



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO**  
**FACULTAD DE PSICOLOGIA**  
**DIVISION DE ESTUDIOS PROFESIONALES**



**“Propuesta para Mejorar el Rendimiento deportivo en equipos de basketball en la Facultad de Psicología de la UNAM “**

**Sustentante: Alberto Rafael Serrano Hernández**

**Informe Profesional de Servicio Social**

**Programa: Investigación Multidisciplinaria para la Intervención en Comunidades**  
**Clave: 2009 – 12 / 23 -157**

- Directora:** Lic. María Concepción Conde Álvarez
- Revisores:** Mtra. Alicia Migoni Rodríguez  
Lic. María Guadalupe Osorio Álvarez
- Sinodales:** Dr. Fructuoso Ayala Guerrero  
Lic. Aida Araceli Mendoza Ibarrola

**México Distrito Federal**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



## ÍNDICE

Propuesta para mejorar el rendimiento deportivo en equipos de basketball en la Facultad de Psicología de la UNAM

|   |    |
|---|----|
| RESUMEN .....   | 1  |
| DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL                               |    |
| o Objetivo General del Programa de Servicio social .....                      | 1  |
| o Objetivos Específicos del Programa de Servicio Social .....                 | 2  |
| CONTEXTO DE LA INSTITUCION Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZO EL SERVICIO SOCIAL |    |
| o Contexto Universitario la DGADyR .....                                      | 3  |
| o Actividades deportivas impartidas dentro de la UNAM .....                   | 5  |
| o Basketball lineamientos y Componentes .....                                 | 5  |
| DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL               |    |
| o Contexto del deporte en la facultad .....                                   | 8  |
| o Línea de trabajo .....  | 8  |
| o Habilidades Obtenidas .....   | 10 |
| DETERMINAR OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL                           |    |
| o Objetivos Conceptuales .....  | 13 |
| o Objetivos Procedimentales .....   | 13 |
| o Objetivos Actitudinales .....   | 14 |
| o Espacio de trabajo .....  | 14 |
| o Estrategias de evaluación .....   | 14 |
| SOPORTE TEÓRICO METODOLOGICO  |    |
| o Deporte y Actividad deportiva.....  | 17 |
| o Áreas de formación impartidas en la UNAM.....                               | 17 |
| o Enfoque de la UNAM .....  | 19 |
| o Divisiones de los Psicólogos del Deporte .....                              | 20 |

|   |    |
|---|----|
| o Orientaciones de los Psicólogos del Deporte.....  | 21 |
| o Definiciones de Psicología del deporte .....  | 22 |
| o División de los deportistas por medio de sus objetivos .....  | 24 |
| o Valores Obtenidos por medio del deporte .....   | 25 |
| o Tipos de objetivos y metas .....  | 26 |
| o Cuestionario de las características psicológicas relacionadas con el<br>rendimiento deportivo ..... | 27 |

## RESULTADOS OBTENIDOS

|   |    |
|---|----|
| o Descripción general de la población .....         | 29 |
| o Control de estrés .....                           | 31 |
| o Influencia de la evaluación del rendimiento ..... | 33 |
| o Motivación .....                                  | 35 |
| o Habilidad Mental .....                            | 37 |
| o Cohesión de Equipo .....                          | 39 |
| o Continuación de la Propuesta .....                | 41 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS ..... | 43 |
|-------------------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFIA ..... | 44 |
|----------------------------------|----|

## ANEXOS

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| o Cuestionario CPRD .....         | 47 |
| o Hoja de respuestas CPRD .....   | 53 |
| o Bitácora .....                  | 55 |
| o Cronograma de Actividades ..... | 56 |

## Dedicatorias:

Uno de los momentos más complicados dentro este trabajo es el poder dar una dedicatoria, creo que la gran mayoría sabe lo poco emotivo y expresivo que tiendo a ser.

Quisiera dar un reconocimiento en primera instancia a la Universidad Nacional Autónoma de México, que no solo me abrió sus puertas como institución; también nos enriquece con su historia, con su experiencia, nos guía con sus valores y nos cobija son sus colores.

Sencillamente no tengo el espacio ni las palabras suficientes para poder mencionar a las personas que han compartido su andar por este valle terrenal. Me refiero a todos y cada uno de mis amigos que son la "familia que elegí" y son realmente importantes; comparten logros comparten tristezas y en los momentos mas difíciles me ayudan a levantar. Tengo la fortuna de cruzarme en su camino y día a día me dan una enseñanza nueva, me brindan una sonrisa, pero sobre todo me fortalecen y me hacen crecer como ser humano.

A mi Directora, mis Revisores y Sinodales, que en cada paso de este proceso me apoyaron y me jalaban las orejas cuando era necesario. Pero sobre todo me guiaron, me apoyaron y demostraron su saber y transmitieron parte de su esencia en este trabajo. Tuve la oportunidad de trabajar con docentes magnificos de esta Facultad. De misma manera quiero aprovechar la oportunidad para mencionar a todos los docentes y personas que influyeron en forjar mi trayectoria académica.

En especial, quiero dedicar y agradecer inmensamente a mi madre que es, sin dudar un momento, el pilar más importante en mi formación, pues al despertar en mi vida solo pude ver amor en sus ojos. Retorno la vista atrás y veo crecer mi deuda con este ser que ha dedicado una vida entera, para poder crear una luz en la oscuridad, así que má: gracias una vez más.

*"¿Cuál es nuestro mayor Miedo? Nuestro mayor miedo no es fallar, nuestro mayor miedo es que somos poderosos de una manera incommensurable, es nuestra luz y no nuestra oscuridad lo que nos aterra, vivir de una manera callada para que otros no se alteren con nuestra presencia no es lo correcto, todos estamos destinados a brillar como lo hacen los niños , esto no esta solo en unos pocos sino en todos, y cuando nos permitamos brillar automáticamente dejamos que los que están a nuestro alrededor puedan brillar, así nos liberamos de nuestro miedo."*

A todos y cada uno Gracias



## **Propuesta para mejorar el rendimiento deportivo en equipos de basketball en la Facultad de Psicología de la UNAM**

Este trabajo se realizó a lo largo de mi servicio social me desempeñe como psicólogo deportivo en el equipo varonil representativo de Basketball de la Facultad de psicología, perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México, la intervención que se llevo a cabo, fue con la finalidad de poder mejorar el rendimiento deportivo, por medio de un plan de trabajo que seria dictado por las necesidades detectadas a través del "Cuestionario de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" – CPRD, así como las metas y logros deseados a corto, mediano y largo plazo planteadas por el equipo y los actores deportivos involucrados.

### **Datos Generales del Programa de Servicio Social**

En la actual crisis nacional, el egresado universitario afronta una serie de realidades laborales en las que no ha obtenido experiencia de intervención, de ahí que se siguiera, como línea de acción, el servicio social como primera experiencia de trabajo, y también como de una de las ultimas experiencias y formaciones que se tiene atreves de la facultad de psicología, específicamente para poder tener un trabajo grupal con profesionales de diversas áreas para la propuesta de soluciones en los problemas presentados a nivel institucional y nacional en diversos rubros.

Este programa tiene como principio de organización grupal la perspectiva multidisciplinaria, en la que los prestadores de servicio social tienen contacto con profesionales y los prestadores de servicio podemos adquirir experiencia laboral en la toma de decisiones con diferentes perfiles profesionales. La postura multidisciplinaria propone una noción directa: los individuos están influidos por lo que sucede a su alrededor, los estos a su vez, influyen en lo que sucede a en su entorno de desarrollo profesional.

El objetivo general dictaminado dentro del programa de servicio social en este caso, es proponer una metodología para conformar y fundamentar al ejercicio físico en

investigación documental sobre “Psicología del Deporte” enfocado a los temas que se desarrollen durante la intervención, también busca la elaboración y participación en talleres relacionados con estos temas que se podrán impartir entre la comunidad estudiantil.

Objetivos específicos descritos dentro el programa de Servicio Social (2010) “Programa Multidisciplinaria para la intervención en Comunidades”:

- Identificar, jerarquizar, diagnosticar y evaluar problemas de relaciones interpersonales y de autoestima a nivel grupal e individual en las comunidades de intervención.
- Identificar, seleccionar y/o adaptar instrumentos psicológicos y técnicas de obtención de información para diagnóstico, intervención y evaluación de los problemas que se presenten durante la intervención
- Diseñar, adaptar, organizar y administrar programas en la intervención en los diferentes centros de intervención.
- Identificar y seleccionar las técnicas y procedimientos adecuados para la intervención profesional, fundamentando las elecciones.
- Evaluar la eficacia de los programas de intervención estructurando su presentación a grupos de nivel superior.
- Modificar la intervención con base en los resultados de la evaluación, a fin de lograr metas, objetivos programáticos y mejorar la funcionalidad
- Colaborar en la organización, integración y funcionamiento de la institución oficial en donde se de la intervención.
- Evaluar la eficacia general de su acción profesional.

## **Contexto de la institución y del programa donde se realizó el servicio social**

La institución donde se realizó el servicio social, fue la UNAM, en la Facultad de Psicología, en el área de Actividades deportivas, con el equipo representativo de basketball varonil.

Una de las misiones esenciales de la Universidad Nacional Autónoma de México es la formación de profesionistas en las diversas áreas del conocimiento, y la actividad deportiva un elemento coadyuvante para lograr una formación integral y logren por medio de esta formación una convivencia armoniosa, la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR), es donde se brinda orientación a los estudiantes y, en general, a toda la comunidad universitaria, acerca de las actividades relativas a la práctica del deporte (actividades deportivas) y al empleo del tiempo libre (actividades recreativas) que se llevan a cabo en las instalaciones deportivas.

La DGADyR es una dependencia administrativa universitaria, aglutina varias direcciones encargadas de cumplir los objetivos de la Dirección General, entre los más importantes están los relativos a la promoción de la práctica regular de actividades físicas, el fomento de beneficios a la salud y el fortalecimiento de la educación integral de los estudiantes, por medio del deporte.

Antes de conformarse como DGADyR esta dependencia pasó por varias etapas: primero se creó el Departamento de Educación Física en la Escuela Nacional Preparatoria, en 1917. Nueve años después cambió a Departamento de Educación Física de la Universidad. Quedó igual hasta 1962, cuando se transformó en la Dirección General de Educación Física. A los cinco años de esto nace la Dirección General de Actividades Deportivas y en 1976 obtiene su nombre actual: Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR).

En 1989, la DGADyR recibió parte de las funciones asignadas a la Dirección General para la administración de recintos culturales, recreativos y deportivos. A través del

programa denominado “Deporte y Recreación para la Formación Integral del Estudiante Universitario”, se establecieron las bases de las actividades deportivas y recreativas como parte del proyecto educativo universitario para una educación integral del estudiante. En 1993, la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas se integra a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles: debe atender a usuarios y estudiantes (tanto dentro como fuera de la Universidad) que practiquen deporte o actividades recreativas. En 2001 esta dirección queda adscrita a la Secretaría de Servicios a la Comunidad, que es la dependencia a la que ahora pertenece. (DGADyR - 2010).

