



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO:
“JUGAR A GANAR””**

T E S I S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A (N)

PEDRO FELIPE NAVA VALADEZ

Directora: Lic. **MARÍA DE LOS ANGELES CAMPOS HUICHÁN**

Dictaminadores: Mtra. **CAROLINA ROSETE SÁNCHEZ**

Mtra. **PATRICIA SUÁREZ CASTILLO**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2009



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.

A LA MEMORIA DE:
"FELIPE NAVA BECERRA"

Hay quienes:

- Apoyan a los demás, no porque crean en los proyectos que estos emprenden, sino por qué creen en quién los emprende...
- Impulsan a otros no por lo que hacen, sino por como lo hacen...
- Llegan a la meta, no por llegar a ella, sino por recorrer el camino...
- Se muestran como son...
- Arriesgan lo que tienen, por lo que pueden ser...
- Y nunca pierden la sonrisa...

*al final del día eso es
"JUGAR A GANAR"*

Oscar TE AMO, eres ÚNICO, un EJEMPLO DE VIDA
Bertha TE AMO, ME DISTE LA VIDA
Y ME SIGUES DANDO TODO LO QUE ERES...

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
1 EL DEPORTE EN MÉXICO	4
1.1 ¿Qué? es el Deporte en México	4
1.2 Una visión oficial del deporte en México	7
1.3 La historia personal del deportista mexicano	13
1.4 Olimpiadas “Sí se puede”	15
1.5 Y, hablando de futbol, ¿Sí se Puede?	17
2 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	22
2.1 Historia de la Psicología del Deporte	22
2.2 Definición de la Psicología del Deporte	27
2.3 Estado Actual de la Psicología del Deporte en México	31
3 “JUGAR A GANAR”	35
3.1 Conociendo “SU” paradigma	35
3.2 Viejos Conceptos	39
3.2.1 Jugar	39
3.2.2 Ganar	40
3.3 Nuevos conceptos: LIMPIAR Y DESPERTAR	42
3.3.1 Y ¿CÓMO LIMPIAR?	43
3.3.1.1 La Silla Vacía	44
3.3.1.2 Alrededor del Mundo	45
3.3.1.3 Entrenamiento Mental	45
3.3.1.3.1 Regulación por medio de la auto conversación	46
3.3.1.3.2 Auto convencimiento	46
3.3.1.3.3 Regulación por la atención	47
3.3.1.3.4 Regulación de la activación	48
3.3.1.3.4.1 Técnicas de relajación	49
3.3.1.3.4.2 Técnicas de movilización	52
3.3.1.3.5 Regulación de la imaginación mental	53
3.3.1.4 Bitácoras	56
3.3.2 Y ¿QUÉ DESPERTAR?	57
3.3.2.1 Protagonismo	57
3.3.2.2 Jugar a Ganar	58
3.3.2.3 Evaluación por resultados	59
3.4. Continuidad cíclica	60
CONCLUSIONES	63
BIBLIOGRAFIA	65

INTRODUCCIÓN

Cada día hay más personas practicando un deporte, buscando alcanzar el alto rendimiento, la realidad es que no todas llegarán. Aún así hay gente que lo logra, sin embargo no consigue el éxito que anhelaba. De vez en cuando alguien se convierte en élite y llega a la cúspide, al punto máximo con el que soñó y a pesar de estar en la cima de su rendimiento no disfruta de su vida. No digo que sea el caso de todos, pero creo que es lo que le pasa a la mayoría. En cualquier situación, el tema es el mismo, el deportista está esperanzado a que ese triunfo, esa conquista, esa medalla, signifique su realización como persona, sin ver que la plenitud de su Ser no puede encerrarse en el deporte.

Tengo 27 años, casi 20 de practicar el boliche como deporte y aproximadamente 7 años de estar estudiando Psicología, al principio no le vi un sentido práctico a mi carrera, de hecho la dejé un año para ir a jugar un Mundial de boliche. Cuando regresé decidí terminarla pero sólo por cumplir, pensaba en ese entonces que mi verdadera pasión era el boliche.

Me inscribí como alumno irregular y me tocó en el único grupo que no se había llenado y donde quedaban lugares, ahí conocí a un profesor Juan José Yosef, que me impulsó al igual que al resto de mis compañeros a tomar la Psicología y relacionarlas con temas de nuestro interés en mi caso, sin dudarle elegí el boliche.

Hace ya 6 años de eso, durante los cuales siempre pensé en escribir la tesis respecto a la Psicología del Deporte, incluso varios trabajos que presenté en la facultad versaron sobre dicho tópico. En ese tiempo viví diferentes situaciones; un segundo Mundial de boliche, que implicó que conociera aspectos de la psicología del deporte aplicada que no me convencieron y a la vez aportaron fundamentos para escribir hoy este trabajo; entrené bolicistas y adquirí distancia crítica para observar lo que piensa y siente el deportista antes, durante y después de la competición; conocí a Ángeles Campos que me apoyó e impulso a escribir sobre este tema y se arriesgó a asesorarme, mi hermano se fracturó el brazo derecho lo que retiró durante casi tres años de jugar boliche y que hoy regresa como un ejemplo de vida, pero lo más destacado es el deceso de mi papá Felipe Nava que siempre me alentó en el deporte y en la vida. Tal evento conllevó varias situaciones: empecé a trabajar en Recursos Humanos en una rama relacionada a la psicología, gracias a

mi entrañable amigo Daniel González; que valorara el amor y la entrega de mi madre por toda su familia y dicho sea de paso a que viviera un depresión y saliera de ella.

Pero ¿por qué hablo de todo esto en la introducción?, mas parece una hoja de agradecimientos, lo hago porque hoy veo que lo que he vivido me posibilita a escribir esta tesina, desde una perspectiva donde, además de pensar, **siento** que todo se relaciona con todo. Y es así como considero ha de tratarse al deportista, es decir, no sólo como un simple deportista aislado de la realidad, sino como lo que es por principio de cuentas: “un **SER** humano”, con pensamientos, sentimientos, cuerpo propios e interdependientes entre sí.

Así es como escribo este trabajo, no solamente como un psicólogo del deporte o como un deportista, como un ser humano, que sigue un camino donde une dos de sus pasiones el deporte y la psicología.

En un principio comencé a escribir pensando en llegar solamente a los atletas, a los deportistas, a mi opinión la principal población que la Psicología del Deporte debe atender, conforme iba realizando el trabajo me enfoque más en el psicólogo del deporte que en el deportista. El objetivo en este cambio de enfoque es aportar y contribuir con la Psicología como tal con una propuesta que dirija los reflectores al Deportista, la cuestión trascendental es que el Psicólogo del Deporte sea consciente de la posibilidad única que tiene para maniobrar y apuntar esos reflectores a donde él decida.

Una perspectiva de este tipo abre una gama infinita de posibilidades para el trabajo con el deportista, ya no limitarse a convertirlo en una maquina de ganar torneos o campeonatos, sino que empiece a GANAR en su VIDA.

Al final de cuentas la psicología persigue ese fin que la persona viva plenamente, yo le apuesto a alcanzar esa plenitud por medio del deporte como una herramienta más en la construcción integral del individuo y entonces llegar a todas esas personas que están haciendo del deporte un eje fundamental en su vida y así contribuir al desarrollo armónico de la sociedad.

Para esto presento esta tesina, donde en el primer capítulo incluyo: algunas definiciones de deporte, una breve visión de la historia oficial del deporte en México en el siglo XX, hago referencia a la influencia de la historia social en la versión personal de cada deportista, un recuento de los logros nacionales en las Olimpiadas, un repaso a la selección nacional de

fútbol y cierro con la importancia de trabajar hoy en día con la dimensión psicológica del deportista mexicano.

En el segundo capítulo hago un acercamiento a la Psicología del Deporte Occidental, su gestación, su nacimiento, los caminos que tomó a lo largo del siglo XX, la escuela estadounidense, la soviética, diferentes definiciones de la psicología del deporte incluyendo la mía y un retrato del estado actual de la psicología del deporte en el país.

Después en el tercer capítulo entregó mi propuesta de intervención “JUGAR A GANAR”, primero abordó cómo la historia oficial, la historia personal, la situación del país, la idiosincrasia mexicana, los medios de comunicación, los amigos, la escuela, la familia, se entrelazan y tienen que ver con la dimensión psicológica del deportista, con el establecimiento de un paradigma que lo guía a competir y por ende con sus resultados, posteriormente está el método de trabajo, con algunas herramientas técnicas.

Dicho lo anterior sólo me resta invitarte a disfrutar de este trabajo tanto o más de lo que yo lo hice escribiéndolo, porque al final este no es mi último paso como estudiante de FES Iztacala, sino uno más en mi formación académica, profesional y personal.

“porque primero son las personas”

1 EL DEPORTE EN MÉXICO

1.1 ¿Qué? es el Deporte en México

Antes de escribir sobre la historia del deporte en el país, el primer paso que decido dar es contestar la siguiente pregunta ¿Qué es el deporte?; pregunta interesante en sí misma, pero mucho más cuando leo la respuesta que entrega un sociólogo estudioso del tema como Enrique Rivera: “el deporte es cultura, véase como la manifestación simbólica de las prácticas sociales o desde el producto dirigido a las masas; es una actividad en la que hay practicantes, público, difusores, empresarios, mensajes”¹. La cuestión es que una definición como la anterior me lleva necesariamente a considerar a todos los que intervienen en la práctica deportiva, un sinnúmero de actores, donde cada uno tendría una respuesta diferente para la pregunta que nos atañe, por ejemplo:

- Para un deportista profesional, es su modo de vida,
- Para un empresario, un negocio más,
- Para un espectador, un espacio de distracción,
- Para un deportista en formación, una esperanza,
- Para un niño o un novato, una actividad formativa,
- Para el papá del niño, desde un lugar de instrucción, hasta un gasto innecesario, pasando por un espacio donde le entretengan a su hijo,
- Para un arbitro o juez, poder,
- Para un entrenador, transmisión de conocimientos,

Entonces, el deporte lo puedo ver de muy diversas formas, Brohm en Almeida da una respuesta mucho más especializada: “El deporte es un sistema institucionalizado de prácticas competitivas, con predominio del aspecto físico; delimitadas, reguladas, codificadas y reglamentadas convencionalmente, cuyo objetivo confesado es, sobre la base de una comparación de pruebas, marcas, prestaciones físicas, designar al mejor concurrente (el campeón) o de registrar la mejor actuación (récord). El deporte es, pues, un sistema de

¹ Rivera Enrique Educación Física y Deportes (Marzo 1999) en *Revista Digital Año 4. N° 13. Buenos Aires*. <http://www.efdeportes.com/efd13/erivera.htm>

competiciones físicas generalizadas, universales, abierto por principio a todos, que se extiende en el espacio (todas las naciones, todos los grupos sociales, todos los individuos pueden participar) o en el tiempo (comparación de los récords entre diversas generaciones sucesivas), y cuyo objetivo es medir y comparar las actuaciones de cuerpo humano concebido como potencia siempre perfectible. El deporte es, en definitiva, el sistema cultural que registra el progreso corporal humano objetivo, es “el positivismo institucionalizado del cuerpo”, el museo de las actuaciones, el archivo de los éxitos a través de la historia. Es la institución que la humanidad ha descubierto para tomar nota de su progresión física continua; el conservatorio del récord donde quedan registradas todas sus hazañas. La historia del deporte está concebida explícitamente como una mitología de la ininterrumpida ascensión hacia la superación: "citius, altius, fortius". Se es el espíritu nuevo, industrial, que refleja todas las categorías centrales del modo de producción capitalista y las asume bajo el principio de rendimiento que integra al cuerpo humano en una fantástica carrera hacia el éxito. Esta conciencia deportiva es parte constitutiva del universo industrial contemporáneo.”²; la anterior definición a simple vista allana el camino pues al contar con una respuesta tan estructurada lo primero que pensaríamos es que no hay lugar para interpretaciones, sin embargo ocurre todo lo contrario, entre comillas dice, *el positivismo institucionalizado del cuerpo*, la cuestión es que el positivismo es una corriente específica y si puedo enunciarlo explícitamente es porque acepto la existencia de otras corrientes y entonces de otras formas de enunciar una definición y, por consiguiente, de otra definición; entonces pasaría lo mismo que al definirla según quien lo vive, existen tantos puntos para mirarlo que no acabaría de enunciarlo.

Pero ¿por qué decir todo lo anterior?, si mi intención al escribir este trabajo no pretende ser una revisión de todas las posibles formas de enunciar o definir al deporte, no le veo caso y lo voy a explicar después de enunciar un último tronco de donde se desprenden miles de ramas; ¿Qué disciplinas merecen ser llamadas deporte?, podríamos enunciar por principio de cuentas a las que participan en las olimpiadas o las que tienen un evento Mundial o aquellas que tienen cierto número de afiliados o de participantes, o aquellas que seleccionan

² Almeida A.S. (2004). Historia social, educación y deporte: lecturas sobre el origen del deporte moderno. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de las Palmas. España p45

a los mejores para los torneos o las que cuentan con ligas profesionales o las ligas amateurs; la cuestión es; que cualquier selección que haga, será arbitraria o sesgará deportistas.

De esta manera llego al eje que regirá a partir de este momento el presente trabajo, y donde convergen los tres puntos que mencioné anteriormente:

- Quién define qué es un deporte,
- Desde qué corriente de pensamiento se define un deporte,
- Qué disciplinas se considerarán deportes,

y la respuesta que doy, aunque suene totalmente tautológica y redundante es la misma para las tres:

- EL DEPORTISTA.

Sí lo sé, es un absurdo, o ¿no?, la cuestión es que aquél que práctica una disciplina decida si se convertirá o no en deportista.

Los estudios que se han realizado en su mayoría, son hechos por profesionales de las ciencias sociales o de ramas médicas o injertos, en algunos casos entrenadores, pero deportistas, pocas veces. La mayoría de los estudios actuales coinciden en que no se ha podido llegar al deportista, tal vez y sólo tal vez la razón, es porque no están pensados en el deportista están enfocados en fenómenos sociales, culturales, psicológicos, epistemológicos, algo similar enuncia Dunning respecto al ocio pero es pertinente también para el deporte: "... ilustran tal enfoque porque, al tratar de sentar las bases para una teoría más adecuada el ocio, intentan escapar de las constricciones impuestas por la actual división del trabajo académico y en particular de la tendencia hacia la compartimentación del estudio de los seres humanos que resulta de las investigaciones durante largo tiempo aisladas y descoordinadas, de sociólogos, psicólogos y biólogos en este y otros campos conexos. El planteamiento es que sólo puede enfocarse correctamente el problema del ocio si se eliminan tales limitaciones y se estudia a los seres humanos que en el él participan <<de una manera global>>"³ en todo menos en el deportista.

Así que hoy enfoco este trabajo en el deportista y lo escribo, no como psicólogo, sino como un deportista que cursó la carrera de psicología.

³ Elias N. y Dunning E. (1995). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Distrito Federal, México. Fondo de Cultura Económica p98

Pero, ¿por qué empezar con esta especie de justificación el apartado de Historia del Deporte en México? porque hablaré de la historia que conoce del deporte en México un deportista comúnmente, bueno también hablaré algo de lo que investigué.

1.2 Una visión oficial del deporte en México.

A continuación muestro un resumen de la historia oficial del deporte según la página de internet de la Confederación Deportiva Mexicana, la intención es mostrar en que se enfoca el estado al momento de estudiar el desarrollo del deporte en el país.

Dicho recuento empieza en 1900 hablando de la Influencia Extranjera, con el fin de siglo y el proceso de pacificación en México instituido por Díaz, comienza el contacto con otros países. Esto incide en el desarrollo del deporte en el país, porque los grupos de inmigrantes muestran que jugando, hacen un culto del desarrollo físico y espiritual. Por ejemplo, los técnicos ingleses que vinieron a enseñar cómo se explota una mina, trajeron a Pachuca y Orizaba la afición por el fútbol, hay un registro de unos marineros estadounidenses del barco Montana, de visita en Guaymas, bajaron a tierra y jugaron entre sí, un partido de béisbol, rápidamente prendió en México la afición por el bate y la pelota, de otros barcos ingleses y estadounidenses descendieron boxeadores, principalmente en Tampico y Veracruz, así, este deporte se extendió rápidamente por todo el país, inicialmente acogido por la alta sociedad, que lo practicó sobre todo como acondicionamiento físico.

En diversas partes del territorio nacional, se producen exhibiciones de gimnasia sueca y alpinistas europeos trepan por las montañas mexicanas, incluso se juega cricket, aunque sin mucha afición, al igual que el golf que se practica con cierto rubor porque no son bien vistos en una sociedad regida por los varones muy varones, pelotaris de apellidos como Goenage, Iribaren y Gurrucaga siembran en nuestro país la semilla de la pelota vasca; el jai alai se practica en el frontón Fiesta Alegre, franceses y alemanes optan por la aristocracia de las carreras de caballos; en tierras veracruzanas, Raúl Dehesa, regresa de su high school de Nueva York, e instruye a un grupo de amigos sobre la forma como se juega futbol americano y se celebra el primer partido de dicho deporte en México; en la famosa

Casa de los Azulejos se funda el Jockey Club, mientras que la Alberca Pani es el sitio predilecto para practicar los deportes acuáticos.

En 1901 Miguel de Beístegui encargado de negocios del Gobierno Mexicano, conoce a Pierre de Fredy, barón de Coubertin, el hombre que había restaurado los Juegos Olímpicos, que habla con el primero y éste, pronto manda una carta al presidente Porfirio Díaz, que decía: “Con todo respeto, señor, le informo que he aceptado el cargo de representante de México ante el Comité Olímpico Internacional...” Una nueva misión ha llegado a su vida: coadyuvar al nacimiento del Comité Olímpico Mexicano.

Así en 1904 Enrique Ugartechea, profesor de lucha grecorromana y de gimnasia física, fue el primer representante del deporte mexicano en unos Juegos Olímpicos. Impulsor del deporte, se convierte en el primer mexicano en forjar un club deportivo para quienes deseen cultivar el físico, y le llama Cultura Física Ugartechea y accede a participar con quiénes serían su competencia, y explica: “Mi verdadera intención es la difusión de la cultura física en México”.

Después durante el gobierno Huertista, el Lic. Nemesio García Naranjo, cuarto ministro de educación, organiza Cursos Escolares de Educación Física, que en realidad son competencias entre instituciones educativas, como la Escuela Nacional Preparatoria, el Colegio Militar y la Escuela de Comercio, por mencionar sólo a las más destacadas. Recordemos que es época de guerra e inestabilidad social y el deporte se presenta como una buena opción para la juventud.

En 1926, creado por el Comité Olímpico y presidido por Jesús Monjarrás, funciona un Comité organizador de los juegos Centroamericanos, pero en virtud de que no tiene personalidad jurídica para convocar a las federaciones, se decide crear la Confederación Deportiva Mexicana de Aficionados, la CDMA que en 1929 desaparece junto con otros cambios en el deporte nacional; Jesús Monjarrás deja la presidencia del Comité Olímpico Mexicano, lo sustituye el Coronel Tirso Hernández.

7 años más tarde, en 1933, el presidente Abelardo L. Rodríguez da señales inmediatas de que el deporte le interesa y mucho: al frente del Consejo Nacional de Cultura Física (CNCF), cuyo objetivo primordial es la creación de la Confederación Deportiva Mexicana, nombra al ingeniero Juan de Dios Bojórquez y como director de Educación Física nombra al profesor Lamberto Álvarez Gayou. En julio entra en acción Bojórquez: el CNCF lanza “a

todos los deportistas de la República Mexicana” una convocatoria para que acudan, del 20 al 22 de julio a una Asamblea Nacional Deportiva en la que se organizará la Confederación Deportiva Mexicana. Al movimiento se adhieren las diversas federaciones, las instituciones educativas que tienen programas deportivos, y también los jefes militares. Así, el 20 de julio inicia la Asamblea en la que 43 delegados representan a 27 estados del país, y en este primer día es fundada la Confederación Deportiva Mexicana y se designan tres comisiones: Estatutos, Funcionamiento de Federaciones Nacionales, y Programas, Actividades y Calendarios Deportivos.

Para 1940, el fútbol era el deporte con más adeptos, pues agrupa ya a 12 mil practicantes en distintas categorías, le sigue el béisbol, con 6981 jugadores y el básquetbol, que reúne a 4921. Hay 69 campos de fútbol, 89 para el béisbol y 42 canchas de básquetbol cerradas o al aire libre.

1968 es un año que no se olvida, dentro de los actos positivos a recordar se encuentra la declaratoria oficial de la inauguración de los XIX Juegos Olímpicos, con sede en nuestro país y los primeros en tierras latinoamericanas, hecha por Díaz Ordaz, y la cosecha más abundante de Medallas: **9**.

Curioso, algo que no podía faltar, la política que se interpone; en 1976 en el salón del Centro Deportivo Olímpico Mexicano, el presidente Luis Echeverría, informa con voz que quiere ser tranquilizadora: ha resuelto crear el Instituto Nacional del Deporte. “Nacerá para aglutinar todos los esfuerzos sectoriales en las distintas disciplinas, en la educación física y la recreación. Será el primer paso sólido para terminar con las actuales estructuras burocráticas... Nacerá para que el deporte de México se organice mejor, tenga mayores recursos económicos, alcances y estímulos para que más niños, más jóvenes, más mujeres y más hombres practiquen estas actividades”.

En este camino en 1981, nace la Subsecretaría del Deporte y para el 24 de junio de 1985, día inolvidable para el deporte mexicano, no por los triunfos que le dan gloria, sino por que se ve obligado a dar un doloroso paso hacia atrás: en conferencia conjunta de prensa, se reúnen los secretarios Carlos Salinas de Gortari (Programación y Presupuesto), Jesús Silva Herzog (Hacienda y Crédito Público) y Héctor Hernández (Comercio y Fomento Industrial) para anunciar que, en virtud de la agudización de los problemas económicos del país, el gobierno había adoptado drásticas medidas: el peso se devalúa otro

20% y desaparecen 15 subsecretarías, entre ellas la del deporte, que tenía 4 años y 6 meses de vida. Poco después el presidente nombra el 8 de noviembre a Alanís Camino secretario ejecutivo del Consejo Nacional del Deporte.

Sin embargo uno de los episodios más negros del deporte en el país llega en 1988 junto con un dictamen de CONCACAF: por haber falsificado las actas de nacimiento de cuatro jugadores mexicanos, Rafael del Castillo y demás miembros del Comité Ejecutivo de la Federación Mexicana de Fútbol son expulsados de por vida; a la Federación, además, se le impone una suspensión de dos años en el área. Se pierde un evento mundial mayor y también queda descalificado el equipo mexicano que debería jugar en el Mundial Juvenil.

Ese mismo año a los once días de que Carlos Salinas de Gortari, asume la presidencia de la República, se publica en el Diario Oficial el Decreto mediante el cual, nace la Comisión Nacional del Deporte, como un órgano administrativo desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública. El 13 de diciembre de 1988, son derogados los Decretos que dieron vida al Consejo Nacional del Deporte. Las funciones deportivas, sus instalaciones y su cuerpo de trabajadores, forman parte ya de la Comisión Nacional del Deporte.

Desde 1990 se ha seguido un camino para que el Estado impulse verdaderamente al deporte, por ejemplo se publica la Ley de Estímulo y Fomento al Deporte el 27 de diciembre de 1990 con el propósito de regular la actividad deportiva en tanto servicio público a cargo del Estado; como una obligación gubernamental de fomentar, promover, organizar y conducir la política nacional en materia deportiva, así como gestión pública para la sociedad canalice esta, es así, que tiene como objeto establecer el Sistema Nacional del Deporte, así como las bases para su funcionamiento.

Posteriormente se publica en el Diario Oficial de la Federación el Reglamento de la Ley de Estímulo y Fomento al Deporte, el día 14 de enero de 1992. Este ordenamiento tiene como objeto el establecer las bases para la integración del Sistema Nacional del Deporte, para impulsar, fomentar y desarrollar el deporte en el país.

En 1994 el Lic. Ivar Sisniega Campbell, fue nombrado el 8 de diciembre Presidente de la Comisión Nacional del Deporte y el 9 de diciembre asume la presidencia de la Confederación Deportiva Mexicana, A.C., el Lic. Felipe Muñoz Kapamas.

Dos años después se organizan las primeras Olimpiadas Juveniles, uno de los proyectos más ambiciosos y de los pocos que han tenido continuidad. Nacen con el objetivo de propiciar una mayor vinculación entre el deporte de los sectores estudiantil y federado, así como garantizar la masificación y promoción de las actividades deportivas en las entidades del país.

En 1999, se establece el Compromiso Integral de México con sus Atletas proyecto CIMA, fondo proveniente de recursos proporcionados por el gobierno federal y patrocinadores, dedicado a entregar estímulos a los deportistas sobresalientes o en formación.

La Ley General del Deporte se publica en el 2000, misma que abroga a la Ley de Estímulo y Fomento del Deporte. Encuentra su objeto al establecer las bases generales de coordinación de facultad concurrente entre la Federación y los municipios; así como de la participación de los sectores social y privado en materia de deporte; disposición que realmente no entró en operación al carecer de un Reglamento para ello.

El Presidente de la República Mexicana, el Lic. Vicente Fox Quesada, designó como titular de la Comisión Nacional de Deporte y de la Confederación Deportiva Mexicana, A.C., al Prof. Nelson Fernando Vargas Basáñez.

El 24 de febrero de 2003, se publica en el Diario Oficial de la Federación la Ley General de Cultura Física y Deporte, que abroga a la Ley General del Deporte y cuyo objeto consiste en establecer las bases generales de coordinación y colaboración entre la Federación, los Estados, el Distrito Federal y los Municipios, así como de la concertación para la participación de los sectores social y privado en materia de Cultura Física y Deporte, de tal manera que se da la coordinación mediante el Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte, el Registro Nacional de Cultura Física y Deporte, se introduce la figura de las Asociaciones Deportivas Nacionales y de otras Asociaciones y Sociedades Deportivas, se logra otorgar Personalidad Jurídica a la Comisión de Apelación y Arbitraje, se establece la constitución de Comisiones Nacionales de Deporte Profesional, y se propone la creación de un Comité Nacional Antidopaje.

Y es el 16 de abril de 2004, cuando se publica en el Diario Oficial de la Federación el Reglamento de la Ley General de Cultura Física y Deporte, que tiene por objeto

reglamentar las disposiciones de la Ley General de Cultura Física y Deporte, el cual abroga el antiguo Reglamento de La Ley de Estimulo y Fomento al Deporte.

Durante el último año del periodo de Gobierno del Presidente Vicente Fox Quesada y, bajo la dirección del Prof. Nelson Fernando Vargas Basáñez de la CONADE, se inaugura el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR).

En el 2007 el actual Presidente de la República Mexicana, el Lic. Felipe de Jesús Calderón Hinojosa, designa como titular de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte y al C. Carlos Manuel Hermsillo Goytortúa, cuya gestión fuera objeto de críticas por parte de Ana Gabriela Guevara.

A pesar de que en los hechos ha habido personas o dirigentes que se han dedicado a enaltecer el deporte en México y elevar su nivel, de eso no se habla. Esta visión oficial del deporte, se aprecia parca, escueta, gris, burocratizada incluso aburrida, el punto es que desde un lugar así, donde apenas hoy se empieza a hablar de detección de talento o de apoyo al deportista, formar seres humanos íntegros es una cuestión que se antoja compleja. No se habla de él como una herramienta de apoyo en las escuelas de educación básica, donde se le relega al carecer de valor curricular o simplemente se transmiten datos como los de arriba sosos y tediosos, en vez de hablar de las hazañas de los atletas mexicanos, de sus logros, de sus éxitos, de mostrar biografías donde el deportista sepa que la historia de sus ídolos, empieza como la de ellos, en los barrios, en las calles, en las escuelas, que es a través de la disciplina, la constancia, el compromiso, la dedicación que se forja la historia, NO, no es eso lo que se le enseña al deportista desde la perspectiva oficial. No se habla del apoyo al deportista novel, no se invierte en infraestructura o en entrenadores, en pocas palabras la posición oficial respecto a la mayoría de los deportistas mexicanos es que en su país *“no hay apoyos para ellos”*. Se habla de política, de grilla, de estorbar el uno al otro, de pelear por un hueso, de todo menos de impulsar al deportista.

No digo que sea la realidad, digo que es lo que se muestra, ni considero que sea un factor determinante para no conseguir resultados, pero es uno de tantos, que hacen mella en la formación de la dimensión psicológica del deportista mexicano

1.3 La historia personal del deportista mexicano.

Es obvio que el deportista mexicano antes de serlo, fue niño y es mexicano, el punto es que para la mayoría de esta población el primer contacto institucional que se tiene con el deporte es en las escuelas, donde como mencione arriba carece de peso curricular ya que en muchas ocasiones se le ignora o se le denigra no existe como tal una Educación Física, no hay un culto al cuerpo o a la integridad de la persona. Se le ve como un pasatiempo, sin un encauce de las actividades, no se le da su lugar como herramienta fundamental en la formación integral de la persona, por el contrario se desvaloriza su papel y aún más se llega a menospreciar o a burlarse de aquéllos que lo toman en serio, claro a menos que se trate del futbol.

De esta forma la relación más influyente que tiene el común de los mexicanos es con el futbol, claro lo trasmiten a todas horas, casi todos los fines de semana y muchas veces entre semana también, desde luego la Selección de Futbol es a la que más difusión se le da y desde luego más recursos se le asignan y a cambio regresa con más tropiezos que derrotas. Entonces, el común con lo que crecen los niños mexicanos (deportistas o futuros deportistas), es el “ya merito”, el deportista mexicano acarrea tras de sí; una historia de derrotas, de sabotaje personal en el último momento, de tristeza, de humillación, de burla, de condena, por parte de los medios, de entrenadores nacionales que no dirigen a la selección, de entrenadores internacionales del futbol nacional que tampoco la dirigen, del público en general, pero tal vez el peor sentimiento es el de resignación, el de conformismo, el de mediocridad, comentarios como: “claro, es Brasil”, “...bueno es que EEUU, tiene más dinero”, “no, la verdad es que esos Argentinos son muy buenos”, “pus los ingleses son re-altos”, “cómo corren los africanos” son el pan nuestro de cada día cada vez que se pierde y se suma en la dimensión psicológica como un bicho raro, un perdedor.

Otro factor es que nunca se voltea a ver cómo se trabaja para las competencias, no se aceptan los resultados sino que se culpa a los demás y de esa forma difícilmente se enmienda el camino y en especial sirve para no hacer nada diferente y seguir en el estancamiento. En ocasiones sí se voltea la cara al interior pero sólo como mencioné arriba, para condenar o ridiculizar y de esta forma se genera aún más el estigma de que el mexicano no es capaz de ganar, simple y llanamente el término “ya merito” es auto impuesto.

Aunque no todo es tan trágico, en la mayoría de las generaciones hay atletas que triunfan, que sobresalen en su deporte, que pareciera que no les importa ser mexicanos, de todos modos realizan grandes hazañas deportivas, Felipe “el tibio” Muñoz (medalla de Oro en nado México 1968), el Sargento Raúl Pedraza, Carlos Mercenario, Boxeadores, Soraya Jiménez, Ana Gabriela Guevara, Hugo Sánchez, Cuauhtémoc Blanco, Carlos Mena, Vicente Saldivar, el Púas, Joaquín Casillas, Ricardo “el finito” López, sin embargo, se les tacha de engreídos como a Hugo Sánchez, de tramposos Soraya Jiménez, de tibios Felipe Muñoz, de corrientes y nacos Cuauhtémoc Blanco, de despilfarradores el Púas, de politiqueros e inconformes Ana Gabriela Guevara, o simplemente mueren en el olvido o viven en la miseria, Joaquín Capillas. Claro hay contadas y honrosas excepciones como Lorena Ochoa que es triunfadora y no se le puede achacar nada.

Entonces en primera instancia, la historia que conoce el deportista mexicano es la de mediocridad o de que si sobresales, lo más probable es que no se le reconozcan los triunfos sino que se fijen en las derrotas, descalabros o escándalos. Sin embargo no es mi intención ser determinista, pues no necesariamente todos los deportistas que conocen o reciben dicha información fracasarán, de ser así, las excepciones mencionadas en el párrafo anterior no existirían. ¿Qué pasa entonces?, en ¿qué se diferencian unos de otros?, en ese sentido le apuesto a la historia personal, la forma en la que cada persona va interactuando con el medio y con las instituciones sociales, la familia nuclear, la familia política, la escuela, los amigos, la iglesia, los medios de comunicación, los videojuegos. Ahí es donde se rastrea el origen de las diferentes maneras de interpretar las historias que le llegan al deportista; pero no es el fin de este trabajo analizar las historias personales o de cómo cada quien significa de forma diferente las experiencias vividas, sólo busco dejar huella del peso que tienen dichas interpretaciones en la conformación de la dimensión psicológica del atleta.

Así pues a continuación enuncio brevemente los logros más destacados de México en los eventos, que si bien no son los más importantes (más adelante hablaré de la importancia de los eventos), son los más difundidos: Olimpiadas y Mundiales de Fútbol Asociación.

1.4 Olimpiadas “Sí se puede”

Como país México tuvo a su primer representante olímpico en la persona de Enrique Ugartechea en 1904 y veintiocho años después cosecha sus primeras preseas en Los Ángeles 1932, ambas medallas de plata una de Francisco Cabañas Pardo en Boxeo y la otra de Gustavo Huet Bobadilla en tiro.

En 1936 en Berlín se obtienen tres Bronces Fidel Ortiz Tovar en Boxeo, el equipo nacional de Baloncesto y el equipo nacional de Polo.

Doce años después en Londres 1948 se ganan los dos primeros Oros, uno de Humberto Mariles Cortés en la disciplina Ecuestre Individual y el otro, también de Humberto Mariles, Rubén Uriza y Valdés en Equipo Ecuestre Salto; el mismo Mariles junto con Campero y Solano quedan en tercer lugar en, Equipo Ecuestre 3 días, por su parte Rubén Uriza gana la plata en Ecuestre Salto Individual y Joaquín Capilla Pérez se alza con la Plata en Clavados.

Joaquín Capilla Pérez regresa de Helsinki 1952 con su segunda medalla, ahora un bronce, obviamente también en clavados. Sin embargo es en Melbourne 1956 donde Joaquín Capilla Pérez se consagra al subir dos veces al pódium, un Bronce y el tan anhelado Oro.

La tradición que Capilla comenzara de darle medallas a México en los clavados, la continúa Juan Botella Medina en las Olimpiadas de Roma 1960 con un Bronce.

En Tokio 1964 Juan Favila Mendoza en Boxeo se cuelga un Tercer lugar en boxeo.

En México 1968 somos locales y se obtiene la mayor cosecha de triunfos en una sola olimpiada: 9 medallas en total. Ricardo Delgado Nogales y Antonio Roldán Reyna, Oro cada uno en Boxeo; Felipe “el Tibio” Muñoz Kapamas, Oro en Natación; José Pedraza Zúñiga, Pilar Roldán Tapia y Álvaro Gaxiola Robles, Segundo Lugar; el primero en Atletismo, el segundo en Esgrima y el tercero en Clavados. Las otras tres son de Bronce y las ganan Joaquín Rocha Herrera y Agustín Zaragoza Reyna en Boxeo, María Teresa Ramírez Gómez en Natación.

Alfonso Zamora Quiroz regresa de Munich 1972 con una presea de Plata en Boxeo.

1976 Montreal: mientras Daniel Bautista Rocha sube al pódium en primer lugar en Atletismo, Juan Paredes Miranda lo hace en tercer lugar en Boxeo.

En Moscú 1980 Carlos Girón Gutiérrez gana Plata en Clavados, Joaquín Pérez de las Heras se lleva dos Bronces; en Ecuestre Individual y en Equipo Ecuestre Salto junto con Gerardo Tazzer Valencia, Alberto Valdés Lacarra y Jesús Gómez Portugal, el tercer Bronce

es en Ecuestre Equipo para David Bárcena, Manuel Mendivil, José Luis Soto, Fabián Vázquez.

A la siguiente Olimpiada se vuelve a ganar Oro, los Ángeles 1984 son sinónimo de gloria para Raúl González en Atletismo con dos preseas una dorada y la otra plateada, Ernesto Canto también consigue un primer lugar en Atletismo, Héctor López gana Plata en Boxeo, Daniel Aceves Plata en Lucha y Manuel Yoshimat se lleva un Bronce en Ciclismo.

En Seúl 1988 se ganan dos Bronces, uno en Boxeo en los puños de Mario González Lugo, otro en Clavados con Jesús Mena Campos.

Carlos Mercenario Carbajal, es medallista solitario en Barcelona 1992 con una Plata en Atletismo, al igual que Bernardo Segura Rivera con un Bronce en Atlanta 1996 en Atletismo.

Con estos antecedentes los resultados de Sydney 2000 son emocionantes, México gana 6 medallas, el primer Oro de una mujer Mexicana Soraya Jiménez en una disciplina casi desconocida: Halterofilia; Noé Hernández Plata en una de las pruebas que más medalla nos ha dado, Marcha; Fernando Platas alcanza un punto culminante en su carrera gana una Plata en Clavados, Joel Sánchez Bronce en Atletismo, Cristian Bejarano Bronce en Boxeo y Víctor Estrada Bronce en Tae Kwon Do.

La Olimpiada anterior a este escrito, Atenas 2004 nos dejó 4 Medallas, Iridia Salazar y su hermano Oscar en Tae Kwon Do, Belem Guerrero en Ciclismo y Ana Gabriela Guevara en Atletismo, es interesante ver que 3 de las cuatro medallas las ganaron mujeres. Lo anterior es aún más relevante pues actualmente la figura deportiva más exitosa del país es una mujer: Lorena Ochoa, que practica el Golf, un deporte poco popular en el país y que esta heroína lo está poniendo en boca de propios y extraños, incluso ya transmiten los torneos en que participa en la televisión, si bien no a toda hora como pasa con el deporte mas popular del país, el futbol.

1.5 Y, hablando de futbol, ¿Sí se Puede?

El futbol es el deporte más popular no sólo del país sino del mundo, tanto que es el único cuyo Mundial posee la misma o mayor cobertura por los medios que las mismas Olimpiadas.

En el caso específico de nuestro país, al ser el más popular genera cantidades estratosféricas de dólares, lo que posibilita a la Federación Mexicana de Fútbol a apoyar al futbolista, sin embargo o no llegan los apoyos a dichos deportistas o no se emplean correctamente o simplemente el deportista se niega a recibirlos, lo que es cierto es que para la cantidad de practicantes profesionales que existen de este deporte, el dinero que se invierte, la infraestructura con la que cuentan, y en general los medios que tienen a su disposición, los resultados que obtiene el equipo nacional son una burla. Que quede claro que no estoy haciendo leña del árbol caído, es sólo entender que el futbolista nacional cuenta con el nivel técnico para pelear las primeras posiciones en los campeonatos en los que participa y, sin embargo, no se hace.

Lo anterior lo podemos observar en el siguiente recorrido de la historia de México en los mundiales:

El recorrido de México en los mundiales empieza en Uruguay 1930, sin eliminatorias se asiste directo y se ubica en el último lugar de su grupo.

Después para Italia 1934 Estados Unidos le ganó la clasificación a México en un sólo partido.

El siguiente Mundial es Francia 1938 al cuál se decidió no asistir por darle preferencia a los Juegos Centroamericanos.

12 años más tarde se vuelve a participar en Brasil 1950 y México ocupa el último lugar del grupo con 0 puntos.

En Suiza 1954, México ocupa el último lugar del grupo con 0 puntos.

Suecia 1958, México ocupa el último lugar del grupo con 1 punto.

En Chile 1962 y México se coloca en el tercer lugar del grupo con 2 puntos.

En Inglaterra 1966, México ocupa el Tercer Lugar con 2 puntos.

En 1970 México organiza su primera Copa del Mundo, por lo mismo entra directo al mundial y califica por primera vez en la historia a cuartos de final, termina en dicha etapa.

Alemania 1974, no se avanza de la fase de grupos.

Argentina 1978, México se coloca en el último lugar de grupo con 0 puntos.

España 1982, no se califica al mundial.

En 1986 México entra directamente al organizar el Mundial y avanza hasta cuartos de final.

Italia 1990, México no participa por una sanción al haber registrado jugadores con documentos alterados a un evento oficial.

Estados Unidos 1994 México avanza a Octavos de Final y es eliminado por Bulgaria

En Francia 1998 Eliminatorias, de nueva cuenta México sólo llega a los Octavos de Final.

Corea del Sur/Japón 2002, el primer Mundial organizado en Asia y entre 2 países, México avanza a los Octavos de Final como primer lugar de grupo con 7 puntos, juega su peor partido del torneo y de nueva cuenta es eliminado en Octavos de Final.

El último Mundial que se ha jugado Alemania 2006, México califica como segundo de grupo a Octavos de Final y ahí es eliminado por Argentina.

Al transcribir la anterior recopilación, me llegan diversos pensamientos, primero *“quien no conoce su historia, está condenado a repetirla”*, es demoledor observar que a pesar de que hoy en día, los futbolistas mexicanos tienen sueldos estratosféricos, roce internacional continuo, infraestructura de primer nivel, se importan entrenadores, se les trata como príncipes y en general el nivel técnico se ha elevado, se siguen obteniendo los mismo resultados que hace 10, 20, 30, 40, 50, 60 y hasta 70 años. ¿Por qué no se actúa diferente?, al no atender a la historia, se planea en ciclos para cada Mundial al que se asiste, en vez de presentar un proyecto y darle continuidad o al menos tender puentes de comunicación para que se aprenda de la experiencia ajena. Se buscan diferentes resultados, tomando las acciones de siempre, por no conocer, por no documentar la historia.

Segundo ¿desde dónde se ha de conocer la historia?, un evento pasado puede observarse desde una infinita posibilidad de lugares, el más común en México es para criticar, para destruir, para estorbar. El caso común es que se sabe de las derrotas pasadas, de los fracasos anteriores, especialmente si son escandalosos y se hace leña del tronco caído, pero no se comparte información que sirva para maximizar el nivel deportivo de los atletas, no se habla de las acciones que no funcionaron o de los elementos que ocasionaron determinado rendimiento, sólo se ven los resultados, como si estos se dieran en el abstracto o en el vacío, *“ganar o perder son dos caras de la misma moneda, simplemente son consecuencia de las acciones que se realizan”*. El punto es llevar al atleta a revisar la historia desde un lugar objetivo, de construcción, de apoyo a los que vienen y de comunicación para impulsar no sólo el deporte, sino al país.

Tercero se podría decir que al sólo hablar de los Mundiales Mayores se sesga la información y es cierto, es un corte deliberado, omito otros torneos Continentales o Mundiales de otras categorías, pues al torneo al que se le concede mayor importancia es el Mundial de FIFA, los medios lo siguen ininterrumpidamente y opaca cualquier otro evento que coincida en tiempo, sin importar que se obtengan mayores logros.

Sin embargo, haré un paréntesis para hablar de la Selección Nacional Sub-17 que en el 2005 ganó la Copa del Mundo de su categoría, un hecho sin precedentes, “**JUGANDO**” así en mayúsculas; un fútbol espectacular. Y hablo de ellos porque la base de dicha selección quedó eliminada de los juegos Olímpicos Beijing 2008, no es mi intención criticar a los directivos, entrenadores o jugadores, sino hacer notar que algo le pasa al deportista mexicano en determinado momento que su rendimiento se estanca, sin que sea la parte técnica o estratégica la que tenga que ver.

En este breve recuento se observa que si bien el nivel técnico del deportista mexicano está a la altura de quienes ocupan los primeros lugares, los entrenadores, en su mayoría cuentan con una preparación digna de competir con los mejores del orbe y sin embargo hay un estancamiento que ocasiona que equipos o competidores con menor calidad técnica nos superen.

En conclusión, ¿Qué falta?, y no sólo al futbolista, a todos los deportistas ¿por qué un futbolista falla un penal que ha ejecutado a la perfección miles de veces en los entrenamientos?, ¿por qué un clavadista comete una pifia en su entrada al agua, haciendo una ejecución que tiene dominada?, ¿por qué un velocista se queda lejos de alcanzar su maraca promedio en el momento crucial?, ¿por qué un voleibolista saca a las gradas al definir un punto?, ¿por qué un tenista estampa la pelota en la red en un tiro de rutina? ¿por qué un equipo que juega excelentemente un jueves, el domingo lo hace como si no se conociera?, ¿por qué el veterano de mil batallas sereno y confiable, hace el berrinche de su vida y lo expulsan del juego crucial?, habría muchas respuestas, el clima afecto, la comida hizo daño, los hechizaron, les echaron mal de ojo o simplemente, para contestar a estas preguntas que me interesa como a cualquier otro deportista que ha vivido la misma situación, me ubico cómo psicólogo y le apuesto a que no se logro mantener el nivel máximo de rendimiento.

Entonces falta trabajar en la dimensión psicológica del deportista, tal como dijera John Jowdy uno de los más grandes entrenadores de boliche tanto en el ámbito profesional en su excepcional libro “Bowling Execution”: “The deciding factor in performances between bowlers of equal ability is the mental state of the participants”⁴(el factor decisivo en la actuación entre dos bolichistas del mismo nivel es el estado mental de cada uno).

Y precisamente por esta necesidad del trabajo con la dimensión psicológica, es que en algún momento surgió la Psicología del Deporte y es de lo que trata el siguiente capítulo.

⁴ Jowdy J. Jowdy, J. (2002). Bowling Execution. Champaign, Il. Human Kinetics.p56

2 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1 Historia de la Psicología del Deporte

La Psicología del Deporte (PD) obtuvo el reconocimiento oficial como subdisciplina de la Psicología en 1965, al celebrarse en Roma, Italia el Primer Congreso Internacional de PD. Sin embargo hay indicios de experimentos relacionados con esta rama del saber desde principios del siglo XX, así lo afirma Cruz en 1997 (Cruz F., 1997): “En Europa, al buscar los orígenes de la Psicología del Deporte podemos remontarnos a los comienzos mismos de la Psicología experimental en el laboratorio de Wundt, en Leipzig”¹ (p.12). Los experimentos a los que se refiere son los de tiempo de reacción que Wundt efectuaba, claro que no los realizó con la intención de entrenar deportistas, pero dichos estudios sirvieron de trampolín para que investigadores tanto de EEUU como de Europa se interesaran en trabajar en el aprendizaje motriz y de ahí dar el salto a la siguiente etapa de gestación de la PD, los antecedentes inmediatos.

Los siguientes 25 años es donde se forjan los antecedentes inmediatos de la psicología del Deporte, durante ese tiempo el trabajo de los psicólogos va a estar ligado directamente a instituciones oficiales de carácter docente o de investigación y se manejan dos principales líneas de trabajo, según la localización geopolítica y social de quienes los realizan:

1. Países europeos – al principio, evaluación psicométrica de los deportistas; después, observación continuada, con el principal tema de interés en las motivaciones de los deportistas y conceptos como poder mental y tensiones o ansiedad precompetitiva, quienes llevan la batuta son Alexander Puni y Peter Rudik.
2. En Estados Unidos de Norteamérica destaca la figura de Coleman Griffith, que funda el primer laboratorio de psicología del Deporte en este país, concentrándose en la investigación de las habilidades motrices en el aprendizaje y las variaciones de personalidad.

Desde la etapa de antecedentes inmediatos, la PD ha seguido varios caminos dependiendo, en la mayoría de los casos, de los intereses que tiene quien está desarrollando el trabajo tanto teórico como aplicado.

¹ J. Cruz J. (1997). Psicología del Deporte Historia y Propuestas. Psicología del Deporte Madrid, España. Ed. Síntesis. p12

La siguiente parada en este recorrido por la historia de la PD es un periodo conocido como el Desarrollo de la Psicología del Deporte Aplicada y comprende entre 1946 y 1964. En EEUU destacan los trabajos de investigación, sobre los perfiles de los atletas o inventarios de personalidad y motivación.

Al mismo tiempo en la Ex Unión Soviética se realiza un trabajo de calidad enfocándose en el aprendizaje motor, la evaluación de la personalidad y la preparación de deportistas de élite; en síntesis el propósito es fomentar el mayor rendimiento posible del deportista durante la competición.

Es en esta etapa donde, tanto los Psicólogos europeos, como norteamericanos, enfocan sus trabajos no sólo a la investigación sino a la solución de las demandas que el deportista hace. Lo anterior sienta las bases para que se consolide la PD como una disciplina con derechos y obligaciones propios y se logre dar el paso a la siguiente etapa; el reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como un nuevo ámbito de aplicación de la Psicología.

Como se mencionó al principio, es en 1965 que se celebra el Primer Congreso Internacional de PD en Italia, sin embargo las actas de dicho Congreso muestran todavía una dispersión conceptual y metodológica. Aún así existen dos puntos trascendentales; la fundación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte y de la primera revista dedicada exclusivamente a este campo de la psicología, la Revista de Psicología del Deporte que propiciará el intercambio entre psicólogos de diferentes países y el flujo de conocimiento.

En este periodo aún continúan dos diferentes líneas de investigación:

1. En E.U.A y Europa Occidental se realizan estudios sobre el aprendizaje motor y la personalidad del deportista; respecto al primero, en 1971 se publica una de las 2 teorías que más estudios experimentales han generado sobre este tópico, dicha teoría es la de Circuito Cerrado de Adams y en 1975 aparece la teoría de Schmidt, ambas fruto del rechazo a los modelos E-R, considerados excesivamente simplistas e incorporan aportaciones de la teoría de la información, la cibernética y la informática. La evolución de la personalidad fue un tema importante en Alemania, Gran Bretaña, Francia y E.U.A. Sin embargo, en 1975 empiezan a aparecer trabajos cuestionando conceptual, metodológica e interpretativamente los estudios sobre personalidad y deporte, estas críticas hicieron que decreciera el número

de artículos de dicho tema y se cambió el enfoque de rasgos por uno más de tipo interaccionista y se comienza a tomar en cuenta la influencia social en el rendimiento deportivo.

2. En la Unión Soviética se crea el término Preparación Psicológica y se realiza en función de: Las necesidades específicas de cada deportista – se comienza con una preparación general o remota, para después intervenir en las funciones psíquicas imprescindibles para que el deportista mejore el aprendizaje de los movimientos o tácticas de su deporte y una preparación a corto plazo centrada en la atención y concentración antes del comienzo de la prueba. Las demandas psicológicas de cada deporte y competición – se desarrollan inventarios de las sensaciones y sentimientos específicos de los deportistas, incluye un entrenamiento modelado del checo Miroslav Manek que implica la introducción gradual de variables ambientales, técnicas y tácticas en la situación de entrenamiento, de manera que se asemeje a las condiciones que el deportista encontrará en las competencias. A comienzo de los años sesenta los psicólogos de Alemania Democrática investigan principalmente sobre estos tres temas: a) Preparación psicológica para adaptarse a condiciones extremas de entrenamiento o competición. b) Evaluación de deportistas a partir de pruebas específicas y la utilización del método de observación. c) Evaluación del clima de grupo y del rendimiento de equipos deportivos. Los resultados de estos trabajos se daban a conocer en boletines que circulaban entre los entrenadores más importantes del país y trataban sobre problemas muy específicos y aplicados.

Así pues desde principios de la década de los 80's la evolución de la PD se caracteriza por la aparición de publicaciones que unían a dicha disciplina con la propia Psicología, destacándose el clásico “Psicología Cognitiva del Deporte” de Williams y por la publicación de trabajos desarrollados por psicólogos más útiles a los entrenadores, al interesarse en la investigación y la aplicación de la Psicología.

Se aprecian cambios en los aspectos:

- Teóricos – en 1979 Martens llamaba la atención sobre ampliar el marco teórico incluyendo aspectos cognitivos y sociales. Los aspectos sociales permitirían conocer y explicar mejor las situaciones en las que se desenvuelven los deportistas. Lo cognitivo para considerar a los deportistas no sólo como sujetos que reaccionan a su ambiente, sino como seres inteligentes que interactúan con él y a veces lo modifican.

- Metodológicos – Martens proponía también, cambiar la investigación en el laboratorio por la de campo alegando que: a) en el laboratorio se reducía el ambiente real y el número de variables a estudiar, con los consiguientes problemas de validez externa, b) se usaban muestras poco representativas, c) y la utilización de un modelo lineal. Así pues la investigación de campo incluye evaluar hipótesis y teorías para convertirse en un puente entre la investigación básica y aplicada. Dichas investigaciones se han de llevar a cabo en la situación natural con el máximo grado de rigor y con la adecuada evaluación de su efectividad.
- Aplicados – el objetivo en esta década es optimizar el rendimiento deportivo a través de: a) la formación psicológica de los entrenadores, para que estos incorporen la preparación psicológica en sus entrenamientos diarios; b) la elaboración de programas para deportistas jóvenes, para que ellos aprendan técnicas y estrategias psicológicas necesarias para el deporte de alto rendimiento y ayudar a evitar abandonos de quienes no han sabido afrontar las demandas del nivel de élite; c) los programas con enfoque educativo específicos pero flexibles, evaluando la efectividad de dichos programas.

De esta manera, a partir de la década de los 90's se da una proliferación de psicólogos que hacen de la PD su campo de trabajo, dicha situación provoca una gran cantidad de trabajos tanto teóricos como prácticos que, si bien enriquecen esta área de la Psicología, pueden a la vez provocar una confusión no sólo entre quienes reclaman sus servicios, sobretodo entre quienes los ofrecen, así lo manifiesta Hiram Valdés: "...para los profesionales no es fácil entrar en ella sin otro apoyo que las técnicas desarrolladas para la educación, la psicoterapia o la evaluación de personal. Esto produjo una serie de errores profesionales que no contribuyeron a clarificar rápidamente el campo de actuación del psicólogo deportivo, cuyas consecuencias aún se notan en la renuncia de directivos y entrenadores a utilizar un servicio profesional de psicología..." continúa después "...los intereses cognoscitivos de algunos, la necesidad de nuevas fuentes de trabajo profesional y el conocimiento de determinados modelos teóricos y técnicos con exclusión de otros, no puede ser justificación para introducir la confusión en el ámbito de la Psicología del

Deporte, lo que traería aparejada la imposibilidad de desarrollo académico formal de la nueva especialidad”².

Dicha situación es la que estoy viviendo, pues en el 2007, once años después de que Valdés escribiera los párrafos anteriores, al tratar de formarme como psicólogo del deporte, no veo una disciplina sólida con criterios establecidos, sino un amplio campo de incidencia como profesional con un sinnúmero de modelos y técnicas para trabajar, aclaro que dicha situación no es buena ni mala simplemente es estado actual de la PD, lo cual a mi parecer coincide con lo que dice Lavalle: “indudablemente estamos viviendo en tiempos en extremo interesantes y excitantes para la psicología del deporte y de la actividad física”³, ya que de nosotros depende el rumbo que tome nuestra especialidad en el futuro próximo, sin caer en subordinar el trabajo que se realice a nuestros intereses, no debemos pues perder de vista las exigencias que nos hacen quienes están inmersos en el deporte.

Sin embargo, una tarea que parece fácil: definir quienes están inmersos en la práctica deportiva y por lo tanto serán sujetos de atención de la PD, se puede complejizar según la metodología que se emplee o quien la defina; hay quienes dicen que se debe atender al deportista, al entrenador, a los árbitros, a los familiares y a los directivos, por otro lado hay quienes afirman que es abrir demasiado el campo de trabajo del psicólogo del deporte, así a continuación presento una definición de PD.

2.2 Definición de la Psicología del Deporte

Al ser una rama relativamente joven, existen diversos puntos de partida o definiciones de la PD, veamos algunas:

- Joaquín Dosil dice: “es una disciplina psicológica que aporta sus conocimientos al ámbito de la actividad física y deportiva. Utilizando un símil se podría decir que la Psicología de la Actividad Física y Deportiva es como un puente que se asienta, por un

² Valdés C., H. (1996). La Preparación Psicológica del Deportista, Mente y Rendimiento Humano. Zaragoza, España. INDE. P71

³ Lavalle, D., Kremer, K. J., Moran, A., & Williams, M. (2004). Sports Psychology/Contemporary Temas. New York. Palgrave Macmillan. p24

lado, en la orilla de la psicología y por el otro en la orilla de las Ciencias de la Actividad Física y Deportiva...”⁴ En este sentido recibirá aportaciones de otras disciplinas hermanas.

- Para Valdés la psicología del deporte es: “una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación de aspecto psicológico de problemas que como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico-táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico del deportista y está subordinada al proceso pedagógico realizado con el fin de alcanzar los objetivos”⁵
- Cruz la define como: “un campo de aplicación de la propia Psicología, cuyos principios determinan qué se aplicará en cada área. La progresiva especialización indica cómo y en qué direcciones se aplicarán los principios psicológicos... estudia principalmente: a) los factores psicológicos que influyen en la participación y el rendimiento deportivo. b) los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico”⁶
- Similar a lo que Lavalle afirma: “una subdisciplina de la psicología que aplica los modelos y las teorías psicológicas para entender el ejercicio físico en general y el deporte competitivo en particular”⁷
- Una definición más sencilla la entrega Portilla: “la psicología del deporte es la psicología del individuo que hace deporte”⁸

⁴ Dosal J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, España, Ed. Síntesis p39

⁵ Valdés C., H. (1996). La Preparación Psicológica del Deportista, Mente y Rendimiento Humano. Zaragoza, España. INDE p96

⁶ Cruz J. (1997). Psicología del Deporte Historia y Propuestas. Psicología del Deporte Madrid, España. Ed. Síntesis p37

⁷ Lavalle, D., Kremer, K. J., Moran, A., & Williams, M. (2004). Sports Psychology/Contemporary Temas. New York. Palgrave Macmillan.p41

⁸ Portilla N, B. (s.f.). Análisis Experimental De La Conducta Aplicado Al Deporte en Entorno Médico. Recuperado el 2 de febrero de 2007

http://www.entornomedico.org/salud/deportesalud/articulos/art_conducta.htm

- Por otro lado, el argentino Rafael Linares comenta: “la psicología del deporte es la rama de la psicología aplicada, que estudia procesos y fenómenos determinantes o que influyan directa o indirectamente en la actividad deportiva”⁹
- En 1974 recién instituida la PD, Krivenko declaraba :”es una rama especial de la Ciencia psicológica, cuyo objetivo son las particularidades específicas de la actividad deportiva, en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista”¹⁰

Al revisar estas definiciones, se aprecian semejanzas entre la mayoría, la más común es la de nombrar a la psicología del deporte una subdisciplina o una rama de la psicología aplicada, si siguiera buscando definiciones lo más probable es que continuarían sobre la misma base, lo cual podría llevarme a suponer erróneamente que al fin la PD está caminando por un sendero unificado. La cuestión es que, si bien el consenso general es de nombrar subdisciplina a la PD de la Psicología Aplicada, donde no existe esta comunión de criterios es al definir la metodología y la base teórica desde la que partirá la PD para ser aplicada.

De esta manera, nuevamente, lo que parecía un camino de una sola dirección se convierte en un punto de partida a un sinfín de puertos, cuando se habla de los intereses de los investigadores y estos dependen de la experiencia de quien se interesa en la PD. Es decir, la definición que enuncie tendrá por fuerza que estar influida por mi y formación, en este momento me remito a lo que mencioné ya en el primer capítulo, soy un deportista, escribiendo un trabajo de psicología que comparte la idea de José María Buceta respecto a ciertas funciones del psicólogo: “Otras veces, trabajando con los propios deportistas para ayudarles a conocerse mejor, entrenarles en el dominio de habilidades psicológicas, explorar e influir en sus creencias y actitudes más determinantes o afrontar problemas concretos. Siempre, observando cuidadosamente para detectar las principales necesidades y

⁹ Linares, R. (2001). Psicología del Deporte "La Ventaja deportiva psicológica; una mirada diferente". Buenos Aires. Brujas.p59

¹⁰ Heredia Navarro, M. recuperado el 2 de febrero del 2007 en La Psicología del Deporte y el fútbol. *Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México* recuperado el 2 de febrero del 2007
<http://www.deportes.unam.mx/images/stories/pdfs/cultura/psico2.pdf>

establecer las prioridades de su intervención, de forma que ésta al servicio del buen funcionamiento de los deportistas y las personas”¹¹.

Lo que influye para que dar mi definición de la PD: “subdisciplina de la Psicología que se valdrá de las teorías y metodologías de dicha ciencia, para buscar y promover el beneficio de quienes requieran sus servicios en el ámbito deportivo”.

Es un postulado sencillo, pero su segunda parte es la que me interesa más, “buscar y promover el beneficio de quienes requieran los servicios de la PD”, en mi experiencia, la PD está alejada del deportista, se trabaja desde las teorías o desde el enfoque del profesional de la salud, pero pocas veces se le pregunta a los involucrados en las prácticas deportivas qué es lo que requieren o necesitan, lo decía Martens en 1979: “¿se han preguntado ustedes por qué la PD ha tenido poca o ninguna influencia en el mundo del deporte? No es porque los entrenadores y los atletas no sean receptivos a la información de nuestro campo: en realidad están ansiosos de tal información. Es porque, desgraciadamente, nuestras intuiciones no han resultado estimulantes, las cuestiones estudiadas no han resultado críticas, ni nuestros datos convincentes para los problemas relevantes del deporte. Así pues, el conocimiento propio de la experiencia y el sentido común han sido más atractivos y generalmente más beneficiosos que el conocimiento de la investigación en PD. Si bien, por supuesto, tal conocimiento a veces también es erróneo”¹², coincido en este 2008.

La solución es sencilla, y consiste en acercarse al deportista, al entrenador, al empresario, al directivo, al arbitro y ofrecerles servicios de una forma interesante, atrayente y honesta; eso sólo se podrá hacer si se habla en su idioma, sin llegar a la postura radical que plantea Higareda: “también es necesario que el psicólogo deportivo que va a intervenir profesionalmente en un equipo deportivo, domine el deporte con el que va a trabajar, así

¹¹ Buceta J. M. (2004). Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes. Madrid, España. Dykinson p106

¹² Citado en Valdés C., H. (1996). La Preparación Psicológica del Deportista, Mente y Rendimiento Humano. Zaragoza, España. INDE p109

como el historial deportivo del equipo, por lo menos de 3 temporadas anteriores”¹³ y digo radical porque coincido en que es importante conocer el deporte pero el dominarlo puede llevar algo de tiempo y se caería, a mi manera de ver, en la sobre-especialización; además un enfoque así se centra en el deporte y no en el deportista, lo anterior lo amplió en el tercer capítulo como parte de mi propuesta; entonces bien no se trata de especializarse, sino de mostrar un interés real en las necesidades y conocer la historia reciente del equipo y de sus integrantes, pero sobre todo la situación que vive en ese momento el equipo, las demandas existen y a partir de ahí diseñar e implementar un plan de trabajo que lleve al usuario a alcanzar las metas programadas.

Dicho interés existe y de hecho se realiza investigación en el país, la cuestión es que la mayoría de las veces no se publica y se queda en trabajos inéditos o tesis perdidas en las Facultades y donde más se encuentra es en internet y son trabajos específicos, que se centran en un deporte o en los procesos de ciertos deportistas o realizar análisis históricos, que pueden no ser tan útiles para un deportista que está buscando soluciones a sus demandas. O al menos eso fue como yo lo encontré y es lo que muestro en el siguiente apartado.

2.3 Estado Actual de la Psicología del Deporte en México.

Hoy en día el papel del psicólogo del deporte aún no es reconocido por la sociedad deportiva, no existe todavía dentro de la cultura del atleta, si bien es cierto que va filtrándose en los medios deportivos, aún no posee la relevancia que merece, es divertido escuchar los noticieros donde se habla de las selecciones que no triunfan, de los atletas que no ganan y que se buscan culpables y se olvidan de la parte psicológica o que se menciona pero como si fuera suficiente con tener un motivador, alguien que diga: “échale ganas”, “sal a ganar”, “sólo disfrútalo”, “diviértete” o “sí se puede”, o un sinnúmero de frases así, que no dejan de ser importantes y útiles, pero no se puede esperar que sólo diciéndolas funcionen; aunque considero que me estoy adelantando al tercer capítulo, sólo quiero decir que eso que

¹³ Heredia Navarro, M. en La Psicología del Deporte y el fútbol. *Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México* recuperado el 2 de febrero del 2007 <http://www.deportes.unam.mx/images/stories/pdfs/cultura/psico2.pdf>

es el pan de cada día, *la falta de resultados del deportista mexicano en el plano internacional*, hace que la labor de la PD tenga una razón de ser.

Algo similar debe de haber pensado Morán cuando afirmaba: “La visión de futuro para la ya próxima década es la apertura de maestrías en esta área en distintas partes del país, un uso más difundido en los equipos deportivos de las universidades del país, el inicio de importantes trabajos de investigación con población mexicana, así como una mayor penetración en los deportes profesionales. Este crecimiento de la psicología difícilmente será detenido por lo importante que resulta ser el deporte para la sociedad”¹⁴ y la predicción empieza a cumplirse, en ese año sólo había una opción de maestría relacionada al deporte en el país la de:

- Maestría en Ciencias del Deporte – Universidad Autónoma de Chihuahua
- Ahora se han incrementado a 8:
- Maestría en Ciencias del Deporte y Alto rendimiento – Universidad del Fútbol
 - Maestría en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en Alto Rendimiento – Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)
 - Maestría Profesional en Administración de la Educación Física, El Deporte Y la Recreación – Universidad Autónoma de Chihuahua
 - Maestría en Gestión Deportiva – Universidad La Salle EL Bajío
 - Maestría en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física – Universidad Veracruzana
 - Maestría en Ciencias Del Ejercicio Con Especialidad en Educación Física y Recreación Para la Tercera Edad – Universidad Autónoma de Nuevo León
 - Maestría en Dirección y Gestión de Entidades Deportivas – Universidad del Valle de México.
 - Maestría en Psicología del Deporte – Universidad Nacional de Educación a Distancia de España – Comité Olímpico Mexicano

Si bien esta lista se ha incrementado, sólo una de las maestrías enumeradas se relaciona directamente con la Psicología del Deporte y aún estamos lejos del sueño de Heredia: “Por todo lo antes mencionado y para elevar nuestra autoestima nacional en el deporte y crear

¹⁴ Moran Dosta, C. (Julio 2000). Estado Actual de la Psicología del Deporte en México en *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*, revisado el 2 de febrero del 2007
<http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=3>

más atletas exitosos dentro de nuestra población de más de cien millones de mexicanos, sería muy importante invertir en crear un Instituto Deportivo de Ciencias del Deporte, que formara profesionales posgraduados que poco a poco atendieran y conformaran los perfiles deportivos de los atletas de alto rendimiento y que allí se generaran y guardaran investigaciones, datos, e historia del deporte y de los deportistas nacionales, que fueran producto del trabajar sistemática y científicamente en México con atletas de todos los niveles, pero muy especialmente con talentos deportivos, para crear seleccionados nacionales fuertes y seguros, con un alto grado de predicción de su rendimiento en las grandes competencias mundiales. Especialmente en lo psicológico.”¹⁵

Por otra parte, se siguen dando palazos como si fuera una piñata, cada quien estudiando lo que le interesa y con poca comunicación entre los Psicólogos Mexicanos, o al menos eso parece; en el 2001 hubo una reunión de 13 Psicólogos del Deporte Mexicanos en Jalisco, donde se tomaron los siguientes acuerdos en 5 diferentes áreas:

1. La importancia del desarrollo bibliográfico especializado en psicología del deporte:
Elaboración de listados bibliográficos nacionales e internacionales.
Propuesta de difusión de dichos listados.
Proyectos de intercambio bibliográfico.
2. La publicación de trabajos de investigación y de intervención por psicólogos de deporte mexicanos:
Propuesta sobre la publicación de la primera recopilación de trabajos de psicólogos nacionales por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí.
Publicación de artículos sobre Psicología del deporte, dirigidos a entrenadores deportivos.
3. Actividades de colaboración:
Participación en el Congreso del CNEIP en San Luis Potosí, en abril del 2002.
Asesoría internacional en San Diego, Cal., USA, para la Escuela de Fútbol Infantil.
Participación en el Diplomado de Psicología del Deporte de la Universidad Católica de Chile, en Santiago de Chile.

¹⁵ Heredia Navarro, M. en La Psicología del Deporte y el futbol. *Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México* recuperado el 2 de febrero del 2007 <http://www.deportes.unam.mx/images/stories/pdfs/cultura/psico2.pdf>

Integración de módulos para la implementación de un Diplomado para impartición nacional.

4. Difusión de la psicología del deporte:

Conexión con los principales medios de comunicación para impulsar la cultura y el entendimiento sobre las bondades de esta ciencia.

5. Desarrollo académico:

Establecer convenios con Asociaciones y Federaciones Nacionales de Psicólogos.

Mantenimiento del convenio con la CONADE. (Comisión Nacional de Deporte)

Invitación a participar en la creación del dossier mexicano de la Psicología del Deporte en la Revista Española de la especialidad.

Propuesta del ITESO (Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Oriente) para Desarrollar y Publicar el Código Ético del Psicólogo del Deporte en México.

Sin embargo, en este 2008 no se encuentra información sobre los congresos o los estudios realizados, al menos no de manera accesible y regresamos al problema de la falta de venta, tal vez los psicólogos lo conozcan pero no llega a los atletas.

Por otra parte, lo mismo pasa con las Tesis de Psicología del Deporte existen, pero quedan perdidas en las Facultades o en las Escuelas y pues es un conocimiento que no se distribuye, que se estanca; simplemente aquí en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala hay tesis relacionadas con la materia desde la década de los 80 hasta la actualidad y, en la Facultad de Psicología de Ciudad Universitaria sucede lo mismo.

En conclusión, existen líneas generales de la investigación y aplicación de la Psicología del Deporte, pero el conocimiento que se genera no llega al público en general o las deportistas, no se ve un proyecto claro de comunicación entre los psicólogos del deporte, se trabaja en aislado sin el apoyo de los demás. Es una situación que no impulsa el crecimiento de la disciplina, hace falta la apertura, la venta, el llevar a la luz las propuestas y que los deportistas las enriquezcan.

Y es ese uno de los propósitos de esta tesina presentar una propuesta sencilla, que se relacione en el mundo académico y en el aplicado y porque no que sea un primer enlace entre aquellos que estamos en el camino de apoyar a los deportistas a alcanzar su plenitud.

Así pues en el siguiente capítulo presento mi propuesta de trabajo en la dimensión psicológica: “JUGAR A GANAR”.

3 “JUGAR A GANAR”

3.1 Conociendo “SU” paradigma.

La Propuesta de Intervención que planteo sigue la misma línea que he mantenido en todo el trabajo, hablar las cosas claras y sencillas, involucrar pocos conceptos técnicos y menos epistemológicos, por dos razones.

Primera; no pretendo aquí sostener que determinada postura epistemológica, funciona más que otras o que aquellas no sirven o estorban o que alguna es ineficiente, simplemente considero que cualquier aproximación que se utilice, si se emplea adecuadamente, funcionará al trabajar con el atleta.

Y segunda y principal; la realización de este trabajo no es quedarse en los psicólogos, es un vehículo para llegar a los entrenadores, a los padres, al empresario, a los medios, a todo aquél que juegue un papel en el deporte y en especial a los primeros actores: los deportistas, al final de cuentas ellos son los que hacen que existe una rama de la Psicología del Deporte.

Entonces la Propuesta posee dos ejes fundamentales:

1. Vivir fuera del ámbito académico, para que sea criticada, atacada, destruida, aceptada, valorada, corregida, aumentada y de cualquier forma enriquecida por los deportistas y demás involucrados en el deporte y;
2. Poner en el reflector de la Psicología del Deporte a quien realmente lo merece, al DEPORTISTA, a la persona que practica un deporte, no a la ejecución de dicha persona o los resultados o las actitudes, para conocer sus inquietudes, sus necesidades, sus demandas, sus historias, sus sueños, sus pesadillas, sus miedos, sus fortalezas, sus debilidades, sus anhelos y principalmente su meta máxima, todo lo que en palabras de Gabriela Godínez, equivale a la *Visión del mundo* cuando enuncia: “Su visión del mundo se ha conformado por una mezcla de nuestra cultura, nuestra ideología, religión, la educación familiar, la influencia de otros factores y del deporte mismo; lo que ha contribuido a que cada persona

tenga su propia historia personal y diferente; pero a la vez muy similares”¹ y a partir de dicho conocimiento y de la concientización de estos “SUS”, JUGAR A GANAR.

Y JUGAR A GANAR, es una frase que resume toda la propuesta de trabajo, pues es lo que hace falta en el deportista mexicano, veamos porqué.

En el primer capítulo di una amplia gama de definiciones del deporte, sin embargo, al final sostengo que la definición más importante es la que nos entrega el propio deportista. Lo anterior tiene varios puntos a considerar:

- Al saber, qué entiende él por deporte o cómo lo concibe empezamos a conocer respecto de sus “SUS” y se generará una situación donde perciba interés, atención, respeto y confianza por parte del psicólogo. Es muy común, y no sólo en esta sub-disciplina, que el psicólogo posea una autoimagen de portador de la verdad divina, dispuesto a iluminar al otro y eso puede de inmediato cerrarnos las puertas, así que es necesario llegar y aunque conozcamos el deporte o parte de la historia del deportista interesarnos, sinceramente en este último y en sus “SUS”.

- Posteriormente la labor se centrará en que el deportista escuche y tome conciencia de sus “SUS, o en ese momento sus “MIS”, de cómo está concibiendo su deporte, de lo que está esperando de él, de que está dando a cambio, por ejemplo puede ser que esté frustrándose por un periodo de estancamiento, pero no esté haciendo cosas diferentes para salir de él o simplemente que carezca de objetivos o de proyecto deportivo, o que en verdad esté interesado en crecer en su deporte aunque sea una disciplina poco conocida o no considerada por los otros como deporte y no tenga idea de cómo lograrlo. Es necesario aclarar que no importa lo que él diga, no se le juzgará, que se le muestre que no hay bueno o malo, que lo importante es que vea cómo se comporta, que se convierta en su propio testigo y que él defina, si eso es lo que busca o si quiere trabajar para ir por algo diferente. La decisión del deportista se respeta, la cuestión es que ellos mismos sepan que sus “MIS” son elección propia y que serán una justificación o un impulso según su propia decisión.

El hecho de que él defina el deporte, dará la pauta para que nosotros establezcamos cómo se concibe a si mismo, a su disciplina deportiva y la interrelación que entre ambos existen

¹ Godinez H., G. (2001). La gimnasia artística en México a partir del análisis de actitudes de quienes conforman este deporte. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología Facultad de Estudios Superiores Iztacala p110

por ejemplo, hasta dónde se considera capaz de llegar y qué resultados espera obtener, y de qué forma trabaja o no para lograrlo, en resumen *¿cuál es “SU” paradigma?* A la vez, estaremos planeando la estrategia para acompañarlo y apoyarlo a que alcance las metas que se haya propuesto o que se proponga a partir del conocimiento de “SU” Paradigma como deportista.

Un caso que sirve para ilustrar lo anterior y que también menciono en el primer capítulo es referente a la importancia de los eventos. Si le preguntamos a los deportistas: *¿cómo determinas la importancia de la competición?*, una posible respuesta será que está determinada por la calidad de los participantes en ella, otra puede ser la cantidad de competidores y la más común el rango geográfico, pocos afirmarían que un mundial es igual que un torneo regional o casero, o la supuesta trascendencia del resultado, comúnmente la gente piensa que un evento final conlleva mayor responsabilidad que uno de temporada regular.

Sin embargo, la importancia de los eventos realmente es la misma, es decir, cada competición o cada torneo o cada entrenamiento es importante, por los siguientes motivos:

- Cuando se define la importancia de la competición en la que se participa con parámetros externos se corre el riesgo de distraerse de lo más importante, “vivir la experiencia”, y lo que el deportista podría ganar en ella, independientemente del resultado obtenido, como consecuencia el atleta no está pensando en si mismo simplemente se deja llevar por condicionamientos sociales.
- De igual forma cuando se plantea que un torneo es más importante que otro, o una determinada ejecución, como cobrar un penal en el futbol o realizar un saque efectivo en volibol o tenis, o efectuar un tiro libre en basquetbol, por sólo nombrar algunos, la reacción más común del deportista es: “esto es más importante, entonces lo **tengo** que hacer mejor”, lo interesante del asunto es que **tener** que hacerlo mejor implica además de una obligación, la idea de realizarlo de manera diferente de cómo normalmente se hace y dicha variación, puede disminuir las probabilidades de éxito, pues se altera la rutina y todo lo entrenado deja de tener sentido y es cuando se habla de los efectos de la presión.
- Siguiendo este razonamiento, queda claro que cualquier torneo o entrenamiento son importantes, simplemente lo son; no hay ni más ni menos importante, sólo es importante y hay que entregarse a cada uno al 100%, de otra forma si catalogo los torneos de acuerdo a

la importancia externa y por lo mismo en uno me entrego o dedico más y en otro menos, estoy disminuyendo mi 100%, eso es muy común en el país, no sólo en el deporte, nos manejamos con la ley del mínimo esfuerzo y cuando llega el momento “más importante” no se alcanzan los niveles superiores, por la sencilla razón de que no se está acostumbrado a eso.

De esta forma en lugar de trabajar con el deportista para que pueda dar el máximo en el torneo más importante, se propone llevarlo a JUGAR a VIVIR, al máximo en cada momento, es tan sencillo como lo siguiente, para ser campeones del mundo en cualquier deporte, obviamente hay que ganar la justa mundial, pero primero hay que llegar a ella por medio de eliminatorias regionales, si no se clasifica el mundial no se puede ganar. Antes de las eliminatorias regionales, se debe pertenecer a la selección nacional, sino, no se asiste al mundial, para llegar a dicha selección hay participar en eventos nacionales, para concursar en los nacionales se pasa por etapas estatales y antes de éstas están los entrenamientos que propician el incremento en la calidad del nivel del deportista. Entonces queda claro que cada vez que el deportista pise su escenario de actuación, ya sea en torneo o entrenamiento o incluso haga condición física o preparación psicológica, es importante, sólo porque él lo hace y una parte trascendental de nuestra labor es abrirle los ojos a esta situación. En una frase, **“Darle la Importancia a su Actuar, es darse Importancia a sí mismo”**.

Si observamos los resultados que se han obtenido a últimas fechas en el panorama internacional, el postulado anterior cobra validez, pues quienes están sacando la cara por el deporte mexicano, son las mujeres y los atletas paralímpicos. En ambos casos son poblaciones que viven en un mundo no diseñado para ellos, sino para hombres orgánicamente íntegros y aprenden, conscientes o no, desde pequeños que cada acto que realicen es crucial para alcanzar sus sueños o metas, que no se debe desperdiciar ni un instante en este planeta, *“SU” paradigma*, es diferente al del atleta ordinario.

Entonces dichas poblaciones son una muestra de que cualquier momento es importante, que cualquier actividad que se realice, tiene consecuencia y se dedican y entregan al 100% para lograr sus objetivos y lo cual puede ser un ejemplo para el deporte mexicano, pues curiosamente tienen menos apoyo que el deportista promedio y obtienen logros.

3.2 Viejos Conceptos

Después de haber desarrollado los puntos que mencioné en los capítulos anteriores, procedo a explicar el por qué de redefinir estos viejos conceptos y emplearlos en la ampliación del paradigma “JUGAR A GANAR”.

3.2.1 Jugar

La primera parte es algo que se le ha olvidado a la mayoría de los deportistas mexicanos “JUGAR”, es impresionante, que desde temprana edad, se pierde la sencilla experiencia de disfrutar el juego que cada uno de ellos decidieron, se convirtiera en su deporte.

Dicha situación pasa en todos los niveles y ámbitos incluso cuando vemos deportistas mexicanos durante su competición en tv, pocas veces están sonriendo o disfrutando, se les ve más que concentrados, tensos, pensando demasiado o a la expectativa de los resultados, como si el motivo que los llevó hasta ahí fuera la obligación de ganar y no el placer de jugar. Cuándo rastreamos el origen de su afición por su deporte, la tendencia será ver que empezó como un **juego**, en donde lo menos que importaba era el ganar o perder, simplemente ir y **JUGAR** y pasar rato agradable era el motivo para regresar, ahora ya no lo disfrutan a menos de que se gane, se perdió el JUGAR.

Es un punto crucial a recuperar “el gozo del atleta”, el principal objetivo por el que el deportista empezó su camino, sólo afianzando en el placer, en el disfrutar de su actividad, ya sea correr, patear un balón, lanzar una pelota, echar un clavado, cargar un peso, nadar grandes distancias, saltar, lo que sea que el deportista haga, es esencial que recupere ese gozo si es que ya lo perdió y si no lo ha hecho grabárselo a fuego en la sangre para que nunca lo pierda, ya que es lo único que va a hacer que soporte que en ocasiones pierda o que las cosas no salgan como planeó. Sí no está convencido de que es divertido no se entregará al 100%.

Resultados muy distintos tendríamos si cada vez que viéramos a un atleta estuviera con una sonrisa en la cara o simplemente una mueca de satisfacción de que lo que hace lo goza y lo disfruta, al final de cuentas es recordarle que él eligió ser deportista y centrarlo en sí mismo, que si va a continuar con en ese camino que sea con alegría pues cómo dice Osho

aún quienes sufren lo hacen por gozo: “Y ¿Quién elegiría la miseria? Y ¿por qué? Es tan antinatural... a menos que uno se sienta dichoso siendo mísero. Y entonces estarías eligiendo igualmente la dicha.”²

3.2.2 Ganar

Al final de cuentas de eso se trata de que el deportista disfrute su deporte y partiendo de ese punto se dirija a GANAR, en otras palabras, **“Al no desear ganar, el deportista, GANA”**, tal punto puede sonar paradójico, pero no lo es, simplemente se refiere a un cambio de paradigma, a definir el concepto de ganar desde otro lugar.

En lo cotidiano el ganar se refiere básicamente al resultado como tal, el lugar en que el participante termina, si obtuvo dicha marca o rompió un record, o cuanto dinero se embolso y varias otras referencias siempre externas y extremas, al grado de que es común escuchar: “perdió el primer lugar”, o “nunca ganan siempre quedan en segundo”, o “nadie se acuerda del segundo” o “el segundo es igual al último” y frases más que se escuchan en la casa, en la calle, en las escuelas, con los amigos e incluso en boca de los grandes sabios del deporte mexicano, los periodistas de deporte. En dicha situación yo pregunto ¿cómo lo perdió, acaso era suyo?, ¿porqué no decir ganó el segundo en lugar de comentar perdió el primero?, ¿quedar en segundo o tercero, no es ganar?, porque no recordar al segundo, además en la mayoría de las ocasiones si existe una diferencia entre el segundo y los demás lugares, lo anterior podría sonar a mediocre, si no lo hablamos con la delicadeza necesaria y empleando los matices adecuados, incluso el hecho de aceptar que se GANA el último lugar, implica que lo que se realizó es digno del último lugar y entonces se habrá de realizar algo diferente para ocupar un puesto diferente.

Yo propongo que GANAR va más allá, GANAR es una elección, GANAR puede ser obtener experiencia, GANAR puede ser un cambio de mentalidad, GANAR puede ser cumplir los objetivos establecidos, esto sólo depende de cómo decidamos vivirlo.

En resumidas cuentas, el cambio de ganar a GANAR, conlleva únicamente movernos a un paradigma diferente, deshacernos de la obsesión del resultado externo y enfocarnos en

² Osho International Foundation. (2005). Meditación: la primera y última verdad. México. Grijalbo p85

nosotros mismos y vivir la experiencia y el gozo del juego. Pongo un ejemplo burdo, el GANAR es como un restaurante buffet con diversas opciones de comida, ensaladas, sopas, platos fuertes, cortes de carne, bebidas y postres, y podemos servirnos de todo, el ganar es un pedido a la carta que si bien puede ser delicioso, es limitado. GANAR es todo un proceso creativo, ganar es una de muchas posibles consecuencias de dicho proceso.

Este proceso encierra el dejar los “SUS”, que frenan al atleta como puede ser que el ya haya construido una historia de que ganar no es posible por su condición económica, su edad, su peso, su estatura, su credo, su nacionalidad y muchos más que se llegan a generar, en cierta ocasión alguien me comentó que jugó mal porque no había gatorade de mango es urgente quitar de ahí al deportista y llevarlo a que se centre, que se de siempre importancia a si mismo y a los motivos verdaderos, los personales por los que llegó a competir, la recreación, la formación física, el desarrollo integral como ser humano, la convivencia social, lo que sea que el decida, pero con conciencia no porque el afuera se lo dice o alguien se lo implemento. Si se alcanza el punto de siempre darle importancia a los actos, se hace lo que se requiera; entrenamientos técnicos, tácticos, de condición física y mental, disfrutándolo, simplemente por el placer y el gozo de hacerlo dejando a un lado la obligación del resultado, el GANAR llegará solo e incluye el ganar.

De acuerdo todo lo anterior suena, al menos para mí, muy atractivo, pero y que hay de la parte metodológica, ¿cómo trabajarlo?, en ese respecto Javier Rivera responde: “Una vez identificados los factores psicológicos que se presentan en el atleta en la ejecución deportiva se procede a trabajar mediante la intervención psicológica para solucionar los fenómenos suscitados en el deportista cuando éste realiza una actividad deportiva con la ayuda de la psicología del deporte por medio de su técnica y tecnología, así como herramientas de trabajo alternativas como test, pruebas y programas de entrenamiento psicológico darán una línea de trabajo e investigación que con seguridad contribuirá como todo disciplina aplicada al deporte al desarrollo sistemático y metodológico de la comunidad deportiva en general”³.

³Rivera L., J. O. (1997). La importancia del trabajo del Psicólogo Centrado en la Ejecución del Atleta en el Deporte Mexicano. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología Facultad de Estudios Superiores Iztacala p74

Mí apuesta en dicho tema en a un doble proceso, con términos menos técnicos **limpiar y despertar**.

3.3 Nuevos conceptos: LIMPIAR Y DESPERTAR.

Ambas partes son complementarias e interdependientes, pueden coincidir o no en tiempo y espacio, pero es requisito que existan las dos.

Limpieza se refiere a remover todas las ideas incrustadas en el deportista por la sociedad, es quitar el polvo, el lodo, las telarañas de la cabeza, es desprenderse de aquella tradición del ya merito, Juan Villoro la describe poética y elocuentemente respecto del futbol, sin embargo, aplica en otras disciplinas: “Suspendamos el relato para que comparezca un concepto que involucra a la historia de las mentalidades y tal vez la trasmigración del alma: la tradición. A menudo sucede que un equipo pierde en un estadio porque siempre ha perdido en ese estadio. De poco sirve que llegue invicto en 20 partidos y con un centro delantero al que Nike le fabrica zapatos dorados. El azar o los dioses o los canijos vientos hacen que pierda en esa cancha. El determinismo de la tradición futbolística resulta abrumador. Puede suceder que todos los que fueron derrotados la vez anterior ya estén en otros equipos o incluso se hayan retirado. Los nuevos sólo comparten con ellos la camiseta, pero la tradición arrebató balones decisivos. Aunque a veces estos mitos se derrumban, casi siempre definen el resultado.”⁴ Y no sólo en un estadio, puede ser versus un adversario, en cierta etapa de las competencias, en cierto día o a cierta hora, es desprenderse de la historia, romper con la tradición que implica una visión reducida de las posibilidades inherentes en el GANAR.

En resumidas cuentas limpiar es hacer consciente los “SUS”, es identificar que conceptos pertenecen al sujeto y cuales a la sociedad para que el deportista recobre los motivos reales, personales por los cuales participa en su disciplina atlética y entonces el mismo defina y vaya a GANAR.

Despertar lo defino cómo el retomar, no sólo los gustos, los motivos personales del atleta, sino también aquellas cualidades inherentes a todo ser humano que puedan posibilitar una

⁴ Villoro, J. (2002). El balón y la cabeza. Letras Libres , 12-16.

máximo rendimiento en cualquier campo de acción humana, tranquilidad, valentía, decisión, sensibilidad, armonía, paz, alegría, gozo, decisión, compromiso, responsabilidad, autenticidad, contribución, bondad, amor y escojo la palabra DESPERTAR, porque es una decisión personal pensar que todos las tenemos, que si bien están dormidas podemos emplearlas pues están en nosotros. Es un DESPERTAR de CONCIENCIA, ser conscientes de nuestros actos y acciones, para GANAR JUGANDO con ellos.

3.3.1 Y ¿CÓMO LIMPIAR?

Ya mencione en el segundo párrafo del presente capítulo, que no descarto ninguna aproximación y con gusto retomo una propuesta de Castañeda que señala: “En cuanto a los criterios metodológicos que se han expuesto para la preparación psicológica de los deportistas, asumimos una posición sobre la psicología que no se circunscribe a una aproximación teórica en particular. Porque de hacerlo así implica restringir el campo de acción profesional a determinados recursos técnicos-metodológicos que resultan limitados para abordar los numerosos y complejos problemas que le corresponde resolver al psicólogo del deporte.”⁵, misma que coincide con la realizada por Balderrama y Baza: “En esta propuesta se pretende que el atleta llegue a conocer mediante una autoevaluación, sus habilidades y limitantes deportivas, además de que logre una toma de conciencia sobre esto a través del trabajo de relajación e imaginación, todo esto en función de las competencias que el atleta va a enfrentar, tomando en cuenta las características del rival, los estímulos presentes durante la competencia (público, entrenador, compañeros).”⁶, cabe mencionar que ambas líneas de trabajo son hechas en casa la FES IZTACALA.

⁵ Castañeda C., (2000). "La Psicología del Deporte" (Un Enfoque Teórico Metodológico). Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología Facultad de Estudios Superiores Zaragoza p78

⁶ Balderrama G., E., & Baza R., M. (1999). Metacognición en el Deporte: Una propuesta de trabajo psicológico con atletas minsválidos. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología Facultad de Estudios Superiores Iztacala p83

Por lo anterior en lo personal considero que el uso de diversas herramientas, desde técnicas conductistas hasta ejercicios de meditación dinámica pasando por experimentos de la Terapia Gestalt, es de gran utilidad en dicha labor.

3.3.1.1 La Silla Vacía

Experimento clásico de la terapia Gestáltica dónde se le pide a la persona que imagine que en la silla vacía esta la persona con la que hay un pendiente a trabajar y permite entrar en diálogo con una polaridad de su propio interior. Se utiliza con frecuencia por ser un eficaz dispositivo para reclamar algo de lo cual uno se ha desposeído sin darse cuenta y aprender a nutrirse de algo que al principio parecía difícil, doloroso, repugnante.

3.3.1.2 Alrededor del Mundo

Empezar por aceptar que la experiencia del otro es válida, es real para él. Avanzar con él por el interior de su experiencia, otorgando permiso para explorar las cualidades que teme, es pedirle al cliente que se convierta, todo él en esa parte a trabajar que no le agrada que se deje estar, que identifique la energía que posee. La intención es que al lograr relacionarse a fondo con su embotamiento real, podrá completar un giro hasta llegar al polo opuesto.

Los dos experimentos anteriores son una muestra de las técnicas gestálticas que se pueden emplear desde la terapia gestáltica y de la que Joseph Zinker se expresa así: “La terapia gestáltica es un permiso para ser exuberante, para experimentar alegría, para jugar con nuestras más bellas posibilidades, durante nuestra breve vida. Para mí representa todo lo que está por delante de mí. Todo lo que promete completud de experiencia, aquello por venir que es pavoroso, amenazante, lleno de llanto, conmovedor, extraño, arquetípico, pleno de

crecimiento. Para mí significa abrazar la vida entera, saborear todos sus sutiles sabores”⁷.

3.3.1.3 Entrenamiento Mental

Según Hans Eberspächer: “Con el entrenamiento mental pueden ser aprendidas, modificadas y mejoradas las distintas habilidades cognitivas.”⁸.

Así propone diversos ejercicios para el entrenamiento mental.

3.3.1.3.1 Regulación por medio de la autoconversación

En la autoconversación la persona formula los planes sobre su forma de actuar, se ordena auto instrucciones en su pensamiento o comenta su propia acción.

Técnicas de automotivación, son las modalidades que nos sirven para doblar el pesimismo interno.

Técnicas de racionalización, disminuir la importancia de un suceso que pueda ser considerado factor de estrés.

Modificación de la atención, manejo de la atención para aumentar el rendimiento.

Búsqueda de estrategias para la solución de problemas imaginar diferentes opciones y posibles consecuencias.

Por lo general los atletas emplean la autoconversación en forma positiva, se entrena para darle un enfoque positivo, para que la tendencia en todo momento sea de apoyo y de anclaje en los pensamientos positivos.

⁷ Zinker, J. (2003). El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica. México: Paidós.p78

⁸Eberspächer H. (1995). Entrenamiento Mental: Un Manual para Entrenadores y Deportistas. España: INDE p26

3.3.1.3.2 Auto convencimiento

Es necesario entrenar y desarrollar el convencimiento de la propia eficiencia en la actuación, el objetivo general de un entrenamiento para autoconvencimiento es conducir al deportista paulatinamente a aprender a fijarse sus objetivos de forma realista, como también, a construir su nivel de seguridad y autoconfianza, de forma tal que los objetivos por él propuestos puedan ser alcanzados con base en sus propias capacidades y su propia disposición para el esfuerzo.

Entrenamiento prospectivo – fijar objetivos previamente, actuar y después evaluar el resultado de lo realizado, para fortalecer puntos débiles.

Entrenamiento Irrepetible – test para saber si es posible llamar a voluntad el máximo nivel de rendimiento. Un externo al deportista señala el momento en que el atleta cursará la prueba, se le da un tiempo para prepararse, hace su pronóstico propio, posteriormente actúa y se da por finalizado el entrenamiento. (Indagar sobre las sensaciones)

Irrepetible y prospectivo mixtos. la combinación de ambos entrenamientos de tal forma que se fija previamente el objetivo de un único e irrepetible entrenamiento.

3.3.1.3.3 Regulación por la atención.

La atención tiene el valor de un proceso dirigido, consciente e intenso de la percepción, lo ideal es que se varíe según la situación lo requiera.

Existen dos niveles de graduación, a) Concentración = enfoque = estrecho y b) Distribución = relajación (meditación) = amplio.

Dos lugares a enfocar Interno – Externo,

Externa –Amplia. Permite percibir gran cantidad e informaciones de forma simultánea.

Externa - Estrecha. Observar con precisión y profundidad las características de una situación.

Interna – Amplia. Percepción general del estado interno.

Interna – Estrecha. Concentración específica en determinado punto o determinado proceso de la propia vida interior.

El desarrollar y manejar la atención es vital y más cuando hablamos de un deportista cuya meta es estar en los más altos niveles de competición, lo podemos comparar con un actor, donde lo ideal es estar atentos a ellos mismos y no a los espectadores Constantin Stanislavski decía: “Para que ustedes se desentiendan de los espectadores, deben de estar interesados en otra cosa”, “...un actor debe tener un punto de atención, y que ese punto de atención no debe estar en la sala. Mientras más atractivo sea el objeto de su atención, más se concentrará esta. En la vida real hay siempre una multitud de objetos que fijan nuestra atención; pero las condiciones en el teatro son diferentes e interfieren en la vida normal del actor, así que un esfuerzo para fijar la atención se hace necesario. Llega a ser un requisito aprender de nuevo a mirar las cosas en escena y verlas.”⁹

Y sugería los siguientes ejercicios, escoger un objeto y mirarlo atentamente durante treinta segundos, posteriormente apagar las luces y pedir que se describa dicho objeto, prenderlas y corroborar, se vuelve a observar y a describir y se disminuye el tiempo de observación. Para trabajar la atención proponía el repaso de los eventos realizados durante cierto tiempo y recordar hasta el mínimo detalle.

El punto es que el cuerpo esté relajado, pero la mente atenta: “Recuérdese: su meta competitiva es relajar sus músculos, ¡no relajar su mente! El óptimo rendimiento requiere la relajación muscular pero su mente debe de mantenerse clara y alerta”¹⁰, así lo afirma James E. Loehr.

⁹ Stanislavski, C. (1990). Un actor se prepara. México: Editorial Constanza, S.A. p41

¹⁰ Loehr, J. E. (1992). LA EXCELENCIA EN LOS DEPORTES (Cómo alcanzarla a través del control mental). Distrito Federal, México. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V. p108

3.3.1.3.4 Regulación de la activación.

La activación consiste en ser capaz de autorregularse de forma tal a conseguir el nivel de energía adecuado al objetivo que se desea alcanzar en determinado momento o situación

Relajación – bajar el nivel de activación, si la persona está agitada, nerviosa o acelerada.

Movilización – aumentar el nivel de activación, si el otro está apático o muy relajado.

3.3.1.3.4.1 Técnicas de relajación.

Entrenamiento autógeno – una forma de autosugestión, para que por medio de 6 ejercicios se alcance un nivel de descontracción muscular y relajación:

- I. Ejercicios para vivenciar el peso del cuerpo
- II. Ejercicios para vivenciar el calor del cuerpo
- III. Ejercicios para vivenciar el corazón
- IV. Ejercicios para vivenciar la respiración
- V. Ejercicios en el plexo solar
- VI. Ejercicios para el cuello y la cabeza

Comenzar en la posición del “taxista” (sentado, piernas semiabiertas, descansado) o acostado de cúbito dorsal, con un estado pasivo, los ojos cerrados y un tono muscular normal.

Tipo de ejercicio	Fórmula	Efecto	Concomitante
Tonificación muscular en reposo.	“Estoy completamente tranquilo”	Tranquilidad y serenidad del cuerpo y la mente	

1. Ejercicios para “sentir el peso” del cuerpo.	“El brazo derecho-izquierdo me pesa mucho”	Relajación muscular. Tranquilidad general.	Es posible una descarga autógena de todo tipo de síntomas negativos si se realiza mal.
2. Ejercicios para “sentir el calor” del cuerpo.	“El brazo derecho-izquierdo está muy caliente.	Relajación de los vasos sanguíneos. Tranquilizante.	Descargas autógenas
3. Ejercicios para el corazón	“el corazón late tranquilo y rítmicamente”	Normalización del trabajo del corazón. Tranquilizante	Descargas autógenas; por medio de la expectativa, es decir por nuestros “recuerdos orgánicos” pueden originarse sintomatologías orgánicas.
4. Ejercicios respiratorios	Respiro bien calmado y rítmicamente	Armonizar y tranquilizar la respiración pasiva.	Descargas autógenas; por medio de la expectativa, es decir por nuestros “recuerdos orgánicos” pueden originarse sintomatologías orgánicas.
5. Ejercicios abdominales	“Por el abdomen”	Descarga armónica de todos los órganos estomacales.	Descargas autógenas; por medio de la expectativa, es decir por nuestros “recuerdos orgánicos” pueden originarse sintomatologías orgánicas.
6. Ejercicios para la cabeza.	“La frente está agradablemente fría”	Conseguir una clara visión, una cabeza clara y despejada. Descarga de los vasos y venas en la región craneal. Tranquilizante	Descarga autógena, a veces dolor de cabeza y mareos.

Realizar los ejercicios 3 o 7 veces, entre uno y otro hay que regresar al estado normal, por lo menos 21 días.

Puede ser lento y no se incorpora la activación, sin embargo, bien empleado llegar a ser útil para relajar al atleta.

Relajación Muscular Progresiva – la relajación muscular progresiva tiene efecto sobre la *percepción del estado de la contracción muscular o del tono muscular*.

Si existe un estado, existe el opuesto, ambos son acompañados de tensión muscular y de sentimientos. Al diferenciar los dos estados de contracción/descontracción los sentimientos de la persona cambian y ésta podría llegar a superar todo tipo de contracción muscular y vivenciar sensación de profunda relajación.

El entrenamiento de la relajación muscular progresiva comienza con el denominado “proceso básico” según Bernstein y Borkovec¹¹, deben ser contraídos dieciséis grupos musculares en una determinada secuencia, y finalmente, los mismos deben ser descontraídos.

- 1) Grupo Muscular: mano y antebrazo dominante
- 2) Grupo Muscular: brazo dominante
- 3) Grupo Muscular: mano y antebrazo no dominante
- 4) Grupo Muscular: brazo no dominante
- 5) Grupo Muscular: frente
- 6) Grupo Muscular: rostro y nariz
- 7) Grupo Muscular: rostro y maxilar
- 8) Grupo Muscular: cuello
- 9) Grupo Muscular: pecho, hombros y parte superior del tronco
- 10) Grupo Muscular: abdominal
- 11) Grupo Muscular: muslo dominante
- 12) Grupo Muscular: pierna dominante

¹¹ Citado en Loehr, J. E. (1992). LA EXCELENCIA EN LOS DEPORTES (Cómo alcanzarla a través del control mental). Distrito Federal, México. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V. p114

- 13) Grupo Muscular: pie dominante
- 14) Grupo Muscular: muslo no dominante
- 15) Grupo Muscular: pierna no dominante
- 16) Grupo Muscular: pie no dominante

Las siguientes secuencias deben ser unidas para cada grupo muscular:

- 1. Concentración: en el grupo muscular correspondiente
- 2. Estiramientos: del grupo muscular
- 3. Contracción: de 5 a 7 segundos
- 4. Relajación: la contracción del grupo específico
- 5. Duración de la relajación: concentración en el grupo muscular específico.

Quando se domina este proceso básico (7 sesiones de 15 minutos aproximadamente cada una) se puede llegar a tener una relajación al instante. Se recomienda posteriormente cambiar de lugar el proceso y no sólo en ambientes tranquilos de tal forma que el deportista pueda hacerlo en cualquier lugar en cualquier momento.

3.3.1.3.4.2 Técnicas de movilización.

Eberspächer comenta “... no existe casi ninguna técnica estandarizada de movilización que sea ampliamente recomendable. Uno puede elaborar una técnica de movilización propia, cuando se puede conformar y determinar por propia percepción como es el medio ambiente o el propio comportamiento”¹²

Los siguientes principios pueden ser útiles para diseñarla:

COMPORTAMIENTO	Moverse rápida y explosivamente. Aumentar el tono muscular (ejercicios isométricos, Concentración en la inspiración)
-----------------------	---

¹² Eberspächer H. (1995). Entrenamiento Mental: Un Manual para Entrenadores y Deportistas. España: INDE p34

ENTORNO	Buscar un entorno excitante, lleno de estímulos. En caso contrario “fabricarlo”
PERCEPCIÓN	Predisponerse por medio de la exigencia “power”; por medio de la autoconversación; predisponerse para la acción.

Una técnica comentada por Osho¹³ y que resulta útil para la movilización de la energía es la siguiente:

Cambio de engranes. Siempre que estés haciendo algo (por ejemplo estás meditando y quieres hacer otra cosa) cuando termines de meditar simplemente exhala tan profundo como puedas durante 5 minutos. Después deja que el cuerpo inhale; no inhales tú. Ten la sensación de que estás sacando todo lo que había en la mente, el cuerpo y el resto de tu sistema. Hazlo sólo durante 5 minutos, después empieza a hacer algún otro trabajo. Inmediatamente sentirás que has cambiado.

3.3.1.3.5 Regulación de la imaginación mental.

La imaginación influye - consciente o inconscientemente- en nuestra acción, cuanto más elaborada sea, más eficiente, más efectivamente será ejecutado, realizado el plan desarrollado.

En un inicio pueden hacerse los siguientes juegos para despertar la imaginación.

¿Qué pasaría? se le pide al atleta que tome una posición correspondiente a realizar alguna actividad específica de su deporte, por ejemplo un futbolista para cobrar un penalti y se le dice ¿Qué pasaría si al momento de cobrar el penal estuviera lloviendo?, de forma tal que emplee la imaginación para sentir el agua en el cuerpo, el piso mojado, la lluvia tapando la visión y que adapte el cuerpo a esa posición y se le pide que cuente lo que siente, lo que oye, lo que ve. Posteriormente se le pregunta de tal forma que el escenario y la situación cambien.

¹³ Osho International Foundation. (2004). Tónico para el alma. Distrito Federal, México. Editorial Planeta Mexicana S.A. de C.V. p65

Una vez que su imaginación ha sido despertada se puede pasar al Entrenamiento mental para desarrollarla.

Entrenamiento subvocal – esta forma de entrenamiento consiste en repetirse mentalmente la práctica del movimiento en forma consciente por medio de la autoconversación.

Entrenamiento “oculto” de la percepción – se observa por los *ojos mentales*, una buena película sobre la práctica del movimiento que uno mismo realiza. Perspectiva externa, espectador de uno mismo.

Entrenamiento ideomotor – actualizar intensa y profundamente la perspectiva interna del movimiento. Autotrasladarse al movimiento para poder sentir, vivenciar la sensación de los procesos internos que ocurren en la ejecución del movimiento.

En este entrenamiento se trata de aumentar la probabilidad de realizar una buena ejecución en el momento deseado, más no de adquirir habilidades con las que no se cuentan.

Se puede aplicar para:

- Acelerar e intensificar el éxito del proceso de enseñanza, aprendizaje en la fase de adquisición de las destrezas o en la fase de re-aprendizaje de una técnica deportiva.
- Como forma de entrenamiento durante y para facilitar el reinicio de competición luego de pasar por una fase de lesiones
- Como *ejercicio / entrenamiento complementario* cuando la carga física es muy fuerte o muy prolongada
- Como apoyo para disminuir el miedo luego de experiencias traumáticas en deporte (lesiones o fracasos)
 - Transición en fase de entrenamiento post-competición.

Requisitos para el entrenamiento mental:

- El estado de relajación mente libre
- Habilidades previamente experimentadas
- El movimiento a entrenar debe estar insertado en las capacidades propias

- Actualizar vivamente la práctica del movimiento a entrenar
Funciona mejor cuando se mezcla con el entrenamiento práctico, no sentarse y mentalizar el movimiento
Hacer pausas entre uno y otro, de preferencia en el escenario de la práctica.

Los cuatro pasos del entrenamiento mental

1. Descripción del movimiento en secuencia oral o escrita
2. Aprender el correcto desarrollo del movimiento, repetirlo por autoconversación. Se auto-expone las fases y características principales del movimiento a ser entrenado y se las repite internamente. Cuando puedan ser imaginadas sin problemas se pasa al 3er paso.
3. Sistematizar los elementos individuales de cada fase del movimiento y disponerlos en una estructura. Poner en relieve los “nudos” momentos cruciales de movimiento.
4. Los “nudos” del movimiento serán marcados simbólicamente. Dichos nudos reúnen los diferentes pasos / nudos de la acción en una forma resumida, de forma tal que el programa motor, para la realización del movimiento pueda ser “llamado” de forma veloz y sin problemas.

3.3.1.4 Bitácoras

Que el deportista lleve una bitácora específica y detallada de cada sesión de Preparación Psicológica, de tal forma que en cualquier momento sepa que le funciona en determinadas situaciones y así generar confianza en si mismo con base en la propia experiencia.

Tenga al alcance como realizar los ejercicios y pueda replicar los experimentos una vez que los aprendió sin la dependencia del terapeuta.

En resumen, podemos emplear cualquiera de las técnicas arriba mencionadas y tomar en cuenta a González¹⁴ quien propone un esquema que al adaptarse de la siguiente forma sirve de apoyo:

- Demandas psicológicas – determinación de las presiones o exigencias (internas o externas) que tenga el deportista.
- Capacidades – posibilidades que tiene el deportista de satisfacer las demandas. Deben relacionarse capacidades positivas y negativas con que cuente)

Y a partir del balance entre las demandas y las capacidades desarrollar el programa de intervención; sin descuidar lo crucial de esta propuesta que presento; el acercamiento al Deportista Mexicano, investigar realmente que situación es la que vive, que le hace falta, que requiere, que demanda, que solicita y eso darle, al final de cuentas, las técnicas existen y si no, pues las inventaremos, pero no adaptemos al deportista a las técnicas, corrámonos el riesgo de innovar; de crear, con responsabilidad, compromiso, ética y un adecuado registro que nos permita reportar avances o retrocesos[⊗].

¹⁴ González L. G. (2001). Estrés y Deporte de Alto Rendimiento. Tlaquepaque. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. p94

[⊗] Nota del autor. Para más información respecto a las técnicas revisar la bibliografía sugerida.

3.3.2 Y ¿QUÉ DESPERTAR?

Despertar cualidades esenciales en todos los seres, que poseemos desde pequeños y que se han adormilado por la vorágine en la que vivimos y esencialmente indico las siguientes.

3.3.2.1 Protagonismo

Todo ser humano ha de ser protagonista de su propia vida, imaginarla como una película donde se es director, actor, escenógrafo, coreógrafo, maquillista, realice el casting de a quienes incluya en ella, escriba el guión, haga las modificaciones pertinentes e incluso improvise, sin embargo no se está acostumbrado a vivir así. La cuestión es que el atleta por lo general está en los reflectores y en ocasiones no sabe manejar dicha situación o que otras veces no es consciente de su protagonismo, es decir no se considera responsable de los resultados que obtiene y culpa a otros cuando no consigue lo que se propone o incluso le achaca a la suerte cuando si lo hace.

Esta parte del protagonismo incluye pues la responsabilidad del ser y el compromiso del mismo, entendidos como cualidades que le permitirán hacerse cargo de su propia vida incluyendo el deporte. Incluso llegar al punto de que si sucediera que el deportista compite por razones ajenas a su voluntad vea que no está obligado a hacerlo. Que haga sólo lo que él decida.

3.3.2.2 Jugar a Ganar

La parte medular la de la propuesta es que el deportista despierte ese gozo por JUGAR, que recuerde ¿cómo y por qué fue que empezó a jugar?, casi todos los deportistas que llegan al alto rendimiento empiezan jugando en casa, en la calle, en canchas del barrio, con familiares, con amigos, es difícil que un atleta la segunda vez que regresa practicar la disciplina de su elección lo haga pensando en ser campeón mundial, lo más común es que lo haga porque fue divertido.

Esa cualidad innata del ser humano es crucial que se despierte, es un anclaje de la dimensión psicológica que transformará los obstáculos en retos, las derrotas en aprendizajes, los sacrificios o costos en inversiones, lo que podría ser un calvario lleno de penas en un viaje repleto de dichas.

Recuerdo y apuesto a que la mayoría lo hace, que de pequeño quedaba exhausto y aún así tenía ganas de seguir jugando, ¿adónde se va esa energía?, ¿dónde queda esa entrega?, es sencillo desaparece cuando se deja de gozar en el juego y lo mismo pasa en la vida.

Sin olvidar la parte de GANAR, hay deportistas que a pesar de poseer una técnica excelsa y alcanzar rendimientos óptimos en los entrenamientos al momento de la competición no ganan y se debe a la sencilla razón de que en su mente no existe la posibilidad de hacerlo, no se trata de que sea lo único en que piensen pero si de que lo vislumbren como una opción dentro de su alcance. Es común que ellos mismos se declaren perdedores o incapaces de ganar.

Básicamente es la nulificación de los paradigmas que se tienen pero sin crear un paradigma nuevo, es expandir el concepto de ganar más allá de la simple consecuencia de los resultados.

Pero aún así hay que obtener resultados, pues no se trata solamente de pasarla bien o disfrutar y ¿cómo hacer para llegar a esos resultados?, con el siguiente apartado.

3.3.2.3 Evaluación por resultados

En México, la evaluación está mal encaminada, en las escuelas se ponen calificaciones o etiquetas. Lo que conlleva a una sistemática resistencia de parte de la población en general a mirar los resultados ya cuando simplemente se asigna un valor a lo que el individuo realiza y no existe retroalimentación, la persona no lleva una ganancia de la experiencia, por lo tanto no apoya al aprendizaje.

Por ejemplo, en las escuelas al pasar exámenes se califica y enseguida se avanza al siguiente tema o el cambio de unidad, sin indicar los puntos a mejorar y como trabajarlos ni reconocer los avances. Así los alumnos sólo aprenden que se

aprueba o se reprueba y se olvidan de aprehender el conocimiento que está dirigido a ellos.

De esa forma la evaluación es incompleta, en cambio, si se realiza una evaluación por resultados, se le da la vuelta a la tortilla.

Esta evaluación consiste, no sólo en mirar los números de un jugador, pues estoy tratando con personas, es primero que nada el planteamiento de las metas del deportista, observar el proceso que está viviendo, la forma en la que está trabajando, las cualidades que está despertando y evaluar sus números y darle la retroalimentación necesaria, sin venderme. Para que quede más claro cito el siguiente ejemplo:

- Juan, un deportista que va asistir a una competencia internacional, pone dentro de sus metas en la preparación previa para dicho evento, las siguientes:

META	PORCENTAJE CUMPLIDO
Entrenamiento técnico – táctico 5 veces por semana durante los 3 meses previos al evento	100%
Entrenamiento psicológico asistido 2 veces por semana durante los 3 meses previos.	100%
Aplicación de las cualidades adquiridas durante el entrenamiento psicológico y técnico en todas las competiciones previas.	100%
Entrenamiento psicológico individual en casa 6 veces por semana en los 3 meses previos.	100%
Descanso y alimentación adecuado durante los 3 meses previos.	100%
Programa específico de acondicionamiento físico en los 3 meses previos.	100%

- Y como metas específicas para la competición las siguientes:

META	PORCENTAJE CUMPLIDO
Descanso y alimentación adecuado durante el evento.	100%
Aplicación de lo entrenado tanto técnico – táctico – mental.	100%
Mejora del desempeño en comparación al realizado en la última competición internacional a la que asistió (lugar 20)	100% (obtuvo el segundo)
Elevación del nivel propio de competencia. (supero sus promedios)	100%
Obtención del primer lugar del evento.	0% (obtuvo el segundo)

El ejemplo anterior es un deportista que prácticamente cumplió todas sus metas, menos la de ganar la competición. La pregunta es: ¿Se podría considerar un fracaso?, Una calificación simplista diría que sí, la meta más importante GANAR no se cumplió. Sin embargo una evaluación estricta, que contemple todos los puntos indicaría lo contrario, no es un fracaso, sin embargo al no conseguirse una meta, se analizan los posibles motivos una mala planeación del entrenamiento mental, un inadecuado plan de trabajo físico, limitaciones en el nivel técnico o táctico una dieta inapropiada o simplemente una mejor actuación del rival y una vez identificados los puntos a mejorar, desarrollarlos. Esta evaluación, obviamente será interdisciplinaria y contará como principal actor al deportista.

3.4. Continuidad cíclica.

Y después de dicha evaluación, ¿qué sigue?, volver a empezar, el entrenamiento tanto el físico, como el técnico y el mental, ha de ser continuo y constante. Hay un refrán que dice: “crea fama y échate a dormir” y la continuidad es todo lo contrario, algo así como: “crea fama y sigue creándola”.

Si bien existen ciclos definidos por eventos determinados, es en la labor del día a día que se construye el nivel de los atletas, es una realidad que el público no conoce comúnmente, el

deportista que termina una competición en primer lugar en poco tiempo regresa a entrenar, de igual forma el que ocupa el último, lo que le queda es continuar con su preparación.

Esa línea es la que propongo se siga al trabajar la dimensión psicológica del atleta, que se planifique cada actividad del atleta, se le dedique el tiempo necesario, sin olvidar que está inmersa en un ciclo mayor, el de la vida.

En México es común el trabajar por ciclos, nunca se piensa en acciones a largo plazo, el deportista no es la excepción, bajo la tendencia de prepararse para un evento se descuida la continuidad, no se trazan proyectos a largo plazo y no se le da seguimiento a planes de trabajo.

En conclusión, el punto es prepararse en todo momento conjugando, la prioridad del evento en puerta, como si este fuera la última competición en la que se participa; con la **meta máxima**, que se ha planteado, de tal forma que los pasos que de no lo desvíen del camino que ha elegido.

Y así volver a empezar.

CONCLUSIONES

*“...un entrenador es aquél
que te impulsa a hacer lo que no te atreves
para SER lo que has soñado...”*

Este trabajo es un paso más en el camino de mi formación profesional y en el lugar en que me sitúa dicho paso, vislumbro un sinfín de oportunidades para SER una diferencia en la Psicología del Deporte en México.

Hoy en día dicha especialidad está empezando a cobrar relevancia en el país, en el campo aplicado y en el campo teórico, sin embargo, al igual que en otras áreas no existe comunicación o intercambio de ideas entre quienes nos dedicamos a ella.

La psicología del deporte en México tiene un gran campo para actuar, por la cantidad de deportistas que existen en él, además de la gran demanda que tiene el servicio de Preparación Mental y la urgencia por tener mejores resultados, pero, el punto es que no se ha hecho una labor de venta y es necesario realizarla primero entre los profesionistas con la intención de dedicarse a esta rama.

Así entonces este escrito es un primer paso en el trabajo con los psicólogos del deporte y con todos aquellos interesados en esta disciplina para impulsarla, pues no se trata de que pase algo para que cobre fuerza y entonces emplearla, es que YO la dote de fuerza.

Lo anterior concuerda con la siguiente sentencia:

-
- Sino Yo ¿quién?
- Sino Ahora ¿cuándo?
- Sino con Pasión ¿cómo?
-

Es decir después de escribir esta tesina, concluyo básicamente que está en mis manos contribuir al avance y al desarrollo de mi país y de la psicología, a través de impulsar a deportistas a cumplir sus sueños y a vivir una vida plena, pero primero he de predicar con el ejemplo.

He visto otros trabajos con páginas y más páginas de conclusiones y estoy acostumbrado a echar verbo, pero para este trabajo esto es lo único que decido decir, hoy tengo una meta en mente, presento una propuesta para llegar a ella, la llevaré a cabo, evaluaré mis resultados y volveré a empezar...

*“Es en mi viaje a la meta cuando descubro,
que la grandeza reside no en el camino,
sino en mi capacidad de elegirlo y recorrerlo...”*

BIBLIOGRAFÍA

Almeida A.S. (2004). Historia social, educación y deporte: lecturas sobre el origen del deporte moderno. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de las Palmas. España

Balderrama G., E., & Baza R., M. (1999). Metacognición en el Deporte: Una propuesta de trabajo psicológico con atletas minsválidos. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Buceta J. M. (2004). Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes. Madrid, España. Dykinson.

Castañeda C., (2000). "La Psicología del Deporte" (Un Enfoque Teórico Metodológico). Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Cruz J. (1997). Psicología del Deporte Historia y Propuestas. Psicología del Deporte (pág. 12). Madrid, España. Ed. Síntesis.

Dosil J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid, España, Ed. Síntesis.

Eberspächer H. (1995). Entrenamiento Mental: Un Manual para Entrenadores y Deportistas. España: INDE.

Elias N. y Dunning E. (1995). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Distrito Federal, México. Fondo de Cultura Económica.

Godinez H., G. (2001). La gimnasia artística en México a partir del análisis de actitudes de quienes conforman este deporte. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología Facultad de Estudios Superiores Iztacala

González L. G. (2001). Estrés y Deporte de Alto Rendimiento. Tlaquepaque. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.

Heredia Navarro, M. recuperado el 2 de febrero del 2007 en La Psicología del Deporte y el futbol. *Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Nacional Autónoma de México*
<http://www.deportes.unam.mx/images/stories/pdfs/cultura/psico2.pdf>

Jowdy, J. (2002). Bowling Execution. Champaign, Il. Human Kinetics.

Lavalle, D., Kremer, K. J., Moran, A., & Williams, M. (2004). *Sports Psychology/Contemporary Temas*. New York. Palgrave Macmillan.

Linares, R. (2001). *Psicología del Deporte "La Ventaja deportiva psicológica; una mirada diferente"*. Buenos Aires. Brujas.

Loehr, J. E. (1992). *LA EXCELENCIA EN LOS DEPORTES (Cómo alcanzarla a través del control mental)*. Distrito Federal, México. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Moran Dosta, C. (Julio 2000). Estado Actual de la Psicología del Deporte en México. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*: <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=3>

Osho International Foundation. (2004). *Tónico para el alma*. Distrito Federal, México. Editorial Planeta Mexicana S.A. de C.V.

Osho International Foundation. (2005). *Meditación: la primera y última verdad*. México. Grijalbo.

PAGINA OFICIAL DE LA CONADE. Recuperado (ENERO, 2008, 20) <http://www.conade.gob.mx>

Portilla N, B. (s.f.). *Análisis Experimental De La Conducta Aplicado Al Deporte en Entorno Médico*. Recuperado el 2 de febrero de 2007 http://www.entornomedico.org/salud/deportesalud/articulos/art_conducta.htm

Rivera Enrique Educación Física y Deportes (Marzo 1999) *Revista Digital Año 4. N° 13. Buenos Aires*. <http://www.efdeportes.com/efd13/erivera.htm>

Rivera L., J. O. (1997). *La importancia del trabajo del Psicólogo Centrado en la Ejecución del Atleta en el Deporte Mexicano*. Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Psicología Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Stanislavski, C. (1990). *Un actor se prepara*. México: Editorial Constanza, S.A.

Valdés C., H. (1996). *La Preparación Psicológica del Deportista, Mente y Rendimiento Humano*. Zaragoza, España. INDE.

Villoro, J. (2002). *El balón y la cabeza*. Letras Libres , 12-16.

Zinker, J. (2003). *El Proceso Creativo en la Terapia Gestáltica*. México: Paidós.