes son necesarios, por lo general son: El entrenador (de carácter formal) y algún jugador. En las investigaciones el énfasis fundamental ha sido puesto sobre el liderazgo del entrenador.

En este sentido Chelladurai, (1982) propone que el asesoramiento a los entrenadores se haga basado en la modificación de conductas y la determinación de los cambios que se producen en los atletas.

Los deportistas evalúan positivamente las conductas de reforzamiento, el apoyo y la información técnica contingente con sus errores, el control y organización de grupo. A los entrenadores se les enseña a ser autocríticos y más observadores hacia su trabajo mismo, además se ha encontrado también como resultado del buen trabajo del entrenador que los deportistas se sienten más satisfechos con él, cuando este excede las expectativas en la conducta de instrucción y exigencia en el entrenamiento.

El entrenador debe tener presente la victoria, pero no sólo la victoria. Perder no es necesariamente un fracaso si los atletas han disfrutado su participación y obtenido experiencias importantes como atletas. El entrenador debe incrementar los niveles de autoconfianza de sus jugadores identificando esfuerzos individuales y objeto de evaluación sistemática.

Para ello es recomendable emplear un programa de establecimiento de objetivos, con metas tanto individuales como de equipo y dar retroalimentación en relación al progreso obtenido hacia la meta.

El entrenador debe manifestar siempre una actitud optimista aun en situaciones adversas tanto en el entrenamiento como en la competición. Por último, si se quiere ser algo más formal, el entrenador debe ser un ejemplo vivo de dedicación, constancia y amor a su trabajo.

El entrenador debe estar constantemente en alerta respecto al surgimiento de nuevos líderes y la sustitución o diferenciación de nuevos líderes con las funciones

de los antiguos. Este es un proceso que ocurre cada cierto tiempo dentro del equipo deportivo. El entrenador debe tener visión que según Valdano, (1999), " es el futuro donde se vive, nosotros todo lo que somos capaces de soñar, somos capaces de conseguirlo". El entrenador debe estar bien convencido del ¿Por qué? y ¿Para qué?. Son sus metas el conseguir convencer de alguna manera y conquistar al grupo con el que trabaja.

El entrenador debe ser un líder auténtico que se reconoce a si mismo, se acepta a si mismo y hasta se debe admirar a si mismo. El líder es un seductor que práctica el arte de convencer. La materia prima que requerirá tan complejo arte, es la capacidad de soñar y la razón es muy sencilla: "quien sueña se seduce a si mismo ahí empieza el milagro". (Valdano J. y Mateo J. 2000, pag. 26)

6.4 PROBLEMAS PSICOLOGICOS

Es por todo conocido que la victoria implica el despliegue una enorme cantidad de energía por parte de atleta y va en dirección precisa para conseguir un elevado rendimiento.

Las emociones y sentimientos se expresan con frecuencia y fortaleza en cualquiera de las manifestaciones deportivas a lo largo de todo el proceso de preparación del deportista.

La preparación psicológica factor esencial que debe ser abordado desde el inicio de entrenamiento y transita todo el proceso de preparación y competición. De él depende la realización de la más elemental tarea pedagógica por parte del atleta, el estado con el que este se enfrenta a la competición y también la forma en que responde a la victoria y la derrota, condicionando su posterior evolución deportiva.

6.5. PROBLEMAS EMOCIONALES EN EL DEPORTE

El entrenamiento deportivo es un proceso que somete al organismo a elevadas cargas físicas y psíquicas con el objetivo de evaluar su capacidad de trabajo, hasta el punto de hacer posibles esfuerzos máximos.

El entrenamiento significa un esfuerzo sostenido contra la inercia del organismos, durante varias horas y así día tras día, existe una alta dosis de cansancio y a veces se produce la monotonía y en ocasiones se producen lesiones e incluso dolorosas la atención física trae como resultado respuestas psicológicas entre las cuales se pueden observar el agotamiento rápido, la pérdida del sueño, la sensación de no haber descansado al lograr el sueño, pérdida del deseo sexual, dolores de cabeza y musculares. Al inicio de las manifestaciones, de tensión de atleta se comienza a comportar de manera caprichosa, con una gran irritación interna acompañada de dolores en los músculos. Esta irritación puede continuar creciendo hasta no poder ser controlada y volcarse sobre los compañeros de equipo o al entrenador. El deportista se siente ansioso y preocupado por el surgimiento de constantes conflictos. A continuación aparecen síntomas de carácter depresivo, inseguridad en las propias fuerzas y un comportamiento altamente sensibles a las relaciones con los demás es muy importante ante estos síntomas que el entrenador explique claramente su relación con las cargas de entrenamiento y su carácter transitorio. Además de programar una dosificación de

cargas que permita la recuperación. Este proceso no esta exento de preocupaciones por el rendimiento, el sentirse alentado porque se palpa el proceso o el descorazonamiento por sentir que no se avanza en su rendimiento de deportista

6.6 COMPETICIÓN

Cuando decimos competición deportiva estamos tan acostumbrados a la expresión que lo tomamos a la ligera. La motivación del deportista es ganar o al menos superarse así mismo, que es también una manera de ganar o vencer. En las situaciones de competencia el sistema cardio-vascular, respiratorio y metabólico son sometidos a un ritmo de funcionamiento externo, así pues son llevadas al límite de su resistencia, provoca en algunas ocasiones lesiones accidentales. Desde el punto de vista social el atleta, esta en un fuerte compromiso con el público sus compañeros de equipo, el entrenador inclusive con sus seres más cercanos con los contrarios la rivalidad alcanza niveles extremos. la dosis de agresividad para enfrentar la situación se convierte en hostilidad.

Y llevan muchas veces la ruptura de las normas deportivas. En condiciones extremas la intranquilidad, la ansiedad o la desesperanza y las reacciones agresivas por ellos motivadas, son fácilmente contagiosas en el microsistema conformado por el equipo y sus entrenadores.

Desde el punto de vista psicológico las presiones llegan igualmente al límite. La potente necesidad de ganar o superarse así mismo se ve muchas veces enturbiada por la anticipación de la derrota o al menos la falta de confianza en las propias fuerzas (Muñoz, 1997).

6.7 PERIODO TRANSITORIO

Después de la competición se considera importante el restablecimiento del deportista mediante de disminución de las cargas de entrenamiento. Durante este periodo el deportista debe estabilizar sus funciones en un nivel inferior dada la ausencia de cargas. En la actualidad es indispensable brindarle el apoyo a los deportistas. El no dirigir adecuadamente este periodo puede ser manifestado con:

Insomnio, pérdida del apetito, estados de ansiedad, calambres y dolores musculares. Dentro del aspecto psicológico debe tenerse presente el antecedente previo a la disminución de la carga; el fracaso o el éxito previos pueden desencadenar inseguridad o sobrevaloración ante uno u otro aquí se debe intentar de manera realista el éxito o el fracaso, mediante el estímulo o la crítica, son aspectos cruciales.

6.8 ESTADOS EMOCIONALES

En todos los deportistas se manifiestan una serie de estados emocionales con cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado que se manifiestan en diferentes formas. Se producen tanto en el entrenamiento como en la competición, aunque son más apreciables en los momentos precompetitivos como respuesta al nivel de estrés

Estos estados aparecen normalmente en el periodo precompetitivo con tiempo variable, y se agudiza progresivamente y en general no se modifican espontáneamente durante el curso de la competencia. Ellos determinan el resultado del éxito o el fracaso y los encuentros competitivos posteriores.

CAPÍTULO 7

ESTADO DE ÓPTIMA DISPOSICIÓN

Es el estado que todo entrenador desea que manifieste su atleta en la competencia. En general existe coincidencia sobre las características que lo delimitan. Puni, Gagaeiva, (1996) denominan a este estado de disposición combativa, el deportista experimenta intensas emociones que resultan agradables, pues cualitativamente son expresiones de seguridad en sus propias fuerzas y en el éxito, se siente lleno de vigor y energías y así lo pone de manifiesto en la competición. Su atención se dirige completamente (concentración) hacia la tarea fundamental, se prepara para la arrancada de forma minuciosa pero organizada y ya en la competición advierte con claridad todo lo que es esencial para él éxito. Ante cada situación es capaz de utilizar todo lo aprendido, de forma que si es superado no siente ninguna culpabilidad. Es capaz de dirigir hacia la ejecución los máximos esfuerzos musculares. Ahora, esa energía puede ser dirigida convenientemente en tanto el atleta posea un sistema interior de regulación apropiado: se sienta totalmente en su medio seguro, confiado, alegre, de forma tal que es capaz de concentrar su atención y mantener el pensamiento a máxima alerta, lo que se manifiesta en el tono muscular ideal de su cuerpo. Esto trae consigo la situación controlada, anticiparse a las acciones del contrario y las respuestas adecuadas la utilización de toda información útil que se presenta y su uso en el duelo deportivo.

7.1 ESTADO DE ANSIEDAD COMPETITIVA.

Este es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento atlético. Los autores soviéticos lo denominan "febrilidad del arranque" o "fiebre de la arrancada". Es un estado de ansiedad similar al que sienten los sujetos neuróticos por su aspecto exterior, aunque no sea necesariamente un síntoma patológico, ni obedezca una deformación caracteriológica.

El sujeto se siente tenso (y lo está), intranquilo y temeroso. A partir de este desorden emocional el atleta no puede controlar su atención y por lo tanto mantenerse alerta, actúa como si todo ocurriera demasiado rápidamente para poder oponerse a ello. Dado que el tono muscular está excesivamente alterado, las acciones resultan torpes estos deportistas pueden presentar trastornos psicósomáticos antes y durante la competición. Son comunes los sudores inmotivados, temblor de las manos, náuseas, dolor de estómago intenso, deseo de orinar e insomnio.

Este estado constituye un círculo vicioso pues las torpezas en la competición lo retroalimentan, induciendo un mayor temor y ansiedad o bien cayendo en un estado de carácter depresivo.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

7.2 APATÍA EN EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN.

Este estado denominado por los psicólogos soviéticos apatía de la arrancada. Hay una pérdida de interés por la competición y este factor motivacional construye la fuente energética fundamental del atleta. Se expresa en componentes psicológicos como: debilidad y somnolencia e imposibilidad de realizar esfuerzos unidos al temor y la inseguridad, falta de concentración de la atención y lentitud del pensamiento. Desde el punto de vista matriz se expresa en un retardo de las acciones. El temor y la inseguridad son generadores de síntomas de ansiedad, manifestaciones psicósomáticas como diarreas, insomnio y problemas estomacales; Son también frecuentes, sobresalen en este cuadro manifestaciones dolorosas en músculos y articulaciones asociadas a debilidad general y que muchas veces son utilizadas consiente o inconscientemente para rehuir la acción.

7.3 ESTADOS FOBICOS.

No son infrecuentes ciertos temores que por su carácter perentorio pueden ser considerados de un alto nivel de ansiedad, pero el estado es identificable con relativa facilidad el componente fóbico del mismo y su destrucción ocasiona la disminución de los síntomas ansiosos.

Los temores pueden cubrir un amplio aspecto de casuales: las lesiones, los contrarios, el público, el inicio del entrenamiento, después de un trauma ciertas situaciones de juego etc.

El deportista puede pasar de un estado a otro durante la competencia. Esto obedece principalmente a la propia variabilidad de la actividad deportiva, a las metas que hayan sido fijadas a los atletas, el grado de tolerancia de su personalidad a los estímulos estresores propios de la competencia, a la propia percepción de su actuación en la competición e incluso a la preparación que ha recibido.

Es por ello que la atención psicológica es un proceso que debe ser realizado en el entrenamiento, pero que abarca la preparación para la competición y cada duelo deportivo concreto. El abandono de este principio, confiando en la preparación realizada, puede ser un gran error del entrenador que conduzca al cambio del estado y con ello al fracaso.

7.4 REGULACION EMOCIONAL DEL DEPORTISTA

Definiciones: energía, motivación, emoción, ansiedad y estrés.

Energía es la capacidad de realizar trabajo. El organismo sobre la base de procesos metabólicos, es capaz de obtener energía para realizar no sólo trabajo mecánico, de movimiento si no biológico y psicológico, que se expresa en su mantenimiento constante y su capacidad de reflexionar, sentir y actuar. Esta energía debe ser encausada hacia una dirección y un sentido. La dirección y el sentido del comportamiento humano se establecen a partir de los vínculos necesidad, motivos. El comportamiento humano es producto de un proceso que llamamos motivacional.

En ocasiones el motivo parece que no puede ser obtenido o conservado; las necesidades corren el riesgo de no ser satisfechas o se precia ese peligro y entonces se produce la emoción. El individuo filogenéticamente conformado, responde con una respuesta de lucha o huida. A partir de que entran en sangre diversas sustancias químicas, entre los que sobresale la adrenalina, aumenta la tensión arterial, la frecuencia cardíaca, mayor dilatación bronquial y muscular, vasoconstricción cutánea. Es un estado biológico que predispone a un esfuerzo intenso a disposición de la satisfacción de las necesidades orgánicas.

El proceso emocional, por diversos factores, es sentido a veces por el individuo de manera desagradable, impidiendo su atención, su ejecución motriz, el curso de pensamiento, vivenciando sus ritmos cardíacos y sintiendo ahogo. Es lo que se denomina ansiedad. Este sentimiento puede en ocasiones aparecer de manera espontánea sin que aparentemente se haya desencadenado ninguna reacción particular.

En el esquema en que nos movemos el estrés, no es más que el derrumbe de los sistemas de defensa del organismo, ante una sobre activación crónica, producto del descontrol de los procesos emocionales y que se vive subjetivamente como ansiedad y opera de manera inconsciente dando lugar a diversas alteraciones biológicas. La ansiedad es entonces, un síntoma de estrés pero no tiene necesariamente que existir en el organismo estresado.

7.5 MOTIVACIÓN, ENERGÍA Y EMOCIÓN.

La ciencia psicológica ha demostrado que las relaciones entre la motivación y el proceso de obtención de un objetivo, son las generadoras de las reacciones emocionales. Una emoción no es más que el reflejo subjetivo de la satisfacción o frustración, real o pensada, de una motivación o (conjunto de motivaciones), es un generador de la reacción emocional; pero también lo es imaginar o pensar que estaremos satisfechos o frustrados por nuestra ejecución y aún el sólo hecho de tener una duda sobre nuestras posibilidades.

La emoción es también la vivencia subjetiva de un torrente de energía que esta movilizandoo el organismo humano y que éste puede o no poner en funcionamiento para satisfacer sus motivos. La emoción es un indicador subjetivo de la activación energética del sujeto.

Analicemos un comportamiento cualquiera, encontramos: un objetivo (lo que quiere conseguir); un nivel de motivación (un nivel de necesidad, consiente o no, en forma de deseo de obtenerlo); una ejecución (el conjunto de acciones materiales y mentales para obtener el objetivo).

Pensemos en un jugador de voleibol. Posee un objetivo: rematar de manera contundente hacia una zona determinada y con bloqueo sobre la red. Tiene un nivel de motivación, el organismo pone a su disposición cierta cantidad de energía, pero también antes y después de la ejecución posee un comportamiento emocional, es decir siente en relación con lo que va a hacer, hace, o ha hecho y este sentir es posible por las múltiples variaciones bioquímicas y fisiológicas que se producen en el organismo.

Con el advenimiento del conductismo se abre una nueva perspectiva al comenzar a considerarse los factores cognitivos como mediadores entre el sujeto y la situación. Así, Lazarus (1966) considera la ansiedad como el proceso emocional donde la situación, al ser procesada bajo una amenaza consistente, da lugar a comportamientos incontrolados, desorganizadores, inhibitorios e huidizos. El estrés es un resultado de la transacción entre los factores ambiente y persona.

El significado de un suceso está determinado por un proceso de evaluación conjunta. Hay tres evaluaciones posibles: daño, pérdida, amenaza y reto. La primera se refiere al daño físico y psicológico ya recibido. La segunda la potencialidad de daño o pérdida. La tercera al potencial de crecer o adquirir maestría.

La percepción de amenaza, daño, pérdida o reto se desarrolla cuando las demandas externas o internas percibidas exceden o graban los recursos percibidos por el sujeto.

Meichenbaum (1978) indica que las condiciones de difícil adaptación provocan procesos emocionales que inducen una activación muscular desajustada que se manifiesta en acciones motoras desorganizadas e ineficaces; mientras las condiciones de logro facilitan el control neoromuscular, provocando comportamientos eficaces.

Así tenemos, que variados procesos y propiedades de la personalidad entran en juego a la hora de regular la activación y los procesos emocionales. Para el fracaso y éxito, todo depende de lo que el sujeto se propone de su nivel de aspiración, se fue comprobando que también podía entrar en juego el nivel de expectación, Meichenbaum, (1950) concluye con el movimiento del nivel de aspiración tiene relación con la estructura de la personalidad, por lo cual se elaboraron los conceptos del nivel del yo y del autoconcepto.

Siguiendo esta línea se ha estudiado la relación entre la autovaloración y las reacciones emocionales por Nermark (1965), quien encuentra reacciones emocionales inadecuadas, tanto entre las que tienen altos rendimientos como bajos en función de su nivel de aspiración. Todo depende de la estructura de la autovaloración, son índices de sobre evaluación para el o la relación inadecuada al fracaso, el nivel de aspiración artificialmente elevado y el cambio brusco de las aspiraciones ante el fracaso. Este último se interpreta como una medida de defensa para mantener la autoevaluación.

Se ha comprobado que él puede ser educado en un alto nivel de energía (activación), siempre que el atleta lo considere agradable, se siente musculamente relajado, con la mente en calma y concentrado. Mientras que puede ser un índice de mal pronóstico, en el rendimiento si se acompaña de lo que generalmente se considera como ansiedad; una vivencia psicológica desagradable de tensión muscular, miedo o enojo. También la conducta de baja energía debe ser diferenciada, pues no es de igual pronóstico si se acompaña de cansancio aunque con calma mental, que si obedece a aburrimiento, irritación y calma mental variable.

La conducta de este género, de baja energía, puede ser un proceso normal del entrenamiento, en el primer caso, pero en el segundo puede alertarnos de un sobre entrenamiento e incluso de la incubación de una enfermedad de rápida convalecencia, como una gripe o larga como una hepatitis. En estos casos el diagnóstico diferencial debe pasar por las manos necesariamente de un médico.

7.6 REGULACION DE LA ACTIVACION.

Para poder actuar (realizar una acción) es necesario tener un adecuado nivel de activación física o psíquica, o sea la activación psicofísica debe estar adecuada a la actividad que va a ser ejecutada. Un ser humano que se encuentra en estado de pánico ve solamente un pequeñísimo sector de la realidad, que lo rodea, en cambio un ser humano que sueña, tiene en realidad abiertas todas las posibilidades de percepción.