La UNAM también tiene coordinaciones de actividades deportivas por cada uno de los planteles que están incorporados; así la Facultad de Psicología tiene su coordinación de actividades deportivas la cual busca impulsar el deporte en la comunidad estudiantil, por medio de torneos y equipos representativos de diversos deportes individuales y de conjunto, como fútbol, voleyball, basketball etc. Estos equipos representativos compiten a lo largo de los semestres contra otras Facultades e instituciones.

Centralizándonos en el equipo de basketball de la Facultad de Psicología, este equipo entrena en las canchas que se encuentran enfrente del frontón cerrado de Ciudad Universitaria, ahí se localizan 8 canchas las cuales cada una esta asignada para un equipo representativo de cada Facultad que lo solicita. Los horarios de entrenamiento son asignados por consenso de aquellos integrantes que pertenecen al equipo, haciendo espacio entre los horarios de clase, por lo general, en el lapso de tiempo que queda libre entre el turno matutino y turno vespertino de horarios normales de clase.

La UNAM y la Facultad de Psicología buscan por medio de la actividad deportiva, contribuir a desarrollar valores, habilidades y estados emocionales en el practicante; en el siglo XX las prácticas deportivas se consideran como un producto de la sociedad, y por tanto las prácticas deportivas actúan dentro de sistemas socioculturales concretos desde los cuales vienen expresadas las características que las conforman.

El deporte en concreto busca desarrollar habilidades y destrezas en el individuo, y dentro de estas habilidades están las sociales, que se presentan desde la simple

pertenencia a un equipo o una sociedad deportiva, hasta los sentimientos de identidad colectiva, y al practicar un deporte se logra una identidad y un nuevo sentimiento de pertenencia que logramos compartir con demás individuos.

La práctica deportiva refleja y desarrolla los valores básicos del marco socio-cultural en el que se encuentra, además de ser un elemento clave de socialización. Medina (1994) hace referencia a esto citando: "la interiorización se da por parte de los individuos y de aquellos elementos que integran un sistema sociocultural determinado y que permite las interrelaciones que hacen posible dentro del grupo la generación de vida compartida".

Dentro de la UNAM se imparten las siguientes actividades deportivas: acondicionamiento físico: frontón, natación, ajedrez, futbol americano, polo acuático, atletismo, futbol asociación, porras y grupos de animación, baile y danza deportiva, futbol rápido, remo, baloncesto, gimnasia, squash, beisbol - handball, taekwondo, boliche, hockey, tenis, boxeo, judo, tenis de mesa, buceo, karate do, tocho bandera, canotaje, kendo, tiro con arco, clavados, levantamiento de pesas, triatlón, deporte adaptado, lucha, voleibol de playa, esgrima, montañismo, voleibol de sala, fiscoconstructivismo y nado con aletas (DGADyR, 2010); este programa de intervención se centra en el basketball, pues es uno de los deportes que se practican dentro de la facultad de psicología.

El basketball es un deporte que es practicado por millones de personas en todas las estaciones del año, esto permite al individuo desarrollar su personalidad y habilidades sociales, ayuda a sacar el potencial interior que cada individuo posee, en un ambiente de afectividad, desarrollando tareas de cooperación y oposición; todo esto en conjunto contribuye a la mejora en la calidad de vida (Olvera J. 1999).

Es un deporte de equipo que consiste básicamente en introducir un balón en un aro colocado a 3 metros y 5 centímetros del suelo, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física canadiense, en diciembre de 1891 en la YMCA<sup>1</sup> de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10min (FIBA<sup>2</sup>) o 12min (NBA<sup>3</sup>) cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 10 a 20 min según la reglamentación propia del partido.

Principales componentes (FIBA, 2008)

-Duración de un partido: En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 min, y en NCAA<sup>4</sup> se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 min más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

-Jugadores: el equipo que representada cada partido está formado por 12 jugadores como máximo. Cinco formarán el quinteto inicial y los otros siete serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías de niños pequeños que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo.

-Inicio del partido: debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.

Árbitros: para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.

---

<sup>1</sup> Young Men's Christian Association  
<sup>2</sup> Federación Internacional de Baloncesto  
<sup>3</sup> National Basketball Association  
<sup>4</sup> National Collegiate Athletic Association

Mesa de anotadores: la mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 segundos y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

## **Descripción de las actividades realizadas en el servicio social**

A lo largo de mi prestación de Servicio social, se manejaron diversas actividades, al comienzo existían muchas necesidades en el área de actividades deportivas de la facultad, pues se realizó un cambio administrativo, y se perdió la continuidad que se le estaba otorgando a los deportes dentro de la facultad, tanto para deportes de conjunto como deportes individuales; al cambio de administración también se le sumó el cambio de entrenadores para los deportes de conjunto (voleyball, basketball, y futbol) en un principio se pensó en que yo trabajara con el equipo de voleyball pero la falta de jugadores y la salida del entrenador y psicólogo del equipo de basketball, facilitó que pudiera trabajar con dicho conjunto, que estaba pasando por un momento de transición con salida y entrada de jugadores por diversos motivos, tanto académicos, laborales y sociales. Con todos los cambios que se estaban suscitando alrededor del equipo, la necesidad de trabajo en la comunidad se incrementó, también pensando en proyectos a largo plazo y torneos que estaban por venir (torneo interfacultades, torneo SME<sup>5</sup>, torneo de la bata); y a nivel académico el servicio social se estaba comenzando a ampliar por la demanda de psicólogos del deporte e interesados en formar un proyecto más sustentado, y poder establecerme como el psicólogo deportivo del equipo.

- La línea de trabajo de la investigación en la cual se basa mi trabajo es mediante el deporte, con el puesto de psicólogo deportivo, por tanto el manejo de grupos, las técnicas de cohesión de grupo, la detección de necesidades, el aprendizaje vicario, elaboración de planes de trabajo, orientación y entrevista; así como el manejo y aplicación de algunas pruebas. Ya durante la intervención logré un apliqué pruebas específicas para deportistas, manejo de metas y logros, entrevista, trabajo de grupo, resolución de conflictos, detección de necesidades, pero sobre todo y que a mi parecer me enriqueció más como persona y como profesional, el trabajo multidisciplinario.
- La integración como psicólogo con el equipo de basketball se realizó de forma

---

<sup>5</sup>

Sindicato Mexicano de Electricistas

rápida, debido a que ya contaba con la experiencia de trabajar con el entrenador y haber tomado algunos cursos de psicología del deporte; con los deportistas fue de manera paulatina, pues el equipo no todas las veces entrenan juntos y no siempre acuden todos a los partidos, se podría hacer la mención de que algunos de los deportistas solo fueron en un par de ocasiones a las competencias, debido a incompatibilidad de horarios o el poco interés por el equipo, incluso por la poca motivación que tenían, por eso en conjunto con el entrenador se elaboro un plan de trabajo para el equipo o los miembros del equipo que fueron más constantes, por medio de la observación naturalista durante los partidos y los entrenamientos, y por medio de los resultados obtenidos en la competencias se presentaron durante la intervención como son el torneo del SME y los interfacultades.

- El número de deportistas con los que se trabajó cambio de un torneo a otro, se comenzó con un equipo que estaba con 17 integrantes, algunos de ellos eran sus primeras experiencias en el basketball, y al no verse satisfechas sus perspectivas se iban retirando, incluso sin informar de su decisión, por lo mismo se trabajo con un grupo base, el cual seguiría a lo largo del servicio siendo parte del equipo, pues para el semestre 2010-1 varios de los integrantes al encontrarse en 9º semestre ya era su ultima participación como deportista en la facultad. El número de deportistas se redujo a 8 que fueron los más constantes y con los que se podía tener un mayor trabajo, tanto físico, como mental, y sobre todo grupal, el trabajo de conjunto, la cohesión de equipo, que al ser el número de integrantes tan grande existía ese problema, pero al reducirse la población a solo 8 integrantes que quedaron ya estaban cohesionados como equipo y grupo social por la constancia de entrenamiento y de convivencia, por lo mismo se modifico el rubro de trabajo enfocándonos en la metas y objetivos de los deportistas, midiendo Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo, por medio del "Cuestionario de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD); este trabajo se dio en apoyo y en conjunto con el entrenador del equipo (el entrenador también es egresado de la facultad, motivo que considero ayudó

en la integración del psicólogo del deporte, con el equipo y todo el personal que está en su entorno).

En cuanto a las habilidades y competencias adquiridas por medio de actividades realizadas durante el desarrollo del servicio social como profesional, reforcé y las trabajé por medio de:

- Investigación: Fue muy amplia la investigación que realicé para poder sustentar la intervención, tanto documentada como vivencial y por medio de asesorías del entrenador siempre enfocándose en las necesidades presentadas en el equipo deportivo, la investigación se retomaba con forme la población atendida que cambio durante el periodo del servicio social. (1) Volleyball. Detección de necesidades, introducción al deporte de conjunto, introducción a la psicología del deporte, este equipo se desintegró a los pocos días de trabajo por la salida de varios integrantes (2) basketball, detección de necesidades, cohesión de grupo, sentimiento de pertenencia, y bases de la psicología del deporte aplicada al basketball, primer equipo, equipo que represento en los juegos interfacultades, equipo del que salieron los integrantes que se graduaron, en este caso titulares (3) metas y logros, aplicación de pruebas, conocimiento de las federaciones involucradas en el basketball, factores que intervienen en la obtención y cumplimiento de metas y logros.
- Capacitación: Se tomaron algunos cursos de psicología del deporte: introducción a la psicología del deporte, psicología del deporte, rendimiento deportivo, todos estos cursos tomados en la Facultad de psicología de la UNAM, de misma manera recibí la guía del entrenador pues me compartió su experiencia en Juegos Olímpicos de Beijín como psicólogo deportivo de las selecciones paralímpicas de basketball, se entró en charlas con otros docentes especialistas en el deporte y entrenadores, durante los entrenamientos y juegos el entrenador me pedía una retroalimentación de lo que había observado. Todo esto me ayudo en el ámbito profesional así como para planear el trabajo que se iba a realizar y poder desarrollarme profesionalmente.

- **Diagnostico:** Por medio de la observación naturalista (Cozby, 1981) y comparación de resultados en los entrenamientos y en las competencias, en cada uno de los equipos con los que se trabajó se realizó una detección de necesidades y un plan de trabajo, el cual se planeó de manera conjunta con el entrenador, así como la aplicación de pruebas como el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Ver anexo 1).
  
- **Aplicación de Pruebas:** La aplicación de pruebas de resistencia en el ámbito deportivo, como pruebas de resistencia, de habilidad, de concentración, de atención, y trabajo específico con respecto al basketball (coladas, pases, pases picados etc.). Así como la prueba específica del CPRD (la cual se detalla a fondo más adelante) que se dio antes de comienzo del actual torneo repartiendo el cuestionario y una hoja de respuestas por cada uno de los deportistas atendidos.
  
- **Trabajo en comunidad:** Se trabajo con la comunidad universitaria del equipo de basketball de la facultad de psicología de la UNAM a lo largo de la duración del servicio social, lo que también abrió la posibilidad de convivir con personal que esta involucrado en el área que no es precisamente psicólogo, como entrenadores contrarios, entrenadores de la ENED<sup>6</sup>, entrenadores del equipo adversario, árbitros oficiales de la Federación Mexicana, y personal de apoyo al deporte, esta convivencia se dio en los partidos efectuados por el equipo, entrenamientos y visitas realizadas durante este periodo.
  
