



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

**FACULTA DE ESTUDIOS SUPERIOR
ZARAGOZA**

**"EL TRABAJO DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE EN LA UNAM
A TRAVES DEL PROGRAMA DE APOYO
PSICOPEDAGÓGICO"**

T E S I N A

**PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
CÉSAR EDUARDO BELMONTE RÍOS**

**TUTOR: LIC. SARA UNDA ROJAS
MTRA: JULIETA BECERRA CASTELLANOS
LIC. JORGE SANDOVAL OCAÑA
LIC. MANUEL MORALES LUNA
LIC. EDUARDO CORTES**

OCTUBRE 2008



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.

AGRADECIMIENTOS.

A Varenka por tu amor, tu comprensión, tu ternura, tu compañía, tu optimismo, y por mostrarme que el amor es eterno, mi amor y mi vida son para ti.

A mis padres Cosme y Carolina por su impulso, su amor incondicional y cuidado y por qué este triunfo es también de ustedes.

A mis abuelos Carolina y Jesús que doquiera que estén se que están orgullosos de mi.

A mis Abuelos Magdalena e Ignacio porque su carácter ahora es parte del mío, gracias por la herencia

A mis tíos Chucho, Carlos, Chave, Lalo, Memo y Mari, por su ejemplo, su cuidado y sus consejos.

A mis hermanos Cosme, Claudia, Carla; Carlos y Caro por ayudarnos a crecer siendo cómplices en la vida.

A mis primos Katy, Cristian, Lalo, Roco, Mari Fer, Vina, Nacho, Güera, Flor, América, Lupita, Kenia, Paco, y todos mis primos Belmonte, por su compañía y

A las "Maestras" Lupita y Vero por enseñarme a trabajar, su paciencia, su amistad y por enseñarme a ser profesional.

A Beyer y Marling (PADIDU) por su amistad y compartir momentos tan intensos.

Al Matemático Agustín Gutiérrez por su confianza y amistad.

Al Lic. Hazael Ruiz y Lic. Fernando Alonso por su paciencia y enseñanzas y por mostrarme de la manera más blanca lo más oscuro de la sociedad.

A mis equipos del Alma "Osos" y "Pumas" por enseñarme a ser mejor, trabajar en equipo y luchar hasta el final.

A mis Maestros que estuvieron enseñándome desde el primer momento de escuela hasta el término de mi licenciatura.

A la Dirección General de Actividades Deportivas de la UNAM.

A la Universidad Nacional Autónoma de México por la formación integral que me brindó me guía en cada momento de mi vida enalteciendo el orgullo de ser universitario:

POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU

	INDICE	
RESUMEN		3
INTRODUCCIÓN		4
1.- DESARROLLO DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE		6
1.1 ASPECTOS HISTORICOS DE LA PSICOLOGIA DE DEPORTE EN E.E.U.U.		7
1.2 ASPECTOS HISTORICOS DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN LA URSS.		9
1.3 PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN AMERICA LATINA		11
1.4 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO		15
1.5 PSICOLOGIA DEL DEPORTE: ASPECTOS CONCEPTUALES		18
1.6 ASPECTOS TEORICOS		20
1.7 QUE ES EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?		21
2.- PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO DEL DEPORTISTA		24
2.1 ESTABLECIMIENTO DE METAS PARA MAXIMIZAR EL RENDIMIENTO		26
2.2 LA DISPONIBILIDAD PSICOLÓGICA		26
2.3 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO		27
2.4 PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ANUAL		28
2.5 PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MENTAL		29
2.6 MODELO DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA		30
PROBLEMÁTICA.		35
PROPOSITO		37
3.- METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE APOYO PSICOPEDAGOGICO (PAP)		38
3.1 FASE DE DIAGNÓSTICO.		38
3.2 FASE DE INTERVENCIÓN		44
3.3 FASE DE EVALUACIÓN DEL PROCESO		52
4.- DEL PSICODIAGNOSTICO A LAS RECOMENDACIONES.		55
4.1 CARACTERISTICAS DE LA POBLACIÓN ATENDIDA DEL 2000 AL 2004		59
4.2 APLICACIÓN DEL PROGRAMA AL EQUIPO REPRESENTATIVO DE FUTBOL AMERICANO DE LIGA MAYOR 2005.		63
5.-CONCLUSIONES		96
6.- BIBLIOGRAFIA		99

RESUMEN

El presente trabajo es el reporte de lo realizado de mi labor en el Programa de Apoyo Psicopedagógico (PAP) de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM. El trabajo del psicólogo del deporte es importante para cumplir los objetivos del programa, ya que es el responsable del rendimiento en el aspecto mental de los estudiantes-deportistas y la tarea principal es entrevistar, diagnosticar, planificar además de estar pendiente de los diferentes cambios que los atletas universitarios tienen durante el largo proceso de entrenamiento, apoyado también por las demás disciplinas que intervienen en el rendimiento deportivo (metodología del entrenamiento, pedagogía, medicina, nutrición) . Para hacer posible lo anterior es necesario establecer una metodología que cubra las necesidades de los deportistas atendidos; mediante la aplicación de inventarios de rendimiento psicológico, pruebas psicométricas, entrevistas, observaciones de campo, pláticas con los entrenadores, talleres, pláticas y asesorías a través de las cuales el estudiante deportista conjugue las actividades escolares y deportivas, tenga la disciplina y el cuidado adecuado de su persona para la obtención de buenos resultados en el logro de sus metas.

INTRODUCCIÓN

La Universidad Nacional Autónoma de México en su afán de ofrecer un desarrollo integral para sus alumnos, a través de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) ofrece un programa de apoyo psicopedagógico a los estudiantes-deportistas que participan en un equipo representativo de la Máxima casa de estudios.

La vida de un estudiante-deportista es complicada además de perseguir la excelencia académica, complementa su formación con el deporte que como sabemos, requiere de disciplina, entrega, dedicación, amor entre otras, es por estas razones que el Programa de Apoyo Psicopedagógico de la UNAM (PAP) se ocupa de atender a esta población que tiene una vida diferente de quienes siendo estudiantes no practican deporte.

Además de asistir a las clases y todas las actividades que se requieren para obtener las mejores calificaciones, deben asistir a entrenamientos y competencias y lograr buenos resultados, esto conjugado con la alimentación y el descanso. En el Programa de Apoyo Psicopedagógico les ayudamos a que combinen estas actividades de la mejor manera posible, nos preocupamos por el bienestar y la salud mental de los estudiantes-deportistas, esto se logra a base de talleres, asesorías, pláticas, mesas de discusión, con el poco tiempo que cuentan los estudiantes-deportistas estas actividades les ayuda a poder cumplir sus metas.

En este contexto, este trabajo tiene como propósito aportar a los servicios de apoyo psicológico de la Institución una herramienta de trabajo, orientada a la preparación mental de sus deportistas representativos, que coadyuve a lograr, en paralelo a su preparación física, técnica y táctica, la optimización de su rendimiento deportivo y personal.

El presente trabajo está conformado por 4 capítulos, en el primero se describe el desarrollo de la Psicología del Deporte con los países pioneros para el desarrollo de esta disciplina científica (URSS Y EU), así como su desarrollo en otros países Europeos, principalmente, y un recorrido por otras partes del mundo como

América Latina hasta terminar con México; también aspectos teóricos de esta disciplina.

En el segundo capítulo se trata lo referente a la importancia de la planificación Psicológica en el deporte así como aportaciones de otras disciplinas que van de la mano con la preparación general del deportista para lograr un mejor rendimiento.

En el tercer capítulo se expone la metodología empleada por el PAP (Programa de Apoyo Psicopedagógico) que consta de una fase de diagnóstico, una fase de intervención y una fase de evaluación del proceso, con las cuales se cuenta para lograr el cometido que es el desarrollo integral del estudiante deportista de la UNAM.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados que a lo largo de mi experiencia profesional se han logrado con los diferentes deportistas representativos de la UNAM y la problemática que presentan.

Finalmente, en el quinto capítulo se presentan las conclusiones.

1.-EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

La Psicología del Deporte es una disciplina científica relativamente reciente, ya que en algunas asociaciones científicas, como la Americana Psychological Association, fue aceptada como una división con entidad hasta el año de 1986; en tanto que en la mayoría de los países fue reconocida oficialmente a partir de 1965, como una rama de la Psicología aplicada y de las ciencias del deporte.

Según Cruz F., 1997; Cruz J. y Riera 1991; Valdés, 1996; Weinberg y Gould, 1996; Williams, 1991 las raíces de la psicología del deporte en la psicología experimental se sitúan a partir de 1879, en diversas manifestaciones a lo largo de cuatro décadas en Europa y Estados Unidos, principalmente.

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 su superación a menos que el hombre tenga en cuenta todos los factores que los pueden hacer posibles.

Otro factor de desarrollo científico de la Psicología, la cual cada vez es más capaz de mostrar modelos y formas de intervención pertinentes a los procesos que se expresan en la competencia deportiva y en la preparación sistemática de los atletas.

Y un tercer factor eminentemente subjetivo que posee dos aspectos: la necesidad humana de superar lo alcanzado y una mayor cultura psicológica de los atletas y sus entrenadores.

Todos y cada uno de los factores tienen una maduración tardía, pues no es hasta la década de los 80's que la Psicología del Deporte irrumpe en el mundo de la competición de forma que se pueda llamar masiva.

Con anterioridad, la Psicología del Deporte realizaba progresos callados y limitados a un reducido número de países e instituciones.

Estos países pioneros fueron la desaparecida Unión Soviética, con A.Z. Puni y P.A. Rudik como iniciadores; los E.U. 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 en otros países, descartemos los dos primeros. Instituciones y personalidades como de países ligados a estos por razones de índole económica y política, también influyeron en el desarrollo de esta rama científica. Así, 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 realizaron movimientos en este sentido en el llamado mundo occidental.

1.1 ASPECTOS HISTORICOS DE LA PSICOLOGIA DE DEPORTE EN EE.UU.

Los primeros trabajos realizados en este país relacionados con el tema fueron proyectos más bien aislados y de carácter fundamentalmente teórico, los animaba el objetivo de explicar la influencia psicológica y social del deporte, la motivación hacia la actividad física o el aprendizaje motor. Un trabajo más afín con lo que hoy se realiza en esta área fue realizado por G. W. Fitz en 1895, en el cual se estudió el tiempo de reacción de 200 sujetos para medir la velocidad y precisión de la respuesta ante un objeto presentado sin aviso y en posición inesperada. (Valdés, 1996)

En 1914, Cummings, en la universidad de Washington realizó lo que se considera el primer estudio, ahora en el plano experimental, sobre el valor del deporte, centrado en el efecto del baloncesto sobre la reacción, atención y sugestibilidad. Aunque con una metodología rudimentaria, Triplit trató de determinar los rasgos de personalidad que desarrollaba el deporte y su generalización a otras áreas de la vida.

Entre 1925 y 1938 la aplicación de la psicología del ámbito de la educación física y el deporte recibió un fuerte impulso gracias al trabajo de Coleman Robert Griffith de la Universidad de Illinois, a quien con frecuencia se le reconoce como el padre de la Psicología del Deporte en EE.UU. Él fundó lo que se conoce como el primer laboratorio de psicología del deporte en ese país en 1925. Griffith pasó gran parte

de su tiempo estudiando las habilidades psicomotrices, el aprendizaje y las variables de personalidad relacionadas con el deporte, creando test y aparatos especiales. Este investigador pionero prolífico hizo mucho para comprender y explicar las vías en que el conocimiento obtenido podía ser aplicado a la enseñanza deportiva. (Valdes, 1996)

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.

Después de la segunda guerra mundial fueron reemprendidos los cursos sobre aprendizaje motor en varias Universidades y un número creciente de investigadores comenzó a dedicarse a estos temas.

En 1949 W.R. Johnson presentó su trabajo sobre las emociones competitivas en fútbol y levantamiento de pesas. Esta línea tuvo una fuerte influencia y dió lugar a publicaciones posteriores sobre el tema de (Harmon 1952, citado en Valdés 1996), Hutton (1954, citado en Valdés 1996), y Husman (1955, citado en Valdés 1996). Mientras Johnson estudiaba la dinámica de la personalidad del deportista, Henry y Ulrich analizaban la influencia del estrés sobre el rendimiento atlético.

A partir de los años 60 se produce, como colofón de este desarrollo teórico y práctico, la emergencia de la ciencia institucionalizada: asociaciones y congresos nacionales e internacionales y cátedras de Psicología del Deporte en las universidades.

Posteriormente, adquirió un perfil característico el aprendizaje motor, con su objeto, métodos y conjunto de conocimientos bien diferenciados. En la década de los 70 se presentan dos teorías, la del circuito cerrado de Adams (1971, citado en Valdés 1996), y la teoría del esquema de Schmidt (1975, citado en Valdés 1996), que le brindan una base teórica compleja que se nutre de los avances de la teoría de la información y la cibernética.

La década de los 80 vio 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. En este sentido se continúa avanzado en la actualidad.

1.2 ASPECTOS HISTORICOS DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN LA URSS.

Un precursor de estos estudios en Rusia fue P.F. Lesgaft (1901, citado en Valdés 1996), quien explicaba la necesidad de establecer los fundamentos psicológicos de la actividad física.

En 1925 P. A. Rudik estudia la formación del hábito motor. Nachaiev, la influencia de la actividad física sobre la personalidad y en 1929, Chuchmaev 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 también en este país los estudios iniciales son aislados, muy centrados en intereses personales de los investigadores y realizados con el rudimentario arsenal metodológico de la Psicología de la época (Valdés, 1996).

A partir del establecimiento del Instituto Central de Cultura Física de Moscú se elaboraron métodos de investigación integral del deportista, donde se reservaba su parte a la psicología, la cual investigó las peculiaridades de la percepción, la atención, la memoria, y las reacciones en relación con las características del tipo de deporte.

Los datos psicológicos eran correlacionados con datos fisiológicos, bioquímicas y médicos obtenidos de los mismos contingentes de deportistas.

Fue posiblemente el primer intento multidisciplinario en la ciencia del deporte a nivel mundial (1930).

Entre 1934-38 este esquema de trabajo fue utilizado para analizar la influencia del ejercicio físico sobre la capacidad laboral del hombre.

A partir del año 1938 y con estos antecedentes, el ámbito de los estudios de la Psicología del Deporte en el país soviético se definió con bastante claridad, de lo cual dan fe los tópicos tratados por los investigadores.

En 1938, Chernikova estudia los aspectos emocionales de la carrera de larga distancia; A.Z. Puni (1940, citado en Valdés 1996), las sensaciones del esgrimista; Gagaieva, (1954, citado en Valdés 1996), el pensamiento táctico; Narikshvili el calentamiento; Abelskaya (1955, citado en Valdés 1996), la interrelación de la palabra y la demostración en la enseñanza: P.A. Rudik (1955, citado en Valdés 1996), los hábitos motores.

Un aspecto al que le 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 qué retos construían la psique del deportista.

Otra importante línea de investigación se dedicó a lo que llamaron sentidos especiales: el sentido del agua en la natación, del balón en fútbol, del tiempo en las carreras etc.

Como puede apreciarse, los rusos fueron rápidamente al grano y dedicaron un considerable número de profesionales y recursos a la Psicología del Deporte, facilitando mucho la investigación, la organización centralizada del deporte y la red de instituto de educación física en creación.

Ya en los 60 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 con el tipo de deporte lo que sentó las bases para la intervención psicológica en el ámbito deportivo.

En estos años se generalizó el concepto de preparación psicológica, teniendo en cuenta las características de la actividad deportiva y los rasgos psicológicos de los deportistas.

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

Sin embargo, no recibieron la misma atención las técnicas de intervención, lo que provocó que pese a la utilización de un marco teórico general interesante, éste no contara con una suficiente variedad de recursos y se insistiera demasiado en el diagnóstico y la investigación de las características del deportista, en detrimento de la creación de instrumentos de modificación.

Según Cruz (1991) se pueden distinguir cuatro periodos en la historia de la Psicología del Deporte que son:

- 1 Las raíces de la Psicología del Deporte en la psicología experimental de 1879 a 1919
- 2 Los antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte de 1920 a 1939
- 3 Las investigaciones sobre aprendizaje motor y desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada entre 1940 y 1964, y
- 4 El reconocimiento oficial de la psicología del deporte como un nuevo ámbito de aplicación de la Psicología entre 1965 y 1979.

1.3 PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN AMERICA LATINA

La XII Conferencia de la Asociación para el Avance y la Aplicación de la Psicología del Deporte celebrada en San Diego California, en septiembre de 1997, donde participaron 661 delegados de 150 países. Fue un Congreso de alto nivel científico, con trabajos originales y que permitió observar como los psicólogos del deporte unen las aplicaciones de la Psicología al Deporte, y se introducen en el campo de práctica de entrenamiento y competencia, realizando un reconocimiento

absoluto a la necesidad del trabajo en el terreno en la que tanto énfasis hicieron los psicólogos de los antiguos países socialistas y en occidente Martens 1987.

En la actualidad en los países desarrollados existe un número creciente de deportistas y entrenadores que emplean a los psicólogos del deporte para auxiliarse en mejorar su actuación en las competencias y entrenamientos, se solicita con cierta urgencia dirigir y controlar el estrés y ansiedad de manera efectiva, mejorar la concentración y motivación, incrementar la autoconfianza y lograr una adecuada comunicación entre los deportistas y éstos con los entrenadores.