Para la optimización de los requisitos de la acción es necesario regular el grado de activación adecuada.

La regulación de la activación tiene dos direcciones:

1. **Relajación:** este objetivo es deseado cuando para la realización de acción prevista, la persona está en estado agitado nervioso y se debe disminuir, bajar el nivel de activación.
2. **Movilización:** este objetivo es deseado cuando la realización de la acción prevista la persona se encuentra en un estado muy relajado, apático y desea aumentar la activación.

En deportes es naturalmente de extraordinaria importancia saber regular el nivel de activación de manera que se consiga un estado óptimo para enfrentarse a la tarea a realizar. El famoso psicólogo del deporte Puni (URSS), describe este estado como predisposición y lo delimita, diferencia de los estados de apatía en la iniciación y fiebre de iniciación.

La adquisición de la habilidad de saber y poder regular su estado de predisposición de forma tal a sentirse seguro del éxito, activado, concentrado, o sea en el estado ideal de predisposición, requiere de un entrenamiento sistemático y planificado a largo plazo. Esta habilidad puede ser entrenada de la misma forma que se entrenan las capacidades físicas o las capacidades técnicas, por medio del ejercicio regular del control y de la aplicación en determinadas competiciones preparatorias en las cuales se emplean técnicas de relajación o de movilización según sea el caso particular, según la exigencia específica.

Asimilar una técnica de relajamiento efectiva para poder superar momentos de alta sobrecarga psíquica es importante tanto para el deportista como para el entrenador pues:

1. El vivenciar sobrecarga psíquica – relajamiento, es como si se confrontasen dos polos. Quien está relajado por regla general, no se siente sobrecargado psíquicamente, quien se siente tenso, sobrecargado psíquicamente no obtiene el éxito.

2. Por medio del cambio adecuado entre contracción y desconcentración, pueden ser ejecutadas, acciones en forma más económica.

Dobbler, (1969) describe la habilidad de cambiar entre los estados psicofísicos de contracción, descentración, como una de las características más importantes y delimitantes del rendimiento en los juegos deportivos colectivos, debe ser concienciado en los jugadores, deportistas el principio de contracción descentración del comportamiento rítmico, para que estos consigan una mejora en el rendimiento. No se debe dejar que esta técnica ocurra al azar. Muchos deportistas no dominan o no aplican este principio en forma correcta, de esta forma están en un estado de permanente contracción y en importantes fases de la competición, actúan en forma rígida.

La observación de una competición deportiva cotidiana puede probar, que si comparamos deportistas experimentados con principiantes, vemos que estos últimos están en permanente estado de sobrecarga y se cansan más velozmente, en cambio los deportistas con más rutina gracias al dominio de la contracción / desconcentración, inclusive aun aquellas situaciones en que el intervalo entre las acciones es muy breve. Están en condiciones de utilizar y provocar interrupciones en el juego para poder recuperarse. Condición indispensable previo a un intenso, entrenamiento de relajación como también lo es entrenar un repertorio técnico – táctico bien variado.

La regulación de los procesos de relajación y movilización puede ser controlada y dirigida por el propio deportista o por el entrenador.

Las respectivas indicaciones y sugerencias son realizadas generalmente en forma verbal, pueden también ser realizadas con ayuda de música y otros medios didácticos y audiovisuales.

En deportes existen algunas versiones de entrenamiento autógeno y el método de relajación muscular progresiva que pueden ser utilizados como estrategias eficientes para la relajación.

CAPÍTULO 8

LA PLANIFICACION Y EL CONTROL DE LA PREPARACION PSICOLOGICA

La preparación del deportista es un sistema conformado por el contenido, métodos y medios seleccionados con los objetivos que se quieren alcanzar. Es un subsistema del sistema de preparación del deportista diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las particularidades psicológicas, factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados competitivos. Según Valdés, (1996) este sistema debe ser diseñado para el logro de dos objetivos básicos:

1. Ayuda a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear mediante él o las posibilidades físicas, técnicas y prácticas que posibilitan el éxito deportivo. Tiene la finalidad de crear cualidades psicológicas que constituyen, en parte su fundamento; como la atención, la percepción y el pensamiento operativo entre otras.
2. Perfeccionar las particularidades emocionales y positivas para lograr estados psicológicos que posibiliten un elevado rendimiento deportivo, por su profundo carácter pedagógico, debido al cual resulta inseparable de la planificación, organización y el control del entrenamiento deportivo.

8.1 Principios para la planificación de la preparación psicológica.

Dado su objetivo y el carácter pedagógico de su consecución y teniendo en cuenta la relación de la preparación psicológica con el sistema de preparación para el diseño del trabajo psicológico que delimiten con exactitud el trabajo del entrenador o el psicólogo deportivo, en este campo:

1. Los objetivos de la preparación psicológica deben ser derivados de los objetivos de los ciclos de entrenamiento. El objetivo de la preparación psicológica debe ser basada, en los objetivos establecidos en los mesociclos, microciclos e incluso en sesiones de entrenamiento ya que nos brinda las metas para cuya obtención, se realiza el trabajo psicológico, dado su carácter multifacético, que desarrolla los diferentes procesos y cualidades de la personalidad, deben ser utilizados distintos métodos y medios.
2. En la preparación psicológica, dado su carácter multifacético, en las que se desarrollan diferentes procesos y cualidades de la personalidad, deben ser utilizados distintos métodos y medios. Se utilizan medios propios del entrenamiento como otros recursos psicológicos, validos y necesarios para alcanzar los objetivos de la preparación psicológica.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

3. La calidad de la preparación psicológica, está determinada por la habilidad con la cual se diagnostiquen, los procesos y cualidades de la personalidad que resulten, eslabones débiles para el logro del rendimiento deportivo. En segundo lugar por la habilidad para trazar objetivos y disponer de los medios para alcanzarlos.
4. Los objetivos específicos de la preparación psicológica, los medios para lograrlos y los resultados de los diagnósticos deben ser conocidos, comprendidos y aceptados con la mayor profundidad posible por los deportistas y el personal que los prepara. La falta de compromiso con el sistema de preparación psicológica lo hará fracasar indefectiblemente.
5. Los controles de carácter pedagógico y médico deben ser caracterizados lo más estrictamente posibles con los indicadores psicológicos para realizar una evaluación realista del desarrollo de la preparación psicológica.
6. El sentido general, todo el proceso de entrenamiento deportivo es preparación psicológica, que van desde en 10 hasta un 60% del tiempo total del rendimiento. Se deben de tomar en cuenta los objetivos, número de sesión y existir una comprensión y comunicación adecuada por parte de todos los que intervienen en la preparación del deportista.
7. No intentar solucionar problemas sin la capacidad teórica o técnica necesarias, es un buen consejo que puede ofrecerse. En caso de estar más allá de la comprensión del entrenador, un problema psicológico o el método adecuado para su solución, se deben gestionar los servicios de un especialista competente.
8. El entrenamiento deportivo, sobre todo a altos niveles de rendimiento es necesariamente individualizando, con más razón la preparación psicológica debe ser prevista respecto a los problemas de cada deportista en particular, los cuales deben ser trabajados de forma estrictamente individualizada.

La progresión de las tareas psicológicas en el entrenamiento, la preparación psicológica debe asegurar el máximo nivel de rendimiento del atleta para cada competición fundamental en que este participa, lo cual en la realidad del deporte actual es un problema bastante complejo pues, en un periodo de tiempo limitado, puede haber varias competiciones que se consideran importantes y por ello deben ser objetivos del rendimiento. Por esta razón en el entrenamiento deportivo se prefiere actualmente la preparación cíclica, que permite orientar el logro del alto nivel de rendimiento con una frecuencia considerable.

La preparación psicológica debe seguir una estructura dinámica en tanto ella es una parte responsable del nivel de rendimiento de cada atleta. Esta preparación debe garantizar las actividades positivas de los deportistas hacia el proceso que lo hace posible: el entrenamiento con sus tensiones físicas y emocionales de gran envergadura.

Hay aspectos de la preparación psicológica que recorre todo el macrociclo de entrenamiento de manera casi cotidiana. Por ejemplo, el caso de las características sociales del grupo. Otros se realizan de manera clasificada, por

partes que se distribuyen en los mesociclos y en algunos de ellos alcanzan un papel preponderante; por ejemplo, la utilización de los recursos de autocontrol emocional.

Para la agrupación de las tareas de la preparación psicológica hemos utilizado los mesociclos de entrenamiento de un macrociclo.

Pensamos que esta estructura es lo suficientemente amplia para contener un significativo número de tareas psicológicas y suficientemente estrecha como para subrayar el carácter variable de las mismas a lo largo del macrociclo de entrenamiento. En algunos casos hacemos referencia a determinado tipo de microciclos en el cual algunas de las tareas de la preparación psicológica constituye un elemento indispensable dada las características de la macroestructura.

No obstante dada la diversidad de los deportes y niveles atléticos resulta imposible y perjudicial intentar establecer un esquema rígido. Otra vez la macroestructura es suficientemente amplia y estrecha a la vez para permitir un orden sin caer en el esquematismo.

Para cada especialidad deportiva y en cada nivel de rendimiento los microciclos y sesiones de entrenamiento presentaran un contenido diferente desde el punto de vista psicológico que el entrenador deberá establecer siguiendo los principios anteriores.

CAPÍTULO 9

ESTRUCTURA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Tareas psicológicas en el mesociclo entrante. En estos mesociclos, aunque el volumen del ejercicio puede ser considerable, la intensidad es baja, primando la actividad de preparación general. Por esas características es la mesoestructura con la que se inicia el macrociclo de entrenamiento.

En esta etapa inicial la preparación psicológica puede considerarse como de carácter general es la indicada. Por lo tanto resultan importantes los sistemas de relajación, los procedimientos de respiratorios, las técnicas de concentración y los recursos para evitar ideas que puedan convertirse en obsesivas.

Para los atletas nuevos en el equipo todos pueden constituir una verdadera novedad y demandar el aprendizaje. Con ellos tanto el aspecto instructivo del procedimiento técnico como el aspecto educativo son muy importantes. Se trata de que comprendan el significado de las técnicas y la utilidad que les puedan reportar, los problemas de actitud negativa se pueden dar también hacia los elementos de fisioterapia o descanso activo.

Para los deportistas de experiencia es importante la fijación cada vez más profunda de los mecanismos de reflejos condicionados que fundamentan las técnicas psicológicas.

Una cuestión central es la relación entre los mecanismos asociados, el surgimiento de la energía positiva con la respiración en condiciones de relajación o impidiendo la aparición de ideas que obstaculicen el flujo energético.

La actitud ante la carga de trabajo en el entrenamiento será un aspecto psicológico que constantemente será tratado. El primer paso debe darse en este mesociclo comenzando por la vigilancia rigurosa de la actitud ante el calentamiento. La importancia del mismo, muchas veces es negada en la práctica por el deportista con la consecuente aparición de dolores, desgarres y problemas en las articulaciones. Todo esto debe ser cuidadosamente explicado y hay que intentar relacionar las técnicas de concentración con la realización del calentamiento.

En este periodo deben incluirse un control del estado de la preparación psicológica. Hay que resumir las diferencias e insuficiencias presentadas en competiciones anteriores y determinar la naturaleza de los estados psicológicos producidos por la victoria o derrota anterior.

Durante estas primeras semanas se deberá proceder a la discusión de los objetivos del equipo, para la confrontación futura, así como del contenido, los métodos y los medios para alcanzarlos y someter todo a las correcciones necesarias que garanticen el apoyo c

completo y consiente de los miembros a la consecución de las metas planteadas.

Para evitar la monotonía el entrenamiento debe ser variado, tarea del entrenador, en el cual se debe incluir un alto contenido emocional en cada sesión de entrenamiento.

9.1 TAREAS PSICOLÓGICAS EN LOS MESOCICLOS BÁSICOS.

En estos mesociclos se presentan al deportista grandes exigencias de acuerdo con la carga utilizada, con el objeto de mantener o desarrollar un nuevo nivel de su capacidad de trabajo.

Durante estos mesociclos se estructuran con frecuencia los llamados microciclos de choque, en los cuales crece bruscamente, el volumen e intensidad de las cargas. Por ello pueden surgir diversas manifestaciones como el insomnio, la ansiedad, la irritabilidad (que puede descargarse en los compañeros o el entrenador) y episodios depresivos que restan al deportista confianza en sus propias fuerzas. Estos síntomas pueden modificar la actitud de los deportistas. Por lo tanto, durante estos mesociclos deberán ser utilizados en las sesiones de entrenamiento de mayor intensidad los procedimientos de relajación después de su conclusión.

La aplicación consecuente de la técnica debe conseguir el logro del sueño, durante el cual se dirigen consignas propiciando el descanso y la recuperación (sueño dirigido). La disminución de la sintomatología asociada del incremento de la carga hacia posible generación menor de actitudes negativas hacia el entrenamiento y una mejor asimilación de las subsiguientes cargas.

Dado que en este tipo de mesociclos se cumple el trabajo de formación y perfeccionamiento de habilidades técnicas y tácticas en ellos se cumplen tareas psicológicas relacionadas con estos elementos. Este trabajo deberá realizarse de forma individual de acuerdo con las diferencias e insuficiencias diagnosticadas a cada deportista y la expectativa de desarrollo.

Durante esta etapa se comienzan a desarrollar tareas iniciales de preparación para la competencia. Se trabaja sobre la información que se tiene del contrario, reglamentaciones que la regirán y los espectadores a los que se deberá actuar. La caracterización del contrario en términos psicológicos pueden ser muy útiles de diversas maneras.

9.2 TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO PREPARATORIO DE CONTROL.

Dado que el preparatorio de control es un mesociclo de tránsito, entre los mesociclos básicos y los competitivos, deberán puntualizar los objetivos a cumplir en la competición principal futura y para ello resulta indispensable un balance de los objetivos de la preparación, para cuyo logro se ha desarrollado arduo trabajo.

Se debe analizar que nivel de capacidades se ha ido alcanzando y cuál es el desarrollo, técnico-táctico logrado por cada deportista y a partir de esta información objetiva del grado de rendimiento alcanzado. Mediante el control pedagógico, médico y psicológico.

Durante este ciclo se comenzaran a fijar los procedimientos de autocontrol emocional para cada atleta. Dado que desde sus inicios del macrociclo se ha dotado a cada deportista de un conjunto de recursos generales para el control y el autocontrol emocional. Ahora de lo que se trata es de evaluar cuáles de ellos producen mejores resultados a cada deportista e individualizar su utilización de acuerdo con las características de la personalidad de cada atleta.

9.3 TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO PRECOMPETITIVO.

En los microciclos de aproximación correspondientes a la presente mesoestructura, la actividad deberá realizarse modelando las condiciones supuestas de la competición de la forma más exacta posible, en términos de la reglamentación, características del jugar de la competición, particularidades de los adversarios, alimentación régimen de trabajo descanso entre otros.

Se programaran más ejercicios donde surgirán obstáculos imprevistos, para los deportistas y se depuraran los mecanismos para su afrontamiento. En este ciclo el atleta dispone de recursos suficientes que le permite el trabajo de modelación mental.

Esta se refiere tanto a los contrarios, como a su actividad en la competición y en particular, a su ejecución concreta. Todo ello puede ser imaginado en estado de relajación y poniendo en función de ello el desarrollo de la concentración.

Es muy importante modelar mentalmente las dificultades y barreras que deberán o vencerse con grandes esfuerzos, lo que permite desensibilizar al deportista en relación con estos obstáculos que tienen un doble carácter objetivo y subjetivo.

Se deberán prever las formas de proteger al deportista de todo tipo de influencia que le hagan sobrevalorar o subvalorar la importancia de la competición que se avecina. Para lograr este propósito es requisito indispensable que las vías de comunicación con los líderes del equipo funcionen correctamente tanto para recibir como para transmitir información fidedigna, que fundamenta los objetivos o lograr en la competición y las posibilidades reales de alcanzarla.

Los procedimientos de autorregulación fijados para cada deportista, por ser los más efectivos en relación con su peculiar forma de ser, deberán ser estudiados a partir de sus posibilidades de ser utilizados durante la competición.

9.4 TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO COMPETITIVO

Durante este mesociclo es importante promover y mantener la seguridad del deportista en sus propias fuerzas, para lo cual se ha venido trabajando desde el mesociclo anterior.

Es necesario trabajar sobre los factores que conspiran contra el mantenimiento de la autoconfianza como son: la sobrevaloración del contrario, la inadaptación del deportista al equipo, el surgimiento de críticas excesivas respecto al propio

comportamiento dentro del equipo o simplemente trastornos de carácter funcional como el insomnio, dolores musculares, etc.

Una importancia especial entre los factores que conspiran contra la seguridad en sí mismo la tienen las derrotas que pueden producirse durante la competición. Cada actuación debe ser analizada lo más rápido posible y juzgada desde diversos puntos de vista para que el análisis cobre objetividad. Debe hacerse énfasis en los aciertos más que en los errores, ya que estos son generalmente dolorosos y el deportista se percata bien de ellos.

No obstante, las justificaciones de los errores deben ser destruidas dejando clara la seguridad de que, aun sean culpa total del atleta no tienen que volver a producirse. Los estados de ansiedad precompetitivos deben ser prevenidos, mediante la aplicación de todos los procedimientos que domina el atleta.

En estas condiciones adquiere relieve especial, la utilización de los procedimientos que provocan el surgimiento de corrientes de energía positiva y el apoyo mutuo que logran los miembros del equipo gracias a la cohesión alcanzada.

En los momentos competitivos el dominio del entrenador y su liderazgo sobre el grupo, debido a la utilización adecuada de los líderes informales y a sus propias características es elementalmente importante para evitar la ansiedad, mantener la autoconfianza de cada uno y lograr así la movilización de suficiente energía para lograr los resultados de alto nivel.

9.5 TAREAS PSICOLÓGICAS EN EL MESOCICLO DE RECUPERACIÓN.

En los mesociclos de recuperación la carga disminuye. Esta disminución por sí sola, implica una inadaptación funcional, ya que el organismo ha creado reservar que ahora no pueden ser empleadas ante las tareas a asumir.

Esta situación tiende a crear síntomas psicológicos como el insomnio, la anorexia y la ansiedad. En este ciclo se deben disponer de los recursos necesarios de relajación, sueño dirigido y ejercicios respiratorios. Que sirvan para disminuir los síntomas de carácter general. Otra vía importante de actuación sobre los síntomas es la explicación minuciosa sobre la relación de estos con la disminución de la carga.

Es necesario orientar al deportista sobre los círculos viciosos, en que el atleta puede caer ante los resultados de victorias o fracasos inmediatos anteriores. Se deberá forjar mediante el diálogo franco, una actitud realista tanto el éxito, impidiendo la sobrevaloración, como hacia el fracaso previniendo la pérdida de seguridad en sus propias fuerzas. Este proceso puede ser fundamental para la motivación del deportista, para iniciar sus próximas competencias en los ciclos siguientes.