- **Elaboración de material:** elabore material de evaluación el formato de la bitácora y el folder, descritos mas adelante, con el cual se pretendía recoger los datos de la intervención así como la evaluación; material de difusión y didáctico para el trabajo con el entrenador y con los deportistas, este material didáctico son las hojas de evaluación y las hojas de registro.

---

<sup>6</sup> Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos

- Diseño de situaciones didácticas: Son la base de la intervención, la organización de las situaciones de acuerdo a los movimientos y motricidad en los deportistas, expectativas y metas a alcanzar durante y después de la intervención.

## **Objetivos del Informe de Servicio Social**

Tomando en cuenta los cuatro pilares de la educación propuestos por Delors (1996), propone la implementación del desarrollo de habilidades sociales, que permitan a los deportistas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, que les faciliten aprender destrezas y mejoren su rendimiento, convivir armoniosamente con compañeros de equipo, entrenadores y personas relacionadas con el medio deportivo, resuelvan conflictos y respeten la diversidad dentro y fuera de ámbito deportivo para alcanzar las metas y así desarrollar logros deportivos a corto, mediano y largo plazo.

### Objetivos fundamentales

#### 1. Conceptuales.

1.1 Utilizar las habilidades sociales desarrolladas por la práctica deportiva para la resolución de conflictos en la práctica deportiva y en situaciones de la vida cotidiana.

1.2 Señalar las características físicas y psicológicas que ayuden a mejorar el rendimiento deportivo.

1.3 Describir las características que se requieren para un desempeño óptimo.

1.4 Identificar y reflexionar acerca de las situaciones que resulten conflictivas en el ámbito deportivo y sus posibles soluciones.

1.5 Aplicar los elementos brindados por la práctica deportiva para el desarrollo de habilidades sociales y alcanzar logros deportivos.

#### 2. Procedimental

2.1 Cumplir con los lineamientos de la práctica deportiva requiere, en este caso las reglas y lineamientos de la FIBA vigentes para el basketball.

2.2 Fomentar y desarrollar las habilidades y destrezas para el fortalecimiento de los vínculos socio-afectivos en el ámbito deportivo.

2.3 Intercambiar puntos de vista y opiniones de manera asertiva dentro y fuera de la práctica deportiva con el entrenador, el psicólogo deportivo y los deportistas.

2.4 Construir relaciones positivas por medio de la práctica deportiva y el rendimiento, con compañeros, entrenadores y árbitros en búsqueda de un beneficio común.

2.5. Lograr un incremento en el rendimiento deportivo y personal.

### 3. Actitudinales

3.1 Analizar la importancia de los logros deportivos y el alcanzar metas a corto y mediano plazo reales.

3.2 Reconocer, habilidades deportivas y personales, propias y del equipo, tanto para un beneficio común y la obtención de resultados.

3.3 Adquirir una actitud responsable dentro y fuera del área deportiva.

3.4 Reflexionar acerca de la importancia del trabajo conjunto, el manejo de habilidades y el desempeño durante la práctica deportiva.

3.5 Disfrutar de los beneficios que brinda el planteamiento de metas y objetivos reales dentro de la competencia deportiva.

3.6 Demostrar los valores y las virtudes que otorga el deporte dentro y fuera de la competencia.

Población: Deportistas con los que se trabajó durante este periodo, son integrantes del equipo representativo varonil de basketball de la facultad de psicología – UNAM.

#### Espacio de trabajo

El espacio de trabajo se pretende llevar a cabo dentro de las instalaciones deportivas de Ciudad Universitaria, principalmente dentro de las canchas deportivas de basketball al aire libre, cuyas medidas son de 14m x 26m, así como bancas y zonas aledañas a la cancha para la retroalimentación y el trabajo con el equipo.

#### Estrategias de evaluación

La evaluación como propuesta consistirá además de los cuestionarios iniciales y finales en un pretest-postest con el "Cuestionario de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" CPRD y una bitácora que será elaborada por

cada participante, a continuación se describe las características con las que debe de contar y sugerencias para ambos elementos.

Bitácora: (ver Anexo 3) para el programa de intervención se convierte en un medio donde es posible registrar las diversas actividades que se llevan a cabo en un determinado tiempo y lugar, además de que trasmite información procesada por el estudiante, para que el deportista interiorice y se haga consciente de su propio rendimiento y desarrollo.

El formato modificado se utiliza como guía para realizar la bitácora o descripción de la clase de metodología de la investigación en el trabajo grupal sería el siguiente:

- Bitácora: Equipo de Basketball de la Facultad de Psicología de la UNAM.
- Fecha, lugar y hora.
- Ponente: Nombre del entrenador o del Psicólogo deportivo.
- Tema central de la sesión.
- Relato cronológico de hechos, resaltando los aspectos de contenido vistos en el entrenamiento, ejercicios, tareas, intervención y partidos.
- Actividades: con su respectiva descripción.
- Hora de terminación.

Para la entrega de la bitácora será el día posterior a la actividad, sea entrenamiento o competencia y tendrá las características antes mencionadas y se presentaran en letra legible.

Portafolio: Es una modalidad de evaluación cualitativa, su uso permite ir monitoreando la evolución del proceso de aprendizaje por el psicólogo y por el mismo deportista, de tal manera que se puedan ir introduciendo cambios durante dicho proceso; permite identificar los aprendizajes de conceptos, procedimientos y actitudes de los deportistas, es por esto que se considera que en el portafolio se incluyan los productos elaborados

(bitácora y evaluaciones) por los participantes con la finalidad de que éstos valoren sus avances.

En cada sesión, el participante entrega la bitácora del día para que el psicólogo deportivo las compile en el portafolio, éstos deberán contener las características necesarias para obtener una evaluación cualitativa con una escala descrita más adelante; la asignación del puntaje tiene la finalidad de ir regulando los aprendizajes de los participantes, el puntaje va con respecto al llenado del formato y su percepción del entrenamiento físico y psicológico, con la finalidad de conozcan los aspectos en los que requieren de mayor énfasis para lograr un aprendizaje significativo.

El deportista debe participar en la selección de los contenidos que se fuesen a desarrollar dentro de la forma de trabajo, de los criterios de selección, de los contenidos para juzgar sus méritos y de la evidencia de la autorreflexión. Además de tomar en cuenta las sugerencias de los participantes para establecer los criterios del portafolio, se proponen los siguientes criterios conforme a los objetivos de cada sesión de trabajo, así como los puntajes a considerar.

Puntaje 0 = No hay evidencia, (no existe o no esta claramente identificada).

Puntaje 1= Evidencia débil, (inexacta, falla en comprensión).

Puntaje 2= Evidencia suficiente, (exacta y sin errores de comprensión).

Puntaje 3= Evidencia fuerte, (exacta y claramente indica comprensión e integración de contenidos a lo largo de cierto período de tiempo).

Así el portafolio podrá guardar las bitácoras para hacer un mismo documento pues al término de la aplicación, se integran, en el orden en que fueron presentadas, en un solo documento inédito de fin del programa de intervención, el cual se resguarda para posibles consultas de los mismos deportistas.

Para el programa se trabaja sobre un cronograma (ver anexo 4), donde se cumplen los diferentes objetivos, procedimentales, conceptuales y actitudinales que se plantearon al principio del programa, en donde lo que variara son las actividades a realizar pues esta un eje de trabajo pero se realiza en conjunto con los deportistas y el entrenador

## Soporte Teórico Metodológico

El deporte y la actividad deportiva, contribuyen a desarrollar valores, habilidades y estados emocionales en la persona. Biddle en 1997 menciona que en el siglo XX las prácticas deportivas se consideran como un producto de la sociedad, y por tanto las prácticas deportivas actúan dentro de sistemas socioculturales concretos desde los cuales vienen expresadas las características que las conforma, al hablar de personas, hablamos de los procesos que viven en su entorno y en su cotidianidad, de las motivaciones y las metas que pueden llegar a desarrollar, así la psicología, puede abrir su campo para la intervención y la mejora en el bienestar de la persona.

Como es bien sabido, la psicología esta compuesta por varias ramas especializadas, en la UNAM las áreas que se imparten dentro de la facultad de psicología son:

*Ciencias Cognitivas y del Comportamiento:* Esta Área intenta presentar en forma integrada los principios fundamentales de la Ciencia del Comportamiento, su papel en la comprensión de fenómenos íntimamente vinculados con nuestra especie y su relevancia para entender y modificar el contexto social, económico y político en el que nos movemos. El Campo retoma los grandes temas de las Ciencias del Comportamiento, con la ventaja de una óptica rica en avances en la Biología Evolutiva, la Psicología Experimental y Social, la Microeconomía, la Teoría de Juegos y las Neurociencias. Lo hace desde la perspectiva de temas que en los años recientes han permitido unificar el estudio del comportamiento.

*Procesos Psicosociales y Culturales:* La psicología social representa un campo de estudio, de intervención e investigación dirigido al conocimiento de la conducta social, y por lo tanto a la solución de problemas relacionados con ésta.

Esto parte del análisis de los procesos sociales en tres posible dimensiones:

- a) La interacción e influencia entre individuos.
- b) La interacción e influencia individuo-grupo y grupo-grupo.
- c) La interacción e influencia individuo-grupo-colectividad.

*Psicología Clínica y de la Salud:* El área de Psicología Clínica estudia diversas manifestaciones psicopatológicas, dificultades adaptativas, o incapacidades para afrontar problemas, conflictos emocionales, etc., que pueden expresarse en el ámbito afectivo, cognoscitivo y/o conductual de la personalidad, y de esa manera comprometer diversas formas del bienestar o desarrollo del ser humano. Sus principales funciones son:

1. Evaluación y diagnóstico
2. Intervención y tratamiento
3. Prevención y promoción de la Salud
4. Consejo, asesoría consulta y enlace
5. Investigación
6. Docencia y Supervisión
7. Administración

*Psicología de la Educación:* La Psicología de la Educación es una disciplina específica con identidad propia, cuyo objeto de estudio son los procesos cognoscitivos y socio-afectivos del ser humano en los diversos ámbitos de la educación. Tiene como propósitos promover el desarrollo de conocimientos psicológicos así como mejorar la educación y, a través de ésta, incidir en la mejora de la calidad de vida de las personas, además de generar el desarrollo de investigación básica y aplicada que favorezca el desarrollo de la propia disciplina.

El profesional de esta disciplina estudia los problemas de la educación desde una perspectiva psicológica, con la finalidad de contribuir a elevar la calidad y eficiencia de cualquier fenómeno educativo; se interesa por explicar de qué manera influyen los procesos cognitivos, afectivos y socioculturales en los educadores y aprendices en los diferentes ambientes educativos.

Como resultado de las investigaciones en este campo se derivan principios teóricos, modelos, estrategias y recursos tecnológicos en general, que permiten mejorar la enseñanza y el aprendizaje en todos los niveles y escenarios educativos.