Para muchos los Juegos Olímpicos de 1984 en Los Ángeles sirven como punto de referencia para hablar de una introducción relevante de la Psicología del Deporte en el Movimiento Olímpico. El empleo de la Psicología del Deporte por la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas, Alemania Democrática, EE.UU. y otros países se puso de manifiesto.

En Latinoamérica, también un número mayor de psicólogos se dedican a la práctica de la Psicología del Deporte, en muchos casos lejos del campo deportivo; atendiendo a los deportistas en un consultorio. A veces hasta en contra de su propia voluntad.

En este sentido se reconoce la necesidad del trabajo de campo pero éste no es lo suficientemente remunerado como para abandonar a los clientes que se encuentran en el consultorio.

Una gran cantidad de problemas coloca en crisis el deporte en el mundo actual, y de manera especial en América Latina.

La violencia en los escenarios deportivos, el profesionalismo, los estímulos monetarios extraordinarios que aparecen en algunos eventos deportivos, y de los cuales no escapa el deporte juvenil, el campeonismo, nuevas versiones del doping, el robo de los talentos deportivos de nuestros pueblos para que representen a las superpotencias, el debilitamiento de los valores esenciales del deporte, etc.

Estos problemas reclaman a las Ciencias Sociales y a la Psicología del Deporte, entre ellas, reforzar el fin básico de la actividad deportiva. La formación integral del hombre.

En Cuba, también de manera particular la Psicología del Deporte tiene amplias tareas que acometer. Frente al bloqueo económico y las dificultades para asegurar todas las posibilidades necesarias para el desarrollo del Deporte.

La Psicología del Deporte en Cuba emerge en el empeño por el desarrollo y consolidación del movimiento deportivo cubano como una fuerza más que contribuye a asegurar el proceso pedagógico y educativo los deportistas y sus resultados en entrenamiento y competencia

Hoy el mundo enfrenta un proceso de Globalización en lo económico, cultural, político y también, en el Deporte, lo que determinara la calidad futura de esta actividad y de las ciencias vinculadas a ellas.

El neoliberalismo económico esta más que presente en el Deporte y con efectos negativos. Por ejemplo. En fútbol, ya no interesa el perfeccionamiento de la preparación deportiva, el deportista vende su talento. Si las cosas salen mal queda fuera y se busca a otro que sea capaz de satisfacer las necesidades de los directivos, del club o de la organización. Lo importante es que el deportista "pueda lograrlo" y no "cómo podemos hacer que lo logre".

A principios del año 2005, exactamente en el mes de abril se realizó una gira por tres países latinoamericanos en los que se compartieron con un buen número de psicólogos del deporte, en sus organizaciones, universidades, centros de alto rendimiento deportivo y clubes deportivos.

Se obtuvo una visión de la situación en que se encontraba en estos países el desarrollo de la Psicología del Deporte e incluso posteriormente a esta gira, un grupo de psicólogos del deporte, planteando las vivencias recogidas durante el viaje y propiciando el análisis, discusión y enriquecimiento de estas por estos especialistas. Los puntos básicos se referían a:

1. Cada día hay un número mayor de psicólogos interesados en la Psicología del Deporte, e incluso mostrando un mayor deseo de formarse desde el punto de vista académico en esta especialidad.
2. El problema más agudo en el campo de la Psicología del Deporte parece residir en la inserción del psicólogo en los equipos deportivos, las relaciones con deportistas y entrenadores y para ello la necesidad de un encuadre adecuado de la tarea.
3. Muchos psicólogos, por diversas razones, no trabajan vinculados directamente a la actividad del deportista, lo que limita sus posibilidades para la preparación mental.
4. Los entrenadores están muy interesados en encontrar respuestas a los problemas psicológicos que se presentan en la actividad deportiva y en ocasiones las soluciones de los psicólogos se alejan de dicho interés para centrarse en aspectos relativos más bien a la psicología clínica o la psicometría.
5. Los entrenadores que muestran una valoración más positiva por la psicología son entrenadores del deporte infantil o de adolescentes.

Inmediatamente las respuestas de psicólogos del deporte de otros países Latinoamericanos que reportaban las mismas impresiones.

“Siguiendo esta línea de pensamiento acerca de las insuficiencias de la Psicología del Deporte en Latinoamérica, unos días después se escribió un artículo. *"Apuntes para la Historia de la Psicología del Deporte"* y se realizaron unas reflexiones además de las antes señaladas basadas en una experiencia de más de 9 años como profesor en la capacitación de psicólogos del deporte”.

“Una de ellas está relacionada con los inconvenientes que en ocasiones aparecen entre los psicólogos clínicos vinculados a la Psicología del Deporte. Es notorio que muchos asumen tareas en el área del deporte aun sin tener una formación adecuada en Psicología del Deporte, y de ello se derivan ciertas dificultades”.

1. El psicólogo clínico trata de llevar al deportista las experiencias que acumuló en su especialidad sin comprender que las reacciones psicopatológicas de los deportistas no son en lo absoluto comparables con las de sus pacientes. Pues las vivencias deportivas son de carácter especial y no se comparan con las de la vida diaria.
2. El espacio fundamental en que se mueven es el relacionado con la Clínica, por lo que no pueden ver con facilidad aspectos de la tarea del psicólogo que son asumibles y significativas en esta área. Por ejemplo, el aseguramiento de las capacidades cognitivas para el perfeccionamiento de las acciones técnicas y tácticas, las respuestas psicológicas a las cargas, etc.

No logran con facilidad comprender e incluso actuar en el trabajo de campo, es decir en los lugares de entrenamiento y competencias.

1.4 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO

La psicología del deporte es una materia relativamente nueva en México, ya que sus antecedentes se inician básicamente en el año 1970; sin embargo, los primeros pasos importantes se realizan a partir de 1991, por lo que es conveniente destacar los esfuerzos y limitantes en estos dos períodos (Sálmela, 1992; García, 1999; Larrumbe, 2002; Moran, 2000 y 2002 citados en Rodríguez 2006).

PERIODO 1970-1990

- 1 Durante este periodo, un número reducido de psicólogos institucionales e independientes incursionaron en la investigación de la psicología del deporte, mediante la información proporcionada por entrenadores extranjeros que visitaban México; por contactos con psicólogos del deporte de Estados Unidos, Alemania y Suecia y por la que reciben al asistir a congresos internacionales.
- 2 Inclusión aislada de cursos de psicología deportiva en programas de educación física, medicina deportiva y entrenadores deportivos.

3 Fundación de la Sociedad Mexicana de Psicología Deportiva en 1988, por Guillermo Dellamary, siendo su principal actividad la promoción de la psicología deportiva mediante la impartición de cursos y seminarios en Guadalajara.

4 Entre la mayoría de los psicólogos interesados prevalecían como temas de estudio las técnicas prácticas para vencer las barreras psicológicas en las ejecuciones deportivas y las dinámicas de grupo aplicadas para resolver conflictos de equipo.

5 La Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) inició, en 1990, la maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte, con un tronco común para tres opciones: administración del deporte, biología del deporte y psicología del deporte.

6 En el periodo destacan las siguientes limitantes: resistencia de atletas y entrenadores para aceptar el apoyo psicológico en sus programas de entrenamiento y competencia; falta de información y promoción de la psicología del deporte y escaso apoyo económico de los organismos gubernamentales del deporte para actividades relacionadas con la psicología del deporte. (Rodríguez, 2006)

PERIODO 1991- 2005

1. Por iniciativa de Claudia Rivas se realiza la primera en 1991 y la segunda en 1997, reunión de psicología del deporte teniendo como sedes respectivas el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE y el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México, con la asistencia de psicólogos de diversas partes del país.
2. En 1998 se celebra el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México; organizado por Claudia Rivas y un grupo de colaboradores. Se contó con la presencia de exponentes de España, Portugal, Estados Unidos, Cuba y México. Asimismo, sirvió de marco para el inicio del curso de Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED en México, dirigido en la modalidad a distancia, con sesiones presenciales del psicólogo Dr. José M^a Buceta.

3. En 1999, Arturo Alba de San Luís Potosí, México, y Celestino Tobías de Valencia, España, organizaron el Segundo Congreso Internacional de Psicología del Deporte, con ponentes de España, Cuba, Argentina, E.U. y México. Al año siguiente se celebra el Tercer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México, organizado esta vez por Claudia Rivas y colaboradores.
4. Se han realizado distintos diplomados y cursos sobre el tema en el interior del país y cada vez se sensibilizan más en esta disciplina entrenadores y deportistas.
5. Actualmente, la UNAM realiza cursos y seminarios relacionados con la psicología del deporte y algunos profesores han incluido en sus temarios de clase aspectos sobre el tema. Por su parte, la Universidad del Fútbol en Pachuca ofrece una Licenciatura en Psicología, con área de concentración en deportes y una Maestría en ciencias del deporte de alto rendimiento en la que se incluye el factor psicológico. Por lo que corresponde a las universidades autónomas del Estado de México, Sonora y Zacatecas, éstas instituciones ofrecen diplomados en psicología del deporte que son impartidos por personas formadas en la práctica o trabajo y en ocasiones por especialistas de otros países, como Cuba, y por egresados de la UACH, en la Maestría de Ciencias Aplicadas al Deporte. Otros psicólogos en nuestro país se están especializando en la actividad con una maestría a distancia en España, con el apoyo de la CONADE.
6. Son pocas las asociaciones o colegios que regulan la especialidad, destacando: la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte, la Asociación del Estado de México y la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte que cuenta con un escaso número de miembros, con una capacidad limitada para regular el ejercicio de la especialidad.
7. Aún cuando existe en nuestro país la Ley General de Cultura Física y Deporte, la figura del psicólogo del deporte no está regulada en la legislación vigente. (Rodríguez, 2006).

La Psicología del Deporte se ha convertido en los últimos 25 años en un logro incuestionable de la cultura de la humanidad que involucra unos 1500 psicólogos y más de 40 países en 5 continentes además de la capacitación psicológica a entrenadores y maestros de educación física en todo el mundo lo cual es una constante de los programas de preparación de estos profesionales.

Este movimiento humano se refleja cada vez con más fuerza en la institucionalización de la Psicología del Deporte mediante la fundación de cátedras, institutos de investigación, congresos y publicaciones dedicadas a la enseñanza e investigación.

LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

1.5 ASPECTOS CONCEPTUALES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Existen numerosas definiciones de diferentes autores acerca de lo que es y lo que estudia la Psicología del Deporte, destacando el consenso a que se ha llegado en algunos aspectos, tales como la complejidad de su objeto de estudio; su situación de integradora en la aplicación de diversas ramas que constituyen la ciencia psicológica y su orientación al estudio científico de la conducta humana en el ámbito deportivo. Para un mayor conocimiento del tema, se presentan a continuación las definiciones de mayor relevancia:

- Rodionov (1990) considera que la Psicología del Deporte se deriva de la ciencia psicológica, centrándose en el estudio de las particularidades psicológicas de las diversas disciplinas deportivas y de la personalidad del deportista, para proporcionar una fundamentación científica que contribuya a la utilización eficaz de los métodos racionales de la educación física y el entrenamiento deportivo.
- Cruz Feliu (1997) estima que la Psicología del Deporte es un campo de aplicación de la propia psicología, cuyos principios determinan *qué* se aplicará en cada área. La progresión especializada indica *cómo* y *en qué direcciones* se aplicarán los principios psicológicos.

- Por su parte, Valdés (1996) dice que la Psicología del Deporte es una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico-táctico y la conformación del equipo deportivo. Asimismo, considera que el entorno deportivo constituye un excelente laboratorio natural para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo, y que esta situación ha propiciado el desarrollo de un campo de investigación y aplicación de la Psicología del Deporte.

El psicólogo del deporte ha ido evolucionando en su formación profesional con base en las manifestaciones teóricas e investigaciones realizadas por diversos estudiosos de la materia en un período que abarca ya 85 años. La finalidad de su formación está orientada actualmente a las particularidades específicas de la actividad deportiva y de la personalidad del deportista, para el desarrollo de una función eminentemente preventiva y educativa, en la que el sentido de la agonística, como agresividad competitiva inconsciente, sea sustituido por el disfrute de la actividad deportiva y de la salud emocional.

Los psicólogos del deporte desempeñan una serie de papeles distintos, entre los que se incluye la investigación, la enseñanza y el asesoramiento a deportistas y entrenadores. Para poder llevar a cabo estas actividades el psicólogo del deporte demanda que en su formación se incluyan aspectos relacionados con otras áreas de la Psicología por ejemplo de la Psicología Educativa que estudia y desarrolla técnicas de enseñanza/aprendizaje para mejorar este proceso, en el campo deportivo apoya con técnicas para ser implementadas en el campo de juego; de la Psicología Social que estudia el comportamiento en grupo, apoya en entender la conducta interna de los equipos deportivos; de la Psicología Fisiológica que estudia las bases biológicas del comportamiento, apoya las técnicas biorretroalimentadoras de la ejecución deportiva; etc.

1.6 ASPECTOS TEÓRICOS.

Martens (1979, citado en Cruz 1997) reivindicaba la inclusión de los aspectos sociales, ya que un mayor estudio y una observación más sistemática y completa de los distintos sujetos que intervienen en las situaciones deportivas permitirían al psicólogo del deporte conocer y explicar los diferentes tipos de actuaciones que en ellas se producen. Así mismo Martens, como psicólogo cognitivo, insistía en que debemos considerar a los deportistas no solo como sujetos que reaccionan a su ambiente, sino como seres inteligentes que interactúan con el y, a veces lo modifican. (Cruz 1997)

El enfoque cognitivo propuesto por Martens, y aceptado mayoritariamente en la actualidad ha logrado superar la fase de simple evaluación de la personalidad del deportista y ha proporcionado diferentes técnicas para su preparación psicológica. Sin embargo el enfoque cognitivo no ha analizado suficientemente las demandas psicológicas cambiantes de las diferentes situaciones deportivas, ni el papel que juegan las restantes personas que interactúan con el deportista ni, en definitiva complejidad de todo el entorno deportivo. Por tanto dicho enfoque presenta limitaciones teóricas y además impone restricciones en los aspectos metodológicos y aplicados a la Psicología del Deporte, entre las que destacaría las siguientes:

- 1 La búsqueda –casi exclusiva- de las causas del comportamiento en procesos mentales, olvidando, a menudo, los factores ambientales y biológicos.
- 2 La utilización predominante de escalas de autoevaluación y de cuestionarios, en detrimento de la información del comportamiento de atletas, entrenadores, árbitros, en las situaciones deportivas
- 3 La preparación psicológica del deportista basada casi exclusivamente en la modificación de los procesos cognitivos del mismo, en lugar de intentar cambiar las variables de las que son función dichos procesos (Cruz, 1997).

Entre los enfoques teóricos que existen en Psicología, uno de los que más se ha utilizado en la Psicología del Deporte en España es el interconductual, derivado de la obra de Cantor y reelaborado por Ribes y sus colaboradores (Ribes y López, 1985, Riera, 1985, Roca, 1992, citado en Cruz 1997). Según Cantor (1959, citado en Cruz, 1997), la Psicología ha de estudiar las interacciones de los organismos, analizando los cambios que se producen en las mencionadas interacciones de la totalidad de un organismo con su medio ambiente físico, biológico y social. Así pues la interacción, y no la conducta definida como movimiento, es el concepto clave de la psicología interconductual.

La Psicología del Deporte, desde un enfoque interconductual, ha de estudiar todas las interacciones que se den en las situaciones deportivas, así como la historia de interacciones previas de los individuos que practican la actividad física o el deporte. De este modo, la explicación de la conducta y el rendimiento deportivo se busca en las interacciones que establece el deportista con los sujetos y con los objetos y eventos de su entorno

1.7 ¿QUÉ ES EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Durante el entrenamiento y la competencia actúan estímulos de carga sobre el organismo humano a lo que el deportista reacciona con un rendimiento, ya que por cada unidad de tiempo se produce una transformación energética (=rendimiento fisiológico) o bien un trabajo en tiempo determinado (= rendimiento físico).

El rendimiento deportivo como objeto de los procesos de desarrollo y regulación se puede definir actualmente desde cuatro perspectivas científicas del entrenamiento:

1. Desde el punto de vista de **la pedagogía del entrenamiento**, el rendimiento es la unión entre la realización y el resultado de la acción deportivo- motriz, orientada en una determinada norma sociológica.
2. desde el punto de vista de **la física**, el rendimiento es el cociente entre trabajo y tiempo.

3. Desde el punto de vista **fisiológico**, el rendimiento es la cantidad de energía transformada en un espacio de tiempo.

4. Desde el punto de vista **psicológico**, el rendimiento es la superación clasificable de tareas-test establecida o bien la consecución de capacidades específicas cognitivas afectivas y psicomotrices (Grosser, 1990).

Técnica subdividida en:

1. Capacidades coordinativas generales, como: capacidades de diferenciación adaptación y aprendizaje, etc., y en
2. Capacidades motrices que podemos volver a dividir en elementales (por ejemplo, reptar, andar, correr, saltar) y específico- deportivas (por ejemplo, técnicas de natación, elementos gimnásticos, saltos en el esquí etc.)