El proceso debe ser doloroso, sobre todo con el fracaso de por medio. No estamos hablando de derrota, si no de fracaso, se puede perder sin que ello lesione el concepto que se tiene del propio valor, cuando se sabe de ante mano que el contrario es superior o tan semejante que se puede ganar o perder. Cuando hay fracaso, es necesario saber que lo produjo y resulta preciso un

análisis de los comportamientos del deportista que lo condicionaron y también de los comportamientos del entrenador, sacando las experiencias necesarias que modifiquen la actitud del uno y del otro.

Puede ser necesario revisar los objetivos planteados pues un fallo en su establecimiento (objetivos demasiado elevados), pueden causar un sentimiento de fracaso innecesario. En la medida en que mejor se conozca al deportista así mismo, mayores son sus posibilidades de tomar decisiones sobre su comportamiento que le lleven a la obtención de elevadas metas atléticas.

Por otra parte el conocimiento de algunos aspectos puede obtenerse de la observación clínica del comportamiento atlético, otras veces sólo en competiciones y alguno de ellos deben ser objeto de control en ciertos momentos del proceso de entrenamiento.

CAPÍTULO 10

MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LA PREPARACION PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA

Existen métodos de intervención para ser utilizados en la preparación psicológica del deportista, estos son de acuerdo a la actividad deportiva a modificar y respecto a las vías por las cuales se actúa (Valdés, 1984).

10.1 PROCESOS MENTALES EN FUNCION DE LA INTERVENCION PSICOLÓGICA.

La preparación psicológica es el intento de dirigir los procesos psicológicos en función del rendimiento deportivo, pero además utilizando éstos como medios de intervención. Para llevar a cabo comunicación con el atleta se usan los canales cognitivos (pensamiento, lenguaje); si se pretende modificar su técnica serán básicos, los canales perceptivos y se usaran de alguna forma los procesos emocionales cuando de intente motivarle.

10.2 IMÁGENES Y PRACTICA MENTAL.

Durante mucho tiempo el hombre intuye la importancia de las imágenes mentales, producto de la preparación o la imaginación que el hombre es capaz de crear y la repercusión que estas pueden tener tanto a nivel psíquico como biológico. En el laboratorio de Wundt, (1879), iniciador de las investigaciones de cómo se manifiestan las imágenes mediante las sensaciones que el individuo experimentaba.

En Estados Unidos el esquema conductista desvió durante mucho tiempo el esfuerzo de los psicológicos de la investigación de las imágenes, ya que este modelo negaba el valor de la conciencia en la explicación de la conducta y de paso el de las imágenes que podían tener cavidad en ella.

Jacobson, (1932) investigó las reacciones neuromusculares en el trabajo imaginativo, en personas que estaban entrenadas en la relajación muscular. Estos trabajos pusieron en evidencia que cualquier movimiento origina una contracción en los músculos y que el micromovimiento corresponde con la acción imaginada, si la representación era meramente visual no se solicitaba la contracción muscular de las extremidades sino sólo de los músculos oculares motores.

En la antigua Unión Soviética se dedicaban a mostrar el papel regulador de las imágenes mentales producto de la percepción de la conducta en el sujeto.

Efimov (1935-1937) demostró que el trabajo imaginado producen en el metabolismo basal, el pulso y la frecuencia respiratoria, eleva la precisión arterial y hacer mejorar la sensibilidad de la visión periférica, del ojo adaptado a la oscuridad.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Vasillieu y Beltski, estudiaron las reacciones idiomotoras en deportistas con la representación positiva o negativa de las situaciones de juego. A partir de estos datos A.Z. Puni y sus colaboradores comenzaron a estudiar la acción entrenadora de la representación de los movimientos en la asimilación de los hábitos motores. Estudiarán la precisión, la velocidad y otras cualidades de los movimientos en el proceso de formación de diferentes hábitos.

Los trabajos actuales sobre práctica mental, llegan a la conclusión de que la imaginación parece tener dos funciones generales: motivacional y cognitiva.

La función motivacional de la imaginación descansa en la capacidad para presentar conductas asociadas con una meta o situación.

El afecto cognitivo lo atribuyen a una práctica encubierta de destrezas o estrategias.

Por otra parte, se ha venido demostrando la relación entre imágenes y ansiedad, estudios que completan la información que se tiene la influencia de ciertas evaluaciones del medio como generadores de ansiedad.

En estos trabajos se destaca la utilización del entrenamiento mental como medio de entrenamiento físico, que de acuerdo a nuestro programa propuesto, es muy coherente.

Como ejemplo de esta línea exponemos el siguiente experimento. (Van Gyn 1992), intentó determinar si la imaginación puede ser útil para transferir el efecto de un entrenamiento no específico al rendimiento real.

Utilizó cuatro grupos: uno recibe entrenamiento de potencia en un velogometro, otro entrenamiento con imágenes solamente, el tercero entrenamiento de potencia con imágenes y el cuarto grupo fue de control.

El primer grupo y el tercero incrementaron su potencia máxima en el post-test, pero sólo el tercero mostró un incremento del tiempo en el sprint.

En la actualidad es característico de la terminología empleada por varios autores, entrenamiento ideomotor, práctica mental, entrenamiento mental, entrenamiento imaginado y visualización. Realmente todos corresponden al mismo fenómeno por ello estamos de acuerdo con Lipman y Selder (1992), en que todos estos términos se refieren a cualquier aprendizaje que implica el uso de imágenes mentales.

10.3 SUGESTION Y ESTADOS ALTERNATIVOS DE CONCIENCIA

Uno de los instrumentos que tenemos cuya utilización constituye un instrumento poderoso en manos del entrenador o el Psicólogo es el conocimiento y las técnicas para modificar los estados de consciencia ya que intensifican los efectos de la sugestión y el trabajo con imágenes.

Con el entrenamiento mental pueden ser apreciadas, modificadas y mejoradas las distintas habilidades cognitivas. Como habilidades cognitivas catalogamos en general las acciones que son empleadas rutinariamente para responder a las existencias que debemos resolver diariamente.

Además aquellas que se relacionan con la recepción de información, con su elaboración (pensamiento, imaginación, memoria), o sea habilidades cognitivas. Estas habilidades son ejecutadas de forma rápida y económica, se presentan ante situaciones que se repiten con frecuencia en una actividad deportiva o de la vida diaria.

Así como se entrenan las habilidades motoras, correr, nadar, también deben ser entrenadas, los procesos cognitivos de tal forma que el atleta consiga por medio de la estabilización y optación de sus habilidades cognitivas perfeccionar la actuación, dirección y regulación de sus movimientos.

Para el entrenador y el deportista las habilidades cognitivas más importantes son:

1. Auto conversación.
2. Auto convencimiento.
3. Regulación de la activación.
4. Regulación de la imaginación mental.
5. Determinación y análisis de los objetivos. en

Casi en la mayoría de los casos los pensamientos se expresan en forma "automática" y probablemente no somos conscientes de ellos. En la autoconversación la persona formula los planes sobre su forma de actuar, se ordena autoinstrucciones en su pensamiento o comenta su propia acción. El trabajo del psicólogo dentro del ámbito deportivo es precisamente ayudar al deportista a vencer y superar la situación por medio de su propia autoconversación en el sentido de regular y estabilizar su confianza, en la opción de éxito.

En casos de carga extrema, la autoconversación, o sea el intento de encontrar soluciones a los problemas, será ambivalente. Los pensamientos cambian constantemente entre confianza e inseguridad. Una persona que consigue reglar su conducta de forma que tenga confianza en el éxito puede estar permanentemente dispuesta a mantener su nivel de rendimiento, posee la habilidad básica para superar situaciones de carga psíquica. Estas habilidades sin son entrenadas, permitirán al deportista hacer uso de ellas cuando la situación lo amerite. Como ejemplo de ello podemos mencionar la primera vez en que utilizamos un aparato electrodoméstico, al no conocerlo, procuramos primero leer las instrucciones y procuramos seguir paso a paso lo que dice el manual. Observamos el aparato, pensamos y nos empezamos a imaginar en donde deben ser conectados los cables. Así pues creamos un plan en nuestros pensamientos sobre las necesidades y condiciones que serán utilizadas para que funcione. A la vez que iniciamos nuestro proceso de pensamiento, utilizamos en voz alta los pasos necesarios para la instalación.

De lo anterior se demuestra, que los pensamientos se expresan en forma de autoconversación, ocurren en forma "automática" y probablemente no son conscientes de ellos, en la autoconversación, la persona formula los planes sobre

su forma de actuar, se ordena autoinstrucciones en su pensamiento o comenta su propia acción.

La experiencia indica, que la intensidad de la autoconversación, depende de la forma en que se vivencian los esfuerzos; cuando se aprende algo nuevo o cuando deben ser tratados una considerable cantidad de estímulos, se comienza generalmente a realizar la autoconversación en voz alta. Exclamaciones o palabrotas, son estos casos formas dramáticas de los transcurso de la autoconversación.

La autoconversación en el proceso de rendimiento deportivo es confirmado por una investigación científica realizado por Mahoney y Avenir, (1977). Estos autores trabajaron con deportistas de la disciplina de gimnasia olímpica, se les enseñó a elaborar autorizar verbalizaciones de carácter positivo creando solamente pensamientos positivos, logrando clasificarse a eventos importantes dentro de Estados Unidos. Los que no lograron ser clasificados para competir en eventos nacionales se descubrió que: mostraban miedo para llevar a cabo su ejercicio, miedo ante la amenaza y riesgo de errar. Tuvieron dificultades durante la competencia para recuperarse de los fallos y se lamentaban de diferentes formas sobre las trágicas conservancias de sus errores y de su destino. En cambio los que clasificaron se centraban en la nueva tarea y a cada movimiento en secuencia progresiva.

Cómo se activan las reservas de rendimiento a través de la utilización de la autoconversación, puede ser aclarado con la descripción de Hans Lindeman (1975), que cruzo el Océano Atlántico, dos veces la primera en canoa individual y la segunda en un bote. Sus propios estudios lo conducen a la deducción que la autoconversación precede ("ahora ya no puedo mas" y otras ideas semejantes) al abandono antes que este se produzca, efectiva y definitivamente, o sea la sensación negativa ocurre primero en el pensamiento y luego en la acción. "Un naufrago se salva primero en el pensamiento, luego con el cuerpo y por último, en él bote salvavidas".

En la autoconversación o sea el intento de encontrar soluciones a los problema, será ambivalente, los pensamientos cambian constantemente entre confianza e inseguridad. Una persona capaz de conseguir regular su conducta de forma que tenga confianza en el éxito y pueda estar permanentemente dispuesta a mantener su nivel de rendimiento, posee la habilidad básica para superar situaciones de carga psíquica.

10.4 ESTRATEGIAS IMPORTANTES EN FORMA DE AUTOCONVERSACIÓN.

1. Técnicas de automotivación son las modalidades que nos sirven para doblegar el pesimismo interno. Pueden ser auto instrucciones (no te des por vencido, lucha, tu puedes lograrlo, para esto me prepare, confío en mí, etc.). La automotivación sirve de base para el autoreforzo, por ejemplo (el autodirigirse y el autopremiarse), y para la anticipación del reforzo externo, por ejemplo imaginarse como me van a elogiar mis colegas o la prensa deportiva.

Deportistas de ambos sexos apelan de la misma forma a su fuerza de voluntad y a sus propias fuerzas.

10.5 TECNICAS DE RACIONALIZACIÓN.

Sirve para disminuir la importancia de un suceso que pueda ser considerado factor de "estrés". Una de las estrategias más usadas es el de relativizar el valor de un posible resultado, o sea realizar diferentes relaciones entre la situación actual y otras situaciones difíciles, de esta forma se puede ordenar el significado del posible resultado en forma práctica, por ejemplo; si pierdo este juego no es tan grave, la próxima semana tengo otro, o un tercer lugar en este torneo no es tan malo considerando el fuerte nivel de los participantes.

10.6 MODIFICACIONES DE LA ATENCIÓN

Los procesos atencionales pueden ser modificados en dos direcciones. Pueden ser dirigidos a diferentes aspectos particulares, resultados, acciones, como también internamente. Es decir, al actuar el ser humano percibe únicamente una pequeña cantidad de informaciones sobre sí mismo sobre el entorno que le rodea. Los procesos de atención influyen en la cantidad y tipo de estímulos que recibimos. Es posible dirigir y reducir nuestra atención a determinados objetos, acciones, imaginaciones o situaciones, o sea concentrarse (nivel 1) o también si lo necesitamos, dividir la atención en varios aspectos simultáneamente, distribuirse (nivel 2).

En deporte la atención tiene un valor de proceso dirigido, conciente e intenso de la percepción, esto permite poder actuar de forma adecuada a cada situación. (Eberspächer, 1986).

10.7 LA BUSQUEDA DE ESTRATEGIAS PARA LA SOLUCION DE PROBLEMAS.

El punto de partida para la solución de problemas son preguntas semejantes a: ¿Qué puedo hacer para solucionar esa dificultad? Luego se imaginan las diferentes opciones posibles y se reflexiona sobre las consecuencias de cada una de las alternativas posee para finalmente, decidirse por una positiva autoconversación deber ser entrenada en forma sistemática o sea, debe ser incluida en la planificación del entrenamiento, como un importante componente dentro del proceso de formación del deportista. Ejemplo una jugadora de voleibol, tenía la costumbre de formularse pensamientos irrelevantes que sucedían en su cabeza en todo momento, durante el desarrollo de juegos importantes. A esta jugadora se le enseñó a aceptar la sugestión del entrenador, en la práctica y practicar las técnicas de autoconversación para aprender a regular sus pensamientos. En breve tiempo aprendió a poner en orden sus acciones, sus pensamientos en los entrenamientos y en sus competencias.

10.8 AUTOCONVENCIMIENTO.

La experiencia práctica muestra que muchos deportistas, que en el entrenamiento obtienen y muestran excelentes resultados, en situaciones de competición, no lo hacen, pierden el autoconvencimiento de su eficacia, a pesar de no fallar en su ejecución técnica de sus acciones. Ejemplo un nadador juvenil, mostraba excelente trabajo durante el entrenamiento, su nivel de ejecución era estrictamente registrado con mucha precisión, mostraba mucha dedicación y

ningún síntoma de malestar hacia el trabajo. Sin embargo cada vez que el joven nadador participaba en una competición, él publico, sus adversarios le provocaban un desequilibrio, no mantenía su postura, comenzaba a dudar de sí mismo, no confiaba en sus posibilidades de triunfo ni en sus aptitudes mostradas durante el entrenamiento.

El ejemplo muestra que hay que entrenar y desarrollar el convencimiento de la propia eficiencia en la actuación (autoconvencimiento de la propia eficiencia), aún en situaciones de tensión.

Bandura (1977) demostró que las acciones de las personas están influenciadas particularmente por la expectativa de eficacia de éxito que se tiene de la propia actuación expectativas positivas o negativas en relación a la eficacia de la propia acción, por ejemplo, al estar una situación de extrema sobrecarga Física o Psíquica, si una acción será iniciada o no, cuanto esfuerzo será dedicado y cuanto tiempo será posible mantener ese esfuerzo. La importancia de esta influencia va a depender, de cómo sean recibidas las exigencias, y de cómo la persona este segura y convencida de su eficacia.

Existe una relación de directa dependencia entre la concreta (exigencia), situación o sea, la percepción subjetiva de la propia actividad en el momento de la realización de la acción y de la mencionada expectativa.

Para que los deportistas posean un rendimiento estable en la competición, inclusive en situaciones difíciles, y no les falte el convencimiento y seguridad en su propia eficiencia deben ser:

1. Profundamente conscientes de sus propias habilidades y capacidades.
2. Evaluar en forma adecuada las experiencias (propias o externas) que la situación plantea.
3. Tener la capacidad de poder desarrollar de forma óptima y precisa en nivel de rendimiento que una tarea le demanda independientemente del momento. O sea: ahora y no mañana, o en el futuro, etc.
4. Mantener a toda costa la organización interna de los pensamientos, dirigirla siempre con vistas al desarrollo óptimo de la técnica de movimientos aun en situaciones de extrema dificultad y que le exijan de una completa predisposición para el esfuerzo.

10.9 LA CONCENTRACION DEL TIEMPO.

Esto se refiere a que en determinadas situaciones existen momentos en los que se debe por un espacio determinado de tiempo, dirigir la atención a un contenido específico. Para ello debemos tomar en cuenta que nuestro nivel de concentración en el tiempo es un requisito indispensable para el éxito de una acción, ya que sabemos la importancia que tiene poder concentrarse en los que sé esta haciendo en un momento determinado, sin tener que pensar permanentemente en cosas pasadas o futuras.

Por experiencias se sabe que muchos deportistas frecuentemente fracasan porque en el momento decisivo, no se concentran en la acción que están

ejecutando, no acompañan estas con sus pensamientos, no la refuerzan y piensan más en las consecuencias de su actuación.

Una exigencia que todos los entrenadores hacen frecuentemente a sus deportistas es la de que estos deben concentrarse en sí mismo y en su tarea. El deportista tiene que regular el más importante de los sistemas: así mismo, luego uno puede dirigir la regulación de su atención a su tarea, en base a esta concentración el deportista estará en condiciones de realizar en forma optima la secuencia de sus movimientos y puede enfrentarse a su contrincante de manera que tenga posibilidades de vencerlo. Esta regulación de la atención, en relación a su propia persona y a su tarea, solamente es posible cuando previamente, son imaginadas, analizadas y evaluadas todas las exigencias de la situación, o sea cuando la persona esta en paz consigo mismo y ha aclarado cual es su papel que desempeña esos condicionantes. Si esto no ocurre, esos pensamientos van a parecer en medio de la acción, perturbando la realización de la misma.

Cuando el deportista tiene problemas de concentración en relación con la tarea a realizar, siente perturbada su atención por los espectadores, por el entorno, etc.

Generalmente se piensa en el adversario, en la prensa especializada, en el público, y no en la tarea que se tiene que desempeñar

Si aumenta el nivel de distribución de desatención se piensa en el nivel de rendimiento o sea, como sé está en ese momento, y se presupone cuáles serán las consecuencias de no seguir un buen resultado, (por ejemplo podrá ser apartado del equipo, o será penalizado en el banquillo de los suplentes). El peligro máximo para la atención y para la actuación sucede cuando el deportista después de una fuerte frustración piensa en situaciones altamente difíciles de ser superadas como el maratón, en deportes de lucha, luego de un fuerte impacto, en el sentido en el significado, que tiene su actuación y de esta forma se cuestiona toda su actuación.