*Psicología Organizacional:* El Psicólogo del Trabajo es un experto en el comportamiento humano dentro del mundo laboral, fomenta la alineación de los objetivos personales de los empleados con los objetivos planteados por la organización. Es capaz de diagnosticar, intervenir y evaluar eficientemente las relaciones funcionales entre el comportamiento y las condiciones laborales que lo propician, así como su impacto en la cultura de la organización.

Algunos casos en los cuales puede intervenir son: capacitación de personal, selección y reclutamiento de personal, cambio organizacional, gestión de talento, coaching, integración de factor humano, desarrollo organizacional, consultoría e investigación empresarial (desgaste ocupacional, acoso laboral, clima organizacional, etc.).

*Psicobiología y Neurociencias:* La psicobiología es la disciplina científica que estudia la conducta del organismo como una propiedad biológica. La Psicobiología integra las aproximaciones científicas que estudian las relaciones entre la conducta, sus sustratos biológicos y el medio ambiente, con especial atención en el Sistema Nervioso. Algunas denominaciones afines a la Psicobiología son Psicofisiología, Neurociencias de la conducta, Neurobiología Conductual, Biopsicología, etc. Algunas de las ramas de la Psicobiología son la Neuropsicología, la Psicología Fisiológica, la Psicofarmacología, la Neurociencia Cognitiva, etc.

El enfoque que es impartido en la UNAM dentro de la psicología de la educación, que es el área en donde se basa este trabajo es de carácter humanista al igual que la totalidad de la filosofía impartida en las aulas de la magna casa de estudios, dando pauta a que se tenga un desarrollo personal y social, a ritmo de cada uno de los participantes de la Universidad, esto incluye una filosofía de desarrollo para trabajadores, maestros, alumnos y por supuesto deportistas.

La teoría Humanista es conocida como la "tercera fuerza" de la psicología por que surgió como reacción de dos fuerzas dominantes de esa época: el conductismo y el psicoanálisis Freudiano. Como representantes de la psicología humanista, destacan Abraham Maslow y Carl Rogers, ellos pensaban que ni la psicología conductista ni la

freudiana daban una explicación adecuada al proceder de la gente (Woolfolk 1998). Por Tanto a hipótesis central propone que el ser humano puede, si se le presentan las condiciones adecuadas, desarrollarse o actualizarse, ampliar sus capacidades y ser consiente de lo que experimenta a fin de poder auto controlarse. "No se puede manejar eficazmente lo que no se percibe conscientemente" (Rogers 1971).

Las interpretaciones humanistas de la motivación hacen hincapié en las fuentes intrínsecas como las necesidades de la "autorrealización", "las tendencias innatas de la realización" o la necesidad de "autodeterminación". Donde es la idea de que la gente se ve motivada de continuo por la necesidad innata de desarrollar su potencial; así el enfoque humanista busca que motivar a los estudiantes y deportistas a cultivar y desarrollar sus recursos internos. (Rogers 1971).

Dentro de los principios básicos del humanismo comprenden la concepción de que cada persona construye su propia realidad, que lo que percibe como real e importante es real y que una persona no puede conocer plenamente la realidad de otra. Así también estacan la importancia de los sentimientos, la comunicación abierta y el valor de cada estudiante. La educación humanista es una filosofía más que una colección de estrategias; es una actitud de interés y respeto por los estudiantes El enfoque plantea más bien que el terapeuta debe ayudar a clarificar las emociones del cliente, ser un facilitador en el proceso de hacerlas consientes, y por ello manejables y no patológicas (Novak 1984).

En relación a lo anterior, observando las diversas áreas de la psicología y del enfoque que se imparte dentro de la máxima casa de estudios; con respecto al ámbito deportivo Weinberg en la Universidad de Ohio (1996) hace una diferenciación a los psicólogos especializados en el deporte, con dos ramas y enfoques principales:

*Psicólogos del deporte clínicos:* estos tienen una amplia formación en psicología para poder detectar y tratar a los individuos con trastornos emocionales (como ejemplos: depresión, estrés, tendencias suicidas) ya que algunos deportistas y practicantes del

ejercicio físico desarrollan trastornos emocionales graves y necesitan de un tratamiento especializado.

*Psicólogos del deporte educativos:* estos han recibido una extensa formación en ciencia deporte y ejercicio, en educación física, y en kinesiología y en la comprensión de la de la psicología del movimiento humano, en especial cuando tiene lugar en contextos deportivos y de actividad física.

Dentro de la formación que otorga la UNAM, vemos una formación incluyente en donde el tronco común y el libre albedrío para la elección de materias en los últimos semestres de la licenciatura, así podemos observar la preparación y la capacidad que se desarrolla a lo largo de la formación como psicólogo, haciendo una diferencia en las ramificaciones que hace Weinberg, pues la formación adquirida en la UNAM prepara al profesionista para los retos que se afrontan en la vida cotidiana.

Concretamente no existe un área específica de psicología del deporte impartida dentro de la facultad de psicología, ocasionalmente existen cursos intersemestrales, pero que no llegan a cumplir con las expectativas y formación que se requiere, así el psicólogo por medio de su dedicación e interés es como labra su camino, cuestión que se transforma en un reto y alimenta la motivación, pues en otros países y diversas publicaciones hacen referencia a los logros alcanzados por la preparación física y de la mente antes, durante y después de alguna competencia deportiva.

Siguiendo con la formación y alcances que puede y logra un psicólogo del deporte, éste puede adquirir diversas orientaciones para la intervención que tenga con el ámbito deportista, algunas de ellas son:

**Orientación Conductual:** considera que los determinantes principales de la conducta de un deportista o practicante de ejercicio físico proceden del entorno. Se le da poca importancia a los pensamientos, la personalidad o las percepciones. En lugar de ello, el centro de atención está en la forma en que los factores del ambiente, especialmente el refuerzo y el castigo, influyen en la conducta.

Orientación Psicofisiológica: Los psicofisiólogos del deporte y el ejercicio físico creen que la mejor manera de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es mediante el examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física. Normalmente, evalúan el ritmo cardíaco, la actividad de las ondas cerebrales y los potenciales de acción muscular, extrayendo relaciones entre estas medidas psicofisiológicas y la conducta deportiva que debería ser ejercida en conjunción con expertos de la medicina del deporte.

Orientación Cognitivo conductual: Se asume que la conducta esta determinada tanto por le entorno como por las cogniciones (pensamientos): por el modo en que la persona interpreta el entorno. Hacen hincapié en las cogniciones del deportista, en la creencia de que el pensamiento es central en la determinación de la conducta. Así, los psicólogos cognitivo-conductuales pueden desarrollar medidas de autoinforme para evaluar la autoconfianza, la ansiedad, las orientaciones de meta, la visualización y la motivación intrínseca, y observar a continuación, como estas evaluaciones se relacionan con los cambios en la conducta del deportista.(González 1996).

El psicólogo deportivo preparado posee a su disposición una amplia evidencia experimental y aplicada que le permiten conocer que decisiones deben de ser tomadas, en determinadas condiciones, para potenciar el desarrollo personal e incrementar el rendimiento deportivo. Todo esto es debido al crecimiento que ha tenido la rama de la psicología del deporte y las investigaciones que se están dando, pero más que nada los resultados que se están obteniendo. La psicología del deporte y el ejercicio físico son una ciencia, y “no son más que un proceso para comprender el mundo a través del filtrado sistemático, controlado, empírico y crítico del conocimiento” (González, L. 1998).

Los psicólogos del deporte no solo actúan en el aprendizaje de destrezas elementales sino también en mejorar las ya poseídas y adquirir otras nuevas en los niveles de alto rendimiento. Lo que permite desarrollar confianza y habilidades en los deportistas y en los entrenadores, para ser exactos en las relación deportista – entrenador, y en la deportista – deportista.

Dentro del campo de trabajo en el deporte no solo es en el deporte individual, pues dentro del deporte existen deportes que se practican en forma individual y grupal, así en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional (Gonzales, L. 1998).

Se le puede considerar al especialista de la psicología y el deporte como un "entrenador de la mente" y a través de sesiones individuales y de grupo, forma a deportistas y practicantes del ejercicio físico en las destrezas psicológicas y así poder desarrollar su potencial físico. El manejo de la ansiedad el desarrollo de la confianza y la mejora de la comunicación son algunas de las áreas abordadas por los psicólogos del deporte educativos (Weinberg 1996).

La labor desempeñada por el psicólogo del deporte incluye al entorno inmediato dentro del contexto deportivo, que en este caso serán los entrenadores, auxiliares, masajeadores, aguadores, porristas, familiares y todo el personal de la institución que intervenga con los deportistas, estableciendo una comunicación efectiva pues el desarrollo del equipo requiere un ambiente de franqueza y solución de los problemas y cuestiones de interés.

Aquí describiré brevemente las acciones que pueden realizar los actores deportivos de entrenador y miembros del grupo, algunas de las acciones que pueden desempeñar o se le puede motivar a desarrollar con respecto al entrenamiento psicológico

- Acciones de los entrenadores:

- Explicar lo papeles individuales en el éxito del equipo
- Desarrollar el sentimiento de orgullo dentro de subunidades
- Establecer objetivos de equipo estimulantes
- Estimular la identidad del equipo
- Evitar la formación de subgrupos

- Evitar la rotación excesiva
- Celebrar reuniones de equipo periódicas para resolver conflictos
- Permanecer en contacto con el ambiente del equipo
- Conocer algo personal sobre cada miembro del grupo

- Acciones de los miembros del equipo deportivo:

- Conocer a los compañeros del equipo
- Ayudar a los compañeros siempre que sea posible
- Proporcionar a los compañeros refuerzos positivos
- Ser Responsable
- Comunicarse con el entrenador con franqueza y sinceridad
- Resolver los conflictos de inmediato
- Esforzarse al 100% en todo momento (Buceta J. 2007)

La actividad deportiva es por lo tanto una actividad muy compleja y completa, además giran entorno a él intereses, económicos, sociales, culturales, etc; y el deporte es muy incluyente pues desde la persona con el estrato social mas bajo al mas alto lo practica, el deporte no discrimina, une y crea redes sociales. La actividad deportiva es uno de los principales agentes de socialización de mayor interés, tanto desde el punto de vista pedagógico, como sociológico o incluso político "La práctica de un deporte permite comportamientos sociales primarios y básicos, ya que esos períodos de tiempo que se dedican a la realización de una actividad recreativa y placentera como suele ser el deporte , en compañía de unas personas con las que se mantienen preferentemente lazos de afectividad y no tanto de interés, se ha convertido en una de las escasas oportunidades que tiene el hombre en las sociedades de masas actuales de manifestar con relativa libertad su individualidad y sus sociabilidad" (García Ferrando, 1991).

Dentro de del deporte podemos localizar divisiones según los objetivos de los practicantes de la actividad deportiva Belagué (1993) propone 4 divisiones:

- 1) Deporte de Ocio: En esta división el Deporte busca llenar los espacios de tiempo libre que tiene el sujeto dentro de su vida cotidiana, desarrollando un facilidades para establecer relaciones, intercambiar experiencias, etc.
- 2) Deporte de Iniciación: Consiste en desarrollar en el sujeto sus capacidades básicas, necesarias para su desarrollo integral, para mejoría en su aprendizaje, y para adaptar al deporte en parte de su rutina.
- 3) Deporte para hacer salud: Como su nombre lo indica, busca la salud física y emocional del sujeto, sin el interés competitivo, sino meramente salud y bienestar propio.
- 4) Deporte de competición: Busca el nivel de dominio en una tarea o práctica deportiva específica alcanzando por el deportista en un enfrentamiento deportivo.

En el área del Desarrollo de Valores Personales y Sociales podemos encontrar habilidades sociales y socio-afectivas que desarrolla el sujeto con la práctica deportiva, algunas de estas habilidades que el deporte en el ámbito.

**Compromiso:** El sujeto con la practica hace la costumbre de aceptar y cumplir con los compromisos propios e individuales dentro del deporte, este compromiso se debe de adecuar a las posibilidades y limitaciones de cada practicante, y su valor formativo radica en el nivel de compromiso y cumplimiento que cada quien logre.

**Perseverancia:** El practicante lo logra realizando el máximo esfuerzo posible, sin abandonar las actividades, esto ayuda en la vida cotidiana al establecer perseverancia en momento adversos que se enfrenten.

**Responsabilidades Individuales:** Tanto en las practicas individuales como grupales, el practicante debe de lograr hacerse responsable de sus acciones, sabiendo y haciendo consciente las derrotas y los logros que se alcancen.

Trabajo en Equipo: Lograr un trabajo conjunto con los demás integrantes del grupo deportivo, pues la finalidad es alcanzar la victoria y esta se logra por medio de la cooperación de los participantes involucrados; así se puede evitar una personalidad egocéntrica, aprovechando las oportunidades en las que se requiera el trabajo conjunto y la cooperación.

Aprender a competir: El deporte por si mismo es una fuente de competencia, al igual que la vida diaria, por tanto la práctica deportiva fomenta la sana competencia inculcando el compromiso la perseverancia, la tolerancia, la empatía. A lo largo de la práctica deportiva se logran diversas experiencias como lo son, ganar perder, empatar etc. Así el practicante puede alcanzar conclusiones positivas de todas y cada una de las actividades que se enfrentan (Buceta, 2004).

Una vez establecidos los lineamientos a seguir, se busca el desarrollo de Establecimiento de Objetivos, pues las personas y lo deportistas establecemos objetivos cotidianamente, por tanto el problema no consiste en establecer los objetivos, más bien en el establecimiento de objetivos correctos; aquellos que proporcionan dirección y aumentan la motivación, y así ayudar a aprender el modo de ceñirse a ellos o alcanzarlos, buscando una mejoría en el rendimiento.

Muchos autores definen un objetivo como una meta, patrón o propósito de alguna acción, o de un nivel de ejecución de competencia. Algunos hablan de fines u objetivos muy subjetivos, como divertirse, hacerlo lo mejor posible o disfrutar de alguna actividad. Otros centran su atención en propósitos más objetivos, como levantar una cantidad de peso determinada, correr un cierto número de vueltas a la pista, o anotar una cantidad de puntos concreta en un partido de basketball: es decir, alcanzar un nivel particular en un evento o tarea (McClements, 1982).

Nicholls (1989) señala que aparte de las diferencias individuales de cada sujeto que hacen que se oriente hacia el aprendizaje o hacia el rendimiento, las diferentes situaciones en las que se encuentra también pueden influir en su orientación final. De esta forma, el sujeto desarrolla metas de acción con tendencia a la competición cuando

quiere demostrar habilidad frente a otros, o con tendencia al aprendizaje cuando pretende mostrar maestría, definiendo el éxito o el fracaso en función de la consecución o no de las metas. En todo esto, entendemos por meta aquellas representaciones mentales realizadas por los sujetos de los diferentes objetivos propuestos en un ambiente de logro y que resultan asumidos para guiar el comportamiento, la afectividad y la cognición en diferentes situaciones (académicas, de trabajo o deportivas).

**Objetivos de Resultado:** Se centran en la finalidad competitiva del evento, como la victoria en una carrera, la consecución de una medalla o la anotación de más puntos que el adversario, este tipo de metas objetivas no solo depende de los propios esfuerzos sino también de la capacidad y de la forma de jugar del contrario.

**Objetivos de Rendimiento:** Se centran en lograr patrones o metas de rendimiento que se comparan con las propias ejecuciones anteriores, por lo que tienden a ser más flexibles y a estar bajo control, estos no dependen de la conducta del adversario, sino de la propia; se relacionan con una ansiedad menor y a un nivel de ejecución superior en las competiciones.

Para poder establecer los objetivos que se pretenden alcanzar, partimos de los valores y resultados que proyecten la aplicación del CPRD (*Cuestionario de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*), así como las observaciones, las inquietudes, y las metas a alcanzar a corto, mediano y largo plazo.

A lo largo del tiempo de trabajo se fueron detectando necesidades y se van estableciendo nuevas estrategias que se pueden utilizar en la intervención, así como las diferentes variables que intervienen en el ámbito deportivo y en las competencias de equipo; también de las estrategias que se utilizan en conjunto con el entrenador y las que pueden utilizar cada integrante del equipo, por tanto existen varios caminos para la intervención con el equipo y los deportistas, el camino a seguir está determinado por las necesidades y capacidades de los deportistas y el equipo, a final de cuentas el trabajo es con personas y su entrenamiento físico y mental.

El instrumento que primordialmente utilicé para la intervención es el CPRD es un cuestionario elaborado en castellano por los psicólogos deportistas y entrenadores Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada en 1994, este cuestionario arte de las necesidades de un instrumento capas de poder evaluar los factores relacionados al rendimiento deportivo, la muestra para la elaboración de la prueba consistió en 485 deportistas españoles, el 58% varones y el 42% mujeres, y edades desde 13 a los 30 años, siendo la media 19 años. El 86% eran deportistas aficionados, 8% deportistas semiprofesionales y el 6% profesionales, quedando un 1% sin clasificar por falta de datos.

El cuestionario está compuesto de 55 ítems que se agrupan en cinco escalas o factores: Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo, como anotación, en cada una de las graficas de los factores, se describe el puntaje máximo y a que se refiere cada uno de los factores, cada uno de los factores contiene 5 posibles respuestas en una escala Likert que va del "Totalmente desacuerdo" a "Totalmente de acuerdo" así por medio de una plantilla se le da un valor numérico a cada uno de los ítems (ver anexo 2).

Esta prueba llego a México por los resultados y os datos que se pudieron obtener, así la CONADE<sup>7</sup> por medio de la Dirección Nacional de Medicina y Ciencias aplicada al Deporte estandarizo dicha prueba para la población mexicana, por tanto el cuadernillo de preguntas y la hoja de respuestas correspondientes a los deportistas evaluados corresponden a documentos proporcionados por dicha institución.

---

<sup>7</sup> Comision Nacional de Cultura Física y Deporte

## Resultados Obtenidos

El Pretest que se realizó arrojó resultados, que base para el trabajo con los deportistas, ya que la media de los deportistas no sale la "Normalidad" marcada por los estándares de la prueba CPRD, pero hay diferencias entre cada uno de los implicados y en cada uno de los factores que se evaluaron. Por cada factor existen dos graficas, una con los puntajes directos obtenidos y otra con los porcentajes que representa cada uno de los puntajes, y del lado derecho de las graficas se muestra la media del equipo (m. equipo) y la media de los valores (m. valores) esta media de valores es el punto medio de partida para la curva de la normalidad, así también se puede hacer una comparación visual de los resultados. Por cuestiones de organización y de anonimato se manejan los "sobrenombres" de los deportistas evaluados.

Como ya se había hecho mención los deportistas atendidos durante este periodo, son integrantes del equipo representativo varonil de basketball de la facultad de psicología - UNAM, en la siguiente tabla se muestra el nombre de "pila" de los deportistas, así como su edad, queda por demás decir que todos ellos se encuentran cursando la carrera de psicología en diversos semestres, a excepción de "Isra" y "Lalo" que ya son egresados de la carrera.

| <b>Nombre</b> | <b>Edad</b> |
|---------------|-------------|
| Toño          | 20          |
| Caraz         | 19          |
| Ro            | 25          |
| Ross          | 22          |
| Chema         | 28          |
| Isra          | 30          |
| Rafa          | 23          |
| Mau           | 27          |
| Pane          | 27          |
| Lalo          | 30          |

Media de edad de los deportistas fue de 25.1 años de edad

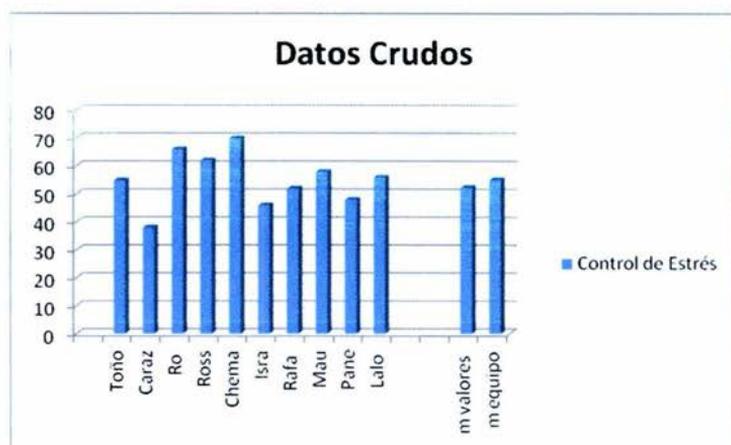
## Graficas y análisis de resultados

## Factor 1: Control de Estrés

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control.

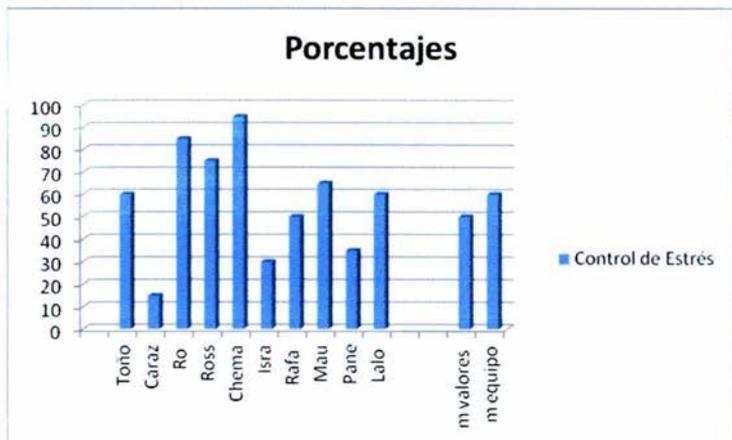
Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.



(Grafica 1.1: Datos crudos obtenidos por los deportistas en el factor control de estrés; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)

El cuadro que esta a continuación representa las puntuaciones máximas y mínimas que un individuo puede obtener al momento de evaluar las respuestas presentadas, así como el valor de la media en porcentajes y la desviación típica que presenta el factor.

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>Puntuación Máxima</b> | 80    |
| <b>Puntuación Mínima</b> | 22    |
| <b>Media</b>             | 52.38 |
| <b>Desviación Típica</b> | 12.37 |



*(Grafica 1.2: Porcentajes obtenidos con respecto a las puntuaciones alcanzadas por los deportistas en el factor control de estrés; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)*

El equipo presenta una media por encima de la media de los valores de la prueba. En porcentajes se encuentra encima un 10%.

De manera individual los sujetos que se encuentran por encima de la media son Toño, Ro, Ross, Mau y Lalo; haciendo están muy por encima de la media Chema quien alcanza un porcentaje 95% el cual puede verse afectado por que este sujeto lleva mas competiciones y un mayor entrenamiento con los representativos de CU al igual que Toño, pero este no arrojo un valor muy por encima, solo encima de la media por 10%.

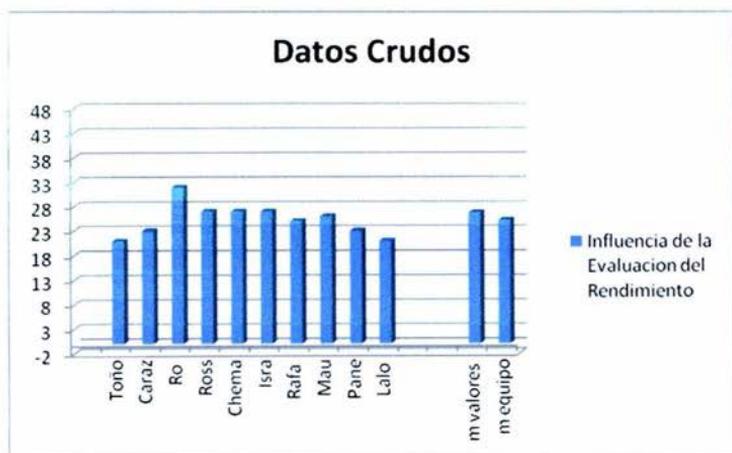
En cuanto a los deportistas con quienes se debe de tener un mayor trabajo en el control de estrés esta Isra y Pane, pero el sujeto que mostro un menor control de estrés, en las situaciones es Carazo, quien mostro un 15% de control de estrés por debajo de la media de manera considerable, lo cual puede explicar varias de las conductas mostradas por los deportistas a lo largo de la competencias.

## Factor 2: Influencia de la Evaluación del Rendimiento

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

- a) Las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.
- b) Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:
  - Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista
  - Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero.
  - Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa.

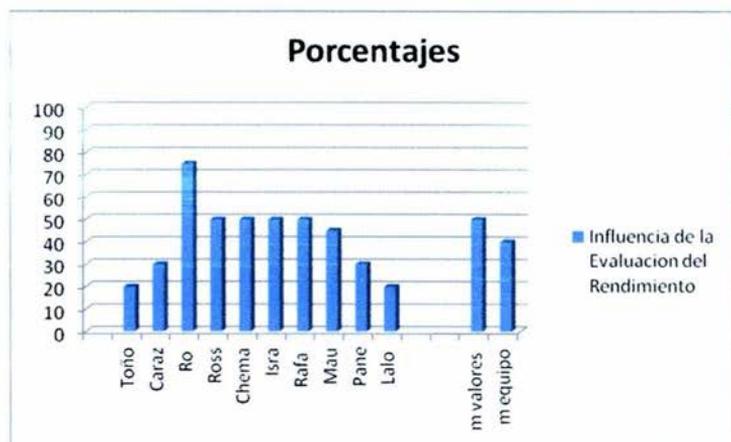
El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento.



*(Grafica 2.1: Datos crudos obtenidos por los deportistas en el factor influencia de la evaluación del rendimiento; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)*

El cuadro que esta a continuación representa las puntuaciones máximas y mínimas que un individuo puede obtener al momento de evaluar las respuestas presentadas, así como el valor de la media en porcentajes y la desviación típica que presenta el factor.

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>Puntuación Máxima</b> | 48    |
| <b>Puntuación Mínima</b> | 9     |
| <b>Media</b>             | 26.78 |
| <b>Desviación Típica</b> | 7.88  |



*(Grafica 2.2: Porcentajes obtenidos con respecto a las puntuaciones alcanzadas por los deportistas en el factor Influencia de la evaluación del rendimiento; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)*

De manera general el equipo obtuvo en los porcentajes un valor inferior a la media por un 10%

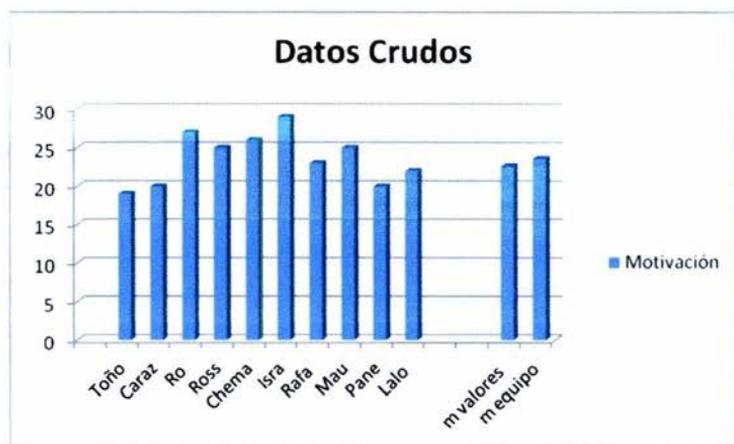
Individualmente solo un sujeto se encontró por encima de la media que fue Ro, con un 75%, los demás integrantes del equipo se encontraron o en la media o por debajo, quienes están por debajo de la media están Toño, Lalo, Carazo y Pane; el resto del equipo se encontró en la media del puntaje.

Los deportistas que obtuvieron una alta puntuación en los ítems que constituyen este factor, mostraran una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas (llámense entrenadores, familia, publico, porra, etc.).

### Factor 3: Motivación

Este factor abarca los siguientes contenidos:

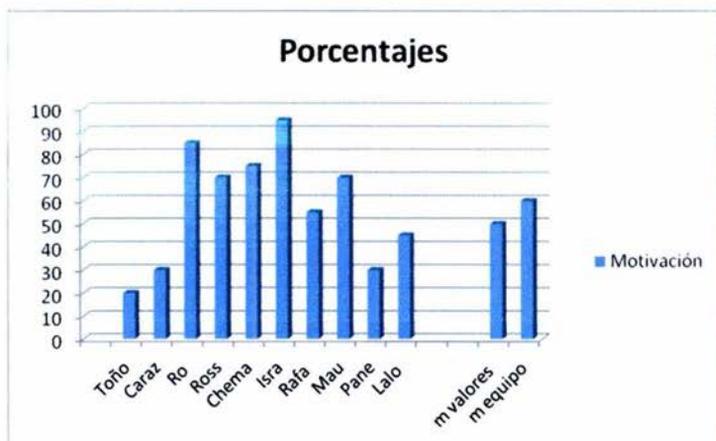
- La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.
- El establecimiento y consecución de metas u objetivos.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.
- La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.



(Grafica 3.1: Datos crudos obtenidos por los deportistas en el factor Motivación; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)

El cuadro que esta a continuación representa las puntuaciones máximas y mínimas que un individuo puede obtener al momento de evaluar las respuestas presentadas, así como el valor de la media en porcentajes y la desviación típica que presenta el factor.

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>Puntuación Máxima</b> | 32    |
| <b>Puntuación Mínima</b> | 3     |
| <b>Media</b>             | 22.62 |
| <b>Desviación Típica</b> | 4.54  |



*(Grafica 3.2: Porcentajes obtenidos con respecto a las puntuaciones alcanzadas por los deportistas en el factor Motivación; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)*

De manera general, el equipo obtuvo una media superior a la estipulada por los valores de la prueba, estando por encima en un 10%.

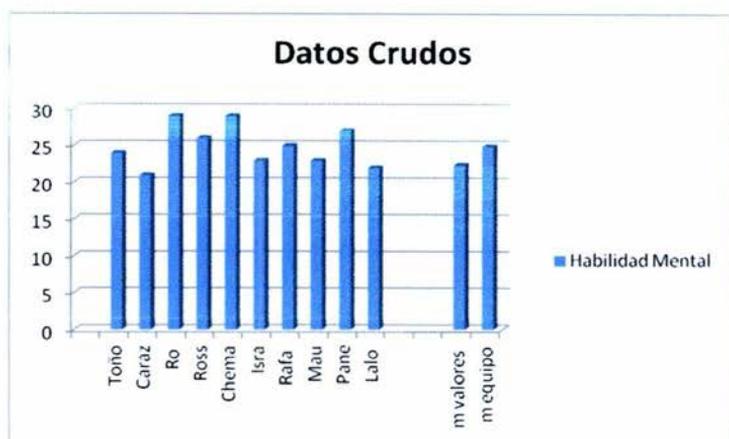
En cuanto a los valores individuales, los valores si cambiaron bastante, pues hay sujetos que se encuentran muy por encima de la media y otros que esta muy por debajo, en el primer caso de los sujetos que están por encima de la media se encuentran, Ro, Ross, Chema, Isra, Rafa y Mau, por debajo de la media están Toño, Carazo, Pane y Lalo.

La motivación se debe a la competencia y a la practica deportiva en general, pues el simple hecho de practicar el deporte en horarios compaginados de clase, demuestran por si mismo una motivación, y el hecho de pertenecer al representativo de la facultad perteneciente.

#### Factor 4: Habilidad Mental

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

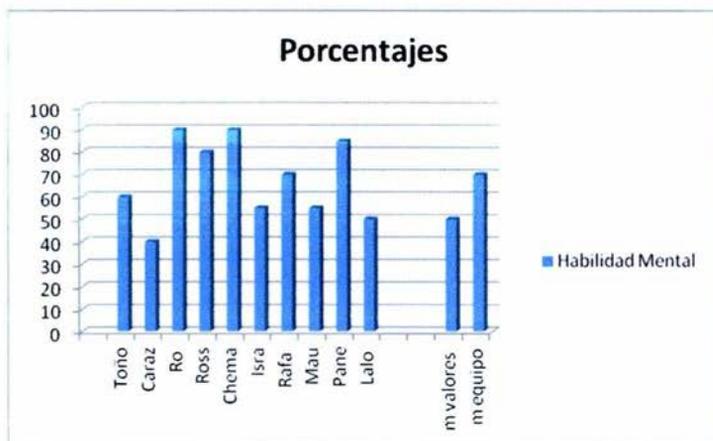
- Establecimiento de objetivos.
- Análisis objetivo del rendimiento.
- Ensayo conductual en imaginación.
- Funcionamiento y autorregulación cognitivos.



(Grafica 4.1: Datos crudos obtenidos por los deportistas en el factor Habilidad Mental; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)

El cuadro que esta a continuación representa las puntuaciones máximas y mínimas que un individuo puede obtener al momento de evaluar las respuestas presentadas, así como el valor de la media en porcentajes y la desviación típica que presenta el factor.

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>Puntuación Máxima</b> | 32    |
| <b>Puntuación Mínima</b> | 8     |
| <b>Media</b>             | 22.39 |
| <b>Desviación Típica</b> | 4.64  |



*(Grafica 4.2: Porcentajes obtenidos con respecto a las puntuaciones alcanzadas por los deportistas en el factor Habilidad Mental; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)*

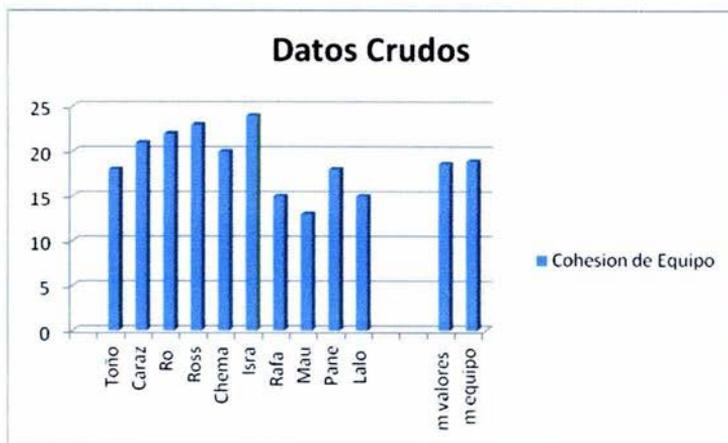
El equipo mostro una media en 20% por encima de la media de la prueba.

De manera individual solo Carazo se mostro por debajo de la media de la prueba, lo cual se puede ver influenciado debido a que todos son estudiantes de la Facultad de Psicología, y ven desarrolladas sus habilidades mentales y cognitivas a lo largo del transcurso de la carrera.

### Factor 5: Cohesión de Equipo

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:

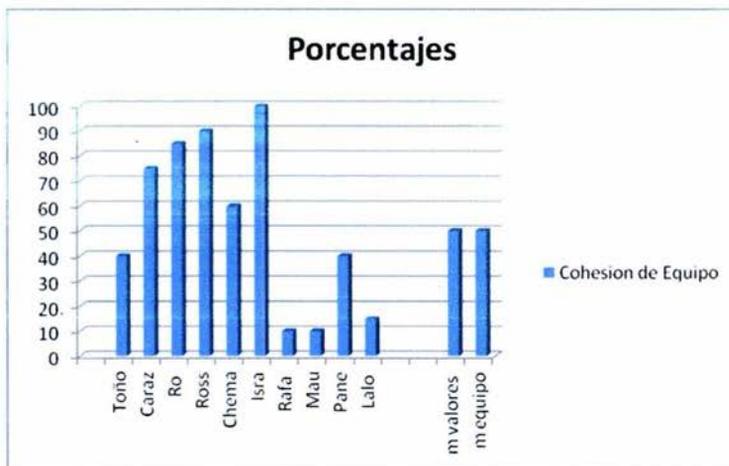
- Relación interpersonal con los miembros del equipo.
- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.
- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo.
- La importancia que se le otorga al "espíritu del equipo".



(Grafica 5.1: Datos crudos obtenidos por los deportistas en el factor Cohesión de Equipo; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)

El cuadro que esta a continuación representa las puntuaciones máximas y mínimas que un individuo puede obtener al momento de evaluar las respuestas presentadas, así como el valor de la media en porcentajes y la desviación típica que presenta el factor.

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <b>Puntuación Máxima</b> | 24    |
| <b>Puntuación Mínima</b> | 3     |
| <b>Media</b>             | 18.61 |
| <b>Desviación Típica</b> | 4.06  |



*(Grafica 5.2: Porcentajes obtenidos con respecto a las puntuaciones alcanzadas por los deportistas en el factor Cohesión de Equipo; en las columnas de la derecha se encuentra la media (m) de los valores totales del equipo y la media obtenida en conjunto del equipo)*

La media del equipo es igual a la media que muestran los estándares de la prueba. Pero de manera individual los valores están muy disparados pues mientras Carazo, Ro, Ross, Chema e Isra muestran una cohesión muy elevada, Toño, Pane, Rafa, Mau y Lalo muestran valores por debajo de la media, siendo estos últimos tres los que muestran valores de 10% y 15% aproximadamente, lo cual habla del desequilibrio que puede haber en cuanto a lo que son las relaciones interpersonales, y el reflejo que pueden otorgar en una competencia.

En continuación a la propuesta de trabajo y con los valores obtenidos mediante la aplicación de la prueba, se da paso al segundo proceso del programa de intervención en donde es importante la intervención del deportista y el entrenador, pues se cuenta con una línea base de trabajo, pero con los resultados se puede hacer un mayor énfasis en los requerimientos del deportista y del equipo; también se toma en cuenta la opinión de los involucrados por si hay algún otro tema que sea de interés.

El enfoque que se manejará para la intervención será desde el punto de vista clínico y educativo, por las habilidades que proporciona el programa de psicología de la UNAM, así como la perspectiva humanista que se maneja.

Así mismo se buscaran los objetivos que buscan los deportistas dentro de las 4 divisiones del deporte que hace Belagué, para buscar el mejor enfoque y poder plantear objetivos reales de resultado, y de rendimiento.

Para las actividades de la bitácora se contara con 45 min. Para la relajación y el trabajo con los deportistas y el entrenador, así habrá un total de 16 secciones, lo cual se transformaría en 2 meses de trabajo pues se repartirán dichas sesiones en 2 por semana al finalizar los entrenamientos para poder tener un seguimiento y no interferir con el plan de trabajo del entrenador. (Ver anexo 3).

A lo largo del marco teórico menciono que el psicólogo deportivo se enfrenta a varios obstáculos, sin duda uno de ellos es la insipiente fuerza que se esta adquiriendo poco a poco con respecto a los avances y logros obtenidos con deportistas y el apoyo de psicólogos deportivos.

El cronograma de actividades que propongo puede ser adoptado para investigaciones y como un modelo para la intervención con deportistas de deporte de conjunto, pues no se limita solo al trabajo con basquetbolistas, lo que variaría serian los ejercicios, las metas y los objetivos, pues cada conjunto deportivo es diferente.

Las limitaciones que se tienen a nivel académico, en realidad es una motivación para que se retome esta área que fue un olvidada por un tiempo, pero en los últimos años a adquirido una mayor fuerza, por tanto planear a corto mediano y largo plazo un programa de estudios y una línea de trabajo para poder ir ampliando el acervo académico de esta área.

### **El Recomendaciones y/o Sugerencias:**

Dentro de las recomendaciones para futuras investigaciones en primer lugar, destaca el aumento de la muestra en cuanto al número de sujetos atendidos, aunque esto depende en gran medida del número de integrantes del equipo de basketball de la facultad; lo que implicaría mayor difusión de las actividades deportivas que se imparten dentro de ciudad universitaria, y las actividades que involucran un representante de la facultad, también al tener una muestra más grande, los valores tienden a ser más representativos.

Aumentar los tiempos del muestreo y del trabajo con el equipo, el cual varió dependiendo el número de integrantes que fueron transitorios, de aquellos que siguieron con el equipo, así la continuidad del programa hubiese ayudado a rendir un mayor desempeño en la actividad deportiva, y también otorga una mayor cantidad de información para el desarrollo de nuevas estrategias y métodos de intervención en la comunidad.

Si se cuenta con una población reducida, acompañar la evaluación con una entrevista o historia clínica, para poder hacer un análisis más exhaustivo y poder hacer un cotejo de los resultados cualitativos y cuantitativos.

En cuanto al análisis de los resultados, las graficas pueden variar por aquellos miembros del equipo que entrenan con el selectivo mayor de Pumas, y por tanto tienen una mayor participación en el deporte, y por ende una mayor preparación y también menos tiempo de convivencia con el resto del equipo; así que se recomienda hacer un análisis general y un análisis por separado de estos miembros.

Se debe hacer hincapié en el trabajo del psicólogo dentro del desarrollo profesional, en donde al trabajar con personas, las variables pueden encontrarse en constante cambio, pero no dejar de lado los principios básicos de la investigación y poder ajustarse dichos cambios que se puedan presentar a lo largo de la intervención.

## Referencias y Bibliografía:

- Balaguer I. (2002) "*Perspectiva de metas en adolescentes en el contexto deportivo*" Recuperado el 19 de septiembre 2009 de <http://www.picothema.com>
- Belagué, G. (1993). "*Los roles del Psicólogo del deporte*". Jornada de la asociación catalana de Psicología del Deporte (ACPE). España: Editorial Lérída.
- Biddle, S. (1997). "*Cognitive theories of motivation and the physical self*". En K. Fox (ed.), *The physical self*. Champaign: Human Kinetics
- Buceta & Col. (1994) "*CPRD: Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*" México. CONADE
- Buceta J.M. (2007) "*Influencia de las Variables Psicológicas en el deporte de competición*" Recuperado el 19 de septiembre 2009 de <http://www.picothema.com>
- Buceta, J.M. (2004) "*Estrategias Psicológicas para entrenadores de Deportistas Jóvenes*" Madrid, Dickinson
- Cervelló, E.; Escartí, A. y Balagué, G. (1999). "*Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva*". España: *Revista de Psicología del Deporte*
- Cole, M. (2002). "Mente Cultura y actividad- Escritos fundamentales sobre cognición humana comparada". México: Oxford
- Cozby P. (1981) "*Métodos de Investigación del Comportamiento*". EUA: Mc Graw Hill
- Delors, J. (1996). "*Los cuatro pilares de la educación*" en *La educación encierra un tesoro*. El Correo de la UNESCO, pp. 91-103.
- Duda, J. (1995). "*Motivación en los escenarios deportivos: Un planteamiento de perspectivas de meta*". En G. Roberts (ed.), *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- FIBA International Basketball Federation (2000). Copyright and fair use: Recuperado el 20 de diciembre de 2009 de: <http://www.fiba.com/>
- González L. (1998) "*Psicología y Deporte*" Madrid. Biblioteca nueva

- Lawther J. D. (1987). *"Psicología del Deporte y del Deportista"*. Barcelona: Editorial Paidós
- López F. B. e Hinojosa K. M (2000) *"Evaluación del aprendizaje. Alternativas y nuevos desarrollos"*. México. Editorial Trillas.
- Lopez T. M (1999) *"Evaluación educativa"* México. Editorial: Trillas
- Medina, X. (1994) *"El Deporte como factor en la construcción sociocultural de la identidad"* Ciencias Sociales y Deporte. Investigación social Deporte., nº1, Pamplona, 1994
- Mora J.A. (2000) *"Psicología Aplicada a la actividad Físico – Deportiva"* España, Psicología Pirámide
- Nicholls J. (1984) *"Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance"*. Psychological Review
- Olvera B. (1999) *"Bases teóricas y metodológicas, La iniciación"*. España, Paidotribo
- Ramírez S. (2006) *"Planificación de metas y objetivos en el deporte"* Recuperado el 25 de octubre de: <http://psicodeporte.net>
- Rodríguez, J.A. Y Zambrana J.M. (1987) *"Ocio y deporte"* en *Deporte y sociedad*. Madrid Salvat. 1987.
- Sanabria J.R. (1996) *"Un diagnóstico ético desde la universidad"*. Revista Umbral N°20
- Santrock, J. (2002) *"Psicología de la educación"* Mexico : McGraw-Hill Interamericana
- Santrock, J. (2004) *"Introducción a la psicología"*. México: McGraw-Hill
- Vásquez H. A. (1991). *"Deporte política y comunicación"*. México: Trillas.
- Viadé. S. A. (2003). *"Psicología del Rendimiento Deportivo"*. Barcelona: Editorial OUC.
- Weinberg R. (1996) *"Fundamentos de psicología del Deporte y el ejercicio Físico"* España, Barcelona Edit. Ariel

# Anexos

Anexo I: Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)



COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE  
DIRECCION NACIONAL DE MEDICINA Y  
CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE



PSICOLOGÍA DEL DEPORTE



CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS  
RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO  
(CPRD)

CUADERNILLO DE PREGUNTAS

INSTRUCCIONES:

Contesta, por favor, en la hoja de respuestas, a cada una de las siguientes situaciones, indicando *en qué medida te encuentras de acuerdo* con ellas, o bien cuales de ellas si has experimentado y cuales no.

Como podrás observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elige la que desees, según te encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entiendas lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marca con una cruz el círculo de la última columna.

PREGUNTAS:

|   | TOTALMENTE<br>EN<br>DESACUERDO | TOTALMENTE<br>DE<br>ACUERDO      | NO<br>ENTIENDO        |
|---|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de iniciar una competencia (o un partido) importante. | <input type="radio"/>          | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Esta respuesta significaría que no está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

|   |                       |                       |                                  |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2. Me motivan más las competencias (o los partidos) que los entrenamientos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre "totalmente en desacuerdo" y "totalmente de acuerdo" con el enunciado.

|  |                       |                       |                       |                       |                       |                                  |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|
| 3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competencia (o un partido). | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

## PREGUNTAS:

|  | TOTALMENTE       |   | TOTALMENTE    |   | NO<br>ENTIENDO |
|--|------------------|---|---------------|---|----------------|
|  | EN<br>DESACUERDO |   | DE<br>ACUERDO |   |                |
| 1. Suelo tener problemas concentrándome mientras estoy compitiendo.  | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 2. Antes de dormirme, suelo "darle muchas vueltas" a la competencia (o el partido) en la que voy a participar.   | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 3. Tengo una gran confianza en mi técnica.   | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar.  | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.  | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 6. Pocas veces mi tensión disminuye mi rendimiento. (Si estoy tenso rindo igual)   | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 7. Casi siempre ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia (o de empezar a jugar en un partido). | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 8. En la mayoría de las competencias (o partidos) confío en que lo haré bien.  | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 9. Cuando hago mal algo durante la competencia, suelo perder la concentración.   | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 10. La confianza en mí mismo se debilita fácilmente.   | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).           | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 12. Frecuentemente estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia (o en un partido).         | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |
| 13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.  | 0                | 0 | 0             | 0 | 0              |

PREGUNTAS:

|  | TOTALMENTE<br>EN<br>DESACUERDO  | TOTALMENTE<br>DE<br>ACUERDO   | NO<br>ENTIENDO        |
|--|---|---|-----------------------|
| 14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar la confianza en mí mismo(a).   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente consigo cumplirlos.   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Durante mi actuación en una competencia (o en un partido) mi atención parece variar o cambiar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacer bien las cosas en una competencia (o en un partido).  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competencia (o un partido).  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.  | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome en una pantalla o televisión.   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.   | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real. (Me meto en la pantalla.) | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## PREGUNTAS:

|   | TOTALMENTE<br>EN<br>DESACUERDO | TOTALMENTE<br>DE<br>ACUERDO | NO<br>ENTIENDO        |
|---|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 26. La confianza en mi mismo(a) es muy inestable.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 27. Cuando mi equipo pierde me siento mal, independientemente de mi rendimiento individual.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 28. Cuando cometo un error en una competencia (o en un partido) me pongo muy ansioso.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacer bien mi deporte.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 30. Soy eficaz controlando mi tensión.  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 31. Mi deporte es toda mi vida.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 32. Tengo fe en mí mismo(a).  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 33. Suelo encontrarme motivado(a) para superarme día con día.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 34. A menudo pierdo la concentración durante la competencia (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero equivocadas.                                | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 35. Cuando cometo un error durante una competencia (o durante un partido) me preocupa lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores. | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 36. El día anterior a una competencia (o un partido) habitualmente me encuentro muy nervioso(a) o preocupado(a).  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 38. Creo que la aportación que hacen cada uno de los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |

PREGUNTAS:

|   | TOTALMENTE<br>EN<br>DESACUERDO | TOTALMENTE<br>DE<br>ACUERDO | NO<br>ENTIENDO        |
|---|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 39. No vale la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo al deporte, como yo se lo dedico.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 40. En las competencias (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 41. A menudo pierdo la concentración durante una competencia (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competencia (o de un partido).  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 44. Me cuesta trabajo aceptar que se halague más la labor de otros miembros del equipo que la mía.  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 45. Cuando finaliza una competencia (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada momento de la competencia o el partido por separado). | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 46. A menudo pierdo la concentración en la competencia (o el partido) a consecuencia de la actuación, o de los comentarios poco deportivos de los adversarios.  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 47. Me preocupan mucho las decisiones que el entrenador pueda tomar con respecto a mí durante una competencia.  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia (o partido).  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |

PREGUNTAS:

|   | TOTALMENTE<br>EN<br>DESACUERDO | TOTALMENTE<br>DE<br>ACUERDO | NO<br>ENTIENDO        |
|---|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 51. Mi confianza en la competencia (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competencias (o partidos) anteriores.     | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 52. Mi motivación depende mucho del reconocimiento que obtengo de los demás.  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia (o el partido). | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 54. Suelo confiar en mi mismo(a) aún en los momentos más difíciles de una competencia (o de un partido).  | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |
| 55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.   | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/> |

**POR FAVOR, COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO  
A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES  
CON UNA SOLA RESPUESTA.**







Anexo 4: Carta Descriptiva

| Bloque<br>1 | Objetivos   | Actividad  | Materiales                      | Tiempo               | Evaluación                        |
|-------------|---|--|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| Sesión 1    | Señalar las características que desencadenan conflictos   | -Presentación y encuadre del taller<br><br>-Actividades de integración y reconocimiento de los participantes   | Etiquetas y plumones            | 10 min.<br><br>10min | - Cuestionario CPRD<br>- Bitácora |
|             | Se realizará una evaluación inicial que valorará los conocimientos  | -Evaluación Inicial. Se aplicará un cuestionario que explore los conocimientos de actitudes, habilidades sociales y situaciones de conflicto con los que cuentan los alumnos   | Cuestionario, lápiz, sacapuntas | 25 min.              |                                   |
| Sesión 2    | Describir las características de las habilidades sociales   | -Platica introductoria acerca del control de stress, la influencia de la evaluación del rendimiento deportivo, motivación, habilidad mental y la cohesión de equipo; así como las habilidades desarrolladas en la practica deportiva | Pizarrón, plumones, etiquetas   | 15 min.              |                                   |
|             | Identificar y reflexionar acerca de las situaciones que resulten conflictivas en la vida cotidiana              | - Exponer por cada miembro del equipo las inquietudes, los intereses, las motivaciones y expectativas que tiene  |                                 | 15min.               |                                   |
|             | Reflexionar acerca de la importancia de evitar conflictos que deriven en violencia                              | -Realizar un plan de trabajo para las sesiones siguientes conjunto de entrenador y deportistas   |                                 | 10 min.              |                                   |
|             | Realizar un plan de trabajo para las siguientes sesiones según los intereses mostrados por parte de los alumnos |  |                                 |                      |                                   |
|             | Indagar sobre los beneficios de la práctica de deportiva en CISEE   |  |                                 |                      |                                   |

| Bloque 2   | Objetivos  | Actividad  | Materiales   | Tiempo                              | Evaluación |
|--|--|--|--|-------------------------------------|------------|
| <u>Sesiones Individuales</u><br><br>Sesión 3<br>Sesión 6<br>Sesión 9<br>Sesión 12  | Demostrar los valores y las virtudes que otorga el deporte dentro y fuera de la competencia.<br><br>Analizar la importancia de los logros deportivos y el alcanzar metas.  | Por sesión:  |  |                                     |            |
| <u>Sesiones Grupales</u><br><br>Sesión 4<br>Sesión 7<br>Sesión 10<br>Sesión 13     | Reconocer las habilidades deportivas y personales, propias y del equipo<br><br>Adquirir una actitud responsable dentro y fuera del área deportiva..<br><br>Fomentar y desarrollar las habilidades y destrezas para el fortalecimiento de los vínculos socio-afectivos en el ámbito deportivo | -Instrucciones iniciales y calentamiento articular muscular y mental<br><br>-Activación o Relajación<br><br>-Actividad de Practica deportiva<br><br>-Descripción de las actividades y manejo de las<br><br>- Relajación muscular, articular y mental y Retroalimentación por cada alumno | -Ropa deportiva y cómoda<br><br>Mas materiales según la actividad acordada por el grupo<br><br>Cámara de video | 10 min.<br><br>25 min<br><br>10 min | - Bitácora |
| <u>Sesiones Competitivas</u><br><br>Sesión 5<br>Sesión 8<br>Sesión 11<br>Sesión 14 | Construir relaciones positivas, con compañeros, entrenadores y árbitros en búsqueda de un beneficio común<br><br>Cumplir con los lineamientos de la práctica deportiva requiere  |  |  |                                     |            |

| Bloque 3  | Objetivos   | Actividad  | Materiales   | Tiempo                                     | Evaluación  |
|-----------|---|--|--|--|---|
| Sesión 15 | <p>Analizar la importancia de los logros deportivos y el alcanzar metas.</p> <p>Intercambiar puntos de vista y opiniones de manera asertiva dentro y fuera del desempeño en la práctica deportiva</p> <p>Adquirir una actitud responsable dentro y fuera del área deportiva.</p> <p>Reflexionar acerca de la importancia del trabajo conjunto, y manejo de habilidades durante la práctica deportiva</p> <p>Lograr un incremento en el rendimiento deportivo y personal</p> | <p>-Introducción e Instrucciones</p> <p>-Retroalimentación general del desempeño del grupo cada grupo de sesiones</p> <p>-Evaluación Escrita</p>   | <p>Pizarrón, plumones, tarjetas</p> <p>Cuestionario, lápiz, sacapuntas</p> | <p>10 min.</p> <p>20min.</p> <p>15min.</p> | <p>- Cuestionario CPRD</p>  |
| Sesión 16 | <p>Utilizar las habilidades sociales para la resolución de conflictos en la práctica deportiva y en situaciones de la vida cotidiana</p> <p>Aplicar los elementos brindados por la práctica deportiva para el desarrollo de habilidades sociales y alcanzar logros deportivos</p> <p>Disfrutar de los beneficios que brinda el planteamiento de metas y objetivos</p> <p>Evaluación del trabajo realizado</p>   | <p>-Retroalimentación de cada deportista y por grupo, y descripción de la experiencia personal y grupal</p> <p>-Cierre y evaluación por medio de visualizaciones de situaciones conflictivas</p> | <p>Bitácoras</p> <p>Cámara de video</p>                                    | <p>30 min.</p> <p>15 min.</p>              | <p>- Portafolio por deportista</p> <p>- Portafolio por Equipo</p> |