Condición física, subdividida en:

- 1 Capacidades de propiedades mayoritariamente energéticas como la fuerza máxima y la resistencia y, en
- 2 Capacidades en parte también de propiedades coordinativas, como la velocidad y la flexibilidad articular.

Capacidades táctico-cognitivas circunscriben los procesos de percepción, combinación e intelectuales (estratégicos) durante los rendimientos deportivos.

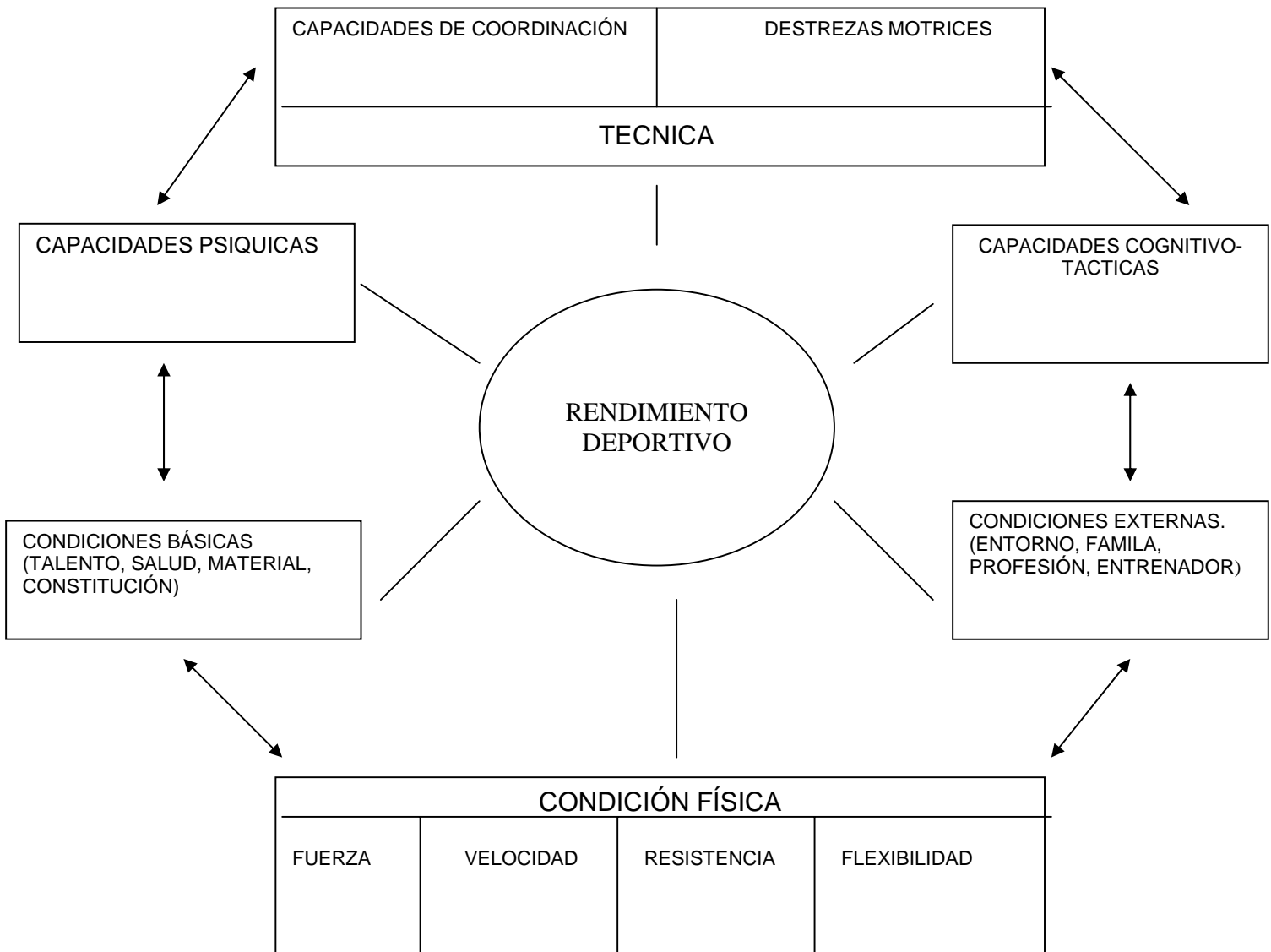
Capacidades psíquicas sobre todo la fuerza de la voluntad, la actitud, la motivación, el temperamento, el carácter, etc.

Las condiciones básicas son aquellos componentes que mantienen el desarrollo del rendimiento dentro de unos determinados límites, como por ejemplo, el talento, la salud, la constitución física (altura) y el material técnico (por ejemplo la construcción de los equipos)

5. Condiciones externas como el tiempo, el clima, las características del suelo, los espectadores, el ambiente competitivo, condiciones familiares, profesionales y

económicas, interacciones entre entrenador y deportista etc. Pueden influir también enormemente en los rendimientos deportivos (Grosser, 1990).

MODELO ESTRUCTURAL DE RENDIMIENTO DEPORTIVO



GROSSER (1990)

2. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DEL DEPORTISTA

La Psicología entra en contacto con otras ciencias y otros profesionales que las representan al enfrentar el reto del rendimiento atlético. Entre ellas la Psicología y la Metodología del entrenamiento. En esencia en una teorización pedagógica debe ocupar cada quien su lugar ante todo si el psicólogo es parte del equipo de preparación.

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 deportivo.

La instrucción se refiere a la enseñanza y aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas 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 deportivo y a la vez lo trascienden, en tanto se convierten en recursos de la personalidad del atleta para afrontar las situaciones de la vida

La Psicología del Deporte esta 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 las cuales se rige este proceso.

El intento de hacer Psicología del Deporte separada del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo conduce a introducir en el mismo un doble patrón de dirección que puede afectar la conducción del entrenamiento por parte del preparador y esteriliza la aplicación de la psicología del deporte. Este proceso negativo no cambia su naturaleza con independencia de que el trabajo recaiga totalmente en el entrenador o éste sea auxiliado por un psicólogo.

De esto se deriva que además de respetar el liderazgo en la conducción del entrenamiento deportivo resulta necesario un esfuerzo para dosificar el trabajo

psicológico de los atletas de acuerdo con la naturaleza del trabajo del entrenamiento deportivo en cada etapa. Así, por ejemplo debemos saber queéaspectos de la preparación psicológica introducir en cada mesociclo de entrenamiento de acuerdo con las características del trabajo pedagógico en las mismas.

La preparación del deportista es un sistema conformado por el contenido, métodos y medios seleccionados para cumplir con los objetivos que se quieren alcanzar.

La preparación psicológica es un subsistema del sistema de preparación del deportista diseñado para contribuir al perfeccionamiento de las particularidades psicológicas que son un factor importante en la realización eficiente del entrenamiento deportivo y la obtención de buenos resultados competitivos.

Este subsistema se debe diseñar para el logro de 2 objetivos psicológicos básicos:

- 1 Coadyuvar a formar la disposición psicológica adecuada para la realización del entrenamiento deportivo con la meta de crear, mediante él, las posibilidades físicas, técnicas y tácticas que posibilitan el éxito deportivo
- 2 Perfeccionar las particularidades emocionales y volitivas para lograr estados psicológicos que posibiliten un elevado rendimiento deportivo.

Se sobreentiende que el primer objetivo supone que el entrenamiento físico, técnico y táctico influye decididamente en el perfeccionamiento de importantes procesos y cualidades psicológicas que constituyen, en parte su fundamento; como la atención, la percepción, y el pensamiento operativo.

Definida de esta forma, la preparación psicológica resalta por su profundo carácter pedagógico, debido al cual resulta inseparable de la planificación, organización y control del entrenamiento deportivo.

2.1 ESTABLECIMIENTO DE METAS PARA MAXIMIZAR EL RENDIMIENTO.

- 1 Técnica o estrategia de apoyo para que los deportistas lo consigan.
- 2 Para que sea eficaz debe ir asociado a un procedimiento de seguimiento y de evaluación de los resultados.
- 3 El establecimiento de metas concretas mejora la ejecución más que las metas generales; Las metas difíciles y realistas mejoran el rendimiento más que las fáciles. Y esto sucede en todo tipo de tareas (Productivas, académicas, directivas, deportivas.) Y con toda clase de sujetos humanos (Trabajadores, científicos, ejecutivos, deportistas. (“Lorenzo Gonzáles, José.”, en Boterril, 1977 y Burton, 1984. citado en Rodríguez 2006)
- 4 El establecimiento de metas es un instrumento eficaz para apoyar el auto perfeccionamiento personal y el rendimiento deportivo, siendo necesario un sistema de evaluación para verificar si el establecimiento de metas incrementa la actuación; si no se realiza esto la estrategia pierde eficacia.

2.2 LA DISPONIBILIDAD PSICOLÓGICA

La Actitud del deportista para conseguir sus metas propuestas es sumamente importante por lo que el entrenador debe desarrollar en sus atletas las siguientes cualidades psicológicas durante sus entrenamientos.

- 1.- INTENSIDAD: El deportista tiene que actuar con el convencimiento de que tiene que dar todo lo que lleva dentro durante los entrenamientos.
- 2.- CONCENTRACIÓN: El deportista debe tener un plan que le permita dejar a un lado todos los problemas externos o lo que no le permita concentrarse en la tarea que tiene en el entrenamiento. Aprender a apartarlos hasta que el entrenamiento concluya.
- 3.- ENTUSIASMO: El entrenamiento hay que realizarlo con una actitud positiva, buen humor, hacerlo como algo divertido; se debe mantener un clima agradable y

un ambiente divertido.

2.3 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

En cuanto a la Planificación:

1 Se puede considerar como un sistema de establecimiento de metas, consistente en la anticipación de una actividad que se pretende llevar a la práctica.

2 El objetivo de la planificación del entrenamiento psicológico es programar de antemano un plan que después se intentará hacer realidad con el fin de optimizar el rendimiento deportivo. Es un procedimiento más que se integra dentro de la planificación global para optimizar el entrenamiento deportivo.

3 La periodización del entrenamiento debe hacerse en función de las competiciones importantes, ya sea planificación anual, semestral o de un tiempo más corto.

4 El proceso de entrenamiento físico global normalmente es muy largo, existen distintos términos que hacen referencia a las diferentes unidades que componen su duración, estas son:

- Sesión: Unidad más pequeña del proceso de entrenamiento; la incorporación de las técnicas psicológicas en esta unidad son más rápidos los progresos.
- Microciclo: Duración aproximada de una semana.
- Macrociclo: comprende de seis a ocho semanas.
- Plan anual: abarca un número variable de macrociclos distribuidos a lo largo de la temporada.

La planificación del entrenamiento psicológico tiene en cuenta y se adapta tanto a

la periodización del plan de entrenamiento, como a la naturaleza del deporte y sus características específicas; ésta incluye dos objetivos generales:

1. Potenciar el desarrollo personal del deportista.
2. Maximizar el rendimiento deportivo, según las necesidades individuales del deportista. La persona es lo principal en la consideración de la psicología deportiva y la actividad deportiva viene en segundo lugar. Igual que en cualquier profesión o trabajo, la persona es lo sustantivo y la ocupación es lo adjetivo (Lorenzo, 1992).

2.4 PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ANUAL

Este modelo puede partir de una competición principal durante el año. Las primeras etapas en la iniciación de un deporte son cruciales y decisivas para el progreso posterior, por lo que la utilización de las técnicas psicológicas son de obligada elección en los primeros pasos de un deporte si se quieren conseguir los mejores resultados a corto, mediano y largo plazo.

Las etapas principales de un ciclo de entrenamiento según el modelo propuesto por Matveiev, 1960 son las siguientes.

- 1 Periodo preparatorio
 - General
 - Especial...
- 2 Periodo competitivo
 - Precompetitivo
 - Competitivo
 - Descarga.
- 3 Periodo transitorio.

PERIODO PREPARATORIO

Abarca dos subperiodos. Uno **general** en el que se pretende el desarrollo de las técnicas básicas y destrezas generales, es decir, cada uno de los componentes básicos del rendimiento. Y otro **especial** en el que se perfeccionan las técnicas y tácticas básicas y se desarrollan las destrezas específicas del deporte, ligando los componentes anteriores y desarrollando el rendimiento competitivo.

PERIODO PRECOMPETITIVO

Este a su vez, comprende tres subperiodos. **Precompetitivo**, en el que se intenta realizar un entrenamiento específico e intenso para preparar la competición. **Competitivo**, el cual pretende maximizar el rendimiento para que el deportista pueda actuar al máximo de sus potencialidades, produciendo situaciones próximas a la competición. Y por último, el de **descarga**, el cual se sitúa en los días inmediatos anteriores a la competición y está destinado a recuperar fuerzas físicas para rendir al máximo en la competencia.

PERIODO TRANSITORIO

Este periodo está dedicado al descanso activo para mantener el nivel anterior de rendimiento y no caer en el agotamiento físico y psicológico. Se trata de una etapa de **regeneración** y por lo tanto no es aconsejable el cese total de la actividad física; se recomienda la práctica lúdica de otras modalidades deportivas.

En este periodo está particularmente recomendado la preparación mental ya que no sólo produce cansancio, sino que contribuye a que el deportista conserve y adquiera la mejor condición para competir en la próxima temporada.

2.5 PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO MENTAL

Esta comienza a partir de que se tenga la información detallada a cerca del plan de periodización elaborada por el entrenador a fin de maximizar su rendimiento.

“... los fallos en este aspecto contribuyen a que exista un desfase del entrenamiento mental con los otros componentes del entrenamiento físico y pueden disminuir la motivación, la autoconfianza e incrementar la ansiedad y en consecuencia interferir en el rendimiento.” (González, 1987).

La integración de las destrezas psicológicas tiene que encajar dentro de la planificación general como una pieza más ya que persiguen lo mismo.

La progresión de un programa de entrenamiento psicológico debe estar en sintonía y ser compatible con los demás componentes del entrenamiento físico.

El entrenador y el psicólogo deben intensificar la preparación en las mismas destrezas que han de ser practicadas, según las necesidades de los componentes del equipo a lo largo de esa temporada.

2.6 MODELO DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Un programa de planificación de las destrezas psíquicas para el incremento del rendimiento deportivo se elabora conforme a los pasos siguientes; según Gonzalez.

1.- DESTREZAS PSÍQUICAS BÁSICAS

El primer paso de este proceso es el aprendizaje y práctica de las destrezas psicológicas generales útiles para optimizar el rendimiento deportivo.

Previo a cualquier programa de entrenamiento psicológico, debe elevarse el nivel inicial de posesión de las destrezas básicas tales como:

- Relajación
- Energetización
- Automensajes positivos,
- Concentración

- Visualización y
- Técnicas de modificación de la conducta*.

1 La iniciación de un programa de entrenamiento Psicológico pasa por aprender y practicar todas estas destrezas básicas, al margen de su aplicabilidad al deporte. (*Salvo éstas que siguen un proceso diferente)

2 El programa tiene como fin mejorar el rendimiento del atleta, por lo que es preciso tener en cuenta el perfil psicológico que debe adquirir el deportista. Un programa ideal de preparación psicológica tiene que conseguir que el deportista cuando compite posea el siguiente perfil:

- **Relajado mentalmente;** vivencia o sentimiento de calma interior. Pérdida de miedo y ausencia de temor incontrolable a fracasar. Control suficiente del estrés o ansiedad, de forma que no interfiera en su rendimiento.
- **Relajado físicamente;** ausencia de tensión muscular excesiva y sensación de que los músculos responden de manera fluida, rápida y precisa a los requerimientos de la mente.
- **Competitividad** Entusiasmo y gusto por competir, como si participaran en un juego que les divierte. La actuación se convierte en algo excitante y placentero, en lugar de una actividad donde lo que destaca es el temor a fracasar.
- **Seguro y confiado;** sensación de auto confianza y seguridad. Expectativas de autoeficacia y pensamientos positivos. Sentimiento de enlentecimiento del tiempo, como si tuvieran todo el tiempo del mundo para ejecutar su ejercicio o actuación
- **Sentimiento de encontrarse con un control total;** vivencia de actuar bajo un completo control al competir
- **Pleno de energía** Sentimiento de estar activado y preparado para el mayor esfuerzo, pero al mismo tiempo, capaz de hacerlo sin tener que esforzarse. Convicción del extraordinario esfuerzo de la actuación, pero sin acusar los efectos negativos del esfuerzo y la fatiga.

- **Concentrado en el presente** Atención focalizada solamente en lo que tiene que hacer para competir perfectamente. Ausencia de distractores.
- **Conciencia extraordinaria** Capacidad incrementada de percepción de sus propias capacidades. Habilidad para anticiparse a las acciones de los propios competidores y actuar en consecuencia.
- **Inmersión completa en la actuación** Certidumbre de acceso a las reservas de las propias fuerzas que se hallan disponibles. Sensación de poder actuar al máximo de sus posibilidades. Sentimiento de estar protegido de cualquier interferencia que deteriore el rendimiento. Sentirse “poseído” por un control completo

1 Este perfil es la meta a donde el deportista tiene que aspirar a llegar, si su deseo es lograr el máximo de sus potencialidades.

2 El conjunto de destrezas psicológicas no son innatas pueden aprenderse y perfeccionarse para obtener el máximo rendimiento en su deporte o en cualquier otra actividad.

3 Al adquirir estas destrezas se pasa a la siguiente fase donde el trabajo de acomodación al campo concreto de cada deporte es lo más importante.

4 Al final de esta fase es necesario una evaluación del nivel de destrezas psíquicas básicas después de algún tiempo con el fin de establecer el grado de progreso que se ha alcanzado.

2.-DESTREZAS MENTALES ESPECÍFICAS DEL DEPORTE

1 Adaptar las destrezas aprendidas al tipo de deporte que se trate, es decir, tomar en cuenta las particularidades del deporte.

2 Lo importante es la aplicación de técnicas psicológicas a la actuación

deportiva, primero a un nivel puramente mental y luego como parte de los entrenamientos y de la práctica habitual.

3 El programa básico de entrenamiento psicológico de las destrezas comprende:

- Evaluación del nivel de cada destreza
- Utilización de las destrezas:
 - Antes del entrenamiento
 - Después del entrenamiento
 - Como parte de una rutina
 - En el gimnasio y/o casa y
 - Evaluar los progresos.

4 El objetivo de esta fase adaptar a cada deporte las destrezas básicas, con el objetivo final de ir construyendo el perfil psicológico del deportista de alto rendimiento.

3.- DESTREZAS INDIVIDUALES EN COMPETICIÓN

5 El fin de esta fase es la utilización de las destrezas mentales adquiridas en los pasos anteriores, de acuerdo a las necesidades de cada deportista, en relación con cada una de las características del perfil de alto rendimiento.

6 Las técnicas de preparación psicológica deber ser integradas de tal forma que sean automatizadas como un elemento más de la preparación general para optimizar el rendimiento deportivo.

7 La naturaleza del deporte es determinante de las destrezas psíquicas que hay que dominar y entrenar.

8 Hay que considerar las diferencias individuales.

10 Aquí, el especialista (Psicólogo) elabora el mejor programa que se adapte a las necesidades y esquemas de cada deportista.

11 Aquí, es fundamental el control de los progresos, estos pueden depender ahora de cambios y ajustes muy finos.

MODELO PLANIFICADO DE DESTREZAS MENTALES

**DESTREZAS INDIVIDUALES EN
COMPETICIÓN**

DESTREZAS ESPECIFICAS DEL DEPORTE

DESTREZAS MENTALES BASICAS

PROBLEMÁTICA.

En agosto de 1999, el equipo Pumas de Fútbol Americano de Liga Mayor de la UNAM, solicitó el servicio del área psicopedagógica de la Dirección General de Actividades Deportivas, debido a los resultados adversos de sus primeros encuentros en la categoría de Liga Mayor de los diez grandes de la Organización Estudiantil de Fútbol Americano (ONEFA). El trabajo se inició con la observación del equipo que confirmaba la problemática de los deportistas universitarios que consistía en: ausencia de habilidades hacia el enfrentamiento de retos, como son: la pérdida de valores, ansiedad por enfrentar cambios, confusión en su identidad, vaguedad en cuanto a las creencias y valores éticos, imposibilitando el aceptar conscientemente su responsabilidad como integrantes de un equipo representativo de la UNAM.

Las limitaciones mencionadas repercuten en la imposibilidad de enfrentar y aceptar riesgos, falta de capacidad y flexibilidad necesaria para lograr el éxito, como una visión en sus metas académicas y deportivas, frustración existencial, imposibilidad de desarrollar su creatividad, incongruencia en su toma de decisiones personales, falta de una capacidad de autoexpresión y una línea de pensamiento propio.

Con base en el análisis de la problemática anteriormente planteado; se establecieron las estrategias de trabajo para brindar un servicio de apoyo al estudiante-deportista en tres direcciones:

- Retroalimentación a los entrenadores en cuando al área de formación y aspectos mentales a trabajar en los entrenamientos, videos, pláticas de forma individual y grupal, musicoterapia y desarrollo de su capacidad de liderazgo. Con la visión de irlos independizando y manejarse por asesorías a futuro.

- Trabajo individual con los jugadores de acuerdo al diagnóstico que se realice con el entrenador a fin de proporcionarle herramientas para iniciar su programa de preparación mental, cuya base sea el autoconocimiento tanto en lo emocional, como el manejo de la victoria y la derrota, como hacia su proyecto de vida. Ayudándole a la administración de sus tiempos deportivos y académicos, así como técnicas de estudio y orientación vocacional.
- Sesiones con todo el equipo para fortalecer su identidad con la Institución y cambios de actitudes hacia la recuperación de la tradición universitaria.

PROPÓSITO

Brindar un servicio al estudiante que apoye su proceso de preparación y el de los equipos que representan a la UNAM, a través de la aplicación del programa de apoyo al desarrollo integral.

Propiciar que los estudiantes deportistas universitarios obtengan el éxito en las competencias deportivas y en sus actividades académicas, a través del diseño de su proyecto deportivo – académico; por medio de asesorías académicas y tutorías personalizadas.

3. METODOLOGIA DEL PROGRAMA DE APOYO PSICOPEDAGÓGICO (PAP).

¿Qué se necesita para brindar el servicio?

- 1 Se requiere de 2 cubículos para asesoría con privacidad, ambientación armónica y buenas condiciones de ventilación, iluminación e higiene.
- 2 Una sala de reuniones con buenas condiciones de ventilación, iluminación e higiene.
- 3 Área para resolver cuestionarios, test y realización de tareas individuales con privacidad, ambientación armónica y buenas condiciones de ventilación, iluminación e higiene.
- 4 Un área para salvaguardar la confidencialidad de los expedientes, guardar material didáctico y de grabación.
- 5 Un área para realizar grabaciones de audio y video, así como transferencias.
- 6 Equipo, mobiliario y material necesario para realizar las asesorías y reuniones con el entrenador y el equipo (mesa de juntas, sillas, escritorio, rotafolio).
- 7 Equipo, material y mobiliario para realizar las grabaciones y registros en campo, así como para su análisis, (video casetera, DVD, cámara de video, televisión y audio casetera con CD)

3.1 FASE DE DIAGNÓSTICO.

El valor de un buen diagnóstico en deportes está vinculado a la utilidad que representa no sólo para el atleta sino para el equipo y la institución a la que pertenece. Los tests que son utilizados en estas evaluaciones pertenecen a los ya conocidos y por lo tanto los objetivos y confiables (Army Beta II R y Cleaver). Hasta el momento ha sido de mucha utilidad este tipo de observación del rendimiento, así como el análisis individual de cada atleta. En todas estas observaciones metodológicas, no sólo se evalúa el actual nivel de los deportistas

(en forma comparada), sino que también se infiere el futuro profesional de los mismos.

Primeramente para realizar un buen diagnóstico se investiga lo siguiente:

1 **Análisis del deporte.** El análisis psicológico de la competencia deportiva es diferente para cada deporte, ya que el conjunto de factores que inciden suelen diferir de un deporte a otro. Más aún, no hay dos competencias iguales aunque sean del mismo deporte. Cada deporte y cada competencia tiene unas características específicas, de manera que son pocas las generalizaciones que pueden establecerse.

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 primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa. Ejemplos de estos son: los lanzamientos y saltos en atletismo, los saltos desde el trampolín, la gimnasia deportiva y rítmica, y el tiro con arco. El deportista puede o no utilizar instrumentos o máquinas, pero lo característico de estos deportes es que las ejecuciones de contrincantes y compañeros no forman parte de la interacción entre el deportista y los objetos con los que interactúa.

2. Deportes con cooperación pero sin oposición. En estos deportes, el deportista, objetos y compañeros forman parte de la interacción. El patinaje por parejas, los saltos hípicas, la natación sincronizada, y la construcción de pirámides humanas son ejemplos de estos. Estos deportes se diferencian del grupo anterior en que, en ellos, el deportista ha de establecer 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 ajedrez, el tenis individual, así como los denominados deportes de lucha, están incluidos en este grupo. Estos deportes se diferencian de los anteriores en que las acciones del contrario forman parte de la interacción y tienen una influencia decisiva en el rendimiento.

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 (fútbol, baloncesto, fútbol americano, etc.)

Posteriormente se analiza la estructura funcional del deporte.

Estructura funcional del deporte. Al igual que en el análisis la estructura es diferente en cada deporte, aquí se investiga acerca del reglamento, la manera de jugarlo, ya sea con pelota, sin pelota, los participantes, el lugar de competencias, espacios abiertos o cerrados, la superficie, si es un deporte acuático.

El análisis de la estructura funcional del deporte en que se competirá, tiene como objeto conocer la forma de participación de los deportistas (individual o en juegos de conjunto); el grupo de deportes en que se ubicará su desempeño (de resistencia, de combate, juegos de pelota, artísticos, etc.); y los elementos de preparación técnica y táctica que se desarrollan durante un período de entrenamiento.

El análisis de los aspectos mencionados constituye una orientación determinante para escoger posteriormente los métodos psicológicos adecuados para la preparación mental de los deportistas, ya que estos deben ser congruentes con la estructura del entrenamiento físico y técnico que determine el entrenador, tomando en cuenta que cada tipo de deporte tiene una diferente planeación de los eslabones del ciclo de entrenamiento (microciclos, mesociclos y macrociclos), variación en la dosificación de las cargas y distintos medios utilizados en el entrenamiento (pelotas, balones, aparatos, pista, etc.).

2 Las características del deporte. Aquí se determina si el deporte es individual o de equipo.

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS GENERALES EN RELACIÓN A LA CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES	CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
Fuerza y fuerza rápida.	Control emocional, capacidad coordinativa, velocidad de reacción, concentración de atención.
Combate.	El valor, la decisión y tenacidad son los indicadores esenciales de la voluntad que deben desarrollar los deportistas; predomina la información visual; expresión de la flexibilidad del pensamiento táctico, etc.
Resistencia.	Desarrollo de cualidades volitivas (perseverancia) que estimule la práctica sistemática del deporte, adecuada motivación; adecuados mecanismos de recuperación psicofísicas; alta tolerancia a la frustración, etc.
Juegos con pelota.	Gran expresión del pensamiento táctico (capacidad para evaluar rápidamente la situación y tomar una decisión), manifiesta expresión de la concentración y distribución de la atención, coordinación psicomotriz, cohesión grupal, adecuado control emocional, capacidad de carga psíquica.
Coordinación y arte competitivo.	Predominan reacciones psicomotoras, creatividad, alto nivel de concentración, alta motivación, gran desarrollo volitivo (perseverancia).

Elaborado en base a Vargas (1998) y Cruz (1997).

El conocimiento de las características específicas del deporte en que se competirá es esencial para determinar los requisitos físicos y psicológicos que necesitará el participante, por lo que se deberán analizar el objetivo del deporte, su reglamento y el sistema de competencia.

El análisis del objetivo del deporte y su reglamento permitirá conocer los aspectos en que se deberá trabajar, de acuerdo con el tipo de deporte de que se trate, como puede ser la coordinación, la concentración sostenida, la fuerza, la velocidad, el elemento riesgo, etc.

Por lo que se refiere al sistema de competencia, deberán analizarse detalles como la categoría en que se compite, el nivel del certamen y el entorno en que se celebra, la duración y los horarios de competencia, las características de las eliminatorias y de las finales, etc.

3.-Entrevistas. La entrevista puede dirigirse al deportista, entrenador o directivo, solicitándole opiniones sobre ellos mismos o sus relaciones con los demás. Al deportista la entrevista gira en sus antecedentes deportivos, las relaciones con su entrenador y los miembros de su equipo (si los hubiere), de la competencia, su salud y sus relaciones sociales y su estado emocional y como seres humanos, ya que no se puede separar al atleta de las influencias que tiene en su desarrollo como persona.. Con el entrenador se analizan las competencias más relevantes en el año, expectativas de resultados, análisis del rendimiento deportivo de los atletas, problemas sociales en el equipo, posibles líderes, interacción con el staff de entrenadores (si los hubiere). Al ser un programa de apoyo integral se pretende abarcar todos los aspectos como seres humanos que afectan en su vida, si es el caso se canalizan a terapia.

4.-Aplicación de pruebas psicométricas. El Beta II-R es un instrumento psicométrico diseñado para medir las capacidades intelectuales generales de las personas y proporciona una estimación global de la capacidad intelectual, expresada ya sea mediante un CI o mediante un percentil. Consta de seis tareas, que no cuentan con un nombre específico; sin embargo, cada tarea pretende medir diferentes aspectos de la capacidad intelectual no verbal del individuo como la capacidad de planeación, memoria, análisis, síntesis, discernimiento, detalle fino, percepción, orientación espacial etc. y puede ser identificada por el tipo de problema: laberintos, claves, figuras geométricas, figuras incompletas, pares iguales y pares desiguales y objetos equivocados.

En algunos casos el empleo de tests ajenos a la situación deportiva contribuye de manera importante al logro de los objetivos deseados, como es el caso de la prueba del CLEAVER, que aún cuando su aplicación se emplea preferentemente en las empresas privadas o públicas para identificar perfiles de puestos, su uso en el ámbito deportivo también genera información valiosa sobre aspiraciones, motivación, emociones y aspectos sociales.

La prueba de Frases Incompletas de SACKS se centra en la evaluación de rasgos de personalidad del individuo y puede ser aplicado colectivamente

Está constituida por 60 afirmaciones, en las que se formula el inicio de una frase y debe ser completada por la persona a la que se le aplica, proporcionando descripciones sobre aspectos de familia, relaciones interpersonales, autoridad y autoconcepto, basándose en sus propias vivencias.

El Cuestionario de Inventario de Rendimiento Psicológico de LOEHR, nos permite definir el perfil del entrevistado respecto a sus habilidades psicológicas en el deporte, en las áreas de: confianza en sí mismo, energías positiva y negativa; controles de atención, visión y actitud, y nivel motivacional así como una ficha inicial que tiene como objetivo detectar factores que influyan en el desempeño deportivo de los equipos representativos de la UNAM (como factores externos, árbitros, estadio, clima, familia, salud, hábitos de estudio y motivos de la práctica del deporte.) Para desarrollar y aplicar la metodología adecuada para apoyarlos en su proceso de preparación y participación deportiva, con la finalidad de cumplir los objetivos del PAP. Ésta contiene cinco áreas de interés para el programa las cuales son: área de datos generales, área de salud, área académica, área de tiempo libre y área de datos deportivos. Después de calificar e interpretar las pruebas psicométricas y leer la ficha inicial se hace un perfil integrado, el cual es entregado al entrenador responsable y que se respeten los derechos de cada persona de la que se tiene información de manera confidencial.

5 Observación de campo en entrenamientos. Independientemente del instrumento utilizado, video u hoja de registro, la observación del entrenamiento es, sin ninguna duda, un buen camino para conseguir información. De acuerdo con nuestros planteamientos, en la observación del entrenamiento hemos de prestar atención a la secuencia de acontecimientos que en él ocurren. Los principales elementos que debe contener la hoja de registro son los siguientes: los ejercicios que ejecutan los deportistas, bajo la programación del entrenador, el preparador físico u otros técnicos, incluyendo los progresos en la eficiencia. **Las acciones y comentarios del entrenador, en relación al comportamiento de los deportistas.** Las acciones, gestos y comentarios de los deportistas: signos de

conformidad, de desaprobación, de fatiga, de alegría, etc. Las relaciones con los compañeros de entrenamiento: aislamiento, comunicación positiva, rechazo, etc.

Es aquí donde termina esta fase y se determina el tipo de apoyo los cuales son:

- **Nivel 1.** Aquí el grupo psicopedagógico interviene de tiempo completo con el equipo, es decir, tiene asesorías con atletas y entrenadores cada semana, observaciones de campo tres veces por semana, según la etapa de entrenamiento, asistencia a las competencias y si hubiere, salidas al interior de la Republica a campamentos y competencias.
- **Nivel 2.** Aquí el grupo psicopedagógico interviene sólo con los atletas que determina el entrenador, (posibles lideres o deportistas problema), las asistencias a entrenamientos o competencias son sólo a las mas importantes (previamente platicado con el entrenador).
- **Nivel 3.** Aquí el grupo psicopedagógico sólo asesora al entrenador, y por medio de talleres o pláticas con el equipo, no hay asistencia a observaciones de campo ni a competencias.

La importancia de brindar un apoyo integral tanto a deportistas como entrenadores de manera que en sus actividades dentro y fuera del deporte y tratarlos en ambos sentidos es importante para el éxito como ser humano.

Importante mencionar que la Dirección general de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) asigna los equipos, dependiendo de los resultados que se esperan obtener.

3.2 FASE DE INTERVENCIÓN

El objetivo de la etapa de intervención es llevar a cabo la ejecución de las actividades calendarizadas en la planificación del programa de preparación mental; la intervención puede efectuarse a nivel individual y/o grupal, dependiendo del tipo de deporte en que se compita.

Mediante asesorías individuales y, teniendo un diagnóstico previo, se planifican las etapas y a través un programa de preparación mental, trabajo grupal y con el entrenador y si hubiere metodólogo, médico y nutriólogo.

Se imparten y se supervisan asesorías, para llevar un control de las tareas que se realizan durante el entrenamiento.

Se diseña material didáctico tanto para asesorías, pláticas y de acuerdo a las etapas talleres.

Se realizan análisis de casos tanto individuales como de grupo que asisten a asesorías.

Se asiste a entrenamientos y competencias para determinar mediante observaciones el nivel de destrezas alcanzadas y monitorear a los atletas en su preparación mental.

Los procedimientos de registro se adecuan a las circunstancias, en grupos grandes y en caso de que la observación no sea para un deportista en especial, es vital la cámara de video, ya que permite apreciar cómo pequeñas variaciones, en uno solo de los parámetros de la interacción modifica considerablemente el resultado final.

¿Qué se hace con la información que se obtiene?, primeramente respetamos los principios éticos y los derechos de las personas a quien dirigimos nuestros servicios, de manera que puedan decidir por sí mismas la conveniencia o no conveniencia de la intervención.

Ahora si el psicólogo, utiliza personalmente la información para asesorar en la problemática del equipo se convierte en un agente directo del cambio, por el

contrario si el psicólogo proporciona la información a otros profesionales para que estos sean los que le den solución se convierte en un agente indirecto del cambio.

APLICACIÓN DE TÉCNICAS PSICOLÓGICAS AL DEPORTISTA

DESARROLLO DEPORTIVO.- Con la aplicación de las técnicas psicológicas programadas, se pretende incrementar el rendimiento deportivo y eliminar las conductas que lo impiden o limitan (ansiedad, estrés, falta de concentración, etc.). En los dos o tres meses iniciales del período preparatorio (subperíodo general) se procederá a instruir a los deportistas acerca de las destrezas psicológicas básicas, entre las que destacan:

Relajación.- El objetivo de esta técnica es controlar la tensión muscular, mediante el aprendizaje del manejo del pensamiento y de la discriminación para aumentar o disminuir la tensión muscular.

Control de la respiración.- Su objetivo es aprender a dirigir y controlar la respiración diafragmática manteniendo los ritmos adecuados, asegurando así la oxigenación óptima para obtener un rendimiento correcto de las células del cerebro y de los músculos. Asimismo, aumentar la concentración mental y favorecer en la capacidad de crear imágenes mentales.

Visualización.- Su objetivo es crear y fortalecer imágenes mentales y positivas es decir, lograr una programación de imágenes positivas. Existen dos enfoques para visualizar: visualización subjetiva (volverse el ejecutor en su visualización) y visualización objetiva (la persona se vuelve el observador).

Concentración.- Su objetivo consiste en aprender a focalizar la atención en los estímulos relevantes y apartarlo de los irrelevantes.

Activación.- Su objetivo es aprender a desarrollar las habilidades para acelerar los niveles cardiacos, respiratorios y tener los sistemas fisiológicos listos para la acción; en otras palabras generar energía de repente o cuando se necesiten breves estallidos de energía.

Existen diversas técnicas de psicología del deporte propuestas por autores como Cruz (1997), Loher (1992), Lorenzo (1996), Valdés (1996), Williams (1991), Weinberg y Gould (1996), que permiten llegar a desarrollar estas destrezas. Para efectos de este trabajo nos referiremos a las siguientes:

- 1 Técnicas de relajación: la relajación progresiva, entrenamiento autógeno y control de la respiración, etc.
- 2 Técnicas de energización o activación: manejo de la energía, respiraciones rápidas y profundas.
- 3 Técnicas de concentración: focalizar la atención en una tarea, control de la atención e incremento de la concentración.
- 4 Técnicas de visualización: pensamiento corporal, ensayo simbólico.
- 5 Técnicas de control del pensamiento: autoinstrucciones, detención del pensamiento y establecimiento de metas.
- 6 Técnicas de modificación de conducta: reforzamientos positivos, retroalimentación de la ejecución y economía de fichas.

En los dos o tres meses siguientes (subperíodo especial), se procederá a adaptar las destrezas básicas aprendidas a las particularidades del deporte en que se participará, con el propósito de pasar de lo aprendido mentalmente a su ejecución en el campo.

Los principales beneficios que se derivarán de la aplicación de las destrezas adquiridas en los entrenamientos y en la práctica rutinaria, son los siguientes:

Relajación.- Lograr tener conciencia de los estados de tensión y relajación; bajar los niveles de energía y de excitación provocadas por actividades negativas para mantener suficientes niveles de energía durante el evento; ubicar la sensación de éxito y activar esta bajo tensión, y capacidad de relajar el cuerpo y la mente a voluntad.

Control de la Respiración.- Aprender a controlar la tensión y la forma de provocar relajación en situaciones de estrés; reducir el ritmo normal de la respiración y lograr volver a un estado de excitación en momentos de presión con sólo tres o cuatro respiraciones profundas y prolongadas.

Visualización.- En la situación de visualización subjetiva aprender a crear imágenes mentales basadas en actuaciones o en segmentos de actuaciones del pasado realizadas a la perfección, que servirán de modelo para un rendimiento máximo. En el caso de visualización objetiva aprender las instrucciones completas para crear imágenes mentales que guíen los movimientos hacia un rendimiento máximo.

Concentración.- Disminuir distracciones, mantener la atención más tiempo y evitar las distracciones provocadas por estímulos externos.

Activación.- Ayudar a la imaginación; permitir el ahorro y transferencia de energía, y almacenar el exceso de energía para su uso posterior.

En el período competitivo la intervención psicológica se realizará en tres subperíodos: precompetitivo, competitivo y descarga, en los cuales se aplicarán las destrezas psicológicas adquiridas en las dos fases del período preparatorio, mediante estrategias orientadas a fortalecer el plan de entrenamiento, de acuerdo con las características de cada subperíodo.

En el subperíodo precompetitivo, con duración de uno a dos meses, las estrategias consistirán en:

- 1 Usar y evaluar la efectividad de las destrezas en competiciones de práctica para valorar su efectividad en la actuación, en comparación con competiciones anteriores.
- 2 Realizar simulaciones competitivas, reproduciéndolas lo más exactamente posible en diversos escenarios, haciendo énfasis en la simulación en las peores condiciones previsibles de la competencia, con el propósito de que los deportistas obtengan mayor efectividad y seguridad en su actuación en cualquier condición.
- 3 Elaborar y dar seguimiento a un plan de focalización de las estrategias y objetivos a conseguir en los subperíodos precompetitivo y competitivo, según las necesidades individuales. El plan deberá contener tres partes: preparación de la competición, enfoque competitivo y reenfoque, su uso servirá para que los deportistas fortalezcan su confianza y control, lo cual

les permitirá enfrentar factores externos e internos antes, durante y después de su actuación en competencias.

En el subperíodo competitivo, con duración de dos a cinco meses, se desarrollarán las siguientes actividades:

- 1 Recomendar el uso de estrategias mentales a los jugadores, dependiendo de la situación y de las características individuales del deportista como relajación, concentración y pensamiento positivo.
- 2 Transmitir al entrenador la importancia de su rol como administrador de esfuerzos y de retroalimentación sobre la ejecución.
- 3 De no lograr los rendimientos deportivos esperados, incrementar la práctica de las técnicas psicológicas para reforzar los puntos débiles del atleta.
- 4 Adecuar habilidades y estrategias a situaciones no previstas en la competencia.

En el subperíodo de descarga, que ocurre una o dos semanas antes de la competencia y en el que se disminuye el volumen del entrenamiento físico, para no incrementar la fatiga y asegurar el rendimiento del atleta, es conveniente programar:

- 1 Incremento de la práctica del entrenamiento de destrezas psicológicas.
- 2 Controlar el estrés competitivo mediante el incremento de la autoconfianza, el aseguramiento de la focalización de la atención, el manejo de los pensamientos negativos y el ensayo mental de los puntos clave para lograr el nivel óptimo de rendimiento y superar los problemas psicológicos que se presenten.

Por lo que se refiere al periodo transitorio, en el que el deportista se recupera después de una intensa actividad, es recomendable programar que este participe en actividades de tipo recreativo y ensaye mentalmente las destrezas psicológicas adquiridas en los períodos anteriores, con la finalidad de mantenerlas al máximo nivel, ya que con la disminución del entrenamiento físico tienden a decrecer.

DESARROLLO PERSONAL.- El objetivo de esta fase es transmitir al deportista la conveniencia e importancia de adaptar a su vida personal las destrezas psicológicas aprendidas y aplicadas en el ámbito del deporte competitivo, para obtener los beneficios que de ellas se derivan. El desarrollo de esta actividad se llevará a cabo durante toda la temporada, siendo el psicólogo del deporte que esté a cargo del programa de preparación mental quién elija el como, cuando y donde transmitir, entre otras, estas imágenes:

- 1 Habilidad para enfrentar los desafíos de la vida, para superar problemas y sentirse capacitado para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se le presenten.
- 2 Tener vivencia de situaciones frustrantes como una causa de perfeccionamiento y mejor progreso.
- 3 Encontrar el lado favorable de las cosas y no los aspectos negativos y generar sentimientos de sosiego y energía.
- 4 No tener miedo a vivir situaciones arriesgadas, ni al fracaso, basados en la seguridad de tomar decisiones que puedan suponer un cambio.

ACTIVIDADES A NIVEL INDIVIDUAL Y/O GRUPAL, EN FASE DE PERIODO COMPETITIVO

PLÁTICAS.- Durante el período competitivo se deberán programar asesorías individuales y pláticas grupales con los deportistas una vez por semana o cada 15 días. El trabajo del psicólogo del deporte en esta actividad se centrará en el establecimiento de metas individuales, al análisis de la competencia y de su desempeño en la misma, a la contención emocional de los aspectos externos que están afectando el rendimiento deportivo y al ajuste de las técnicas psicológicas de acuerdo con las diferentes situaciones y con las características individuales. En este período, también es conveniente la aplicación de cuestionarios, como son el de Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo (CPRD) y el Inventario del Rendimiento Psicológico de Loehr.

DINÁMICAS MOTIVACIONALES.- Adicionalmente a las pláticas y/o asesorías, en la programación se deberá incluir la aplicación de talleres que favorezcan la motivación, aún cuando es evidente que el establecimiento de objetivos ayuda en este aspecto. En este sentido se recomienda:

- 1 Usar estrategias que hagan el entrenamiento divertido y disfrutable, tales como incluir juegos en el entrenamiento y una atmósfera libre de tensión.
- 2 Transmitir al deportista que sus esfuerzos conducirán a las metas deseadas.
- 3 Recordar la importancia para la motivación y perseverancia del deportista en realzar el camino recorrido y no sólo lo que falta por recorrer.
- 4 **ACTIVIDADES CON EL ENTRENADOR**

ORIENTACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS.-

La comunicación del psicólogo del deporte con el entrenador deberá ser permanente durante todo el ciclo de entrenamiento, ya que las estrategias psicológicas deberán formar parte del método de trabajo del entrenador. Para cumplir con esta actividad, la explicación de conceptos psicológicos que dé el psicólogo del deporte al entrenador deberá contener orientaciones para organizar mejor el funcionamiento de su grupo; obtener un mayor beneficio de las sesiones de entrenamiento; optimizar el rendimiento de los deportistas en las competiciones; autocontrolar sus propias emociones y comportamientos en situaciones críticas; propiciar que la actividad deportiva sea saludable y formativa; prevenir lesiones y evitar el abandono deportivo.

Si bien el entrenador no realizará el trabajo que le corresponde al psicólogo del deporte ni éste el del entrenador, su influencia con los deportistas debe aprovecharse para promover procesos de funcionamiento mental que contribuyan favorablemente a la formación deportiva y personal de sus deportistas.

DESARROLLO PSICOLÓGICO PERSONAL.- Además de proporcionarle al entrenador las estrategias psicológicas para ajustarlas a su método de trabajo, se programarán asesorías con él una vez por semana o cada 15 días, con el

propósito de retroalimentarlo en el desarrollo de su autocontrol emocional y auto renovación en la práctica, continuando con estas asesorías individuales aún después de las competencias.

3.3 FASE DE EVALUACIÓN DEL PROCESO.

La etapa de evaluación tiene como objetivo valorar los resultados de rendimiento deportivo alcanzados por los deportistas de los equipos representativos de la UNAM en competencias fundamentales, sustentados en el desarrollo de sus destrezas psicológicas atribuibles al programa de preparación mental. Cabe aclarar que esta etapa corresponde al período postcompetitivo, por lo que la evaluación se referirá a los resultados finales obtenidos en la competencia fundamental. No obstante, también se evaluarán los resultados parciales de las metas establecidas en la planificación de preparación mental durante el proceso de los períodos preparatorio y competitivo.

ANÁLISIS DE RESULTADOS CON EL ENTRENADOR

EXPECTATIVAS VS RESULTADOS DEPORTIVOS.- Utilizando como parámetro las expectativas de resultados entregadas por él entrenador al psicólogo del deporte al inicio de la temporada, se realizarán las comparaciones con los resultados obtenidos en la competencia fundamental para determinar el grado de cumplimiento logrado. Asimismo, se realizará un análisis del desempeño de cada uno de los deportistas, del equipo en general y del propio proceso del entrenador, de acuerdo con las diferentes situaciones enfrentadas en la competencia y con las características individuales de los participantes.

VALORACIÓN DEL PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL.- Sustentada en la percepción del entrenador, se evaluará el grado de efectividad que tuvo el programa de preparación mental en los deportistas, con base en su participación. Si el deportista cumplió con las expectativas, el entrenador deberá tomar conciencia de las sensaciones, pensamientos y conductas observadas durante su

actuación. En los casos que el atleta no haya logrado los resultados esperados, el entrenador evaluará los errores y determinará cómo se podrían haber evitado. Finalmente, visualizará y comentará con el psicólogo del deporte las estrategias psicológicas que, en su opinión, aportaron mayor beneficio a la preparación mental de los deportistas y las carencias que haya detectado, con el propósito de retroalimentar la planificación de la próxima temporada.

ANALISIS DEL DESARROLLO DE CUALIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS DEPORTISTAS A NIVEL INDIVIDUAL Y/O GRUPAL

La evaluación de los deportistas en relación a su preparación mental tendrá como parámetros la comparación de sus respectivos perfiles psicológicos, determinados en el diagnóstico realizado a principios de la temporada, con el perfil que el psicólogo del deporte estableció como expectativa, el cual deberá contener, de acuerdo con Garfield (1988) y Lorenzo (1992, 1996), entre otros autores, los siguientes puntos:

- **Relajado mentalmente;** que se describe como vivencia o sentimiento de calma interior, pérdida de miedo, ausencia de temor a fracasar y control del estrés de forma que no interfiera en su rendimiento.
- **Relajado físicamente;** que es una ausencia de tensión muscular excesiva y sensación de que los músculos responden de manera fluida, rápida y precisa a los requerimientos de la mente.
- **Competitividad;** en el que interviene el entusiasmo y gusto por competir, como si se participara en un juego que divierte. La actuación se convierte en algo excitante y placentero, en lugar de una actividad en la que destaca el temor a fracasar.
- **Seguro y confiado;** es la sensación de confianza en sí mismo y seguridad, con expectativas de autoeficacia y pensamientos positivos, y sentimiento de tener todo el tiempo del mundo para ejecutar su ejercicio o actuación.
- **Sentimiento de encontrarse con un control total;** se entiende como la vivencia de actuar bajo un completo control al competir.

- **Pleno de energía;** se refiere al sentimiento de estar activado y preparado para el mayor esfuerzo pero, al mismo tiempo, capaz de hacerlo como si no tuviera que esforzarse. Asimismo, a la convicción del extraordinario esfuerzo de la actuación, pero sin acusar los efectos negativos del esfuerzo y la fatiga.
- **Concentrado en el presente;** se refiere a la atención focalizada solamente en lo que tiene que hacer para competir perfectamente; con ausencia de distractores.
- **Conciencia extraordinaria;** es la capacidad incrementada de percepción de sus propias capacidades y la habilidad para anticiparse a las acciones de los propios competidores y actuar en consecuencia.
- **Inmersión completa en la actuación;** Se entiende como la certidumbre de acceso a las reservas de las propias fuerzas que se hallan disponibles; la sensación de poder actuar al máximo de sus posibilidades; el sentimiento de estar protegido de cualquier interferencia que deteriore el rendimiento y sentirse “poseído” por un control completo.

Para llevar a cabo la evaluación, se utilizarán como herramientas de trabajo las entrevistas y la aplicación de pruebas y cuestionarios.

ENTREVISTAS.- Las entrevistas que se realicen para evaluar el desempeño del equipo representativo atendido, deben ser individuales y grupales, mediante preguntas de focalización. Además de valorar las limitantes y/o logros obtenidos, los cuestionamientos posibilitarán la realización de un ajuste de las técnicas psicológicas para futuros eventos. Algunas de las preguntas podrían ser las siguientes:

- 1 ¿Qué hiciste bien?
- 2 ¿Qué te faltó por mejorar?
- 3 ¿Qué quieres lograr la próxima temporada?
- 4 ¿Se incrementó el nivel de tu ejecución?
- 5 ¿Duró este incremento de ejecución?

- 6 ¿Los atletas que antes eran inconscientes en su ejecución son ahora más conscientes?
- 7 Si hubo algunos incrementos, ¿fueron estos mejores que lo que se podría esperar de la práctica física solamente?
- 8 ¿Qué tan frecuentemente los atletas que mejoraron usaron las técnicas y estrategias psicológicas?
- 9 ¿Según ustedes cuales son las debilidades y fortalezas del programa de entrenamiento psicológico?
- 10 ¿Qué habilidades psicológicas fueron más eficaces?
- 11 ¿Qué ejercicios les gustaron más?
- 12 ¿Qué podrían recomendar ustedes para la futura intervención en psicología del deporte?

APLICACIÓN DE PRUEBAS Y CUESTIONARIOS.- Como complemento de las entrevistas se deberá proceder a la aplicación de pruebas y cuestionarios, similares a la aplicación de la fase de diagnóstico, con el propósito de medir los avances que se dieron en el manejo de habilidades y destrezas psicológicas, mediante la comparación de los perfiles diagnosticados originalmente y los que resulten de esta nueva exploración.

Los resultados obtenidos de la evaluación servirán de base para una mayor planeación de las temporadas siguientes, proyectando con mayor fortaleza a los deportistas de recién ingreso, de mayor experiencia y veteranos; y sustentarán el manejo adecuado de sus emociones, en las situaciones de pérdida, como son los casos de lesiones o término de su carrera deportiva, brindándoles la oportunidad de alcanzar un equilibrio emocional y enfrentar con calidad la vida.

4. DEL PSICODIAGNOSTICO A LAS RECOMENDACIONES.

El psicodiagnóstico en el deporte, al igual que el diagnóstico en cualquier otro ámbito, es sólo el inicio de la causa. Por tanto es lógico para cualquier especialista que está al lado del deportista: es necesario ayudar al deportista y al entrenador

en el cumplimiento de sus tareas. La ayuda más elemental es la recomendación la cual obligue a pensar, cambiar la actitud o el carácter de las acciones.

Las recomendaciones psicológicas prescriben el carácter determinado y la sucesión de las percepciones, los recuerdos de las mismas, las reflexiones, las vivencias, las acciones, las palabras, las interrelaciones, etc. Entretanto las recomendaciones tienen un destinatario completo y están orientadas a las condiciones y el tiempo determinados (Gorbunov 1988).

Quien da las recomendaciones es sumamente importante para que éstas sean eficaces ya que teniendo éstas el carácter sugestivo, es deseable que provengan de una persona competente.

Lo mejor es cuando la recomendación se da en nombre de la ciencia que ha probado objetivamente su certeza. (Gorbunov, 1988).

En forma más general, las recomendaciones son una lista de datos sobre cómo hay que actuar. En el sentido amplio de la palabra, el conocimiento de las recomendaciones significa la competencia del entrenador y del deportista, es su instrucción psicológica. Se puede considerar las recomendaciones como inicio de la preparación psicológica. Las recomendaciones pueden ser tanto generales como concretas sujetadas al caso dado.

Y aunque suelen considerar que las recomendaciones son una exposición lacónica de qué, cómo, cuándo se debe hacer su efecto será mucho mayor cuando esté claro también para que se deba actuar así y no de otra forma. Por tanto a las recomendaciones antecede la descripción de lo que sucede con el deportista en los momentos más importantes de la actividad deportiva: durante las cargas de entrenamiento; en el periodo de competencias (Gorbunov 1988).

Las recomendaciones científicamente fundamentadas son necesarias para cualquier momento de la actividad deportiva. Si hubiera un caso presentamos sólo las recomendaciones más estudiadas y significantes, que se basan en las regularidades generales de manifestación y desarrollo de la psiquis en las condiciones de la actividad deportiva.

Cada especialidad deportiva, en mayor o menor medida, requiere que los deportistas dominen movimientos específicos que constituyen la técnica deportiva de esa especialidad; como, por ejemplo los implicados en el tiro a canasta en el baloncesto, las pruebas de vallas en el atletismo, el tackleo en el fútbol americano, en los diferentes estilos de natación, etc. La condición técnica de los deportistas, puede mejorar a través del entrenamiento, ampliándose, así, sus posibilidades de rendimiento en la competencia.

Los entrenadores han desarrollado métodos personales de trabajo que en muchos casos resultan útiles para que sus deportistas aprendan la técnica de su deporte. Sin embargo existen ocasiones en la que los deportistas no asimilan correctamente la información que les intentan transmitir, produciendo un “estancamiento” en su aprendizaje técnico. Esto ocurre cuando se trata de habilidades complejas y el deportista ya ha consolidado movimientos técnicos que deben modificarse para lograr una mejora cualitativa que aumente sus posibilidades de rendimiento.

En casos complejos los entrenadores pueden ser más eficaces, si incorporan a su método de trabajo habitual técnicas psicológicas que favorezcan en los deportistas, la motivación, comprensión, atención y autorregulación para poder lograr lo deseado (Buceta, 1996).

El psicólogo deportivo puede colaborar con el entrenador en diversos cometidos. Primeramente el beneficio que puede tener en caso de cambiar su técnica, lógicamente la tarea del psicólogo no es opinar ni valorar si la mejora técnica es necesaria o aconsejable pues ésta es una responsabilidad del entrenador, sino de que el entrenador dispone de los elementos y la perspectiva global que son convenientes cuando se debe adoptar una decisión compleja.

Asimismo sin entrar en contenidos técnicos, el psicólogo puede ayudar al entrenador a diseñar el programa de entrenamiento para conseguir una mejora técnica, asesorando sobre todo aquello que incida en las variables psicológicas que resulten decisivas para que se produzca el cambio deseado (Buceta, 1996).

En muchos casos basta que el entrenador aplique correctamente las técnicas adecuadas para que se produzca el aprendizaje que se persigue, pero otras veces es más difícil y la intervención del psicólogo puede resultar crucial aplicando sus conocimientos especializados para evaluarlo minuciosamente y aportar recomendaciones útiles que faciliten la actuación eficaz del entrenador.

La mayoría de las especialidades deportivas, incluyen un apartado táctico-estratégico de especial importancia para el rendimiento global. Este apartado abarca la tendencia y la ejecución de las múltiples decisiones más simples o más complejas, que los deportistas deben adoptar en las competencias.

El comportamiento táctico apropiado, depende de la interacción entre las demandas de la competencia (características específicas de la competencia, características de los rivales, situaciones concretas que se vayan planteando) y los recursos propios para hacer frente a esas demandas; y en casi todos los deportes en los que tiene un peso destacado suele ser habitual que los deportistas definan su “estilo” o “sistema” de comportamiento en función de los recursos propios y que después lo adapten a las demandas concretas de cada competencia (Buceta, 1996).

El comportamiento táctico más simple o más complejo según cada deporte, determina que los deportistas utilicen mejor o peor sus habilidades técnicas y por ello la importancia de perfeccionarlo para la competencia. El desarrollo eficaz de este comportamiento implica que los deportistas conozcan y comprendan las distintas situaciones relevantes que se puedan plantear en la competencias de su deporte dominen las situaciones más convenientes en cada caso específico y posteriormente perciban y discriminen los criterios que deben servirles como indicadores para actuar de una manera u otra. Se trata de que el deportista desarrolle conductas de toma de decisiones, optando por la mejor opción de comportamiento, en función de las demandas de la situación y de sus propios recursos para afrontarlas.

La complejidad del comportamiento táctico sobre todo en los deportes de equipo dificulta en muchos casos su aprendizaje y puesta a punto observándose múltiples

ejemplos de deportistas que a pesar de dominar considerablemente las habilidades técnicas más importantes, y tener una importante forma física, rinden por debajo de sus posibilidades como consecuencia de sus grandes carencias en este rubro.

En general, la mejora de la condición táctico-estratégica, implica que los deportistas adquieran y perfeccionen su habilidad para tomar decisiones en las situaciones relevantes, practiquen suficientemente estas decisiones, las ensayen en condiciones similares a las que están presentes en la competencia y preparen, específicamente, las decisiones que puedan resultarles útiles en cada competencia concreta.

Además, la complejidad del comportamiento táctico, requiere que se especifiquen, con suficiente claridad, los criterios correctos para evaluarlo; y que, para ello, se diseñen instrumentos y procedimientos adecuados.

Es por todo lo anterior que saber el perfil de cada deportista y comunicarlo oportunamente al entrenador y hacer las recomendaciones precisas para que la preparación psicológica sea profesional y objetiva..

4.1 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ATENDIDA DEL 2000 AL 2004

Durante el periodo de 2000 a 2004 se han atendido a estudiantes deportistas de diferentes disciplinas como son: fútbol americano, gimnasia aeróbica, gimnasia artística, voleibol de sala, voleibol de playa, básquetbol, halterofilia, handball, tiro con arco, karate do, tae kwon do, lucha, fútbol soccer, atletismo, nado sincronizado y clavados.

Quiénes llegan al apoyo son deportistas, hombres y mujeres cuyas edades se encuentran entre los 19 y 26 años quienes presentan problemas de estrés competitivo, problemas de alimentación y sueño, de concentración, problemas con su rendimiento deportivo, bajo rendimiento escolar, por lesiones, por problemas en

casa, problemas con compañeros de equipo, diferencias con el entrenador, por indisciplina y que son canalizados por sus entrenadores para que adquieran las destrezas psicológicas básicas (relajación, energetización, automensajes positivos, concentración, visualización y planteamiento de objetivos) propias de los deportistas competitivos. Algunos entrenadores ven mermado el rendimiento de sus atletas por causa de la carga escolar, pues esto se refleja en ausencias en el entrenamiento, retardos o en algunos casos, baja en el rendimiento deportivo.

A partir del año 2000 la población atendida es de 61 atletas de los cuales 24 son mujeres y 37 hombres todos estudiantes de la UNAM, de los 37 hombres 15 son entrenadores, 1 de baloncesto rama femenil, 1 de halterofilia mixto, 1 de atletismo de carreras de fondo y 12 de fútbol americano.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS Y NÚMERO DE ESTUDIANTES-DEPORTISTAS QUE RECIBIERON EL APOYO DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE.

DEPORTE	DEPORTISTAS		ENTRENADORES	
	H	M	H	M
Atletismo Velocidad (100m, 200m, 400m) Fondo (800m, 1500m, 5000m) Lanzamientos (bala)	2	8	1	2
Voleibol de playa	0	7	1	0
Gimnasia aeróbica	0	1	0	1
Karate do	0	1	0	0
Lucha	0	1	0	0
Levantamiento de pesas	3	2	1	0
Hand ball	0	1	1	0
Baloncesto	0	3	1	0
Voleibol de sala	1	0	1	0
Fútbol americano	19	0	5	0

Se ha llevado el seguimiento de todos estos atletas a lo largo de 4 años que han asistido con regularidad a las asesorías (una vez por semana), después de que el proceso lleva un buen avance se les cita cada 14 días.

En las asesorías y reuniones con los entrenadores y después del trabajo durante el periodo de cuatro años, se ha diagnosticado lo siguiente:

1.-Toma de decisiones en el 75% se observan problemas como:

(Todos estos se incrementan bajo presión)

- Lentitud, es decir, no profundizan
- Requieren de mayor información y precisión por parte de otros p/realizarla
- Sólo pueden atender una cosa a la vez (discernir)
- Se centran en lo general, no se van al detalle esto se refleja en errores en la ejecución
- Bajo presión se observan problemas de planeación y organización

2.-El 80% prefiere situaciones estables, que sean sistemáticas (metódico); no arriesgan

3.-El 65% se centran en intereses personales (individualistas) por lo cual se tornan posesivas, tendencia al heroísmo; regresar a antiguos hábitos

4.-Al 86% les afectan los aspectos externos (porras, instalaciones, etc.)

5.- El 59% requieren de logros tangibles, es decir, observar resultados de manera rápida

6.-La falta de hacer un buen análisis afecta la toma de decisión en competencia y más en los momentos de presión manifestándose conductas de desesperación; regresan a realizar antiguos hábitos que afectan la ejecución; no anticipan; aumenta el número de errores; dificultad para leer la táctica del oponente; pierden la calma, fricciones entre los miembros del equipo; indisciplina; falta de respeto hacia el líder

7.-El 70% no tiene claridad y le falta de disciplina, en cuanto a marcar los límites con los deportistas; por lo cual estas tienden a romperlos y no respetar las jerarquías.

8.- El 92% requieren reconocimiento; sobre todo al esfuerzo realizado; les interesa que se les diga que se espera de ellos y que obtendrán o hacia donde los llevará esto.

9.- El 60% son Impulsivos, se refleja en su baja capacidad de tolerancia a la frustración.

10.-El 70% requieren que se les de un trabajo detallado o preciso (lineamientos) para guiar su conducta y evitar errores.

11.- El 47% se interesan poco por las personas.

12.- El 70% son críticos y perfeccionistas, no poseen un buen manejo social.

13.-No existe conciencia o sentimiento grupal, la mayoría son individualistas.

4.2 APLICACIÓN DEL PROGRAMA AL EQUIPO REPRESENTATIVO DE FUTBOL AMERICANO DE LIGA MAYOR 2005.

Siguiendo el modelo y la metodología del Programa de Apoyo Psicopedagógico se intervino con el equipo de fútbol americano de liga mayor y los resultados fueron los siguientes:

Nota: por cuestiones de ética y para mantener el anonimato de los atletas no se incluirán los nombres de estos.

BACK FIELD

9	Solteros
7	Estudian, 1 se encuentra en cambio de escuela, 1 realizando su tesis.
3	Estudian en el turno matutino, 3 en el vespertino y 1 con horario mixto

SU MOTIVO PARA JUGAR:

8	Satisfacción personal
1	Convivencia
2	Salud
4	Reconocimiento
1	Reconocimiento afectivo
3	Ser el mejor
4	Ganar
1	Competir
1	Ayudar al equipo

METAS:

6	<ul style="list-style-type: none">• ser el mejor
3	Ganar campeonatos
1	Terminar Liga Mayor
1	Ayudar al equipo
1	Estar en forma
1	Destacar
1	Divertirse
1	Reconocimiento
2	Jugar Bien
1	Tener buen rendimiento
1	Ser recordado

OPINIÓN DEL ENTRENADOR:

- Se recomienda:
 1. Tener más actitudes de cercanía afectiva y confianza en la comunicación.
 2. Marcar con claridad los lineamientos de trabajo.
 3. Dar una retroalimentación más sistematizada.

PERFIL INTEGRADO DEL GRUPO:

• **En la toma de decisiones:**

1	requiere de muchas explicaciones porque se centra en el detalle no en el todo (de no seguir esta indicación actuará impulsivamente)
2	impulsivos
1	1 reflexivo, reacciona positivamente ante el cambio, es propositivo
1	1 se centra en el análisis de los hechos, siendo lógico y creativo en sus planteamientos 111 busca la mejor opción y hasta no ver que tomó la mejor se calma centrándose en los resultados tangibles
1	1 análisis superficial, no observa el detalle.
1	1 mantiene la calma, reflexivo, requiere por parte de la autoridad que se le de información de forma completa y clara, si esto es así se tornará propositivo y creativo.

• **Bajo presión:**

1	Impaciente por la obtención de resultados tangibles orientándose a buscar la aceptación de las personas NECESITANDO QUE SE LE DIGAN QUE ESTAN BIEN LAS COSAS.
1	Problemas en el manejo social, no genera ideas, es contradictorio
1	Es cauteloso
1	Evita tener problemas con los demás buscando situaciones estables
1	Alto empuje e iniciativa para conseguir resultados

1	Incremento de ansiedad antes de la competencia, con tendencia a los desgarres
1	No responde al cambio, le agradan las situaciones estables
1	Se le tiene que marcar claramente que se espera de él, porque de lo contrario se pierde y se vuelve muy crítico

- **Lineamientos:**

2	Apego a lineamientos
1	Contradictorio en aceptar la autoridad, sobre todo en situaciones de conflicto
1	La puede ignorar por defender sus puntos de vista
1	Impulsivo, puede brincar los niveles jerárquicos y tomar riesgos con tal de conseguir sus objetivos
1	Crítico y riguroso, puede pasar por encima de la autoridad para cumplir sus objetivos
1	Se apega a lineamientos, es reflexivo, pide opinión al entrenador, evita conflictos, es perfeccionista
1	Tiende a no respetar los niveles jerárquicos y ocultar sus sentimientos
1	Requiere de lineamientos y definición de procedimientos precisos para guiar su comportamiento

- **Manifestaciones de ansiedad:**

1	Hacia lo fisiológico (somatiza)
1	Hacia lo fisiológico (palpitaciones, temblores, cosquilleo, tensión muscular) y cognitivo (irritabilidad)
1	Reporta ansiedad controlada
1	Hacia lo fisiológico (palpitaciones, malestar en el estómago, ganas de orinar)
1	Alteraciones alimenticias

1	Hacia lo fisiológico (tensión muscular)
1	En competencia distorsión visual y antes y después trastornos alimenticios y de sueño, tiende a realizar conductas viejas que ha habia superado.

- **Características:**

1	Tranquilo, amable y diplomático, le gana el ser “amiguero” por lo que requiere que se le aclare con paciencia cuáles son sus funciones para cumplir su papel dentro del campo.
1	Requiere de reconocimiento y necesita actividades organizadas
1	Sociable, busca reconocimiento, superficial, no realiza análisis profundo, persuasivo
1	Sociable y persuasivo, optimista, trata de ayudar a las personas
1	Gusto por los retos
1	Egocéntrico, trato directo, positivo con los demás
1	Perfeccionista
1	Utiliza la persuasión social para lograr lo que quiere, manipula
1	Se relaciona fácilmente, prefiere situaciones armónicas, se centra más a ganar que en las personas, reflexivo, se requiere trabajar humildad

- **Ante al cambio:**

1	Necesita que se le motive más orientado hacia el reto, si no se realiza la estrategia de orientación se mostrará apático
1	Competitivo y busca situaciones de reto
1	Sabe reaccionar buscando rápidamente respuestas

- Como resultado del diagnóstico realizado es necesario iniciar los siguientes programas:

1	Se recomienda un seguimiento médico alérgico a medicamentos
11	Programa de control emocional
3	Programa de preparación mental basado en la relajación cuerpo-mente
1	Programa de preparación mental hacia concentración y refocalización

NOTA:

Las actividades anteriores deben iniciarse antes del mes de julio, para poder hacer una estrategia hacia la competencia; de no cumplirse sólo se podrá trabajar a nivel grupal.

ALAS CERRADAS

3	Solteros,
1	Estudia en la mañana, 1 ya terminó y 1 tiene problemas de orientación vocacional

SU MOTIVO PARA JUGAR:

3	Satisfacción personal
1	Ganar
1	Reconocimiento
1	Salud
1	Ser el mejor

METAS:

1	Bajar de peso
1	Ser reconocido
1	Ser el mejor
1	Ser campeón

OPINIÓN DEL ENTRENADOR:

Buena. Se recomienda:

1. Tener más actividades de cercanía afectiva y confianza en la comunicación

PERFIL INTEGRADO DEL GRUPO:

- **En la toma de decisiones:**

1	Es lenta y requiere de retroalimentación hacia los aciertos
3	Son reflexivos
1	Es inseguro
3	Prefieren situaciones estables
1	Se centra en el detalle
1	Es cooperativo

- **Bajo presión:**

1	Presenta problemas en el control de la ansiedad
3	Se tornan irritables
3	Olvidan detalles
1	Con incapacidad de concentración

- **Lineamientos:**

3	Respetan lineamientos
1	Requiere de lineamientos (que guíen su comportamiento hasta lograr sus objetivos)

- **Características:**

2	Con irritabilidad cotidiana
1	Con problemas de concentración
1	No corre riesgos

Como resultado del diagnóstico realizado es necesario iniciar los siguientes programas:

1	Requiere Programa de Preparación mental hacia la concentración con apoyo de la relajación
1	Requiere Programa de control de emociones y pensamientos

NOTA:

Las actividades anteriores deben iniciarse antes del mes de julio, para poder hacer una estrategia hacia la competencia; de no cumplirse sólo se podrá trabajar a nivel grupal.

LÍNEA OFENSIVA

11	Solteros, 1 casado
7	Estudian en la mañana, 1 con horario mixto y 4 ya terminaron

- **SU MOTIVO PARA JUGAR:**

12	Satisfacción personal
2	Convivencia
4	Salud
4	Reconocimiento
1	Necesidad de pertenencia
1	Ser el mejor
2	Identidad universitaria

- **METAS:**

7	Ser campeón
4	Ser el mejor
3	Desarrollo de cualidades de fútbol americano
1	Estar en primer equipo
1	Salud
1	Realizar metas
1	Recuperarse de lesión

- **OPINIÓN DEL ENTRENADOR:**

Buena. Se recomienda:

Tener más actitudes de cercanía afectiva y confianza en la comunicación.

Marcar con claridad los lineamientos de trabajo.

Interesarse en la problemática personal de cada jugador.

- **PERFIL INTEGRADO DEL GRUPO:**

- **En la toma de decisiones:**

8	Son reflexivos
3	Perfeccionistas
1	Superficial
1	Impulsivo
1	Deshonesto
2	Tienen problemas de concentración

- **Bajo presión:**

4	Se centran en obtener resultados tangibles
1	Es optimista
2	No corren riesgos
1	Es propositivo
2	Son ecuánimes
4	Son conflictivos

- **Lineamientos:**

5	Respetan lineamientos
6	Requieren de apoyo para respetarlos
3	Ignoran a la autoridad
1	No se apega a lineamientos

- **Manifestaciones de ansiedad:**

5	Se tornan irritables
2	Presentan confusión
1	Presenta trastornos alimenticios y de sueño

- **Características:**

1	Es competitivo
3	Son cooperativos
2	Tienden a manejar a la gente
2	Con limitación afectiva
5	Centrados en la obtención de resultados
1	Centrado en las personas
1	Rígido ante el cambio

- **Como resultado del diagnóstico realizado es necesario iniciar los siguientes programas:**

2	Ya están con programa de Preparación Mental
1	Requiere Programa de Control Emocional
1	Requiere Programa de Preparación Mental basado en la relajación mente cuerpo
2	Requieren Programa de Preparación Mental hacia la relajación progresiva
1	Requiere Programa de Preparación Mental hacia fijación de objetivos
1	Requiere Programa de Preparación Mental hacia la concentración
1	Requiere Programa de Preparación Mental hacia la recuperación de la lesión

Las actividades anteriores deben iniciarse antes del mes de julio, para poder hacer una estrategia hacia la competencia; de no cumplirse sólo se podrá trabajar a nivel grupal.

RECEPTORES

7	Solteros
6	Estudian, 1 trabaja

- **Su motivo para jugar:**

5	Satisfacción personal
3	Ser el mejor
2	Ganar
1	Obtener reconocimiento

- **Metas:**

1	Que lo recuerden como uno de los mejores
3	Ser el mejor
3	Ganar el campeonato
1	Tener excelente temporada

Opinión del entrenador

- **Buena se recomienda**

1. Marcar con claridad los lineamientos de trabajo
2. Tener más actitudes de cercanía afectiva y confianza en la comunicación
3. Dar mayor información técnica

PERFIL INTEGRAL DEL GRUPO:

- **TOMA DE DECISIONES**

1	Se centra al detalle y a la precisión
1	Hace una revisión a detalle de toda la información posible y

	disponible (inseguro) es muy conservador
1	Alto nivel de empuje; flexible si se le demuestra que un procedimiento o decisión lo lleva a lograr su objetivo, carece de juicio práctico.
1	Se centra en los logros ante las situaciones cambiantes, puede tomar decisiones de manera independiente, sin embargo también puede responder a los lineamientos buscando resultados tangibles y medibles.
1	Crítico hacia las personas y los logros así como los procedimientos, analítico necesita capturar detalles ubicación espacial baja
1	Es bueno para el trabajo metódico

- **BAJO PRESIÓN**

1	Se tornará constante, siendo consistente en lo que realice
1	Tranquilo, controlado y paciente, cauteloso, analizará la información
1	Se centra únicamente en sus objetivos
1	Se torna propositivo tomando la organización y planeación de la actividad
1	Se centra en motivar a otros olvidando su capacidad de análisis y detalle; tiende a ser persuasivo
1	Sobresale su manejo social que en otras condiciones es pobre, sobre todo como medio de rescatar la armonía y el equilibrio
1	Busca el reto; aunque cambia su comportamiento a lo que los demás esperan de él. Le gusta consultar con la autoridad y escucha sus sentimientos

- **LINEAMIENTOS**

1	Requiere de lineamientos
---	--------------------------

1	Los respeta, mediante asesorías se verificará si presenta miedo a correr riesgos
1	No los respeta, busca resultados tangibles en donde vea el cumplimiento de sus metas personales. (Brinca a la autoridad)
1	Si responde
1	Son importantes para él, volviéndose poco flexible si no encuentra lineamientos en las acciones
1	Sigue los lineamientos establecidos

- **CARACTERÍSTICAS**

1	Calmado, tranquilo y paciente; controlado y constante, ecuánime, relacionándose sólo con grupos limitados o que tengan características comunes, importándole más las situaciones que las personas
1	No estudia, trabaja, es tranquilo controlado y paciente
1	Es competitivo pero no respeta lineamientos, manejo social deficiente, las personas sólo le interesan para lograr sus metas personales, crítico, perfeccionista y muy incisivo, individualista, egocéntrico, sino se le reconoce reacciona negativamente
1	Evita los conflictos, manejándose de manera equilibrada, amigable y sociable SU MANEJO SOCIAL SE ENCUENTRA ORIENTADO AL EQUIPO IDENTIDAD
1	Tiende a estar solo, es perfeccionista muy analítico, requiere de la contención emocional del ent., es propositivo, busca evitar enfrentamientos.
1	Es ordenado, meticuloso, conservador presenta dificultad en la comprensión de instrucciones, busca evitar acciones y decisiones que caigan en el error, busca el detalle
1	Conformista no le gustan los conflictos

- **MANIFESTACIÓN DE ANSIEDAD:**

1	Muy baja
1	Contradicción entre la inseguridad y miedo del perfil y lo que el reporta (no es consciente de sus estados)
4	No es muy alta
1	Tiende a regresar a conductas ya superadas, irritable

- **ANTE EL CAMBIO**

1	Buscará métodos conocidos y respetará lineamientos
1	Se orienta positivamente, motivando a los otros
1	Irritabilidad

Como resultado del diagnóstico realizado es necesario iniciar los siguientes Programas:

3	El entrenador tendrá que observar si requiere <u>energetización</u> de acuerdo a como es su rendimiento
1	Confirmar factores de inseguridad
1	Programa de preparación mental para prevenir más lesiones
1	Programa de preparación mental hacia la relajación
1	Programa de refocalización y relajación

LINE BACKERS

9	Solteros
8	Estudian en la mañana, (uno de ellos requiere de orientación vocacional)
7	Asisten a la escuela en horario matutino
1	No indicó el horario

SU MOTIVO PARA JUGAR:

3	Ganar eventos
7	Satisfacción personal
3	Salud
5	Por reconocimiento
3	Convivencia
5	Ser el mejor

METAS:

7	Ser el mejor
4	Ayudar al equipo
4	Ganar
3	Superarse
1	Salud física
1	Competir
1	Ser seleccionado
1	Alcanzar un ritmo óptimo de rendimiento

OPINIÓN DEL ENTRENADOR:

- **Buena. Se recomienda:**

Tener más actitudes de cercanía afectiva y confianza en la comunicación.
Utilizar un lenguaje claro y repetitivo en base a la observación y ejecución
Fortalecimiento del rol como entrenador

PERFIL INTEGRADO DEL GRUPO:

- **En la toma de decisiones:**

1	Responde a la opinión y expectativas de los demás, pero sus capacidades para formular juicios no son buenas dificultándosele sacar conclusiones, no detecta los detalles
1	Para tomar decisiones requiere de un detallado análisis con suficientes elementos de base
1	Busca mucha información, tiene buena habilidad para planear, pero tiene bajo nivel en habilidades cognitivas relacionadas a su posición. Al tomar una decisión se torna inflexible, inseguro
1	Mantiene un ritmo de trabajo controlado ya que es reflexivo, concentrado y controlado pero rígido
1	Necesita de información para que sean buenas
1	Rápida
1	Reflexivo, se centra al detalle y obtención de resultados tangibles
1	Es reflexivo
1	Lógico centrándose en el análisis de las situaciones, mantiene su opinión a pesar de que sea impopular

- **Bajo presión:**

1	Enfrentamientos con autoridad, no es bueno para controlar situaciones de presión, tiende a ser inflexible, aunque intenta de manera rápida organizar y planear para la solución.
1	Tiende a buscar situaciones estables y no conflictivas, ES MUY IMPORTANTE que se le de retroalimentación de su desempeño
1	Creativo, pero por evitar conflictos y apoyar a la mayoría no defiende sus ideas nuevas. Requiere lineamientos concretos y

	energéticos (es inseguro)
1	Incremento de pobre manejo social tornándose influenciado
1	Angustia, miedo a equivocarse
1	Defiende su punto de vista siendo inflexible, necio, testarudo aunque esto lo lleve a situaciones impopulares
1	1 riguroso con quienes no cumplan sus estándares
1	1 es flexible, defiende su punto de vista
1	1 mantiene su postura, es crítico incisivo, centrándose en el logro de sus objetivos

- **Lineamientos:**

1	Enfrenta a la autoridad
1	Se apega para evitar conflictos
1	Casi siempre trata sus asuntos con el entrenador
1	Defiende su postura y puede tornarse rígido, entiende sólo por medio de la reflexión
1	Probable deshonestidad, repetir pruebas
1	Necesita de logros tangibles como guía, en el afán de tener logros puede volverse autoritario
1	Los respeta pero necesita sentir responsabilidad y autoridad para rendir mejor (probable boicot)
1	Respeto los lineamientos preestablecidos
1	Se apega a lineamientos establecidos por la autoridad

- **Manifestaciones de ansiedad:**

1	Ansiedad fisiológica y cognitiva en los cuatro momentos del evento, irritabilidad y tendencia a viejos hábitos, tensión muscular antes del evento
---	---

1	Ansiedad por hacer bien las cosas
2	Alta ansiedad fisiológica
1	Alta antes y durante el evento por toma de decisiones inseguro
1	Alta en los cuatro momentos
1	Reporta ansiedad antes de la competencia
1	Alta (irritabilidad y palpitaciones)

- **Características:**

1	Prefiere actividades que le permitan obtener resultados tangibles (triumfo)
1	Busca ideas nuevas y creativas, perfeccionismo
1	Manejo social pobre, utiliza a las personas, puede ser crítico e incisivo
2	Problemas de concentración
1	Motiva a las personas
1	Pobre manejo social
1	Voluble sentimental, enojón, le gusta ayudar a la gente
1	Baja autoestima
1	Características de líder en relación a su posición
1	Cooperativo y seguro de si mismo
1	Leal, humilde, paciente, tranquilo
1	Solitario, indiferente con las personas, ayuda sólo a sus amigos

- **Ante el cambio:**

1	Responde al reto, pero evita riesgos y problemas
1	Responde al cambio
2	Responden al cambio tendencia al perfeccionismo
1	Responde siendo innovador, busca situaciones de reto y competitividad
1	Responde positivamente siendo competitivo

1	Responde positivamente pero prefiere las situaciones estables
---	---

- **Como resultado del diagnóstico realizado es necesario iniciar los siguientes programas:**

2	Programa de control de ansiedad a relajación y refocalización
2	Programa de Refocalización y Planteamiento de Objetivos
1	Programa de Preparación Mental hacia la concentración
2	Programa de Orientación Vocacional
1	Programa de Control de ansiedad (continuación), asiste con PAP desde la temporada pasada
1	Programa de Refocalización y Planteamiento de Objetivos
1	Programa de Refocalización y cambios de actitudes (continuación), asiste a asesorías desde hace dos temporadas

NOTA:

Las actividades anteriores deben iniciarse antes del mes de julio, para poder hacer una estrategia hacia la competencia; de no cumplirse sólo se podrá trabajar a nivel grupal.

LINEA DEFENSIVA

10	Solteros
6	Estudian
4	No estudian

Su motivo para jugar:

8	Satisfacción personal
5	Ser el mejor
2	Ganar
1	Alud
1	Convivencia

Metas:

3	Superar metas personales
3	Ser el mejor
2	Cooperar
1	Llegar a entender qué es un equipo
1	Ser titular
1	Campeón
1	Salud
1	Reconocimiento

OPINIÓN DEL ENTRENADOR

Buena se recomienda:

Establecer línea de comunicación

Tener mejor acercamiento

Dar más reconocimiento

PERFIL INTEGRADO:**• TOMA DE DECISIONES**

1	Requiere la existencia de resultados medibles y tangibles dificultándosele tomar decisiones, buscando un sistema de trabajo buscando el orden y en el detalle realizando un estudio minucioso
1	Se ajusta a lo ya conocido, requiere como elementos de acción de

	lineamientos y antecedentes, su nivel de atención y concentración es deficiente. Su forma de trabajo es precisa y exacta profundizando (cuenta con las habilidades para hacer esto). Es lento en sus decisiones
1	Se basa en la lógica, es crítico e incisivo en su enfoque y en su manejo social
1	Analítico, es crítico e incisivo de los problemas y la gente
1	Se recomienda dar información de forma ordenada con una serie de pasos a seguir
1	Se da tiempo para reflexionar, por lo que requiere más información
1	Requiere más información de lo usual para ser analizada
1	Tiende a prejuzgar a las personas, su nivel de análisis es poco profundo, requiere para funcionar mejor que se le asigne una responsabilidad en el grupo
1	Su análisis se queda en lo superficial juzgando mal a los otros, es impulsivo e INCONSTANTE ante el trabajo metódico y repetitivo. Se torna impaciente y con poca satisfacción

- **BAJO PRESIÓN**

1	Tiende a tomar el control, planeando y controlando, busca que las personas reaccionen de manera fácil a su iniciativa y se muestra amigable y los toma en cuenta. Es muy crítico de los procedimientos
1	Requiere de retroalimentación, clara, concreta y cálida que le de SEGURIDAD
1	Organiza y planea poniendo más énfasis en la gente como medio de obtención de los resultados, evita los enfrentamientos

1	Reacciona de forma leal, respetando las jerarquías siendo cauteloso y diplomático, requiere de reconocimiento y aprobación por parte de la autoridad
1	Regresa a cometer errores ya superados
1	Crítica a la autoridad por su urgencia en encontrar soluciones a los problemas que enfrenta
1	Busca el reto tornándose competitivo tendiendo a ser propositivo y creativo, requiere de conocimiento de los demás para ser cooperativo
1	Funciona individualmente, busca organizar y planear buscando que las personas actúen a esta
1	Se torna impulsivo por lo que su edo. De ansiedad no está trabajando
1	Irritabilidad y olvido de detalles
1	Lo que más le interesa motivar a las personas para obtener resultados siendo persuasivo y sociables, es impaciente y superficial hacia la obtención de resultados

- **LINEAMIENTOS**

1	Requiere de lineamientos para tener un orden y poder lograr su desempeño
1	Requiere de lineamientos
1	Le preocupa la calidad del trabajo y se apega a lineamientos, reconoce la existencia de jerarquías
1	Bajo presión tiene mayor apego a los lineamientos y a la opinión de otros
1	Se apega a lineamientos

1	Es directo y positivo a la oposición, refiere su postura a pesar de la autoridad
---	--

- **MANIFESTACIONES DE ANSIEDAD**

1	1 Alta antes y después de los partidos, ansiedad fisiológica
1	1 Alta en ambas áreas
1	1 Alta ansiedad fisiológica (fatiga, palpitaciones)
1	1 Alto nivel de ansiedad en torno al evento y puede afectar su habilidad para la toma de decisiones propias de su posición
3	3 Se manifiesta en aspectos fisiológicos y cognitivos, en los cuatro momentos
1	1 Se presenta durante y después de la competencia y se manifiesta por aspectos fisiológicos
1	1 Su ansiedad es fisiológica alta y cognitiva alta, se presenta antes y después de los eventos
1	1 es ordenado, meticuloso, conservador presenta dificultad en la comprensión de instrucciones, busca evitar acciones y decisiones que caigan en el error, busca el detalle
1	1 conformista no le gustan los conflictos

- **CARACTERÍSTICAS**

1	Crítico, bajo en análisis, deducción, análisis y ubicación espacial, se orienta a proponer ideas nuevas y originales para mejorar la situación mostrándose flexible en sus enfoques si se le convence que es para mejorar
1	Huérfano de padre

1	El reto, es innovador, genera ideas nuevas que permitan mejorar las situaciones, competitivo
1	Se centra en obtener logros y resultados tangibles, tiende a ser creativo originando ideas nuevas para mejorar las situaciones, es competitivo.
1	Constante, persistente y perseverante en la obtención de resultados, oculta sus sentimientos a los demás, siendo con ellos paciente y tranquilo
1	Es crítico y cuestionador, positivo para desempeño de su posición y posee empuje. Siempre y cuando se le oriente
1	Su principal interés se centra en el manejo de cosas y situaciones
1	En su manejo social es áspero
1	Es perfeccionista. Sus propuestas son creativas
1	Busca motivar a otros de forma positiva
1	Alérgico a la penicilina
1	Crítico e incisivo, manejo social pobre, requiere reconocimiento constante
1	Probablemente se encuentre en un proceso de autodefinición y mejorar su autoestima e independencia
1	Requiere objetivos tangibles
1	Es directo e incisivo, dice lo que piensa, en su trato es seco y sarcástico, le agrada ser el centro de atención y necesita que lo alaben

- **ANTE EL CAMBIO**

1	Responde al reto
1	Responde con rapidez
1	Explicarle lo que se espera de él, y razones que se tienen para el cambio
1	Responde al cambio y le agradan los retos y la competencia, toma

	la iniciativa, es flexible, positivo y directo
--	--

Como resultado del diagnóstico realizado es necesario iniciar los siguientes Programas:

4	Programa de Apoyo a Hábitos de Estudio
1	Programa de Preparación Mental hacia la relajación y refocalización
1	Programa de Preparación Mental hacia la refocalización y relajación
2	Programa de preparación mental hacia la fijación de objetivos
1	Programa de control de ansiedad
2	Programa de preparación mental para trabajo de refocalización
1	Programa de control de ansiedad (relajación) con asistencia obligatoria ya que abandona la temporada pasada el apoyo y focalización

NOTA:

Las actividades anteriores deben iniciarse antes del mes de julio, para poder hacer una estrategia hacia la competencia; de no cumplirse sólo podrá trabajarse a nivel grupal.

PROFUNDOS:

8	Solteros
1	Casado
1	No contestó
8	Estudian
1	No estudia

MOTIVACIÓN PARA JUGAR

8	Satisfacción personal
5	Convivencia
4	Salud
3	Ganar eventos

1	Obtener reconocimiento
4	Ser el mejor

METAS

7	Buscar ser el mejor en su posición
3	Lograr un máximo de desarrollo personal y en equipo
1	Superarse
1	Convivencia
1	Reconocimiento
1	Luchar por la UNAM
2	Ser campeón
1	Ser selección Puma

OPINIÓN DEL ENTRENADOR

Buena se recomienda:

6	Requiere de más apoyo directo en los momentos críticos
3	Afecto
1	Lineamientos

• TOMA DE DECISIONES

1	Se concentra en obtener conclusiones de manera rápida, sin implicar una recopilación minuciosa ni detallada de información. Cuenta con un buen nivel cognitivo para formular juicios inmediatos y prácticos
1	Es lento ya que requiere de un análisis lógico de todos los hechos, teniendo una mente sistemática siendo preciso y ordenado, contando con habilidades cognitivas para ello
1	Busca analizar todo lo posible, buscando la perfección respetando los procedimientos establecidos

1	Busca checar toda la información en forma detallada usando métodos conocidos, baja habilidad para juicio inmediato y aprendizaje
1	En su toma de decisiones requiere analizar toda la información, es reflexivo, lógico, crítico e incisivo, centrándose a la obtención de resultados
1	Piensa mucho antes de tomar decisiones, contando con un buen potencial cognitivo
1	Es poco sistemático, no se apega a procedimientos establecidos, no es reflexivo; es inseguro y cauteloso
1	Lento, evita riesgos evalúa mucho la situación buscando la información necesaria para ello, es muy cauteloso a pesar de ser reflexivo
1	Busca obtener toda la información posible que le permita centrarse en el detalle, requiere que se le ayude con explicaciones que relacionen las partes con el todo, por lo que es cauteloso

- **BAJO PRESIÓN**

1	Toma control de la situación, organiza y planea dirige a la gente, ignora lineamientos y puede ignorar jerarquías y se torna inflexible. Bajo nivel de empuje
1	Es perfeccionista y creativo, sistemático se centra a los lineamientos establecidos
1	Busca motivar pero con el fin de lograr objetivos, es directo
1	Evita correr riesgos utilizando procedimientos y métodos conocidos
1	Se centra en la obtención de resultados medibles y tangibles ganándose a la gente para conseguirlo defendiendo su punto de

	vista aunque lo lleve a situaciones impopulares
1	Busca el reto, es competitivo centrándose en la obtención de resultados siendo explosivo
1	Cauteloso inseguro trata de revisar la información mucho para decidirse a actuar
1	Busca tener buenas relaciones con las personas, ajusta su comportamiento a lo que esperan de él, con el fin de lograr sus objetivos, requiriendo de lineamientos claros por parte de la autoridad
1	Evita correr riesgos, evalúa la opinión de otros para tomar sus propias decisiones por miedo al rechazo. Lo cual puede hacer que se incremente su ansiedad

- **LINEAMIENTOS**

1	Respeto la autoridad y sigue lineamientos
1	Respeto lineamientos pero defendiendo su enfoque, y puede pasar por encima de los niveles jerárquicos, mantiene una posición impopular para defenderlos
1	Se apega a lineamientos ante la autoridad
1	Se requiere que se le marquen lineamientos, es crítico y directo puede saltarse a la autoridad. Se requiere de decir lo que se espera de él, dando la información bien fundamentada
1	Se apega a lineamientos institucionales. Le gusta expresar su punto de vista y conocer las ideas de otros
1	Requiere de que se le marquen claramente los lineamientos para que no se vuelva crítico, incisivo y sarcástico

1	Requiere de lineamientos y procedimientos para ajustar su comportamiento
1	Responde a los procedimientos y lineamientos establecidos

- **ANSIEDAD:**

1	Su nivel de ansiedad se incrementa bajo presión lo cual puede interferir en su desempeño, esto se puede deber a un nivel bajo de empuje
1	Antes y después de la competencia manifestándose en aspectos fisiológicos y en irritabilidad.
1	Entrenamientos y antes de la competencia fisiológicos y cognitivos, recurrir a antiguos hábitos
1	Se refleja más en lo cognitivo y durante los entrenamientos, esto puede repercutir en falta de concentración-atención
1	Se manifiesta antes y después del evento, fisiológicamente, tensión muscular
1	Nivel cognitivo y fisiológico en 3 de los momentos (irritabilidad)
1	Reporta ansiedad durante y después de la competencia mediante factores fisiológicos y mentales destacando la irritabilidad
1	Antes y después del evento, tanto fisiológica como cognitiva reflejándose en falta de atención
1	Antes y después de los partidos haciendo énfasis en los aspectos fisiológicos
1	Fisiológica en los cuatro momentos incrementándose antes del evento

- **ANTE EL CAMBIO:**

1	Reacciona bien al cambio y al reto fusta de la competencia y del triunfo. Una vez formulada una conclusión busca defenderla
1	Es flexible en sus enfoques, responde a la competencia, es innovador
1	Es ecuánime prefiriendo situaciones estables, evita conflictos
1	Responde rápidamente, si lo ve como un reto y/o competencia
1	Requiere de observar resultados tangibles para ser positivo
1	Es cauteloso se centra en procedimientos conocidos por él; rompe los lineamientos marcados por la autoridad, reaccionando negativamente.

CARACTERÍSTICAS:

1	Asma, fractura de pie, alérgico al polvo. Mantiene buena relación con las personas motivándolos a lograr su trabajo de forma voluntaria, se muestra sociable, entusiasta y seguro de sí mismo
1	Busca ser reconocido, perfeccionista, tiene una baja capacidad para motivar, es sensible y leal
1	Perfeccionista, crítico e incisivo, en su trato con las personas busca reconocimiento, se tornará cauteloso y conservador siendo diplomático
1	Inseguro, es tranquilo, leal, humilde y reservado, en su trato es diplomático, puede cambiar su punto de vista a lo que la gente espera de él
1	Es persona tranquila, controlada y paciente, en su trato podrá parecer indiferente ya que prefiere relacionarse con personas que tengan sus mismos intereses

1	Quiere mucho a la UNAM, le gusta terminar lo que empieza
1	Al ser afectivo, funciona bien dentro del equipo y logra identidad con el mismo
1	Sociable persuasivo y abierto en sus relaciones, impulsivo. Es entusiasta y busca motivar positivamente a los demás
1	Amable tranquilo y paciente, crea fuertes lazos de amistad sólo con aquellos que considera sus amigos o que pertenecen a su grupo, se centra a la pertenencia o aceptación del grupo (RECONOCIMIENTO)
1	Casado con un hijo, posee habilidades para trabajo metódico, requiere ambientes armónicos y reconocimiento, así como tener claro que se espera de él, es inseguro con falta de iniciativa, es leal y paciente, evita el cambio (cuidado con las lesiones)
1	Sistemático y ordenado, organiza; es constante, reflexivo y disciplinado; establece estrategias antes de relacionarse (posible miedo al rechazo o intenta controlar las situaciones)

- **PROGRAMAS:**

1	Programa de control de ansiedad
1	Programa de fijación de objetivos
1	Asiste con PAP desde temporada pasada Programa de Preparación Mental hacia la lesión
1	Programa de Preparación Mental basado en la relajación progresiva para prevenir lesiones
1	Programa de autoconocimiento y contención emocional
1	Programa de Preparación Mental hacia la refocalización
1	Programa de Preparación Mental hacia la relajación

Hecho el diagnóstico se procedió a la intervención sin embargo el tiempo y la premura del inicio de temporada no se logró que se interviniera con todo el equipo

dado que el ritmo de los juegos no permite que las asesorías tanto con deportistas como con entrenadores eran canceladas.

5. CONCLUSIONES

La psicología del deporte es sin duda una ciencia joven, sobre todo en México, y es también difícil de ser aceptada. Sin embargo el presente trabajo busca enriquecer, por medio del estudio y la experiencia que a lo largo de 5 años con estudiantes deportistas de la UNAM que en un buen nivel nacional compiten teniendo preparación mental que a su vez la puedan equilibrar con sus estudios y con su vida personal, esta rama de la psicología para que en un futuro no muy lejano se pueda contar con psicólogos especializados en el deporte y que tanto en el deporte competitivo como el de elite se cuente con apoyos de tal importancia.

Cuando inicié mi trabajo contaba con las habilidades básicas de un psicólogo: entrevista, aplicación y evaluación de pruebas psicométricas; desafortunadamente éstas habilidades las aprendí fuera de un contexto real y llevarlas a la realidad fue muy difícil porque las precauciones que se deben tener son muchas, debemos abordar todas las áreas de las personas, siendo muy cuidadosos en no olvidar alguna, porque esto podría tener consecuencias muy severas. Afortunadamente al practicar profesionalmente esto se traduce en aprender y perfeccionar muchas habilidades, que en lo personal fueron: entrevista, aplicación y evaluación de pruebas psicométricas, negociación, tolerancia a la frustración, elaboración de material didáctico, creatividad, resolución de problemas, docencia e investigación. Mi integración a las actividades fue de una manera muy sencilla puesto que el profesionalismo con que se labora en el PAP es abierto, en el que se invita a tener iniciativa para proponer y desarrollar proyectos, siempre y cuando éstos no interfieran con las actividades de los entrenadores y deportistas; de ésta manera pude proponer los temas de investigación que deseaba investigar, posteriormente ellos evaluaron y aceptaron la posibilidad de que yo pudiera intervenir con los equipos deportivos elaborando material didáctico para ellos y analizando las competencias y entrenamientos de algunos de los equipos,

Las habilidades que adquirí y mejoré durante la mi estancia en el PAP fueron las siguientes:

- a) Entrevista: aprendí a profundizar en temas específicos y a explorar áreas, que hasta ese momento, creía sin importancia tales como situación escolar, historia deportiva, motivos, metas y objetivos.
- b) Fortalecí mis habilidades de investigación, he aprendido a acercarme a las personas, a explicarles los proyectos, a persuadir sin fastidiar, etc.
- c) Diagnóstico: comprendí la importancia de tomar en cuenta todas las áreas de las personas, sin olvidar alguna y dándole la importancia que merecen en cada situación.
- d) Aplicación y calificación de pruebas: aplique, califique y evalúe pruebas nuevas para mí.
- e) Aprendí a elaborar material didáctico para entrenadores y deportistas, con información concreta y adecuada a la edad y deporte practicado.

Las oportunidades brindadas son inmejorables porque me acercan mucho a la problemática real de los equipos deportivos pero al mismo tiempo cuidamos que nuestras actividades de no sean minimizadas por los entrenadores o deportistas, es decir, que se nos dé nuestro lugar como profesionales.

Durante mi experiencia profesional me he encontrado con muchos obstáculos en cuanto a la aplicación de esta joven ciencia; burlas, falta de aceptación, demagogia, miedo a ocupar liderazgos, incredulidad, falta de reconocimiento y así podría seguir enumerando las causas por las que el psicólogo del deporte aún no es aceptado como parte del personal de un equipo deportivo; hace aproximadamente 20 años el preparador físico en los equipos deportivos no era tan bien aceptado hasta llegar a nuestros días en donde es parte fundamental en la preparación de los deportistas. Las competencias actuales en donde los diferentes factores (viajes, clima, decisiones arbitrales, etc.) son evidentes durante un partido o competencia un atleta completo, es decir, aquel que con una buena preparación física, técnica y táctica puede superar las adversidades y aun así tener buenos resultados puede tener el convencimiento de la relevancia de incluir un profesional en psicología.

Es así como dentro de mi experiencia profesional que trato de dar auge a la psicología del deporte, pues a pesar de encontrarme con todos estos inconvenientes, han salido adelante algunos deportistas que con su perseverancia y ganas de triunfar han enriquecido mi vida profesional.

BIBLIOGRAFÍA

- Buceta J.M. (1996) Psicología del entrenamiento deportivo
- Cruz J. (1997) Psicología del deporte Madrid. Editorial Síntesis.
- Cruz J. y Riera J. (1991). Psicología del Deporte: Aplicaciones y Perspectivas; Ed. Martínez Roca; Barcelona, España.
- García Ucha, F. (1999, Octubre) "La psicología del deporte en el próximo milenio". Lecturas: *Educación Física y Deportes*, <http://www.efdeportes.com/.revistadigital>
- González L. (1992) Psicología y deporte. Madrid. Biblioteca Nueva.
- González, L. (1996) El entrenamiento Psicológico en los Deportes. España. Biblioteca Nueva.
- Gorbunov G. (1988) Psicopedagogía del deporte. URSS. Vneshtorgizdat Moscu.
- Grosser M, (1990) Alto rendimiento deportivo. Barcelona. Ediciones roca, S.A.
- Loehr J. E. (1992). La excelencia en los deportes. Cómo alcanzarla a través del control mental; Ed. Planeta; México.
- Lorenzo González J. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes, Ed. Biblioteca Nueva; Madrid, España.
- Lorenzo González J. (1997). *Psicología del deporte*; Ed. Biblioteca Nueva Madrid, España.
- Martens, R. (1987) Science, knowledge, and Sport psychology. *The Sport psychologist*, 1., 29 55.
- Riera J. Introducción a la psicología del deporte. Barcelona. Ediciones roca.
- Rodríguez, V. (2006) Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM. Tesis para obtener el grado de Licenciatura.

- Thomas A. (1982) Psicología del deporte. Barcelona. Herder
- Valdés, H. (1996) La Preparación Psicológica del Deportista. España. INDE publicaciones.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico; Ed. Ariel, Barcelona.
- Williams J. M. (1991). Psicología aplicada al deporte; Ed. Biblioteca Nueva; Madrid.