Es importante aclarar, descubrir, concentrarse y responder la pregunta sobre el sentido que tiene realizar la actividad planificada, el campeonato, para uno mismo. ¿Cuál es el significado, el sentido y la importancia que tiene la actividad para uno mismo?.

Después de dar respuesta a esta pregunta es importante aclarar cuales son las consecuencias que van a surgir y esperar a uno antes y o durante la competición, para poder diseñar el plan de acción global que será factible de desarrollar. Este plan debe ser considerado bajo el siguiente enfoque. "La situación debería ser" de forma tal que se pueden establecer las comparaciones y diferencias necesarias entre los dos polos, que sirvan para la evaluación del rendimiento. Expresado de otra manera, la formulación seria tal como: "¿Dónde estoy? y ¿A dónde quiero llegar?."

Este proceso de concienciación debe ser repetido por el entrenador al deportista con una buena planificación y bajo la supervisión de un profesional, hay que recordar que nunca es suficiente; es decir, si se hace una vez y se deja luego por sobreentendido o como verdad, los resultados van a estar condenados al fracaso.

Para una buena configuración del entrenamiento y la competición, es siempre importante y fundamental tener presente las posibles dificultades y de las formas que se disponen para separarlas, para así poner a éstas el tiempo y esfuerzos necesarios.

Ahora surge la pregunta ¿En qué debe uno concentrarse cuando se desea alcanzar los objetivos y demostrar un buen nivel de rendimiento?

Por lo general erróneamente en fases difíciles de la competición o entrenamiento los deportistas reciben frecuentemente del entrenador muchos consejos, sobre los aspectos en los cuales "No" deben concentrarse y a cuáles sí deben dirigir la atención.

Un consejo que en apariencia es banal e intrascendente, pero que es importantísimo retener es "concentrarse solamente en lo que usted hace en ese momento..."; Para esto es necesario que en numerosas sesiones de entrenamiento consiga el convencimiento de que lo más importante, en el entrenamiento o competición "es el desarrollo de la acción que en ese momento se efectúa".

Concentrarse en que la ejecución del movimiento debe ser al cien por ciento, exacta por que la situación así lo exige, es negativo y perturba la realización de la acción.

El paso más importante consiste en que uno consiga concentrarse con toda tranquilidad y seguridad en la propia acción, en el propio movimiento, y en principio no pensar en el resultado del movimiento, pues en realidad el éxito es la consecuencia del movimiento bien realizado.

10.10 ENTRENAMIENTO AUTOGENO.

El entrenamiento autógeno es la más conocida y difundida de las regulaciones de la activación. Fue desarrollado en la década de los años 1920 – 1930, por el medico neurólogo J.H. Schultz (Berlín). El entrenamiento autógeno es una forma de autosugestión.

Aquí sólo haremos una descripción de seis ejercicios que nos permitan alcanzar un estado de desconcentración y relajación.

1. Ejercicios para vivenciar el peso del cuerpo.
2. Ejercicios para vivenciar el calor del cuerpo.
3. Ejercicios para vivenciar el corazón.
4. Ejercicios para vivenciar la respiración
5. Ejercicios para el plexo solar.
6. Ejercicios para el cuello y la cabeza.

Estos ejercicios deben permitir la modificación del organismo hacia un estado de desconcentración y relajación en forma concentrada, o sea de la periferia del cuerpo al centro mismo.

El desarrollo típico de los ejercicios comienzan en la posición de taxista (sentado, piernas semiabiertas, descansado) o acostado de cubito dorsal, con un estado pasivo con los ojos cerrados y un tono muscular normal, (formula "yo estoy ahora completamente tranquilo").

Estos ejercicios deben ser repetidos entre cinco o seis veces, "los ejercicios deben de ser lo suficientemente claros y visibles; deben ser lo apoyados por medio de la imagen o de la repetición interna rítmica de forma tal que en cada ejercicio el practicante pueda ignorar todos los factores que están "al lado, en medio", "atrás" etc. Son necesarios de 8 a 10 semanas, con dos sesiones diarias.

Algunos especialistas del deporte observan en forma critica que el entrenamiento mental es exclusivamente una técnica de relajación, que no tiene sentido ser aplicada en la preparación previa a la competición, ya que no tiene ningún resultado positivo en el periodo precompetitivo.

Este entrenamiento autógeno hace uso de una buena respiración sincronizada, que permitirá el aumento en la capacidad de aprendizaje; porque es sabido que en el momento, en que el aire está dentro de nuestro cuerpo, las células cerebrales, por lo tanto durante esos intervalos somos más inteligentes y tenemos mayor capacidad para comprender y memorizar los contenidos que se están tratando de asimilar (Sambrano, 2000).

Una respiración estabilizante consiste en:

- Inhalar contando cuatro tiempos.
- Retener contando dos tiempos.
- Respirar contando cuatro tiempos.
- Esperar contando dos tiempos.

Una respiración tranquilizante consiste en:

- Inhalar contando dos tiempos.
- Retener contando dos tiempos.
- Espirar contando cuatro tiempos.
- Esperar contando dos tiempos.

Una respiración estimulante consiste en:

- Inhalar contando cuatro tiempos.
- Retener contando dos tiempos.
- Espirar contando dos tiempos.
- Esperar contando dos tiempos.

Una respiración orientada a mejorar el aprendizaje consiste en:

- Inhalar contando cuatro tiempos.
- Retener contando cuatro tiempos.

- Espirar contando cuatro tiempos.
- Esperar contando cuatro tiempos.

Resumiendo: la respiración muscular, produce relajación mental y sosiego de los pensamientos, por lo que se dispone de mayor cantidad de energía para aprender.

- Ejercicios benéficos positivos sobre el sueño, haciéndolo profundo y reparador.
- Mejorar la circulación, permitiendo una mayor irrigación sanguínea más profunda y mayor oxigenación de la sangre (Sambrano, 2000).

Regulación progresiva de Jacobson, (1934), este método progresivo puede aplicarse como relajación local (solo una parte del cuerpo), o relajación total (todos los músculos). La relajación muscular progresiva tiene efecto sobre la percepción del estado de la contracción muscular o del tono muscular. Este método fue creado con el objetivo de reducir, disminuir el nivel de miedo y tensión del paciente.

El entrenamiento de la relajación muscular progresiva comienza con el "proceso básico" en donde se contraen dieciséis grupos musculares, en una determinada secuencia y finalmente los mismos.

1. Grupo muscular: mano y antebrazo diestro (dominante).
2. Grupo muscular: brazo.
3. Grupo muscular: mano y antebrazo (no dominante).
4. Grupo muscular: brazo no hábil.
5. Grupo muscular: frente.
6. Grupo muscular rostro y nariz.
7. Grupo muscular rostro y maxilar.
8. Grupo muscular: cuello.
9. Grupo muscular: pecho, hombros y parte superior del tronco.
10. Grupo muscular: abdominal.
11. Grupo muscular: muslo hábil (dominante).
12. Grupo muscular: pierna hábil (dominante).
13. Grupo muscular: pie hábil.
14. Grupo muscular: muslo (no dominante).
15. Grupo muscular: pierna (no dominante).
16. Grupo muscular: pie (no dominante).

El tiempo de duración y efectividad del método, presenta una relación altamente positiva. Por experiencia sabemos que de 3 a 6 sesiones de 15 minutos cada una son suficientes, para deportistas y entrenadores, aprendan y sientan la eficacia de este método de relajación.

10.11 RELAJACIÓN DE LA IMAGINACIÓN MENTAL.

La imaginación, influye, consiente—inconscientemente en nuestra acción. La imaginación puede ser en forma de una "foto" verbal (ejemplo, autoconversación), acústica o cinestésica (ejemplo, relacionada con los receptores sensitivos del movimiento), o sea con el respectivo sonido o barullo, sensaciones o colores, pueden activarse vivamente determinadas situaciones. A lo largo de la vida se

aprende por medio de la imaginación que objetos, personas o condiciones, pertenecen a determinadas situaciones, cuáles son las posibles relaciones que existen entre ellos, y como debemos comportarnos frente a los mismos.

La imaginación es un proceso básico para la elaboración de información y facilita, en la medida que se adecua a la realidad, una aceptación adecuada, coherente de las exigencias situacionales. La imaginación puede ser utilizada para ordenar el pensamiento o el reconocimiento de la situación, de forma tal o recurrir al pensamiento, conforme la exigencia situacional en forma veloz y sin una gran dificultad o despliegue de energía.

¿POR QUÉ EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO?

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

Ante todo ello se hace necesario la creación de un entrenamiento psicológico deportivo, que permita al psicólogo del deporte aplicar de manera organizada y estructurada los elementos, técnicas, métodos, etc.

Para estructurar y seleccionar los contenidos de este programa, tanto en el área deportiva como psicológica se consideran los trabajos de Palmi (1993) y Buceta (1998).

En algunos casos nutrimos este planteamiento con experiencias deportivas a lo largo de nuestra carrera profesional.

Es evidente que un entrenador deportivo conoce el papel de los factores psicológicos, y que de forma no estructurada se aprovecha de ellos para que sus deportistas alcancen el nivel deseado para sus futuras competencias.

OBJETIVO

Desarrollar en los deportistas habilidades psicológicas para que alcancen un alto rendimiento; y obtengan buenos resultados en las competencias.

Método

Participantes:

Participaron 16 deportistas del equipo juvenil de la Universidad La Salle, rama varonil. Con edades comprendidas entre 16 y 19 años. (Estos deportistas sin ninguna experiencia previa de asesoría psicológica.)

Lugar

Gimnasio de la Universidad La Salle.

Materiales:

Hojas de registro.

Cuestionarios.

Cámara de vídeo.

Bolígrafos.

Cronometro.

PROCEDIMIENTO

1ª Fase

Evaluación general:

Objetivo: Evaluar condiciones del ambiente de trabajo actual del equipo de voleibol.

Actividades

1. - Entrevista con los seleccionados

2. - Análisis de rendimiento deportivo y la forma de trabajo anterior a nuestra intervención.

3. - Se llevó a cabo la observación de varias sesiones de entrenamiento, dentro de las instalaciones de la Universidad La Salle. (Ver anexos 5, 7)

4. - Se observó y registró la conducta del profesor mientras realizaba su trabajo.

5. - Se programaron juegos de voleibol para evaluar conductas del grupo y del entrenador, antes, durante, y después del juego. (Ver anexos 1, 6, 6A)

6. - Presentación del Psicólogo con el grupo.

1. - Se realizó la aplicación de los cuestionarios. (Ver anexos 2, 3, 4, 8)

2ª Fase.

Preparación General:

Actividades:

1.

- Se organizó ambiente agradable de trabajo, para que los deportistas se divirtieran, estuvieran a gusto, y adquirieran las habilidades psicológicas necesarias.

2. - Informar al profesor los beneficios y consecuencias que brinda la planificación metodológica de un programa deportivo.

3.- El entrenador practicó habilidades psicológicas, especialmente las relacionadas con la forma de entrenar.

Intervención:

Al inicio se entrevistó al profesor para evaluar sus expectativas, sobre el resultado a obtener al término del periodo de entrenamiento.

Se practicaron habilidades con el entrenador en:

Motivación hacia el trabajo en general, hacia el equipo en particular (jugadores, padres, directivos). Esta motivación fue orientada al planteamiento de entrenamientos variados y entretenidos. Se definieron operacionalmente las conductas a desarrollar. (Habilidades motrices relacionadas con las actividades propias del Voleibol)

Destrezas intelectuales. Observación y evaluación de conductas objetivo. Se diseñó el esquema de Árbol de decisiones. (Ver anexo 9)

Habilidades sociales:

Comunicación: modulación de la voz, utilización de reforzamientos sociales, y a proporcionarles a los jugadores la retroalimentación pertinente por las conductas adecuadas. .

Además de ayudar al deportista para identificar el movimiento adecuado. (Ejemplo, Se le explica el objetivo de realizar un buen voleo, una buena recepción de servicio, o efectuar un remate de manera contundente).

El entrenador creaba una imagen integral de la acción, mediante el modelaje, para que posteriormente el jugador imitara los movimientos, evitara acciones innecesarias, asimilando la habilidad y perfeccionando su campo visual.

Se practicaron ejercicios de relajación al término de cada una de las sesiones por espacio de 3 a 5 minutos. (Ver anexo 19)

Se platicó con los integrantes del equipo para definir y establecer reglas internas de funcionamiento y para aumentar la adherencia al entrenamiento. Se uniformo a todos los integrantes. Durante estas platicas se desarrolló la motivación básica de los deportistas hacia el trabajo intenso, para ello se adoptaron estrategias de escuchar y comprender la opinión de cada deportista respecto a sus intereses, expectativas, dudas y temores, pero planteando con habilidad preguntas, respuestas y comentarios que aumentaron su interés por la actividad. Por ejemplo; se utilizaban como modelos a los deportistas que ya tenían buena técnica de salto y alcanzaban una altura considerable de 3.15m de altura con impulso. Con esto se incentivaba a los demás integrantes del equipo a igualar lo realizado por sus compañeros. Así, como eliminar creencias rígidas. A cada deportista se le asignó como líder de tarea en algún momento de las diferentes sesiones de entrenamiento. Para cada deportista se establecieron objetivos de realización (Ver anexos 14, 15).

Con el grupo:

Se realizó una evaluación general del estado actual en que se encontraban.

Se realizó una evaluación al término de estas sesiones para conocer opiniones sobre el trabajo realizado y los avances obtenidos. (Ver anexo 10)

Se organizaron ejercicios para mejorar la atención e ir familiarizando al deportista con situaciones difíciles, y a evaluaciones posteriores a las que fueron sometidos, retroalimentándolos con los resultados logrados, para elevar su autoconfianza y su autoestima.

Se practicaron ejercicios de respiración y relajación por espacio de 3 a 5 min. (Ver anexo 19)

3ª Fase

Periodo de preparación especial

Objetivos:

1. - Entrenamiento específico para voleo, recepción, remate servicio y bloqueo en ensayo de conductas que no se dominan o deben perfeccionarse.
2. - Desarrollar en los deportistas la elaboración de autoconversaciones antes de realizar actividades que requerían un máximo esfuerzo de atención-concentración, en tareas de ensayo repetitivo. Se llevaron a cabo entrevistas con los jugadores de forma individual y colectiva (ver anexos 2,3,4)

Intervención:

Se dividió al grupo en dos subgrupos:

1. - Deportistas con mayor experiencia deportiva.
2. - Deportistas con menos experiencia deportiva.

Se practicaron las técnicas de respiración, las cuales fueron utilizadas al inicio de la sesión mientras realizaban ejercicios de elasticidad o durante su calentamiento (Ver anexo 19).

El entrenador realizaba el ejercicio, mostrándole al deportista como debía actuar, después el deportista trataba de imitar el movimiento corporal percibiendo y experimentando cambios musculares desarrollando la habilidad y perfeccionando su comportamiento visual, dando como resultado un modelo de acción evitando movimientos innecesarios (Ver anexo 12).

A cada deportista se le pidió que elaborara sus objetivos generales por fase y por sesión. Los objetivos de cada sesión fueron: de esfuerzo, de desarrollo, de contenido (Ver anexos 15, 16).

Aspectos psicológicos practicados con el grupo por medio del modelaje deportivo:

1. -Atención.
2. -Seguimiento de instrucciones.
3. -Motivación hacia el aprendizaje y al trabajo.
4. -Fomentar la competición sobre sí mismo.
5. -Cooperación y competencia.

El entrenador puso en práctica las habilidades para:

1. - Delimitar conductas objetivo. (Voleo, recepción, remate, bloqueo y servicio).
2. - Utilizar reforzamientos sociales en el momento adecuado y la forma de expresarlos
3. - A delimitar reglas internas de funcionamiento
4. - A clarificar conceptos y criterios relevantes (ejemplo, ¿Qué debería hacer el jugador?, ¿Y si ocurre esto y otro?, ¿Cómo podría distinguir el jugador entre dos situaciones?), ¿Qué va suceder si el jugador toma esta decisión?, ¿Cómo vas a corregirle?, ¿Qué crees que hará el jugador en ocasiones sucesivas?, ¿No crees que esta idea puede dar lugar a confusiones?, ¿Crees que es necesario?.

El entrenador logró interactuar con sus deportistas, lo cual le ayudó a intervenir convenientemente, aumentando su capacidad para crear una relación entrenador-deportista, apropiada, transmitir sus instrucciones oportuna y eficazmente, y negociar con acierto en las múltiples ocasiones en que se necesito obtener un acuerdo con los deportistas. Incluyendo habilidades que le sirvieron para influir en la condición psicológica, (Fundamentalmente: El dominio de técnicas psicológicas pertinentes como: la entrevista, los registros observacionales, el análisis conductual, las técnicas operantes: el modelado, el establecimiento de objetivos, la solución de problemas, la toma de decisiones y la manipulación de condiciones ambientales relevantes.

Por otro lado se ejercitaron habilidades que le permitieron autorregular su propio estado psicológico, de manera que pudiera rendir al máximo de sus posibilidades, en los distintos cometidos como entrenador.

Se uniformó a todo el grupo por igual, al entrenador se le pidió que utilizara ropa deportiva que contrastara con los colores de su grupo.

Durante el desarrollo de sus sesiones, de entrenamiento se le enseñó a identificar y nombrar líderes de tarea utilizando el juego de roles, nombrando a cada uno de ellos en algún momento para que asumiera el papel de líder.

Al entrenador se le expusieron formas en las que debía de conducirse ante situaciones concretas:

Normas internas del equipo:

1. - Permite a los deportistas explicar sus razones.
2. - Sé consciente e imparcial
3. - No te expreses coléricamente.
4. - No des sermones largos
5. - Céntrate en el hecho de que el deportista ha quebrantado una norma de equipo, previamente aceptada, y que esto comporta una sanción.
6. - Al establecer sanciones, es mejor privar al jugador de algo que sea valioso para él.
7. - No utilices actividades físicas como castigos, ya que se les pueden volver aversivas.

Ante deportistas problemáticos

1. - Establece objetivos de desarrollo y de contenido.
2. - Apóyalos socialmente siempre que pongan su máximo esfuerzo.
3. - Trata de infundirle y enseñarle técnicas que tu domines y creas convenientes, de control emocional.

Ante deportistas con una imagen negativa.

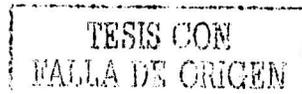
1. - Establece objetivos individuales y feedback (retroalimentación) frecuentemente, por los progresos debidos a su esfuerzo.
2. - Crea o trata de tener siempre un buen clima de equipo con todos los jugadores.

Ante conductas espontáneas.

1. - Intenta que sucedan cosas positivas.
2. - Da un buen ejemplo de comportamiento
3. - Anima los esfuerzos y no exijas resultados no planeados.
4. - Al dar ánimos, sé selectivo a fin de que estos sean significativos.
5. - Nunca des ánimos de forma sarcástica.
6. - Anima a los deportistas para que se apoyen y se ayuden entre ellos y recompénsalos cuando lo hagan.

Crea una buena atmósfera de aprendizaje

1. - Da instrucciones siempre de forma positiva
2. - Al dar instrucciones sé claro y conciso.
3. - Muestra por medio de modelos, la técnica correcta a los deportistas.
4. - Sé paciente y no exijas ni esperes más que el máximo esfuerzo.



5. – Refuerza el esfuerzo y progreso de los deportistas.

Ante los errores

1. – Mantén el orden, estableciendo expectativas claras.
2. – Inculca a los deportistas a establecer objetivos conductuales para lograr un buen clima de equipo.
3. – Esfuérzate en lograr un equilibrio entre libertad de acción y el reprender alguna indisciplina.
4. – Pon énfasis en que durante el desarrollo de todas las fases de la preparación de los deportistas y en las competiciones, todos los miembros del equipo son parte del mismo, incluyendo los suplentes.
5. – Utiliza la recompensa para reforzar la participación y la unidad de equipo, tan pronto como ocurran.
6. – Utiliza el feedback (retroalimentación) sobre los progresos deportivos como un alto factor motivante.
7. – Procura potenciar el esfuerzo de tus deportistas, elevando con ello el interés y motivación de tus deportistas hacia el trabajo diario.
8. – Crea un ambiente motivante de cooperación y competencia entre el grupo, tratando de mantener una energía positiva, es decir orientada a la tarea y de alta intensidad y frecuencia. (Con energía pero sin tensión)
9. – Establece expectativas realistas y refuerza constantemente los logros.
10. – Refuerza los esfuerzos tanto como los resultados.
11. – Da ánimos inmediatamente después de un error, si el deportista sabe como corregirlo.
12. – Cuando sea apropiado dar una instrucción técnica o táctica correctiva después de un error. Hazlo siempre de forma positiva.
13. – No castigues cuando las cosas van mal.
14. – No des instrucciones correctivas de una forma hostil o punitiva.

Ante deportistas problemáticos (Egocéntricos)

1. – Enséñale que hay reglas específicas con claridad, y sanciones por vulnerarlas.
 2. – Convéncele de que los objetivos de grupo predominan sobre los individuales.
- Se trabajaron ejercicios de respiración y relajación por espacio de 3 a 12 minutos.

Con el grupo se trabajó en los aspectos siguientes:

1. – Motivación al trabajo intenso.
2. – Adherencia al entrenamiento.
3. – Elaboración de objetivos, (realización, esfuerzo, desarrollo) para cada uno de los deportistas.
4. – Se incrementaron las habilidades de comunicación con los deportistas utilizando canales cognitivos (pensamiento y lenguaje) Autoconversación, autoconvencimiento, regulación de pensamiento verbalización, en situaciones de confianza e inseguridad cuando se realizaban tareas deportivas. (Ejemplo, No te

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

des por vencido, lucha por conseguir lo que quieres, para esto me prepare, confío en mí).

Se implementó el uso de lenguaje no verbal para ser utilizado en diferentes situaciones de juego, ej. Ataque desde tres metros o zaguero.

5. - Ejercicios en práctica mental, imaginación y visualización para ser utilizadas en situaciones difíciles.

6. - Autodirigirse y autopremiarse, anticipándose al ejecutar una conducta determinada.

7. - Modificaciones de la atención, ante ciertas acciones, asimilando y acomodando información de sí mismos, de sus compañeros. y del entorno que los rodeaba.

8. - En estrategias para la solución de problemas. (Ejemplo, Fíjate en, adopta la siguiente postura, desplázate de la siguiente forma, mueve el brazo de esta manera, etc.).

9. - Concentrarse en el tiempo y el espacio para mejorar los requisitos de máximo esfuerzo, para crear sensaciones de seguridad.

Al final de algunas sesiones de entrenamiento se les aplicó un cuestionario a los deportistas.

Al profesor se le entrevistó para conocer sus opiniones y expectativas del trabajo realizado.

4ª Fase

Preparación Pre-competitiva

Objetivo:

Se desarrollo en los deportistas habilidades técnicas y tácticas, mediante la enseñanza de habilidades psicológicas que ayudaron a asimilar con mayor rapidez sus ejecuciones ante situaciones complejas presentes.

Perfeccionar hábitos y cualidades deportivas, acumulando experiencia y puliendo la capacidad técnica y táctica para la competencia futura.

Elevar la comunicación entrenador-deportista para mejorar habilidades sociales.

Intervención:

Se mantuvieron y desarrollaron las directrices de la fase anterior.

El entrenador adquirió y desarrollo sus habilidades:

Sociales:

Comunicación: A utilizar elogios verbales y no verbales, poniendo énfasis en que durante esta fase, todos los integrantes del equipo son parte esencial del mismo, incluso los suplentes. Dar ánimos inmediatamente después de cometer un error, si el deportista sabe cómo corregirlo (retroalimentación).

Para tomar decisiones: Sobre la utilización de los recursos disponibles para afrontar demandas de la competencia., sistema de juego. Ejemplo, plantea y

decide tu plan de acción al grado de necesidad o conveniencia de las necesidades presentes (Ver anexo 10).

Solución de problemas: Ejemplo, cuando se cometen errores que a tu juicio aumentan la probabilidad de no obtener los resultados deseados, recuerda que a ellos los estás preparando para tomar y ejecutar sus propias decisiones. Es importante que recuerdes que para solucionar problemas es importante que los deportistas utilicen criterios apropiados, para valorar el resultado de sus decisiones, sin cometer el error de confundir la decisión con la calidad o el resultado de la ejecución, y sin la influencia de creencias rígidas, que podrían crear conflictos y confusión en los jugadores (Ver anexo 9).

Control emocional. Conserva la calma, mantén una conducta positiva y relajada mentalmente. Confía en el trabajo realizado, ajustándolo a tus propias expectativas. Confía en las cualidades de tus deportistas (Ver anexo 10).

Con el grupo se trabajó lo siguiente:

1. – Activación/relajación.
2. – Habilidades sociales.
3. - Cohesión de grupo.

Se realizó una distribución gradual del trabajo con periodos de descanso durante los cuales se realizaban ejercicios respiratorios y de relajación.

A continuación se describen una serie de pasos que se practicaron con los deportistas mientras entrenaban para conducirse y realizar su tarea deportiva de forma adecuada.

1. – Prepárate para actuar: autoregulando tu nivel de activación realizando conductas preparatorias rutinarias. Se le explicaba al deportista cuál era el objetivo del ejercicio indicándole que dirigiera su atención a sus movimientos y sensaciones y no a lo que sucedía a su alrededor. (No pensar en la reprimenda siguiente a cometer un error)
2. – Brevemente ensaya en tu imaginación lo que vas a realizar, justo antes de llevarla a cabo, para ello el deportista ya dominaba los movimientos correspondientes y eran capaces de percibir las sensaciones que acompañaban a esos movimientos.
3. – Centra tu atención, intensamente en alcanzar la pelota en el punto más alto, por encima de la red, evita pensar en forma negativa (Ejemplo, No puedo, la voy a dejar en la red, o le voy a pegar muy fuerte y me va a reñir el entrenador).
4. – Una vez que estés listo para acción ejecuta la conducta con decisión (sin dudar), piensa que si haces lo que se te pide el mérito es tuyo y al final el resultado será el conjunto del esfuerzo de todos, incluyendo a los de la banca y a tu entrenador.
5. – Se le apoyó a cada deportista mediante la retroalimentación adecuada, a realizar los ajustes oportunos antes de iniciar la siguiente ejecución. (Ejemplo, Al

realizar un servicio, al recibir, al acomodar la pelota, al volear o al realizar un fildeo de recepción según fue el caso)

Se le explicó al deportista a designar una o dos palabras clave para identificar el movimiento correcto (ejemplo, Brazo extendido y golpear la pelota hacia abajo con determinada fuerza y colocación). En algunas ocasiones estas palabras podían ser utilizadas a modo de autoconstrucción, inmediatamente antes de la ejecución o cuando se cometía algún error. (Ver anexo 18)

Inicialmente se le ayudó a los deportistas a identificar sensaciones y respuestas corporales. Cuando ellos cometían algún error al repetir de forma verbal la acción incorrecta y luego se les pedía que repitieran varias veces la secuencia de movimientos que era la correcta hasta que lograra discriminar su error. Inmediatamente después se utilizaba la retroalimentación pertinente al caso particular.

(Ejemplo, El jugador debía realizar lanzamientos a "cámara lenta" contra la pared, centrándose en la zona del cuerpo que rodea al hombro y la parte superior de la espalda. En caso de que fuera necesario el entrenador le guiaba el brazo hasta que el deportista lograra hacer el movimiento por sí solo).

Con los deportistas se practicaron habilidades para ser utilizadas durante su entrenamiento:

Establecer objetivos inmediatos de realización y la utilización de auto instrucciones (ejemplo, Atento a, ten cuidado al recibir el balón y pegarle en tal posición)(Ver anexos 14, 16).

Tener un nivel de confianza alto mostrando una actitud positiva ante el adversario y a tener confianza en sus propias habilidades.

Mantener un alto nivel de concentración en el tiempo y en el espacio, teniendo claro, y dominando sus propias sensaciones, tomando en cuenta la colaboración de los demás integrantes del equipo, centrado siempre en el momento presente (Ver anexo 19).

Mantener un alto grado de compromiso con la tarea a realizar, con la colaboración de todos, basándose en nuestros objetivos previstos antes de iniciar nuestra preparación y el lugar que queremos ocupar dentro de la competición (Ver anexo 17).

Estar identificado con las características de su grupo, tanto en lo deportivo, como con los aspectos extra-deportivos, y a respetar las decisiones del entrenador.

Sentirse confiado en su preparación y sus oportunidades de éxito.

Mostrar interés por sus entrenamientos y el repaso táctico para sus futuras competencias y su esfuerzo para mejorar su ejecución.

A demostrar contundencia y ganas de alcanzar el éxito en los diferentes momentos de su interacción deportiva.

Tomar decisiones sobre la ejecución inmediata, teniendo en cuenta el momento preciso en que debe de responder automáticamente, teniendo como base su entrenamiento previo (Ver anexo 20).

Ensayar conductas antes de ejecutarlas y poner a tono todos los sentidos (vista, oído, gusto, tacto, olfato y el propio movimiento corporal)

A elaborar pensamientos positivos y disminuir gradualmente las verbalizaciones negativas (ejemplo, No puedo, yo aprendí así, mejor hago esto o todo me sale mal, etc.) (Ver anexo 18).

Habilidades interpersonales: para mejorar la relación de todos los deportistas con sus compañeros de grupo y con el entrenador, y favorecer los canales de comunicación.

El entrenador practicó sus habilidades para observar y evaluar la actuación de su equipo, y la del equipo contrario.

Delimitar cuál o qué tipos de comportamiento debían de adquirir sus deportistas, de acuerdo al papel que desempeñan. (Pasador-acomodador, bloqueador central, rematador externo).

Ensayar el comportamiento acordado mediante la práctica en imaginación.

Practicar este comportamiento en vivo, aprovechando situaciones propias del voleibol en competencias menores (Cohesión de equipo, ejemplo, Cuando se lleva a cabo una jugada que requiere la participación de todos)

Aplicación y utilización de auto-afirmaciones, auto-instrucciones y auto-refuerzos, (ejemplo, Si se realiza tal movimiento táctico me resultara esto, si pongo a tal jugador en determinada situación me resultará ésto).

Estas verbalizaciones internas junto con el tomar notas nos ayuda a tener un panorama general y a concebir soluciones en el menor tiempo posible.

Durante esta fase se desarrolla la autoaplicación de técnicas de relajación y respiración, estas fueron entrenadas para ser utilizadas en diferentes momentos, (Ejemplo, La noche anterior a una competencia, en los momentos de exceso de tensión, antes o durante un partido) una vez que se dominaron las técnicas de relajación se implementó la práctica en imaginación para el entrenador y los deportistas. Esta implementación se llevó a cabo de forma gradual y progresiva, se tomaron en cuenta las características de cada deportista, comprometiéndose a cada uno para practicarlo con continuidad para consolidar esas habilidades.

Durante esta fase se les aplicaron cuestionarios al final de algunas sesiones para conocer sus adelantos o realizar el ajuste a nuestro programa de intervención (Ver anexos 2, 3, 4, 21).

5ª fase.

Periodo competitivo

Objetivo

Mantener elevada y consolidar la integración de grupo así como la autoconfianza y la motivación grupal para afrontar competiciones.

Intervención

Con el entrenador se expusieron las expectativas sobre el rendimiento deportivo. Ajustando objetivos que hasta ese momento se habían alcanzado, se establecieron objetivos de resultado, tomando como base los recursos disponibles para afrontar la competición.

El entrenador mientras se desarrollaba el calentamiento previo al juego observaba al equipo contrario de los cuales tomaba nota y partiendo de ello acomodaba a sus jugadores para iniciar el juego. Ejemplo, Formaban varias alineaciones y se realizaban combinaciones diferentes de lo que podía ocurrir, y la posible solución ante cierta problemática de juego) (Ver anexo 14).

Cuando ocurría algo inesperado se recomendó al profesor mantener su control emocional, adoptando posturas corporales que demostraban seguridad, confianza, tranquilidad, para incentivar a sus jugadores a dar lo mejor de sí, en algunas ocasiones sin importar el resultado.

Ejemplo, cuando un jugador cometía un error, el entrenador debía reforzar el esfuerzo y a intentar la jugada nuevamente, sus expresiones faciales debían ser de aprobación y con un tono de voz también modulado.

En esta fase pusimos mucho énfasis en la forma en que el entrenador corregía y retroalimentaba las decisiones de sus jugadores, se tomaban en cuenta las habilidades que tenía el deportista para lograr su ejecución.

Cuando se observaba que el deportista no dominaba un ejercicio determinado, que ya debía emplear, se le pedía al entrenador que no lo forzara y buscara otra alternativa similar que supiera la conducta. En cambio cuando se observaba que un jugador dominaba y ejecutaba bien la conducta se le explicaba otra alternativa mas, además que era reforzado socialmente, según fuera el caso y la calidad de ejecución emitida por el jugador (Ver anexo 12).

Cuando se presentaba el caso de que un jugador no emitiera una conducta deportiva adecuada, esta era corregida y reajustada en la sesión o sesiones de entrenamiento posteriores al juego, con los movimientos técnicos que a juicio del entrenador eran adecuados para corregir el error (Ver anexos 7, 11)

Al entrenador se le expusieron las puntos para identificar cuando su equipo debía de ser reajustado dentro del juego, es decir, cuando la tensión era mucha, o después de haber cometido errores continuos y el marcador era negativo. Se le mostraron habilidades para identificar a los que carecían de habilidades técnicas

del equipo contrario y a emprender el ataque sobre esas debilidades y a reajustar cuando era necesario. También se hicieron observaciones cuando el marcador era favorable y el equipo contrario de menor nivel que el nuestro durante estos casos se debía de mantener nuestro nivel de actuación normal y no caer en los excesos de confianza muy comunes en estos casos.

Se aumento la motivación de confiar en su trabajo realizado durante las otras fases de preparación de su grupo y a confiar en sus propias habilidades que el también había adquirido.

Al término de los juegos dentro de la competición, cuando los resultados fueron negativos, se puso énfasis en que sus comentarios estuvieran encaminados a calmar la tensión producida por el resultado y no hacer acotaciones de los errores, cuando el resultado era positivo no hacer alarde de grandeza sino más bien a ser humildes ante la victoria y ante los comentarios de elogio de los demás equipos o de alguna persona del público. Al término del juego todos los jugadores debían reunirse donde el profesor indicara. Se trabajaron y reajustaron las reglas disciplinarias de funcionamiento durante esta fase.

Con el grupo se practicó lo siguiente:

Se establecieron objetivos inmediatos de realización de manera individual y de grupo para cada actuación deportiva (Ver anexos 15, 16, 17).

Antes o durante el juego los deportistas debían de mantener un alto nivel de confianza mostrando una actitud positiva ante lo adverso, cuando esto ocurría el jugador debía de formularse autoinstrucción y repasar rápidamente, utilizando un lenguaje interno de lo que debía realizar. Debían de mantener la calma y seguir las instrucciones realizadas por el entrenador.

Sentirse confiado en la preparación recibida y a poner en práctica todo lo aprendido, a demostrar contundencia y ganas de alcanzar el éxito en los diferentes momentos de su actuación deportiva.

A tomar decisiones sobre determinados jugadas y ante los obstáculos que se presentaban y a asumir la responsabilidad que ello implica, es decir cuando se cometía un error sólo debía aceptarlo expresando: "Fue mío, le pegue mal, debí saltar más".

A tener confianza en su entrenador y sus compañeros defendiendo siempre su identidad de grupo, ayudar en la medida de lo posible y dentro de sus posibilidades, para alcanzar el éxito deportivo.

A dirigirse siempre con respeto a sus compañeros, a su entrenador, hacia los árbitros, sin mostrar conductas indisciplinadas que puedan desestabilizar el estado emocional de todos.

A mantener una conducta adecuada ante la situación presente a no darse por vencido y buscar la victoria hasta el final, dando su mayor esfuerzo. Se les enseñó a adoptar posturas corporales y a utilizar un lenguaje no verbal.

Durante este periodo se les mostró a los deportistas, la forma de actuar, y hacerles notar que cada decisión adoptada, era una decisión para todos, que todos eran parte de un mismo grupo, que si el resultado era positivo ganaban todos y cuando perdían igual eran todos (Ver anexo 18)

Después de cada juego en la sesión posterior de entrenamiento, se realizaron evaluaciones de forma grupal. Registrando errores y aciertos de todos los jugadores para reajustar o implementar nuestra intervención de acuerdo a lo observado o a las necesidades individuales o de grupo (Ver anexos 15, 16, 17).

RESULTADOS

Resultados Fase 1

Se llevó a cabo la presentación oficial del Psicólogo con el grupo, se practicaron actividades propias del voleibol, para logra ser aceptados como parte integral del mismo. Mientras participamos en las actividades observamos y registramos del profesor la forma en que llevaba a cabo sus sesiones de entrenamiento, la forma de manejar y manipular al grupo. De lo cual observamos que estas sesiones eran carentes de una planeación previa y de un contenido que no cubrían las necesidades básicas a desarrollar.

Del grupo se observó que era numeroso e indisciplinado, subdividido en grupos, algunos de sus integrantes no realizaban los ejercicios encomendados. Algunos de ellos se mostraban distraídos, hacia el trabajo del entrenador, en algunas ocasiones molestos e indiferentes con él, en la mayoría de las veces sus integrantes asistían después de la hora señalada o en otras no asistían. Los ejercicios los realizaban a la mitad, algunos de los jugadores buscaban el ser protagonistas y reconocidos ante sus demás compañeros. El grupo estaba integrado con jóvenes que no tenían experiencia deportiva previa, mezclados con jóvenes de mayor experiencia. Estos últimos eran más exigidos y puestos como modelo ante sus compañeros. Al entrevistarlos nos dijeron lo siguiente:

A todos los que jugamos el entrenador nos exige más, nos regaña, nos dice "Todos le debemos demostrar nuestro nivel y que debemos de sacar adelante al equipo, pero en realidad nosotros no confiamos en nuestros compañeros porque no saben jugar". Por otro lado los que menos jugaban manifestaron lo siguiente", el entrenador a nosotros no nos toma en cuenta, nos regaña y casi no nos mete a jugar, él tiene a sus consentidos y cuando nos llega a poner en la alineación y no cumplimos con lo que el quiere, viene la reprimenda y argumenta, que - si nos mete es para que demos que sabemos jugar- no tenemos reglas internas y todos hacemos lo que queremos".

Todos en general se mostraron enfadados e inconformes con la forma de organización y del trabajo en general.

En cuanto a la conducta del entrenador observamos que se mostraba indiferente con algunos y sobreprotector con otros, sus instrucciones son ambiguas, su liderazgo ante el grupo es limitado, muestra poco interés por que todos adquieran y desarrollen sus propias habilidades, corrige pocas veces, utiliza sólo lenguaje verbal, no modela el ejercicio a realizar.

Por otro lado cuando se llevaron a cabo los juegos programados se observó lo siguiente:

Antes de iniciar el juego se presentaban jóvenes que no lo hacían al entrenamiento, pero con la firme intención de aparecer en la alineación inicial, en esa alineación estaban niños avanzados con novatos, haciéndose notorio un descontrol total, en cuanto a su rendimiento deportivo.

A los jóvenes avanzados se les requería mayor esfuerzo y eran la mayor parte de las veces más exigidos y puestos en evidencia como los responsables de los malos resultados, ocasionando con ello que estos jóvenes hicieran notorio su descontrol, coraje y miedo ante la situación. Los novatos por su parte mostraban enfado por los comentarios del entrenador.

Durante el desarrollo del encuentro, el juego sólo se lleva a cabo por algunos cuantos, con los de mayor experiencia y entre ellos existía favoritismo, disminuyendo el rendimiento de actuación y la probabilidad de éxito. El grupo en general se mostraba disminuido técnicamente con el requerimiento de la situación presente. La conducta de la mayoría de los jugadores era de impotencia y coraje al ver que las cosas no resultaban favorables. El entrenador corregía desde fuera, daba instrucciones que no se cumplían, se mostraba enojado, tenso, nervioso, manifestando su molestia regañando a sus jugadores, responsabilizando en algunas veces a los jueces que sancionaban el encuentro. Durante el tiempo fuera, reprendía a los jugadores que a su juicio eran los responsables de los errores, pero no brindaba alternativas para solucionarlos a los jugadores que cometían el error, estos se dirigían a sus compañeros para tratar de evadir el regaño y confundían más la situación.

Al finalizar el juego de voleibol programado, los jugadores se retiraban sin despedirse, sólo permanecían algunos jugadores que habían intervenido en el juego y los que habían permanecido en la banca, el entrenador se dirigía a ellos molesto y diciendo, " ahí está el resultado, mejor no te hubiera alineado, tu compañero ya se fue, siempre les digo que deben mostrar lo que saben..." Los jóvenes nos dijeron lo siguiente, "El entrenador con tanto regaño nos pone nerviosos, sólo mete a jugar a sus consentidos y no a los que saben jugar, nos dice que hagamos cosas que no nos enseña, y todavía se molesta con nosotros, la verdad es que no le entendemos, por eso algunos de nosotros no asistimos a entrenar, para que vamos, si no aprendemos nada."

Por su parte el entrenador comentó lo siguiente:

"No me explicó por que mis muchachos en los entrenamientos le echan muchas ganas, y en el juego están nerviosos, preocupados, tienen que vencer sus propios miedos, no me explico porque en algunas ocasiones estamos jugando bien y luego bajan de juego, por eso los regaño y les digo que hay que demostrar que sabemos jugar, que griten, que le peguen fuerte al balón, pero no me hacen caso, y por eso los regaño, es que no es posible que perdamos así."

El entrenador manifestó que durante el periodo anterior de competencia los resultados habían sido negativos, ocupando los últimos lugares de la tabla general.

Resultados después de la intervención:**Fase 2 PREPARACION GENERAL**

Después de conocer la situación real del equipo se trabajo en conjunto con el entrenador en la programación de sus actividades y proporcionarle alternativas a seguir en el transcurso de las mismas ante diferentes situaciones. Se observó un cambio positivo para dar inicio con su trabajo. Sus sesiones de trabajo ahora estaban planificadas y contenían ejercicios nuevos y novedosos, con reglas de funcionamiento, cada día con mayor grado de complejidad. Con esto los deportistas mostraron tener un mayor control de la decisión y la ejecución de tareas, aumentó la motivación por los ejercicios del entrenamiento. Una vez sucedido lo anterior se trabajo sobre las reglas de funcionamiento y las medidas disciplinarias pertinentes, esto ayudó para aumentar la adherencia al entrenamiento.

En algún momento se mostraron incrédulos, apáticos, y todavía se subdividían en grupos, en algún momento manifestaron, "estar aburridos, cansados o abandonar la actividad, no asistir al entrenamiento, inventar lesiones o tareas escolares". Para eliminar ideas erróneas y motivarles a seguir, se utilizaron como incentivos los resultados observados en ellos y los propios objetivos creados antes de iniciar el trabajo, para ser cubiertos en determinado tiempo. Se produjo en ellos el desarrollo y fortalecimiento de la autoconfianza, al tiempo que ellos observaban cambios físicos en su desarrollo muscular se fue elevando su interes por participar más con sus compañeros.

En los momentos difíciles o cuando alguien se mostraba irritado, correspondía al entrenador poner en práctica sus habilidades, descritas en las directrices conductuales. Fue entonces cuando el entrenador utilizaba el modelaje de una conducta determinada, para que los deportistas imitaran el movimiento. Cuando los deportistas se dividían en subgrupos, el entrenador organizaba pequeños grupos de tres integrantes con diferentes características, logrando con ello que todos debían de cooperar y competir al mismo tiempo.

Durante este periodo los deportistas y el entrenador adquirieron las habilidades de centrar su atención en el tiempo y el espacio ante situaciones difíciles. Adquirieron la habilidad para realizar ejercicios de respiración y relajación.

Se dio el caso que algunos de los deportistas no quisieran participar con nosotros, decisión que fue respetada al máximo. Pero aún y con ello se les brindaba asesoría cuando ellos lo demandaban.

Fase 3 PREPARACION ESPECIAL

Durante este periodo se observó que los deportistas ya dominaban los ejercicios de respiración y relajación, ahora mientras realizaban sus ejercicios de elasticidad, preparándose para el trabajo que se realizó.

Se observó que los deportistas mostraron mayor disposición para el trabajo, durante este periodo al igual que en el anterior se cumplieron los objetivos de resultados y contenidos, estos ayudaron a los deportistas a ser más consistentes en lograr y desarrollar sus habilidades. Aumentaron su compromiso personal para desarrollar sus actividades, se mostraron más cooperativos y con mayor capacidad para poner atención, se elevó su autoconfianza y autoestima, se hallaban más comprometidos y entusiasmados por ser considerados en el primer equipo. Durante este periodo se detectaron y fueron nombrados los posibles líderes, se les enseñó el papel y el tipo de conducta que debían adoptar, y ante qué situaciones debían de asumir y desempeñar tal papel.

El entrenador empezó a discriminar las conductas objetivo en la utilización de modelaje deportivo y a retroalimentar y reforzar conductas de esfuerzo. Se logró conjuntar al equipo como unidad. Durante este periodo se utilizaron a los deportistas con mayor experiencia como modelos, lo que ayudo a todos los demás a adquirir y desarrollar movimientos técnicos de manera más rápida. El entrenador se observaba sorprendido pero también contento y ansioso, al verificar que su trabajo poco a poco rendía fruto. Para este momento el entrenador había desarrollado su capacidad de resolución para situaciones problema para sus jugadores y para el mismo, su capacidad para observar y evaluar la calidad de la ejecución.

Los deportistas asimilaron con mayor rapidez la información, asumieron la responsabilidad y adquirieron la habilidad de disminuir pensamientos y verbalizaciones negativas ante tareas que ellos consideraban difíciles. Se logró aumentar la habilidad en el uso de autoverbalizaciones y expresiones de autoconvencimiento. Cuando se presentó una situación difícil de manejar, el entrenador explicaba y modelaba el movimiento técnico, acto seguido el deportista formulaba el gesto técnico verbalizándolo, después ejecutaba la acción, lo cual era reforzado por el entrenador, lo cual aumentaba la probabilidad de ocurrencia de forma positiva.

Los deportistas con menos experiencia al término de este periodo adquirieron las habilidades técnicas básicas, los que ya poseían algunas habilidades las perfeccionaron.

Los deportistas desarrollaron mayor disposición para colaborar con su entrenador, se eliminaron creencias rígidas que en la mayor parte del tiempo fueron los mayores obstáculos a vencer. Durante el desarrollo de este periodo, se observó rivalidad deportiva, que en algunos casos los deportistas lo manifestaron con expresiones como, " porque él pasa más veces, yo puedo más que tu, yo he trabajado más, o cuando volvemos a entrenar, ¿cómo voy?, Póngame con ellos" y creo un ambiente de competencia y cooperación. El entrenador efectuó algunas sanciones como medidas disciplinarias. Algunos de ellos en ocasiones trataron de

sabotear el trabajo haciendo declaraciones como, "yo aprendí más rápido, yo salto mas, pégale más fuerte, no puedes, el entrenador es muy bueno", o juntándose con los que ellos consideraban les ayudarían a ser más vistos por el entrenador. O también porque sabían que si su amistad crecía con cierto deportista se repetirían los acontecimientos antes de nuestra intervención.

Fase 4 PREPARACION PRECOMPETITIVA

Durante este período el entrenador consolidó sus habilidades sociales, interactuando mas activamente con los deportistas, recuperó el control sobre el grupo, sus destrezas intelectuales fueron expresadas y se pusieron a punto para ser utilizadas. Adquirió la habilidad para retroalimentar y corregir la puesta en práctica de las condiciones tácticas para afrontar sus competencias futuras. Llevó a cabo varios sistemas de juego y formaciones diferentes al defender y al atacar. Logró brindarle a sus deportistas las condiciones tácticas pertinentes, para solucionar problemas y demandas deportivas que les permitieron tomar decisiones individuales y de conjunto. Durante este periodo se observó en los deportistas una conducta de indisciplina, esto debido a que todos buscaban la manera de ser reconocidos por sus demás compañeros y por el entrenador para ser tomados en cuenta en la alineación inicial, cuando se llevaron a cabo los juegos de voleibol.(test o de prueba) Algunos de ellos se retiraban sin despedirse. Ante tal situación se replantearon las medidas disciplinarias, se implementaron nuevas reglas internas de funcionamiento, para aceptar y cooperar con las decisiones del entrenador. A cada uno de ellos se les explicaba que de acuerdo a sus características y a su desempeño ocupaban tal lugar durante cierto tiempo, poniéndose énfasis en que todos eran parte integral del equipo. Se cumplieron los objetivos planteados de forma individual y de grupo

Durante este periodo se unieron al grupo los deportistas que en su momento y a juicio del entrenador, podían ser considerados. Estos jugadores fueron los que competían y contaban con experiencia a nivel nacional. Se logró en el grupo un espíritu colectivo con una mayor participación por parte de todos los jugadores, manifestando "interés por la actividad". Se mantuvo durante este periodo un alto grado de compromiso con las tareas a realizar, a demostrar contundencia y ganas de alcanzar el éxito en los diferentes juegos y entrenamientos realizados, a cooperar entre todos, anteponiendo su propio protagonismo.

Lo más importante mostrado por el grupo, fue su alto sentido de cooperación y su utilización de verbalizaciones ensayadas en periodos anteriores, se puso en práctica su dominio de habilidades en los ejercicios de relajación cuando se sentían nerviosos, además de modular y visualizar su comportamiento ante el equipo contrario, a conducirse con propiedad antes sus compañeros, árbitros, directivos o con él publico en general.

El entrenador desarrolló la habilidad de mantener su control emocional ante situaciones, adversas, así como brindarles apoyo a sus deportistas antes durante y después del juego. Con el entrenador se analizó los alcances reales y se replantearon objetivos para las competencias futuras. El entrenador desarrolló la

capacidad de registrar y evaluar el comportamiento táctico de su equipo ante diferentes situaciones y con equipos de menor a mayor nivel.

Él entrenador fue capaz de asesorar y brindar el apoyo adecuado a sus deportistas, ante resultados adversos o positivos, sin sobrevalorar a su grupo y al equipo contrario. Adquirió habilidades para corregir errores tácticos entre juego y juego o replantear objetivos de actuación.

Fase 5 PERIODO COMPETITIVO

El entrenador fue capaz de desarrollar habilidades en sus destrezas intelectuales, adoptó y desarrolló en forma óptima sus actitudes al mantener su propio control emocional. Desarrolló su capacidad para evaluar y detectar las debilidades del equipo contrario, mantuvo un espíritu de lucha con el grupo durante sus competencias.

Se comportó asertivamente cuando la situación así lo requirió, utilizó en forma aceptable la retroalimentación cuando sus jugadores tomaron la decisión de actuar de un modo específico. Brindó alternativas posibles para solucionar problemas supo actuar y decidir para solucionar conflictos internos dentro de su equipo.

Reajustó sus expectativas ante la actuación de su equipo, mantuvo siempre la disciplina del grupo, cumplió con los objetivos planteados al inicio del periodo. Haciéndose notorio cuando el grupo desarrollaba de forma óptima todas las habilidades adquiridas durante el desarrollo de los juegos.

El entrenador manifestó "sentirse orgulloso de haber encontrado la manera, de volver a encontrar sentido a su trabajo y haber ganado la confianza y admiración de su equipo, así como el reconocimiento de directivos y entrenadores de los demás equipos que participaron en la competencia"

Por su parte el grupo elevó su rendimiento competitivo, lograron cambiar y adoptar un comportamiento adecuado ante las adversidades que se les presentaron, fueron capaces de mostrar una actitud positiva ante los logros obtenidos. Cabe aclarar que por algunos momentos los deportistas mostraron apatía al jugar, dando como resultado en algunas ocasiones caer en el nerviosismo colectivo, pero afortunadamente con la intervención del entrenador, se reajustó de forma rápida el comportamiento táctico del equipo.

Algunos mostraron actitudes de sorpresa al ver que su dominio en algunos casos era más alto de lo esperado, y fue en estos casos cuando sobrevaloraban y mostraban ciertas actitudes de sorpresa, esto ocurría cuando los equipos fueron de menor nivel al de nuestro equipo.

En cambio cuando el equipo poseía un nivel igual al nuestro, se comportaron adecuadamente, haciéndose notorio que todos buscaban el mismo objetivo y se les observaba seguros al momento de ejecutar sus movimientos (ejemplo, mandar jugadas y seguir instrucciones), haciéndose notorio en la forma de colaborar con el grupo. En cambio cuando el equipo fue superior, mostraron su espíritu de lucha e integración de grupo con una cooperación aceptable.

Es necesario comentar que cuando ellos presentaron conductas o situaciones no previstas las cuales les hacían dudar, se realizaron intervenciones por parte del Psicólogo para que se consolidara su confianza en la preparación realizada y en sus propias habilidades, se les comento que cada acción, cada juego, eran únicos e irrepetibles y que tenía que actuar en el presente, en el tiempo y el espacio en el cual se encontraban.

DISCUSIÓN

Como hemos visto el voleibol requiere un alto desempeño atlético y cualidades físicas excepcionales y un alto desarrollo en las habilidades motrices e intelectuales de quien lo practica.

Debido a que se enfrenta a situaciones en donde se debe de decidir en cuestión de segundos y adoptar directrices conductuales ante ciertas situaciones, que deben ser adquiridas y desarrolladas en los periodos previos a sus competencias, asumiendo un tipo de personalidad deportiva que combine con la de su entrenador y compañeros de equipo.

Debido a esto es necesario que se contemple dentro de un programa metodológico deportivo, la inserción planificada y estructurada de un programa psicológico paralelo al programa de entrenamiento.

Como hemos observado de una u otra manera es de reconocerse la importancia que tiene la planificación y el control de las actividades deportivas, así como de las cuestiones psicológicas en el deporte de competición.

Pudimos observar que el no llevar una planificación y registro de los avances de la preparación en los deportistas conlleva a una serie de ideas y pensamientos completamente erróneos, por parte del grupo de deportistas hacia el entrenador y viceversa, en este caso uno daba a entender que trabajaba bien y los otros que comprendían lo que el entrenador quería. La desorganización en el contenido de los entrenamientos, la falta de calidad y buena conducción daba como resultado la no adherencia a sus entrenamientos y la subdivisión del grupo, propiciando el mal desempeño. En cambio la situación mejoró después de diseñar y ejecutar un programa de entrenamiento en el cual se insertaba la asesoría Psicológica, la cual brindó asesoría tanto al entrenador como a los deportistas.

La readaptación y motivación lograda con el entrenador fue resultado de la planeación metodológica del programa de trabajo. Esta planificación fue factor importante para cambiar actitudes y creencias rígidas de los deportistas hacia el entrenador y su forma de trabajar. El especificar las características generales de los ejercicios fortaleció la motivación por entrenar, aumentó el estado de ánimo positivo, se creo un buen ambiente deportivo para trabajar, esto nos ayudo a tener un dominio y control de la atención, control de la decisión y la ejecución, aumentó el interés y la motivación por los ejercicios del entrenamiento.

La utilización de la novedad, la dificultad y el grado de exigencia en forma progresiva, ayudo a mejorar la asimilación de la información, fortaleció y aumento la autoconfianza y el control del estrés provocado por las cargas de trabajo. El organizar ejercicios deportivos para afrontar situaciones problema, fortaleció la autoconfianza. La evaluación del rendimiento de los ejercicios, nos permitió obtener información sobre los adelantos adquiridos en determinado tiempo, propicio que el entrenador y el equipo se retroalimentaran y reforzaran socialmente, habituándose además para futuras evaluaciones.

La exposición y ensayo en competiciones apropiadas en situaciones similares o semejantes de la competición ayudo a tener mayor control de la atención

individual y de grupo, además de probar y registrar el comportamiento de actuación bajo situaciones de mucha tensión para modelar y poner a tono condiciones en las habilidades aprendidas. Permitió a los deportistas alcanzar los objetivos planeados y a tener un mayor dominio y control de la situación.

La conducta adoptada en forma asertiva en todos los periodos de entrenamiento por parte del entrenador, dio como resultado, mayor compromiso personal de los deportistas, aumentó la motivación por el entrenamiento, permitio solucionar problemas concretos y a tener mayor percepción de control y fortaleció la confianza a nivel del grupo mientras se desarrollaban sus competencias.

Por último mencionaremos que cuando el entrenador fue capaz de desarrollar sus habilidades intelectuales, adopto actitudes y mantuvo su propio control emocional y aplicó su dominio para evaluar y definir sus necesidades con su equipo y las demandas situacionales ante sus competencias, logró crear alternativas, que fueron sus variados y eficientes movimientos técnico tácticos, alcanzando por fin los resultados positivos esperados.

Los deportistas en general realizaron una buena participación en las competencias que participaron. Las técnicas de respiración permitieron adoptar una conducta de control a disminuir la tensión para crear condiciones de visualización y la creación de pensamientos y verbalizaciones de autocontrol.

Podemos decir que el conocimiento especializado de la conducta humana en el ámbito deportivo y su metodología específica para evaluarlo, estudiarlo y comprenderlo cada vez mejor y poder modificarlo como ocurrió a lo largo de todo el proceso, fueron esenciales para lograr el objetivo del presente trabajo de tesis que fue: **Diseñar un programa Psicológico para deportistas de alto rendimiento en Voleibol.**

La asesoría en el campo Psicológico influyó positivamente para que los deportistas adquirieran y perfeccionaran tareas de ensayo repetitivo y a perfeccionar habilidades físicas, técnicas y táctico-estratégicas.

Además nuestro trabajo como psicólogo del deporte consistió en detectar y evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas y el entrenador; planificar de acuerdo con este último, el trabajo psicológico. Básicamente el trabajo nuestro consistió en observar la conducta durante los entrenamientos, antes, durante y después de cada juego, para programar actividades que brindaron las condiciones psicológicas necesarias para que los deportistas y el entrenador añadieran a su repertorio de conductas útiles, que fueron incorporados a su forma de trabajo y que les ayudo a conseguir resultados positivos.

La incorporación de la Psicología al método habitual de trabajo del entrenador contribuyo a que este comprendiera mejor las necesidades y problemas de sus deportistas y adoptara las decisiones más oportunas y aplicará eficazmente las técnicas psicológicas, que desde su rol de entrenador, resulte la más apropiada en cualquiera de ámbito de actuación, (la enseñanza de la técnica o la táctica en el entrenamiento, la impartición de instrucciones antes y durante la competición, la dirección del grupo). Por lo que se hizo necesario que el entrenador aprendiera

habilidades psicológicas, que se integraron a su repertorio de recursos profesionales, que enriquecieron así su forma de entrenar y dirigir a sus deportistas. No obstante al entrenador se le aclaró que aún dominando y aplicando estrategias psicológicas desde su rol de entrenador no podía asumir el rol que nosotros estábamos realizando.

Es importante que el Psicólogo del Deporte conozca las características propias de la disciplina en la que desarrolla su trabajo y que conozca en la medida de lo posible a los deportistas con los que trabajara, para que alcancen metas ambiciosas en beneficio de su rendimiento. Cuando más detallada sea la atención profesionalizada, se abrirá un campo más de posibilidades de lograr un rendimiento más alto y como consecuencia de ello adoptar y conseguir resultados más destacados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, J.A., (1971) A closed-loop theory of motor learning: Journal of Motor Behavior, pag. 3,111. Vol 3.
- Antonelli, F. y Salvani, B. (1968) Proceding, First International Congress off Spyschology. Roma
- Bandura, A. (1982). Self Efficacy: Toward a unifyng theory of behavioral change. Psychological Refiew, pag. 84
- Bernard, A. y Valdes, H. (1992). Algunas causas y efectos Psicológicos de la actividad física sistemática en la tercera edad. Tesis. Lic. en Psicología.
- Botteril, A. (1980) Psychology of coaching, citado en Suinn, W., Psychology in Sports. Minneapolis Min.
- Bouet, M. (1968). Recherches sur la motivation du soortt. Roma. First congress of Psychology. Pelham.
- Bruce, O., Tutko. T. (1972). Problem athlets and how to handle them. London.
- Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. Madrid, España.
- Cagigal, J.M. (1975) El deporte en la sociedad actual. Prensa Española, Magisterio Español. Biblioteca Cultural. Madrid, España.
- Cagigal, J.M. (1979) Cultura intelectual y cultura física. Kapeluz, Buenos Aires.
- Carron, A. y Chelladurai, P. (1982) Cohesiveness, coach and athlete compatibility, participation orientation ship to relative performance and satisfaction. College Park.
- Cibrian, S. (1995) Manual del Voleibol. MacGrawn Hill. México.
- Cruz, J. (1993) El asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos. Revista de Psicología del Deporte. pag. 2
- Cruz, J. (1997). Psicología del deporte. Madrid, España. Síntesis.
- Danish, B. y Hale, N. (1989). Aspectos que plantea la práctica de la Psicología del Deporte. Journal of Sport Psychology.
- Dobbler, A. (1969). Activation and behavior. New York. Wiley.
- Eberspächer, H. (1995). Entrenamiento Mental. INDE. México.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Efimov, A. (1935). Patanie ginnastov. Gimnástica. Moscú. pag. 40
- Gagaivea, H.(1964) Entrenamiento optimo, como lograr el máximo rendimiento Hispano Europea, Barcelona, España.
- Galik, C. (1920). Psychology of athletics. New York. Scribners.
- Garcia, U. (1993). Selección de artículos de Psicología del Deporte. IMD.
- Garfield, C. (1984). Peack Eiecuthion. Los Angeles, Teacher.
- Harre, D. (1993). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana. pag. 395.
- Jacobson, E. (1930). Progressive relaxation. Chicago, University of Chicago Press.
- Lawthter, J. y Sleet, D.(1972). Psicología del Deporte y del deportista. Paidos. México.
- Lazarus, A. (1974) Psychological estrés andf coping in adaptation and illness. Internationall Journal of Psychiatric., Medicine, pags. 5-321
- Lesgaft, P. (1901). Guía de la Educación Física de los niños. Citado por Rudick.
- Lippman, L. G. y Selder, D.J.(1992). Mental practice: Some observation and speculations.
- Loher, M. (1983), Wathever happened to theory testing in sport psychology. Journal Sport Psychology, pag. 135.
- Mahoney, M y Avenir, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. Cognitive Therapy and Research, pags. 1,135.
- Martens, R. (1975). State anicity among succesful an unsuccessfull competitors who differ in competitive trait anxiety. Resarch Quarterly. pag. 47
- Matvieev, L.P. (1982). Hacia la estructura del entrenamiento. Moscú.
- Mechenbaun, D. (1987). Manual de inoculación de stress. Martínez Roca. Barcelona, España.
- Medina, J. (1993) Deporte y Educación Física. Perfiles Educativos, pags. 68, 78.
- Muñoz, S.A. (1997) Trastomos Mentales en el Deporte. Madris. Tutor

- Ogilvie, B. y Tutko, R. (1996). Problem athletes and how to handle them. London. Pelham Books.
- Palmi, J. (1993). Intervención Psicológica para la selección Olímpica de Hockey Sobre Patines. Revista de Psicología del Deporte.
- Pérez, R. (1993). Entrenamiento Psicológico en deportes individuales. Visor, España.
- Perris, J. (1993) El test sociométrico en el ámbito deportivo. Barcelona. España.
- Prezziosi, J.P. (1982). Entretein psychologyque en psychologie du sport. Paris
- Puni, A. Z. (1969). La preparación Psicológica para las competiciones deportivas. La Habana. Boletín Científico-Técnico. INDER.
- Ravizza, S. (1977). Learning Experiences in Sport Psychology. Champaing.
- Riera, J. (1991). Introducción a la Psicología del Deporte. Martínez Roca, S.A. Barcelona, España.
- Riera, J. Cruz, J. (1991). Psicología del Deporte. Martínez Roca, S.A., Barcelona España.
- Rudick, P. A. (1960) Psichologija Sport. Moscú. Traducción Psicología de la Educación Física y del Deporte. Buenos Aires.
- Russhall, P. y Siedentop, P. D. (1972). The Devolpment and Control off Behavior in Sport and Psychal Education. Filadelfia.
- Sage, G. (1970). The female athlete and role conflict. Researche Quarterly.
- Sambrano, J. (2000). Superaprendizaje. Alfaomega. México.
- Silva, J. (1970). Psychologycal, Fundation of Sport. Illinos, Human Kinetics.
- Suinn, R. M. (1986). Psychology in Sport. Methods and Applicacions. Minneapolis: Burges.
- Taylor, I. (1979). The Psychology of Sport. Londres: Cass.
- Thill, E. (1975). Sport et Personalite. Paris. Jean P. Delange.
- Tyshler, D. D. (1980). La Preparación Psicológica del Esgrimista, La Habana. Horbe.
- Unesthal, L. E. (1990) Autohipnósis. William, J. Psicología Aplicada al Deporte. Biblioteca Nueva. Madrid.

Valdano, J. y Mateo, J. (2000). Liderazgo. El País. México.

Valdes, H. (1996). Preparación Psicológica del Deportista. INDE. Zaragoza, España.

Vanek, M. y Cratty, B. J. (1970). Psychology and the superior athlete. New York: MacMillan.

Verhoshansky, Y. (1966). Superentrenamiento. Paidotribo, España.

Wiggins, D. K. (1984). The History of Sport Psychology in North America. Weinberg.

ANEXO 1

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGIA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha: _____

**HOJA DE REGISTRO.
HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

CONDUCTA DEL PROFESOR DURANTE EL JUEGO		SI	NO
1.	Da instrucciones claras (no ambiguas).		
2.	Da instrucciones precisas (no dispersas).		
3.	Utiliza el tono, volumen y velocidad de voz apropiados.		
4.	Se centra en la conducta de los deportistas.		
5.	Ayuda a cada uno de los deportistas durante la competencia.		
6.	Juzga el rendimiento utilizando criterios apropiados.		
7.	Da ánimos a los deportistas.		
8.	Estudia al equipo contrario.		
9.	Toma notas durante el juego.		
10.	Mantiene el control emocional del equipo.		
11.	Mira a los deportistas cuando los corrige.		
12.	Existe alguna preferencia por un jugador.		
13.	Corrige a todos por igual.		
14.	Proporciona indicaciones en el momento adecuado.		
15.	Al inicio explica táctica de juego.		
16.	Llega con anticipación al juego.		
17.	Mantiene disciplina entre sus jugadores.		
18.	Cuenta con habilidades para controlar estrés.		
19.	Se mantiene alerta en las debilidades del equipo contrario.		
20.	Elabora alineación de jugadores con anticipación.		

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 2

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____
 Edad: _____
 Sexo: _____
 Fecha: _____

**HOJA DE AUTOREGISTRO SOBRE ADHERENCIA
AL ENTRENAMIENTO**

ANTES DEL ENTRENAMIENTO	
¿Cómo me gusta entrenar?. (0-10).	
¿Cómo estoy de cansado? (0-10).	
¿Qué estado de ánimo tengo. Especificar (0-10).	
¿Tienes pensamientos sobre la sesión de entrenamiento?.	
¿Cuáles?.	
CUMPLIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO	
¿Has llegado puntual? (si-no).	
¿He asistido al entrenamiento?. (si - no).	
¿He realizado todas las tareas del entrenamiento? (si - no).	
¿Cuáles?.	
¿Me he esforzado según las exigencias de cada tarea?. (si - no).	
¿Cuáles?.	
¿En qué casos no?.	

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 3

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____
 Edad: _____
 Sexo: _____
 Fecha: _____

**REGISTRO DE
HABILIDADES PSICOLOGICAS**

DURANTE Y DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

¿Me he divertido en el entrenamiento (0-10). _____

¿He aprendido cosas? (0-10) _____

¿Cuáles? _____

¿He dominado las tareas del entrenamiento? (0-10). _____

¿Por qué? _____

¿He sufrido cansancio o dolor?. (0-10). _____

¿Me he sentido bien?. (0-10). _____

¿Qué estado de ánimo tengo después del
entrenamiento?. (especificar: alegre, contento, triste). _____

¿Ha merecido la pena venir a entrenar? _____

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

ANEXO 4

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____
Edad: _____
Sexo: _____
Fecha: _____

PRINCIPALES DIFICULTADES EN EL ENTRENAMIENTO	COMO ME SIENTO	QUE PIENSO	QUE HAGO	COMO ENTRENO

Instrumento para deportistas (autoregistro de su experiencia psicológica) en el entrenamiento.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 5

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha: _____

HABILIDADES PSICOLOGICAS

CONDUCTA DEL PROFESOR DURANTE EL ENTRENAMIENTO		SI	NO
1.	Da instrucciones claras (no ambiguas).		
2.	Da instrucciones precisas (no dispersas).		
3.	Utiliza el tono, volumen y velocidad de voz apropiados.		
4.	Se centra en la conducta de los deportistas.		
5.	Ayuda a cada uno de los deportistas, durante la competencia.		
6.	Juzga el rendimiento utilizando criterios apropiados.		
7.	Da ánimos a los deportistas.		
8.	Estudia al equipo contrario.		
9.	Toma notas durante el juego.		
10.	Mantiene el control emocional del equipo.		
11.	Mira a los deportistas cuando los corrige.		
12.	Existe alguna preferencia por un jugador.		
13.	Corrige a todos por igual		

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 6

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha: _____

REGISTRO DE CONDUCTA COLECTIVA DURANTE EL JUEGO

CONDUCTA A OBSERVAR Y REGISTRAR DURANTE EL JUEGO		SI	NO
1.	¿Llegaron puntual al juego?.		
2.	¿Se presentaron todos los jugadores?.		
3.	¿El calentamiento es uniforme para todos?.		
4.	¿Se observan nerviosos?.		
5.	¿Tienen buen estado de ánimo para competir?.		
6.	¿Ponen atención al contrario?.		
7.	¿Observan las debilidades deportivas del adversario?.		
8.	¿Se comunican entre ellos?.		
9.	¿Hablan antes de ejecutar alguna acción?. (Ej. recepción, fildeo, asistencia).		
10.	¿Mantienen buena concentración?.		
11.	¿Se distraen con mucha facilidad?.		
12.	¿Corrigen el error?.		
13.	¿Saben tomar decisiones?.		
14.	¿Cuentan con habilidades técnico-táctico para enfrentar la competencia?.		
15.	¿Existe confianza entre ellos?.		
16.	¿Utilizan gesticulaciones de desaprobación hacia sus compañeros cuando cometen algún error?.		
17.	¿Utilizan gesticulaciones y palabras de apoyo hacia sus compañeros cuando aciertan?. (Ej. Buen remate, buena recepción, buena acomodada).		

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 6A

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____
 Edad: _____
 Sexo: _____
 Fecha: _____

REGISTRO DE HABILIDADES TÉCNICAS DURANTE EL JUEGO

CONDUCTA A OBSERVAR Y REGISTRAR DURANTE EL JUEGO		SI	NO
1.	¿Realizan bien sus desplazamientos?		
2.	¿El acomodador distribuye el juego?		
3.	¿Toma buenas decisiones al momento de acomodar?		
4.	¿Tiene preferencia por sus compañeros?		
5.	¿Utiliza el lenguaje adecuado al mandar jugadas?		
6.	¿El grupo se encuentra organizado? (Ej. Al recibir, l atacar).		
7.	¿Existe un líder en el grupo?		
8.	¿Existe buena comunicación equipo-entrenador?		
9.	¿Cuentan con estrategias de juego?(Ej. Al recibir, al atacar).		
10.	¿Existen creencias rígidas entre jugadores?		
11.	¿Los rematadores realizan bien su trabajo?. (Ej. A zonas específicas).		
12.	¿Corrigen sus deficiencias?		
13.	¿Los jugadores imitan conductas?		
14.	¿Se observan buen trabajo colectivo?. (Eje. Buen ambiente para jugar).		

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 7

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha: _____

**REGISTRO DE
HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

CONDUCTA DEL ENTRENADOR DURANTE EL ENTRENAMIENTO	SI	NO	POCO	NADA
1. Explica el objetivo de cada ejercicio.				
2. Explica las reglas de funcionamiento de cada ejercicio.				
3. Mira a los deportistas cuando se dirige a ellos.				
4. Hace un modelo para mostrar la conducta-objetivo.				
5. Centra su conducta verbal en el objetivo del ejercicio.				
6. Da instrucciones claras (no ambiguas).				
7. Da instrucciones precisas (no dispersas).				
8. Utiliza el tono, el volumen y la velocidad de voz apropiada.				
9. Se centra en la conducta de los deportistas (y no en los resultados).				
10. Discrimina entre la decisión y la ejecución.				
11. Aporta retroalimentación inmediata y constructiva.				
12. Utiliza correctamente el reforzamiento social.				
13. Aplica correctamente, programas de reforzamiento o castigo.				
14. Juzga el rendimiento, utilizando criterios apropiados.				
15. Da ánimos a los deportistas.				
16. Corrige a todos por igual.				
17. Muestra alguna preferencia por algún deportista.				

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 8

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____
Edad: _____
Sexo: _____
Fecha: _____

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA DEPORTISTAS

1.	¿Cuánto tiempo tiene que practicas voleibol?.
2.	¿Cuántas horas entrenas a la semana?.
3.	¿Hay alguien en tu familia que practique algún deporte? ¿Cuál?.
4.	¿Por qué escogiste esta disciplina?.
5.	¿Cuáles han sido tus experiencias jugando?.
6.	¿En qué torneo has participado?

TESIS CON
FALLA DE CALIFICACION

7.	¿Has entrenado anteriormente?. ¿En donde?.
8.	¿Crees que estás bien preparado física y psicológicamente?
9.	¿Cómo te sientes emocionalmente cuando ganas?. Descríbelo.
10.	¿Cómo te sientes emocionalmente cuando pierdes?. Descríbelo.
11.	¿Cómo sientes tu cuerpo, cuando entrenas fuerte y rindes bien durante un juego?.
12.	¿En qué piensas cuando pierdes un juego?.
13.	¿Has pensado el papel que juegan tus emociones y tu forma de actuar dentro de un juego?.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

14.	¿Alguna vez has recibido atención psicológica?
15.	¿Te gustaría empezar con tu preparación psicológica?
16.	¿En qué te gustaría que te ayudáramos?
17.	¿Qué esperas de nuestra intervención?

Nota: Todos los datos de este cuestionario son totalmente confidenciales, la lectura de los mismos sólo será conocido por el interesado y el psicólogo.

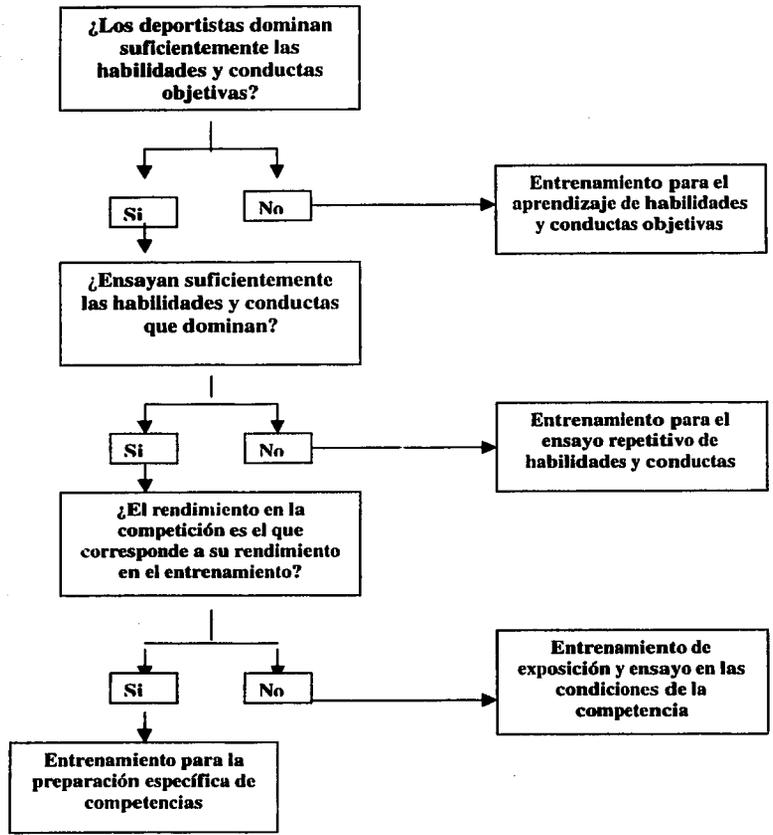
Haz dado un gran paso en tu preparación.

Gracias por tu colaboración
¡BUENA SUERTE!

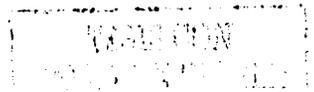
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 9

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

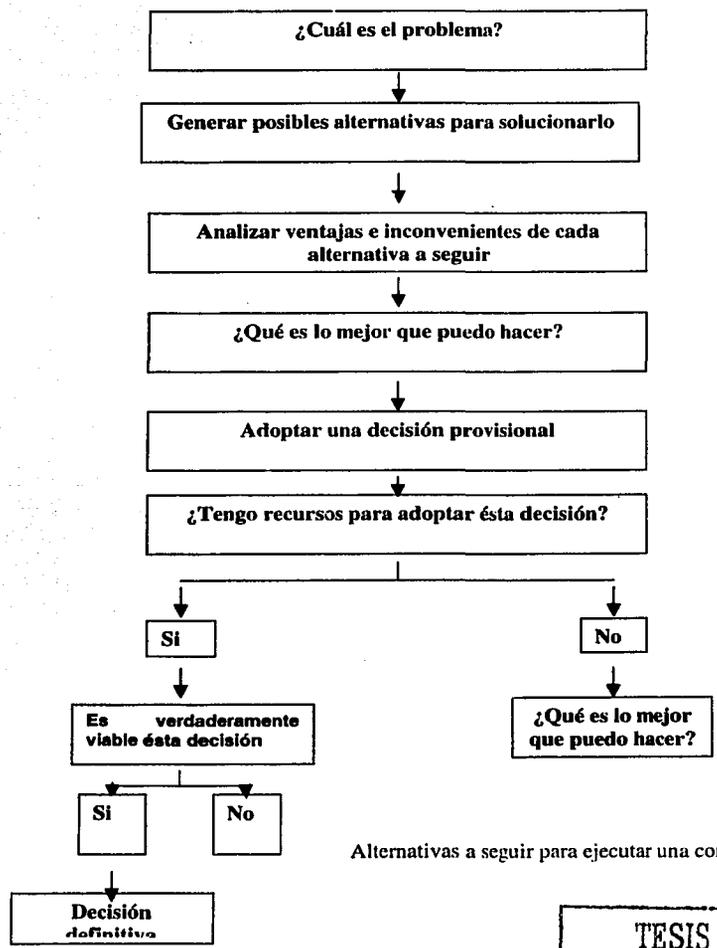


Arbol de decisiones para determinar el cometido del entrenamiento deportivo.



ANEXO 10

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.



Alternativas a seguir para ejecutar una conducta.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 11

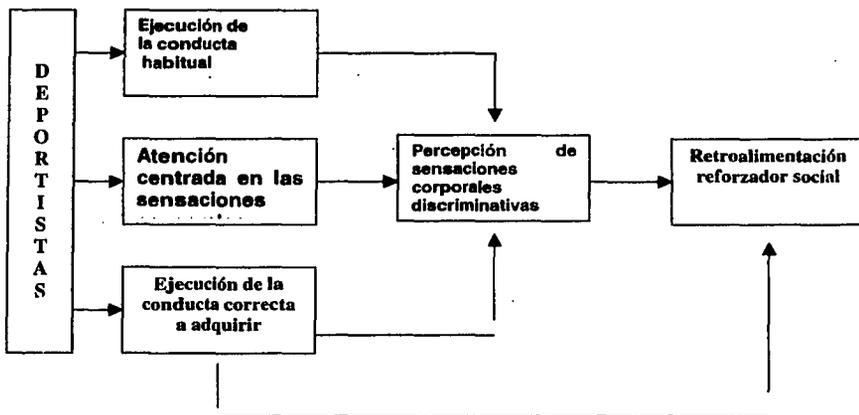
GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

	MARTES	JUEVES	OBSERVACIONES PARTIDO PREVIO
HORA DEL ENTRENAMIENTO			
ASISTENCIA AL ENTRENAMIENTO.			
PUNTUALIDAD.			
CUMPLIMIENTO DE LOS EJERCICIOS.			CARACTERISTICAS PARTIDO PREVIO
CONTENIDO GENERAL DE LA SESION.			
OBSERVACIONES			OTRAS OBSERVACIONES

Registro para la adherencia al entrenamiento deportivo. Seguimiento de un Deportista, mediante observación directa.

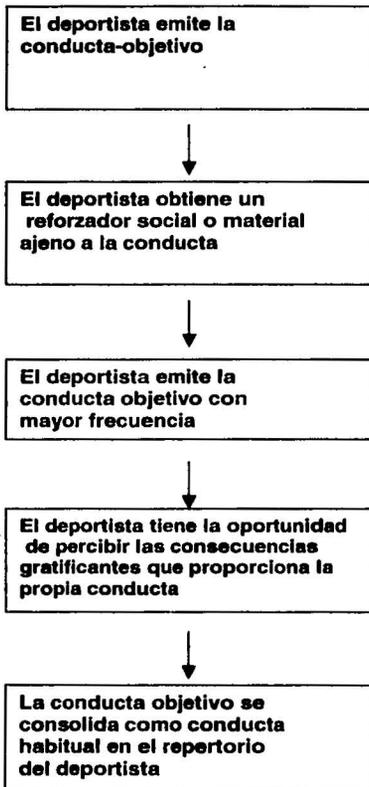
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 12

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Para sustituir una conducta habitual por otra que se considera más correcta. En una primer fase el deportista puede identificar sensaciones corporales a ambas conductas y centrar su atención en ellas cuando las ejecuta.

ANEXO 13

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Resumen del proceso de adquisición de una conducta, utilizando reforzamiento.

ANEXO 14

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

OBJETIVOS COLECTIVOS	OBJETIVO COLECTIVO DE RESULTADO			
	OBJETIVOS COLECTIVOS DE REALIZACION	DEFENSA	ATAQUE	OTROS
OBJETIVOS INDIVIDUALES DE REALIZACION	Jugador 1	Bloqueo-Fíldeo	Acomodar- Remate	
	Jugador 2			
	Jugador 3			
	Jugador 4			
	Jugador 5			
	Jugador 6			
	Jugador 7			
	Jugador 8			
	Jugador 9			
	Jugador 10			
	Jugador 11			
	Jugador 12			
	Jugador 13			
	Jugador 14			
	Jugador 15			

Instrumento para planificar los objetivos individuales de realización en un deporte de equipo (en este caso, adaptado al voleibol).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 15

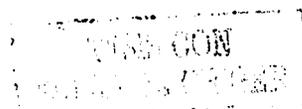
GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

OBJETIVO DE REALIZACION	
RECURSOS	NECESIDADES

Instrumento que facilita observar los recursos y necesidades de los deportistas, respecto a un posible objeto de realización.

OBJETIVO DE REALIZACION	
Trabajo Físico.	
Trabajo Técnico.	
Trabajo Táctico.	
Trabajo Psicológico.	

Instrumento para enumerar los contenidos a desarrollar en el entrenamiento.



ANEXO 16

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

OBJETIVOS DE RESULTADO	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN O CONTENIDO	FECHA DE CONSECUCCIÓN
OBJETIVO FINAL		
OBJETIVOS INTERMEDIOS		

Instrumentos que facilita una visión global de los objetivos finales e intermedios de resultados y de contenido.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 17

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

	A CORTO PLAZO			A MEDIANO/LARGO PLAZO	
	BENEFICIO	NECESIDADES	CONSEC.	BENEFICIO	NECESIDADES
PRACTICAR MI DEPORTE INTENTANDO LLEGAR LO MÁS LEJOS POSIBLE					
PRACTICAR MI DEPORTE SIN DEMASIADAS ASPIRACIONES PARA PASAR UN BUEN RATO DE VEZ EN CUANDO					
NO PRACTICAR ESTE DEPORTE					

Ejemplo de matriz de decisiones. Instrumento que ayuda a destacar la relación entre necesidades a corto plazo y los beneficios a mediano/largo plazo.

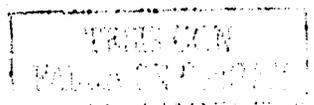
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 18

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____
 Edad: _____
 Sexo: _____
 Fecha: _____

MI AUTOCONVERSACIÓN TÍPICA	
1. En situaciones fáciles de competición (Ej. yo soy superior)	
Durante	Después
2. En situaciones difíciles de competición (Ej. Tengo problemas)	
Durante	Después
3. En situaciones de competición sin posibilidades de éxito.	
Durante	Después
RECUERDE SU último JUEGO/COMPETICIÓN QUE PARTICIPO CON ÉXITO	
4. Antes de la competición yo me decía	
5. Durante la competición yo me decía	



RECUERDE SU último FRACASO EN UN JUEGO/COMPETICION:	
6.-	Antes de la competencia yo me decía
7.	Durante la competencia yo me decía
8.	Después de la competencia yo me decía
9.	Situaciones de competición fáciles
Durante	Después
10.	Situaciones de competición difíciles
Durante	Después
11.	Situaciones de competición extensas
Durante	Después
Escriba ahora con que palabras consigue relajarse más fácilmente	
ACTIVARSE/MOVILIZARSE	

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

DECÍDASE AHORA POR UNA FORMULA POSITIVA QUE PUEDA DECIRSE A SÍ MISMO:
Antes de la competición/juego
Durante la competición/juego
Antes de la competición/juego, en el futuro voy a usar las siguientes palabras para:
Tranquillizarme
Relajarme

ASI DEBO PROCEDER EN LA PRACTICA

Encuentre y descubra con la ayuda de su entrenador como puede colaborar, contribuir para, antes, durante, después de la competencia modificar su comportamiento, (ej, buscar un lugar o descubrir estímulos pobres/excitantes), y su propia percepción, (ej, autoconversación relajante/activante, etc.)

Escriba los resultados de sus pensamientos a continuación:

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 19

MIS POSIBLES TECNICAS DE RELAJACION

Aplicación	Antes	Durante	Después
Comportamiento			
Entorno			
Percepción			

MIS POSIBLES TECNICAS DE MOVILIZACIÓN

Aplicación	Antes	Durante	Después
Comportamiento			
Entorno			
Percepción			

OBSERVACIONES:
 Realice planteamientos practicable.
 Apóyese por medio de la autoconversación.
 Pregunte a sus compañeros de equipo.

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

ANEXO 20

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha: _____

	PUNTUACION		
	FECHA:	FECHA	FECHA
Tengo una gran confianza en mi técnica			
En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien			
No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mi mismo(a)			
Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento pueden debilitar mi confianza en mi mismo(a)			
Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido)			
Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente			
Generalmente, puedo seguir practicando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones			
Mi confianza en mi mismo(a) es muy inestable			
Soy eficaz controlando mi tensión			
Tengo fe en mi mismo(a)			
Suelo confiar en mi mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido)			
TOTAL ITEMS AUTOCONFIANZA			

EXHIBICION
FALLA DE ORIGEN

ANEXO 21

GRUPO DE ESTUDIO Y APLICACION DE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE U.N.A.M.

Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Fecha: _____

CUESTIONARIO PRECOMPETICION DEPORTIVA

(CANTON, 1993- Adaptado de Rushall)

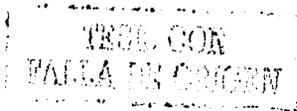
Nombre: _____

Fecha: _____

Competición/partido/prueba: _____

Si alguna de las siguientes frases describe como te encuentras ahora, en este momento, redondea el signo = donde dice SI; en caso contrario, redondea donde dice NO. Completa este cuestionario antes de la competición, antes de ver a tu entrenador.

	SI	NO
1.- No quiero tomarme el trabajo de competir	=	=
2.- Estoy amodorrado, como somnoliento	=	=
3.- Tengo la sensación de estar solo	=	=
4.- Sensación de impotencia (debilidad de ánimo)	=	=
5.- Disposición o atención inadecuadas	=	=
6.- Sensación de impaciencia	=	=
7.- Sentimientos de agresión contra todos	=	=
8.- He derramado algunas lagrimas	=	=
9.- Noto algunas sacudidas y temblores	=	=
10.- Me noto con una coordinación pobre de movimientos	=	=
11.- Noto problemas en fijar la vista y en recordar	=	=
12.- He vomitado	=	=
13.- Tengo diarrea	=	=
14.- He orinado varias veces	=	=
15.- He notado frecuentes movimientos intestinales	=	=
16.- Estoy nervioso	=	=
17.- Noto el estomago revuelto	=	=
18.- Me falta confianza	=	=
19.- No me encuentro bien	=	=
20.- No creo que sea capaz de una buena actuación	=	=



ANEXO 22

RECOMENDACIONES PARA LOS DEPORTISTAS

Por fin llega el momento que tanto has esperado. Te has preparado durante mucho tiempo. Vas a participar en competencias importantes.

La mayoría de los atletas que participan en estas competencias, han realizado un buen trabajo de preparación y están muy motivados. Pero muchos de ellos no llegan Psicológicamente bien preparados y tendrán una actuación muy por debajo de sus posibilidades reales.

A continuación se describen consejos prácticos para que Tú los tomes en cuenta durante tus competencias, se pretende que estos consejos te sirvan de ayuda para optimizar tu desempeño.

DISFRUTA COMPITIENDO EN LOS JUEGOS.

La experiencia de los juegos es única, debes disfrutar de ella, sin distraerte de tu objetivo, disfruta cada momento, desde que comience la competencia hasta que termine. Procura disfrutar, sobre todo, con la experiencia de la competencia. Si disfrutas tu rendimiento será mejor y tendrás mejores recuerdos de esta inolvidable experiencia.

CONFIA EN TUS HABITOS

No cometas el gravísimo error de intentar cambiar cosas en el último momento. No cambies tu material, tu técnica, tu estrategia o tus rutinas habituales. Por intentar "sumar uno", lo más probable, es que "restes tres". No corras este riesgo.

Confía en lo que haces normalmente, en lo que sabes hacer mejor, en lo que te ha funcionado en otras competencias.

NO QUIERAS SER PERFECTO

El atleta perfecto no existe. Los atletas son personas y tienen sus limitaciones. Los grandes campeones reconocen sus límites y aceptan que, como humanos que son, pueden cometer errores. Es momento de confiar en lo que uno sabe hacer y estar centrado en hacerlo, de estar tranquilo, y de actuar inteligentemente para que todo lo que suceda juegue a favor y no en contra.

- **SÉ OPTIMISTA** pero **TEN LOS PIES EN LA TIERRA**
- Ten un objetivo ambicioso pero que verdaderamente sea alcanzable
- Si tu competencia tiene varias fases céntrate en la primera, después en la siguiente, y así sucesivamente. **HAY QUE IR DIA A DIA**
- **APARTA TU ATENCION DE LOS RESULTADOS Y CÉNTRALA EN LO QUE DEPENDE DE TI.**

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- **Concéntrate, únicamente, en lo que tu puedes hacer para que los buenos resultados sean más probables.**

SUGERENCIAS PARA EL ENTRENADOR

Los entrenadores quieren lo mejor para sus atletas, han trabajado juntos durante mucho tiempo, y ahora les gustaría obtener la recompensa de un buen resultado en los juegos, por este motivo, muchos entrenadores se ponen muy nerviosos en esta etapa final, y sin darse cuenta presionan demasiado a los atletas, por ejemplo:

Entrena más tiempo y con más intensidad de lo necesario, exigen más de lo conveniente, se enojan con facilidad por cualquier motivo, dan demasiados consejos, platican con los atletas para "recordarles" la importancia de los juegos, o quieren hacer cambios de última hora.

ES IMPORTANTE QUE LOS ENTRENADORES SEPAN QUE PUEDEN PONERSE NERVIOSOS, Y SE PREPAREN PARA CONTROLAR SU ANSIEDAD SIN PERTURBAR A SUS ATLETAS.

- El entrenador es la persona que mejor puede ayudar a los atletas. Debes comprender cómo se sienten tus atletas y ser positivo.
- Ya no es momento de exigirles para que mejoren, sino de ayudarles para que den lo mejor de sí mismos.
- Ayúdales a estar tranquilos antes de la competencia.
- Ayúdales a preparar una buena estrategia para la competencia. Limita la información para no confundir al atleta.
- Ayúdales a anticipar posibles dificultades en la competencia, y a preparar un plan por si se presentan tales dificultades. Procura que no les tome nada por sorpresas y sepan reaccionar ante cualquier contratiempo.
- Ayúdales a concentrarse en lo que depende de ellos.
- Es importante que los atletas sientan tu apoyo en estos momentos, pero no los agobies ni los presiones.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN