



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

“EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE
FORMACIÓN INTEGRAL”

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTA:

OSCAR DANIEL CARAZO MARÍN

DIRECTORA:

MTRA. LAURA SOMARRIBA ROCHA

REVISOR:

MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

MEXICO, D.F. 2015



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.

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
Capítulo 1.- EL DEPORTE	
1.1.- ¿Qué es el deporte?.....	5
1.2.- Características del deporte.....	11
1.3.- El deporte antiguo.....	17
1.4.- El deporte en el mundo.....	23
1.5.- El deporte en México.....	27
Capítulo 2.- EL DEPORTE Y LA FORMACION INTEGRAL	
2.1.- La realidad social.....	35
2.2.- Los beneficios del deporte.....	46
2.3.- Formación integral.	59
Capítulo 3.- LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE	
3.1.- Psicología del deporte.....	66
3.2.- Las funciones del psicólogo deportivo y la formación en el deportista.....	85
Capítulo 4.- UNA NUEVA VISION DEL DEPORTE EN MÉXICO	
4.1.- La importancia de una formación integral en el deportista.....	95
4.2.- El deporte como una herramienta de formación.....	110
4.3.- La instauración de la psicología para el proceso formativo del deportista.....	123
4.4.- Propuesta de la inclusión de la psicología a la estructura del deporte mexicano.....	127
5.- CONCLUSIONES.....	136
REFERENCIAS.....	139

AGRADECIMIENTOS

A mi familia.

Primero que nada, agradezco a mi familia por todo el amor incondicional y por brindarme lo mejor de cada uno de ellos.

A mi madre, Isabel, por el apoyo y la dedicación, a mi padre, Fernando, por la confianza y perseverancia, a mi hermana, Diana, por siempre preocuparse por mí, a mi hermano, Luis, por ser el que descubriera los primeros pasos de esta gran aventura, e hiciera que yo siempre caminara en compañía de su experiencia, y sin duda alguna, a mi hermosa sobrina, Sofía, por ser el ángel que llegó a iluminar a nuestra familia. Este es un logro de todos, mil gracias por estar siempre ahí, a mi Mami, a Fer, a Dianita, a Güicho y a mi hermosa Chofi.

A mis amigos.

Agradezco sin duda alguna a todos los que me acompañaron en esta gran travesía llamada “Universidad”, gracias a todos con los que compartí aula, pasillos, equipos de trabajo, horas de estrés, momentos de diversión, alegría y frustración, gracias a todos los que hicieron inolvidable esta gran etapa de mi vida, gracias a los que se convirtieron de conocidos a compañeros, de compañeros a amigos, y de amigos a hermanos; gracias Fernando Mancera, Paola Juárez, Laura Hernández, Diego González, Luis Juárez, Natalie Reyes, Cesar Orlando, David Oliva, Viridiana Nandadevi, Estela Salas, Antonio Órnelas, Carlos Torres, José María Cornejo, Angélica, Bernardo, Mariana Cote, Erick Doroteo, gracias a todos y cada uno de ustedes y a los que no pude mencionar pero que saben el cariño y respeto que les tengo.

A mis maestros.

La contribución de mis maestras y maestros fue fundamental para que pudiera caminar hasta donde hoy he caminado. En particular, quiero agradecer a mis sinodales, Maestra Laura Somarriba por creer en mi trabajo, al Maestro Sotero Moreno por sus revisiones y comentarios, a las Maestras Damariz García y Blanca Girón por sus aportaciones y contribuciones, y al Doctor Ángel Tovar por además de haber sido un compañero en el deporte, es un amigo y un excelente profesional, gracias a todos ellos por su compromiso en este trabajo. También agradezco a los maestros que durante la carrera sirvieron de empuje y apoyo para siempre seguir adelante, para descubrir nuevas cosas, para innovar, para diferenciarme, para pulir cada vez más mis trabajos, gracias a todos los que me ayudaron a apuntar siempre alto, gracias de antemano a mi querida Facultad y a la Universidad Nacional Autónoma de México. Y como mención especial, agradezco a una personas la cual no forma parte de la academia de la universidad, sin embargo, siempre será un maestro para mi, gracias al Maestro Roberto Carlos Torres, gracias Carlitos por enseñarme lo que mejor haces y lo que tanto me apasiona, gracias por guiarme en este reto llamado “Psicología del deporte”.

A los que me brindaron una oportunidad.

Mi desarrollo profesional y personal sin duda no hubiera sido el mismo sin las personas que me brindaron una oportunidad para desempeñarme en un ámbito distinto al de la Universidad, primero que nada agradecer a Carlos Torres por ser el primero que me impulsó en mi experiencia como psicólogo deportivo, después a la Licenciada Socorro Becerril por el apoyo en mi servicio social y demás actividades que contribuyeron a mi

formación, al profesor José Luis Salas Rosales por tanto y tanto aprendizaje en el deporte de formación y de alto rendimiento, al profesor Justo Arias Rubio por confiar en mi trabajo y por siempre apoyarme, al equipo Venus, a Marco Corona por la confianza y la oportunidad. Les agradezco a todos y cada uno las experiencias, los regañones, los aciertos, las contribuciones, las anécdotas y las palabras de aliento por siempre seguir adelante en esta gran aventura.

Al equipo de basquetbol de la Facultad.

Agradezco a todas las que en algún momento formaron parte del equipo de basquetbol representativo de la Facultad, por unos años que no cambiaría, por confiar en mí y en nuestro proceso, por enseñarme tanto, por la oportunidad de aplicar parte de mis conocimientos en el deporte, por esa medalla del tercer lugar, gracias Martha, Diana, Liliana, Ana Laura, Mirtha, Angie, por siempre estar presentes y por convertirse en parte de la gran familia que el deporte me ha brindado, gracias a todas por además de ser grandes deportistas ser grandes seres humanos. Gracias equipo; Daniela, Elizabeth, Laura, Karen, Olivia, Karina, Paola, Alicia, Mariana, Amayrani, Carlos y Mariano.

A Natalie.

Por tu amor, por el apoyo siempre incondicional, por el crecimiento y el desarrollo a tu lado, por lo especial que eres, por ser siempre tú. ¡Gracias!

Y por último, a mí.

“...nuestro miedo más profundo no es ser inadecuados, nuestro miedo mayor es nuestro poder inconmensurable, es nuestra luz, no nuestra oscuridad lo que nos aterra, optar por la mezquindad no sirve al mundo, no hay lucidez en encogerse para que los demás no se sientan inseguros junto a ti, nuestro destino es brillar como los niños, no es el de unos cuantos, es el de todos, y conforme dejamos que nuestra luz propia alumbre, inconscientemente permitimos lo mismo a los demás, y al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros...”

Fragmento tomado de la película

“El coach Carter”

Por mi raza hablará el espíritu.

RESUMEN.

Se realizó una recopilación documental acerca de las antiguas prácticas deportivas, así como la evolución que ha tenido hasta hoy en día en el mundo y en nuestro país, además de reunir una serie de definiciones que giran en torno al concepto del deporte.

La actividad deportiva tiene como resultado una serie de beneficios tanto para quién lo practica, como para la sociedad misma, sirviendo como herramienta para una formación integral, en lo físico, psicológico y en lo social del ser humano.

Por último, se propone que la visión actual del deporte pueda ser sustituida por una visión distinta en la que se engloben las cualidades formativas que el deporte brinda al desarrollo personal, psicológico y social de quienes lo practican.

Palabras clave: Psicología y deporte, formación integral, desarrollo personal y social.

INTRODUCCION.

Se conoce que desde las antiguas civilizaciones se utilizaba la práctica deportiva como un medio de interacción y formación social, por ejemplo en Grecia, cuna de los juegos olímpicos, se hace uso de la práctica deportiva entre sus poblaciones, esto por distintos motivos, por ejemplo, para con ello poner un freno a las múltiples guerras que en esa época existían, competían en distintas disciplinas deportivas en lugar de iniciar un conflicto mayor, posteriormente la práctica se extendió a toda Europa, llegando a todo el mundo.

Actualmente la práctica deportiva es considerada a nivel mundial un fenómeno social de fuerte impacto, lo podemos observar en la difusión, práctica y apoyo que se le brinda a este, es realmente impresionante la cobertura deportiva a nivel global, así como el número de personas que se ven envueltas de cierta manera en asuntos deportivos. Cada vez los atletas están más preparados para la competitividad, y las naciones comienzan a invertir más en materia deportiva. Aún con lo anterior, siguen existiendo países que por falta de recursos, o con recursos mal dirigidos, el deporte se encuentra en un estancamiento alarmante.

El deporte como disciplina es una de las herramientas formativas más probadas a lo largo de la historia y hoy en día es cuando más peso se le debe de dar a la práctica deportiva como herramienta de un desarrollo integral hacia el deportista proyectado a la sociedad. Por formativo se incluye al aspecto físico, técnico táctico, psicológico y social (Ruiz, 2001) el deporte como práctica ayuda a mantener una buena condición física, a prevenir y combatir enfermedades y padecimientos como el sobrepeso, la diabetes, la hipertensión arterial, el asma entre otras muchas, es indispensable tomar al deporte como medida preventiva y de intervención para poder así mantenernos con una salud favorable. La formación social se refiere a la serie de valores que con la práctica deportiva los atletas adquieren, valores que

son utilizados en la interacción con la sociedad, es decir, el deportista vive aplicando dichos valores adquiridos por la disciplina deportiva, pero también la misma práctica del deporte (en los juegos Olímpicos por ejemplo) refleja a los espectadores de manera más general una serie de valores y actitudes positivas que apoyan a una buena formación social.

Con todo lo anterior México en particular, ha incrementado en las últimas décadas en materia deportiva la difusión, el fomento, su apoyo económico, su infraestructura y por ende su práctica. Se practica deporte por ocio, salud, competición, o simplemente por convivencia. En nuestro país se han creado instituciones a nivel municipal, estatal, y federal que promueven el deporte como actividad social. México ha sido sede de unos juegos olímpicos en 1968 y de dos mundiales en 1970 y 1986 creando desde ese momento infraestructura necesaria para la práctica deportiva. Sin embargo aun con lo anterior nuestro país sigue en un estancamiento deportivo, si bien se ha incrementado la población que practica deporte a nivel competitivo así como los recursos económicos destinados al mismo, se han descuidado otros aspectos, como por ejemplo, el buen uso del presupuesto, la falta de actualización por parte de las máximas instancias deportivas hacia las ciencias aplicadas al deporte o los líos políticos que existe en las distintas federaciones, como por ejemplo, la privatización de la federación de fútbol o la existencia de 3 federaciones de baloncesto y el conflicto entre ellas, etc.

El deporte sin duda en nuestro país es una de las esferas sociales con más áreas de oportunidad, aun no existe la conciencia pública de que el deporte podría ser una de las herramientas más fuertes para una mejora social en muchos aspectos formativos. Como García (2000) lo comenta, el deportista no solo practica su deporte, si no que muchas veces hace al deporte su estilo de vida, trayendo esto como consecuencia la adquisición de la

práctica diaria de sus entrenamientos y convivencia social una serie de conductas, habilidades, capacidades y conocimientos que le sirven para encarar no solo su práctica deportiva, si no que en muchos casos son fundamentales para poder desenvolverse en su entorno familiar, escolar y social fuera del deporte, lo que nos habla del aspecto formativo que el deporte brinda al atleta.

Una de las ciencias que aporta al rubro deportivo en diferentes aspectos es la psicología, quien es la encargada en gran medida de garantizar un sano desarrollo del deportista y un correcto rendimiento en competencia, tomando en cuenta que ninguna actividad se lleva a cabo sin que la mente juegue un papel protagónico en el individuo, no sólo se habla del desarrollo a nivel emocional sino también social, físico y deportivo, buscando una formación integral para el atleta. De la psicología se desprende la psicología deportiva, que es una rama cuya finalidad es estudiar al hombre y su conducta en el contexto deportivo. La aplicación que existe del deporte en México, nos ha llevado a pensar que el deportista es una máquina de resultados, un ente que sólo vive para la obtención de metas deportivas, hemos perdido de vista el proceso que significa la práctica deportiva, el deporte se ha comercializado, se ha industrializado, y las mayoría de las inversiones se hacen para conseguir medallas, logros, campeonatos etc. Sin embargo, existen distintas visiones de la práctica deportiva, como por ejemplo la que mira al deporte como una herramienta de formación integral, como un proceso formativo y de desarrollo personal, tomando en cuenta todos los beneficios tanto psicológicos, físicos y sociales. En México tiene que comenzar a impregnarse una cultura deportiva estructurada, que resulte en la obtención de personas y deportistas de alto rendimiento con procesos de formación integral mismos que tengan a la psicología como eje principal de dichos procesos.

Capítulo 1. EL DEPORTE

1.1 ¿Qué es el deporte?

El deporte actualmente es considerado una de las actividades sociales más practicadas por las personas a nivel mundial, sin mencionar la gran importancia que ha cobrado para el desarrollo del ser humano en distintos aspectos, como lo social, físico y psicológico. Lo anterior es posible, gracias a la gran cobertura que hoy en día se le brinda a las prácticas deportivas. Se puede decir que el deporte es una actividad antigua y universal, ya que se manifiesta en la mayoría de las culturas y como se verá más adelante en este mismo capítulo, se ha practicado desde el surgimiento de las primeras sociedades humanas.

Responder a la pregunta ¿Qué es el deporte? posiblemente resulte un poco complicado si la pregunta se plantea cubriendo varios puntos de vista, por ejemplo, el economista tendrá su definición, el publicista tendrá la suya, el antropólogo por su parte dará su concepción, lo mismo que el sociólogo y que el entrenador deportivo, así cuanto enfoque tenga que ver con el deporte tendrá algo que aportar a la definición, dada la gama tan amplia de perspectivas desde las que se puede analizar al deporte no hay duda de que los conceptos que se ofrezcan del mismo pueden algunos ser incluso contradictorios, es así, que al intentar definirlo se tiene que anteponer el objetivo que se pretende para dicha definición. Uno de los principales errores que se comente al definir al deporte es caer en realidades tan diferentes que, si bien están muy relacionadas con el mismo, en verdad no se integran en el hecho deportivo, por ejemplo, actualmente la contemplación del deporte ha sido caracterizado como Ruiz (2001) comenta:

- Diversión, entretenimiento o recreación

- Medio de producción comercial
- Juego
- Vía para la obtención de salud
- Importante medio educativo
- Modelo de sociedad competitiva

De lo anterior, es rescatable el hecho de que existen muchos conceptos en torno al deporte, mismos que se utilizan indiscriminadamente según el contexto que los envuelva, debido en gran medida a su enfoque de origen, de igual manera las definiciones son cambiantes entre sí, y para muestra, solo basta citar un par de definiciones que ilustran la discrepancia entre autores y conceptos.

El escritor Español Cagigal (1992), dice “Deporte es diversión liberal, espontanea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha por medio del ejercicio físico más o menos sometidos a reglas”.

El Francés Bernard Guillet (1971) afirma que el deporte “Es una lucha y un juego, es una actividad física intensa sometida a reglas precisas preparadas por un entrenamiento intensivo”

Es por eso, que para fines prácticos de esta tesis se manejarán una serie de ideas centrales con el fin de responder a la pregunta “¿Qué es el deporte?”. Sin embargo, antes de aterrizar dichas ideas centrales, se realizará una exploración de algunas definiciones actuales que giran en torno al deporte a nivel mundial, así como el sentido en el que están elaboradas.

Como se expone en los siguientes párrafos, existe una serie de distintas definiciones acerca del deporte, algunos autores toman en cuenta, por ejemplo, la etimología de la

palabra para buscar engranar la serie de conceptos que se utilizan actualmente, Torres (2002) afirma:

El termino deporte se deriva de la etimología del antiguo francés y del castellano antiguo *depuerto*, se encuentra en el latín *deportare*, esto es, divertirse o regocijarse, significado que ha perdurado hasta nuestros días y figura en la base de todas las definiciones modernas del deporte. (p.33)

El diccionario Larousse (1998) define al deporte como “la práctica de los ejercicios físicos, no solo con vista al perfeccionamiento del cuerpo humano sino también del espíritu y de ciertas cualidades como la lealtad, la energía, la perseverancia y la decisión” en esta definición se hace mención de perfeccionamiento físico, de espíritu y de cualidades personales, distinto al enfoque de la definición anterior, siendo que esta última intenta englobar los “beneficios” de la práctica deportiva.

El psicólogo deportivo Lawther (1989) define al deporte como un “esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones” siendo esta definición una de las que engloba las características del deporte.

Por otro lado, hay quien intenta definir al deporte de manera individual como Carzola (1991) “El deporte desde un punto de vista individual, es una actividad humana, predominantemente física, que se practica aislada o colectivamente, y en cuya realización puede encontrarse autorrealización o un medio para alcanzar otras aspiraciones” sin embargo siempre se implicará la colectividad de una u otra forma para el desarrollo de su práctica.

Retomando lo anterior, un elemento fundamental en la práctica deportiva es la cohesión social, es así como Cagigal (1990) argumenta “Nadie puede ignorar el carácter comunicativo, la dimensión participativa del deporte. De este carácter nace su capacidad asociativa (sociable, socializante) Éste crea sociedad, crea su propia sociedad”

Organismos internacionales en sus respectivos comunicados definen también al deporte, mediante “*La carta internacional de la Educación Física y el Deporte*” la UNESCO (1978) aporta su definición involucrando conceptos como la morfofuncionalidad y perfeccionamiento.

El deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica del ejercicio físico con vistas a la obtención, por parte del individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un record en la superación de sí misma o de su adversario. (p.32)

De igual manera, la UNICEF (2004) en su artículo “*Deporte Recreación y Juego*” define deporte “como cualquier modalidad de actividad física que contribuya al buen estado físico, al bienestar mental y a la interacción social. Entre esas modalidades se encuentran el juego, la recreación, el deporte informal –organizado, competitivo- y los juegos o deportes autóctonos” (p.1).

También hay otras definiciones que se refieren al deporte visto como un instrumento para el fomento de otras industrias, tal es el caso de la definición que se aporta en el libro “*Deporte, política y comunicación*” en donde Vásquez (1991) afirma:

Desde la antigüedad, el deporte ha sido instrumentalizado, consciente o inconscientemente, como refuerzo ideológico de sistemas políticos, para desviar las preocupaciones serias de los ciudadanos para el impulso de ciertos valores y pautas

sociales, por oposición a otros, e incluso para fomentar el desarrollo de industrias, servicios y relaciones internacionales. (p.5)

Las definiciones anteriores dejan entre ver la serie de conceptos y términos que se utilizan para poder definir la práctica deportiva, como se menciona en un inicio, no todos concuerdan entre sí, e incluso algunos abordan enfoques muy distintos de otros, sin embargo, aluden a un mismo tema, el deporte.

El deporte ayuda a promocionar expresión total de la personalidad, de salud, liberación de energía reprimida, recreación, ocio, resolución de problemas, autocontrol, lealtad, solidaridad, respeto, esfuerzo, sistematización, afán de superación, aplicación de la educación psicomotriz, participación, compensación de agresiones de la vida cotidiana y fortalecimiento de la confianza en sí mismo. (Ferreiro, 2006, p.90)

Al hablar de deporte por lo regular se piensa por consiguiente en ejercicio y en actividad física, sin embargo, en este momento es preciso delimitar la diferencia entre estos tres. La actividad física se define como cualquier tipo de movimiento corporal que involucre una contracción muscular y que por ende produce un incremento de gasto energético sobre el estado de reposo, es decir, incluye cualquier tipo de actividad de la vida cotidiana, desde las labores domésticas, caminar, subir las escaleras, correr, realizar un ejercicio, o practicar un deporte. Cuando una actividad física se vuelve planeada, estructurada, repetitiva y con el fin de mejorar la aptitud física se puede hablar de ejercicio.

La actividad física, es todo movimiento corporal producido por el aumento de trabajo de los músculos, con el consiguiente incremento del consumo de energía. El ejercicio físico, es la actividad estructurada y realizada de forma repetitiva o programada,

dirigida a mantener o mejorar algunas de las funciones fisiológicas (Alegría, 2002, p.18)

Con base en las definiciones y conceptos anteriores, se concluye que el deporte es una actividad física en la que el individuo se ejercita tomando en cuenta una serie de reglas y normas ya establecidas, así como un carácter competitivo, teniendo un proceso de formación en lo físico, psicológico y social, con fines de desarrollo y superación en metas deportivas y personales.

Se tiene que ver al deporte no solo como actividad física reglamentada para fines de competencia y perfeccionamiento, si no también, como un proceso de formación integral, en lo físico, psicológico y social del atleta, siendo esto el eje principal para alcanzar objetivos de rendimiento deportivo, como por ejemplo, mejorar marcas personales o ganar ciertas competencias, resultando de todo esto una superación en el aspecto personal del deportista.

1.2 Características del deporte.

Cuando se habla de las características del deporte generalmente se hace mención de las características reglamentarias de las distintas disciplinas que existen, sin embargo, es fundamental enfatizar que en este apartado se mencionarán las diferentes prácticas deportivas que existen, evidenciando que dentro de dichas prácticas se particularizan las características del deporte que nos interesan para fines de esta tesis.

Vamos a definir como prácticas deportivas a aquellas variaciones en ejecución que existen dentro del deporte, si bien, todas pertenecen al marco general de lo que conocemos como deporte, cada una de ellas tiene distintos objetivos, distintas poblaciones, distintas exigencias, distintos entornos, entre otras cosas que las diferencian unas de otras.

Deporte de iniciación.

Esta práctica se caracteriza primordialmente por ser en la etapa en la que se inicia la actividad deportiva, que generalmente es en la niñez. Además de considerarse como el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un individuo, para la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte, mismo conocimiento comienza desde que el individuo tiene contacto con el deporte hasta que es capaz de practicarlo adecuadamente. Lo que conlleva a que si bien generalmente el deporte de iniciación se presenta en la niñez, no es una regla, pues una persona adulta que nunca ha tenido contacto con la actividad deportiva en el momento en que decide hacerlo, en ese momento se habla de que está practicando el deporte de iniciación.

El deporte de base o iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo

de desarrollo psicosocial básico para niños y adolescentes. Hay que matizar que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, si no como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa. (Lorenzo, 2001, p.24)

De acuerdo a Hernández (1986) un individuo está iniciando un deporte cuando tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de tal manera que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar su técnica, así como moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo.

Es importante mencionar que en el deporte de iniciación existen una serie de factores que intervienen, siendo cuatro los más importantes. El primero de estos factores se refiere a la persona que aprende, si bien en el deporte de iniciación generalmente son más niños quienes lo practican, también pueden existir adolescentes, jóvenes u adultos que lo hagan, y es así como se deben de considerar las características de quien aprende, tomando en cuentas las aptitudes que la disciplina deportiva requiere y las que el sujeto puede aprender. En segundo lugar están los objetivos del deporte, es fundamental que en esta práctica deportiva se tengan muy bien claros los objetivos, como por ejemplo, aprender las reglas básicas del deporte, siendo esto progresivo, primero global seguido de lo particular, también el trabajar los contenidos técnico-tácticos básicos para con esto comenzar a afianzar la estructura de la práctica deportiva, mejorar la salud de quien lo practica debe ser también un objetivo, trabajando las cualidades físicas adecuadas a la edad de quien lo practica, y con todo lo anterior se busca conseguir que la práctica deportiva se vuelva un hábito, disfrutando del

deporte. El tercer factor es el de los principios pedagógicos en donde el deporte debe ser visto como medio de aprendizaje, las situaciones de la práctica deportiva deben ser un una herramienta para la enseñanza, las características de los sujetos determinarán que así lo sea. Y por último tenemos los componentes de la estructura de los deportes, en donde se hace constar que se determina por los modos de ejecución, el reglamento de la disciplina, el espacio de uso, el tiempo, y la estrategia motriz deportiva.

Deporte de ocio y recreación.

Esta práctica deportiva se presenta como abierta y lúdica, es decir, sin estándares rígidos de ejecución, se lleva a cabo en lugares públicos, parques, jardines, explanadas, pequeños estadios etc. si bien se utilizan las reglas y requerimientos que el deporte establece, lo hacen en los estándares mínimos, es practicado por poblaciones que encuentran en esta práctica una posibilidad de cubrir horas de ocio y recreación, siendo esta la motivación de dicha práctica, y no el perfeccionamiento de su ejecución o la competencia de alto rendimiento. La frecuencia con que se practica el deporte de ocio es como su nombre lo dice en momentos libres, de recreación social, pudiendo ser diariamente o más esporádicamente, lo ideal sería que se practicara de dos a tres veces por semana para llevar cierta secuencia en el estado físico.

Además de lo anterior, la práctica del deporte de ocio y recreación también se hace para combatir el sedentarismo, por convivencia social, como una opción a personas de la tercera edad, solo por mencionar algunos. Sin duda una de las características del deporte de Ocio y recreación es que también es utilizado para la intervención y prevención de conductas dañinas, como fomento a la salud, por ejemplo, apoyando al equilibrio de enfermedades

degenerativas como la diabetes, la obesidad, la hipertensión, con ello promoviendo un correcto estado físico, lo que deriva en un buen funcionamiento en la salud. Si bien el deporte por sí solo no garantiza una buena salud, la correcta práctica deportiva puede servir como apoyo en este rubro y es el deporte de ocio y recreación en donde con mayor frecuencia se puede observar dicho apoyo, dado que no es una práctica en donde se requiera la exigencia y perfeccionamiento de la ejecución como lo es en el deporte de rendimiento.

La importancia de ejercer el deporte por ocio y recreación ha caído significativamente, volcando la importancia en las prácticas deportivas de iniciación y rendimiento, sin embargo, es fundamental el enfatizar que en la práctica del deporte de ocio y recreación tiene muchísimo más importancia en una sociedad con características como la nuestra, debido a que en el deporte de ocio, como ya se mencionó, no existen las exigencias que hay en el deporte de rendimiento, teniendo la posibilidad de poder hacer algún deporte recibiendo los beneficios del mismo, sin necesidad de ser tan riguroso en su práctica. Y como Moscoso & Moyano (2009) comenta:

Los problemas asociados a la falta de ejercicio físico plantean mayor preocupación entre dos sectores específicos de la población: los jóvenes y los mayores. En relación a los jóvenes representa una generación en los que los estilos de vida sedentarios han comenzado a consolidarse. En la actualidad los jóvenes abusan más del consumo de alimentos altos en calorías y sustancias tóxicas, están perdiendo significativamente el hábito del deporte, pasan mayor tiempo sentados y realizando actividades de ocio, mucho más pasivas que antes... (p.13)

Deporte de rendimiento.

El deporte de rendimiento, como su nombre lo dice se base en rendimiento deportivo, es decir, busca cada vez más la consolidación de una correcta ejecución, así como el perfeccionamiento de sus técnicas y el dominio sobre sus disciplinas. Es una práctica deportiva en la que se requiere dedicación, compromiso, esfuerzo, motivación, competitividad, siendo está la ante sala de los deportes de alto rendimiento y posteriormente a los profesionales, mismo que son remunerados económicamente a diferencia de las practicas amateurs que solo son practicados por satisfacción personal.

Solo un pequeño sector de la población que practica alguna actividad deportiva está dentro de la práctica del deporte de rendimiento, puesto que para dicha práctica se requiere de ir perfeccionando sus habilidades y destrezas deportivas para con eso conseguir resultados y alcanzar sus objetivos. Lorenzo (2001):

El deporte de rendimiento tiene como principal objeto la consecución de resultados óptimos en la competencia deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por la normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continua (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

Entendiendo al deporte de rendimiento como la práctica sistematizada, a través de una metodología y que alcanza indicadores de una alta exigencia a nivel institucional, que poco a poco comienza a ganar más fuerza el objetivo de obtener los mejores resultados, llevando por consiguiente al practicante del deporte de mediano rendimiento, al de alto rendimiento, por último y sus características son las adecuadas finalizará en el deporte profesional.

Es así como la evolución de la práctica deportiva de rendimiento se lleva a cabo, siendo obligatorio que el ámbito que los rodea también siga la misma evolución buscando cada vez más especializarse hasta llegar a la profesionalización, no solo del atleta, si no de su cuerpo de trabajo, como lo son, los entrenadores, los preparadores físico, los nutriólogos, los metodólogos, los médicos, los psicólogos deportivos, los directivos, los jueces entre algunos otros. Es decir, tanto el deportista como su cuerpo de trabajo deben de irse especializando y contar con alta preparación física y mental.

1.3 El deporte antiguo.

Una vez que en el apartado anterior se ha hecho un preámbulo de lo que el deporte significa y lo que sus características engloban, la interrogante se vuelca hacia los orígenes del deporte, es así como se articula este apartado, mencionando de manera breve al deporte desde civilizaciones antiguas, la práctica del deporte griego, por ejemplo, el nacimiento de los Juegos Olímpicos, la práctica del deporte en México prehispánico, el deporte ha evolucionado a lo largo del tiempo, los griegos por un lado, a quienes se les atribuye el haber cimentado los pilares de lo que hoy se conoce como los juegos Olímpicos modernos, y las civilizaciones prehispánicas por el otro.

A medida de que la práctica física se convirtió en Grecia en una actividad cotidiana fue como se le comenzó a asociar estrechamente a la religión y a los rituales fúnebres, cobrando mayor protagonismo en la sociedad, lo anterior se concluye de acuerdo a lo que Guzmán (1989) dice “Los juegos de Grecia son considerados como el origen de lo que ahora denominamos Juegos Olímpicos de la era moderna, que a su vez dan nacimiento a otras manifestaciones deportivas que conforman el ciclo olímpico.” (p.23).

El interés que los Griegos comenzaron a depositar en torno a la educación física, sin duda, es uno de los ejes en los que hoy en día gira el origen de los juegos en Grecia, los griegos veían a la educación física como una parte fundamental de su proceso de unificación política, jurídica, social, deportiva y religiosa, es decir, una formación integral de las personas, además de ser también una manera de cultivar el cuerpo y el espíritu, ya que como es bien sabido actualmente, el griego gustaba de la estética de la belleza corporal, es

así como se comenzaban a realizar diferentes tipos de actividades deportivas, lo que ahora se conoce como “juegos griegos”

Uno de los personajes que contribuyen con sus escritos al estudio de los juegos deportivos en Grecia, es Homero, en sus obras “La Iliada” y la “Odisea” por ejemplo, relata el desarrollo de la gimnasia en, siendo el deporte una expresión de cultura de mucha importancia en esa época. También al ser construidos los templos de “Zeus” y “Hera” se organizaron eventos deportivos en su memoria, viéndose seriamente relacionadas las actividades deportivas con sus creencias religiosas.

Como se comienza a mencionar en el párrafo anterior muchas de las celebraciones deportivas que se llevaban a cabo en Grecia tenían que ver con sus dioses o con sus muertos, los veneraban de esta forma. Al “Dios” Apolo, por ejemplo, durante la cosecha de la fruta se le realizaban una serie de juego deportivos en su honor acompañado de rituales religiosos para agradecer por sus cosechas y pedir para cosechas futuras.

De acuerdo con lo que dice Guzmán (1989) se sabe que en sus inicios los juegos griegos se organizaron con un plan definido, así como objetivos propuestos; se competía por entusiasmo, por prestigio, por educación. Es bien conocido que en esa época las interpretaciones místicas del futuro, así como la creencia en los Dioses era muy importantes en la sociedad, se dice que fue al consultar a un oráculo en la antigua Grecia que éste les dio como respuesta “Protejan a su pueblo, absténganse de la guerra, cultiven la amistad” y fue así que interpretaron esta respuesta como el mandato de celebrar los juegos deportivos cada cuatro años, para con ello lograr tener más espacios para los tiempos de paz, pudiendo

celebrar dichos juegos en una atmosfera de armonía y buena convivencia entre las ciudades de Grecia.

Durante la celebración de los Juegos Griegos, mismos que duraban aproximadamente cuatro días, los participantes que llegaban de varias partes de toda Grecia al lugar sede eran alojados a las afueras de la “Olimpia” este lugar era similar a las villas olímpicas actuales, también existían lugares como el “leonidon” para el hospedaje de los invitados “especiales”, personalidades de la política por ejemplo, a quienes se les hacía llegar una invitación personalizada, es de mencionar, que los espectadores que llegaban se hospedaban en los alrededores del lugar sede, sin embargo solo se permitía que los hombres fueran espectadores, se le tenía prohibido a las mujeres asistir.

El intervalo de tiempo entre los juegos deportivos Griegos, eran de cuatro años, esto podría deberse a que su año se integraba de cuatro años actuales, pero también, se habla de que uno de los motivos por lo que los juegos se celebraran con ese intervalo de tiempo, era el hecho de que no se perdiera el interés por los mismos, así como la preferencia de los participantes y de todo lo que los juegos implicaban. Sin embargo también hay quienes afirman que los juegos se realizaban en intervalos de cuarenta y nueve meses, de acuerdo al calendario de “Apolo” mismo que coincidía en la cosecha de frutas, lo que originó que en la premiación a los campeones se les acompañara de una corona de olivo.

A diferencia del origen del deporte Griego, el deporte prehispánico aparentemente surge sin ninguna influencia, sino que la práctica deportiva comienza a cobrar fuerza poco a poco y se constituye como una práctica cotidiana y popular, misma que se extendió desde lo que se conoce actualmente como el estado de Arizona en Norte América, hasta el Salvador y

Honduras en Latino América, surgiendo varias disciplinas, dentro de las que destacan, la natación, las carreras pedestres, y por su puesto el juego de pelota.

El deporte fue para los prehispánicos, diversión, pasatiempo, un juego, pero también fue, al igual que para los griegos, una manera de honrar a sus dioses, así como el hecho de dedicárselos a la religión, a la fertilidad e incluso a la política, pero sin duda también diferían de la practica celebrada en Grecia, algunas de las más notorias son que los prehispánicos festejaban la dualidad de la vida y la muerte, la noche y el día, incluso la vinculaban con las guerras sagradas. Las culturas prehispánicas dedicaron gran cantidad de su tiempo a la educación deportiva, no solo los guerreros, sino que también los emperadores, sacerdotes o la sociedad en general quienes fortalecían su cuerpo y mente con la práctica de la actividad física.

Grecia por ejemplo, terminó por definir el fondo que utilizó para la celebración de sus juegos deportivos, ya que tenían finalidades muy específicas, una de ellas por ejemplo, era conservar la paz entre sus estados-ciudades griegas, para lo cual se creó el ciclo olímpico, con el fin de la preparación de sus participantes para los juegos olímpicos en vez de prepararse para las guerras.

El propósito del deporte practicado en Mesoamérica era distinto, Avelayra (1993) el imperio Azteca poseía el control, económico, militar, social y político de gran parte de las culturas que conforman actualmente la república Mexicana, la competitividad no tenía lugar ahí, ya que se corría el riesgo de alterar la tranquilidad social, “El deporte, tuvo una presentación alegórica, otra a la libertad, a la creatividad propia del hombre indígena, el que

surgió por su propia naturaleza, en forma espontánea como parte de sí en su vida cotidiana.”

Una de las actividades deportivas por excelencia entre las culturas prehispánicas era el juego de la pelota, este juego fue de gran impacto social, actualmente se conoce una gran variedad de arquitecturas utilizadas para dicho juego, mismas que aunque comparten características, también tienen sus diferencias definidas por la localidad en la que se encuentran. Gracias a algunos estudios realizados por el INAH (1994) se sabe que los centros en donde se practicaba el juego de pelota fueron construidos especialmente y se practicó en prácticamente todas las culturas que poblaron Mesoamérica, y para muestra solo hace falta mencionar algunos de los centros más importantes como por ejemplo: las plataformas unidas del área Mixteco-Zapoteca, Tula (Hidalgo), las del Tajín, el Chichen Itzá, Tenochtitlán, Monte Alban, Texcoco, Copan, Xochicalco. Es interesante mencionar que el centro ceremonial amurallado de Xochicalco además de ser un centro cultural y religioso, fue sumamente utilizado para el juego de pelota, además de que su creación fuera por la grandeza de la cultura al mismo deporte del juego de pelota, Tlachtli o Tlaxtli como también se le llamaba. Xochicalco es considerada la excelencia deportiva de entre las culturas prehispánicas, se han encontrado antecedentes de un organizado deporte, ya que este se regía por un reglamento deportivo que sancionaba las faltas a este reglamento. La ciudad de Xochicalco fue construida en pequeños templos

El imperio Azteca logra una “estabilidad” social gracias en buena medida a la práctica deportiva, la mayoría de sus actividades religiosas tenían un trasfondo deportivo, lo que ayudó trayendo una liberación de estrés en la sociedad, mismo que se necesitaba para el desahogo de las actividades cotidianas en esta gran civilización, sirviendo el deporte como

distractor, de ahí el hecho de que cobrara gran fuerza entre las poblaciones. El juego de pelota fue altamente practicado con entusiasmo y apasionamiento ya que podía significar cuantiosas ganancias o la pérdida total del patrimonio e incluso de la libertad misma, esto debido a que existía la posibilidad de venderse como esclavos para pagar sus deudas, también había pérdidas de vidas humanas, esto debido a la fatiga del juego o por los golpes recibidos por la pelota durante el juego.

El declive del juego de pelota así como el de las demás actividades deportivas en las culturas prehispánicas llegó junto con la conquista, los evangelizadores no veían con buenos ojos las prácticas deportivas con carácter religioso que se llevaban a cabo, ya que iban en contra de sus creencias, es así como comenzaron la extinción de dichas prácticas, castigando a quienes lo hicieran y logrando erradicarlas casi por completo.

1.4 El deporte en el mundo.

Una vez mencionado cómo era el deporte en la antigüedad, tomando como ejemplo a la antigua Grecia y al deporte prehispánico, a continuación se dará crédito del crecimiento a nivel mundial de lo que hoy en materia deportiva se puede observar. A nivel mundial la práctica deportiva ha ido evolucionado considerablemente mediante disciplinas que organizan torneos y competencias primero locales, regionales e incluso mundiales, así mismo ha ido creciendo el apoyo, la difusión y las instituciones que lo representan internacionalmente, haciendo del deporte una actividad aceptada y legítima en el acontecer de la vida internacional.

Es importante mencionar que gracias al crecimiento que las disciplinas deportivas han tenido a lo largo de los años, hoy en día se pueden generar eventos de relevancia internacional que logran reunir a los interesados del gremio, deportistas, periodistas, espectadores, empresas patrocinadoras, etc. de distintos países e incluso de distintos continentes, algunos ejemplos de los eventos internacionales son, los campeonatos mundiales ya sea de natación, de atletismo, de taekwondo, los “abiertos” de tenis, los juegos de invierno, la copa mundial de fútbol o los juegos olímpicos, siendo estos últimos de gran relevancia para los deportistas ya que se realizan cada cuatro años reuniendo a los mejores representantes de una gran gama de deportes para competir en sus respectivas disciplinas.

Los eventos deportivos organizados a nivel mundial atraen la atención de un gran sector de la población en todo el mundo, entre ellos diversos actores de la sociedad internacional, empresas transnacionales, funcionarios públicos de diversos países así como gente de

sectores de la clase social alta, media y baja. El choque cultural que existe en dichas competencias se presta al intercambio cultural tanto para los deportistas que viven la competencia, como para la gente que sigue las transmisiones por los diferentes medios de comunicación.

Si bien, como ya se mencionó, existen distintas competencias internacionales para la mayor parte de los deportes, la copa mundial de futbol y los juegos olímpicos por sus características de globalización y competitividad representan los escaparates más importantes de la expresión deportiva en la actualidad, tanto para los que aprecian las competencias como para los mismos participantes. Ambas competencias se desarrollan cada cuatro años en países sedes que son designados hasta con diez años de anticipación, trastocando el desarrollo de la política nacional e internacional. A partir de la evolución tan grande que ha existido en torno a estas competencias, se creó el COI (Comité Olímpico Internacional) y la FIFA (Federación Internacional de Futbol Asociación) siendo estas instancias quienes sean las encargadas de tomar las decisiones sobre acontecimientos deportivos que conciernen a la población mundial. Guzmán (1989):

Los juegos Olímpicos tienen como emblema hasta nuestros días, cinco aros entrelazados, que simbolizan la unión de todos los países en los cinco continentes. De izquierda a derecha los aros tienen los siguientes colores que significan: azul de Europa, amarillo de Asia, negro de África, verde de Oceanía, y rojo de América, y el lema son tres palabras en latín; *Citius, Altius, Fortius* (más rápido, más alto, más fuerte). (P.17)

Los países que son elegidos para ser sedes de algún mundial de futbol o de juegos olímpicos, experimentan cambios internos debido a la gran proyección que dichas

competencias poseen hoy en día, se genera nueva infraestructura, dinamiza los mercados, moviliza su economía y la economía mundial generando oportunidades de crecimiento y desarrollo. México, ha sido sede de unos juegos Olímpicos en 1968 y ha organizado dos copas del mundo, una en 1970 y la otra en 1986.

Los juegos olímpicos, por su dinámica de desarrollo, evolución, competitividad, proyección e inclusión deportiva, son considerados por todos como la máxima expresión del deporte a nivel mundial en nuestra época. Antoraz (2009) comenta que probablemente lo más importante de las olimpiadas no sea el triunfo o el número de medallas que obtienen los atletas, sino que por encima de todo están los valores olímpicos.

Mundialmente existen figuras que han marcado una era en el mundo deportivo, ya sea en su disciplina o en la cultura general, ha sido tanto el arrastre que hoy en día tiene el deporte que existen deportista reconocidos en casi todo el mundo. Entre muchas otras cosas que el deporte nos puede enseñar es a que los resultados van de la mano de la disciplina y la constancia, que perseverando se logra alcanzar la meta, y que el resultado de que el deporte sea hoy en día un asunto de trascendencia mundial es lograr una conciliación entre las figuras deportivas y la sociedad. Por ejemplo, deportistas de la talla de Michael Jordan, seis veces campeón de la NBA y considerado como el mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos, su trayectoria deportiva lo ha llevado a ser una figura del deporte internacional, siendo un ejemplo deportivo para cientos de niños y jóvenes alrededor del mundo que buscan emular sus pasos, o el nadador estadounidense Michael Phepls, el hombre que mas oros Olímpicos acumula en la historia, seis medallas de oro y dos de bronce en las Olimpiadas de Atenas (2004), ocho oros en los juegos de Bejín (2008), y cuatro medallas de oro y dos de plata en Londres (2012), sin duda alguna, después de su imponente

trayectoria es considerado como el máximo atleta en la historia de los juegos olímpicos, convirtiéndose en un referente del deporte a mundial, y un icono de excelencia deportiva.

Siendo lo anterior una muestra de lo que el deporte significa en el mundo, y de cómo su importancia ha alcanzado, gracias a la globalización, un estatus privilegiado a nivel mundial.

1.5 El deporte en México.

En México las escuelas tienen la enorme responsabilidad de ser el primer escalón para la formación de una cultura deportiva entre sus escolares, la educación física, por ejemplo, tiene la oportunidad perfecta para llevar a cabo dicha tarea dentro del currículum académico de las escuelas primarias de México, y que posteriormente esto conlleve a que más jóvenes se introduzcan a la práctica deportiva.

Existe en nuestro país la necesidad de una educación de calidad en todos los contextos sociales, siendo esto una tarea inconclusa aún, es así como el trabajo con diversos niveles de acción en el país debe ser de esencial importancia, cada uno de estos debe de realizar programas que den solución a la demanda real de la necesidad educativa. En México, dentro de la educación básica se concentra una gran parte de los educandos a nivel nacional, siendo que un gran número de personas dependen de esta educación, y por ello es fundamental que la calidad de dicha educación sea la correcta para las necesidades sociales.

La educación física debe ser la base educativa para que más jóvenes y niños opten por la práctica deportiva, debe de promover entre la población educativa la cultura de la actividad física que posteriormente evolucione a una conciencia que tenga como base al deporte, sus características y beneficios. En términos del Sistema Educativo nacional, la Educación Física como asignatura brinda a los niños y jóvenes el desarrollo de habilidades físicas tales como, resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, elasticidad, mismas que son cualidades que pueden ser adquiridas con la constante práctica de estas actividades físico-deportivas. Sin mencionar el hecho de que la educación física en infantes ayuda a la adquisición de herramientas necesarias para lograr llevar un desarrollo integral, pues además de ser

promotor de una vida sana, juega un papel importante en la prevención e intervención de problemas de salud pública, como la obesidad infantil, la hipertensión arterial, el sedentarismo, entre algunas otras (S.E.P., 2001).

Con base en lo anterior y en un intento por solventar la demanda educativa en materia de educación física, León (1999) comenta que fue a partir de los años 60's que los programas de educación en las escuelas primarias estuvieron enfocados en formar adolescentes estudiosos y preparados cultural y deportivamente, así como también concentrarse en el apoyo de la formación del carácter, desenvolvimiento social y despertar el interés en el deporte, intentando crear con esto individuos más capaces y dinámicos.

Lamentablemente con todos los esfuerzos que se han hecho por lograr la implantación de una cultura y una adecuada Educación Física, se siguen teniendo grandes problemas en la materia, los cuales no solamente radican en el contenido de los programas, pues la implantación y el llevar a cabo a buen término estos programas es lo que resulta más difícil. La educación física se concibe como parte fundamental de la educación integral del ser humano, la que proporciona estimulación cognoscitiva, educativa y motriz, para que los niños escolares adquieran habilidades, aptitudes y hábitos en su desarrollo armónico, además de ser el primer acercamiento que los infantes tienen al deporte, siendo fundamental para la consolidación de una futura práctica deportiva.

La creación de profesionales calificados de la educación física es una tarea importante para lograr resultados en materia deportiva, profesionales sensibilizados y comprometidos con los verdaderos lineamientos de esta educación y de los beneficios que esta constra. De lo contrario, el rezago educativo en la materia acarreará errores educativos que afectarán casi

directamente no solo al deporte y a la educación física, sino a toda la estructura educativa nacional.

Además de la educación física, que si bien, es el primer peldaño en el proceso para la adquisición de una cultura en la práctica deportiva, para nuestro país es fundamental la instauración de instituciones a nivel federal que apoyen, fomenten y den seguimiento al deporte nacional. Es así como desde hace algunas décadas México ha creado organismos responsables del ámbito deportivo, es el caso de la Confederación Deportiva Mexicana que surge en el año de 1933 y desde entonces sus acciones han estado enfocadas a consolidar y fomentar el deporte federado (CODEME, 1993).

En el año de 1968 México fue sede de los juegos Olímpicos, albergando a los mejores atletas en sus respectivas disciplinas, y con ello la época del desarrollo deportivo para nuestro país dio un gran salto, por ejemplo, se actualizaron los programas educativos haciendo que el deporte se integrara como parte importante del desarrollo de los educandos, además de que también los programas deportivos de mediano y alto rendimiento se modificaron para lograr tener un mejor nivel competitivo a la par de las grandes potencias deportivas a nivel mundial. Los juegos Olímpicos sirvieron también para la construcción de infraestructura deportiva y de albergue, al desarrollo en la tecnología y en las ciencias aplicadas al deporte, así como en el ajuste en la administración pública del deporte en nuestro país. A partir de todo lo anterior, la difusión, como el apoyo y la práctica deportiva se han ido incrementando notablemente en México. Además de la creación y el apoyo de instituciones federales que se encarguen del deporte Nacional, la instauración de departamentos municipales para el apoyo al deporte local, que han dado como resultado un

oleaje de avances en el interés Nacional por parte del Estado hacia el desarrollo de nuevos talentos deportivos.

En 1981 se crea el Consejo Nacional del Deporte mediante un decreto presidencial que tuvo lugar el 14 del Marzo del mismo año. El consejo tenía como principal objetivo el proporcionar las actividades deportivas de los sectores públicos social y privado, además de la vinculación con los programas de deporte en el país. Posteriormente la administración pública federal tuvo reestructuraciones, eliminando y reduciendo ciertas estructuras administrativas, y fue en 1988 cuando se crea la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) como respuesta a las exigencias de la población atendiendo las demandas en materia deportiva, mismas que englobaban una mejor y mayor oferta de instalaciones deportivas, lograr el incremento en calidad y cantidad de entrenadores, metodólogos, médicos especialistas y personal directo que impulsaran el desarrollo del deporte, llegando así la disolución del consejo nacional del deporte. CODEME (1993) menciona:

Además de propiciar el aprovechamiento racional y adecuado de los recursos que la Administración Pública Federal destina al deporte y a la cultura física, dicha comisión se ocuparía de formular, proponer y ejecutar la política nacional respectiva, así como proponer mecanismos de coordinación entre las autoridades federales y los gobiernos de los estados, a fin de impulsar el desarrollo del deporte y del deportista. (p.22)

De acuerdo a Casillas (2004) una de las acciones más importantes en México para el apoyo al talento deportivo es la creación del programa CIMA (Compromiso Integral de México son su Atletas), nace en el año de 1998 e inició sus actividades en Junio de 1999 con el propósito de mejorar la actuación del deporte mexicano en los juegos Olímpicos de Sydney 2000, entre sus metas a corto plazo estaba la de subir la posición actual en el medallero del

lugar 32° al lugar 22° en juegos olímpicos, CIMA es una organización conformada por una serie de instituciones gubernamentales, como, SHCP, la SEP, COM y CODEME, y por empresas privadas, como, COCA COLA DE MEXICO, tiendas SORIANA, Grupo Lala, Televisa y TV Azteca. De esta manera los recursos con los que opera el programa son de carácter federal y privado, funcionando como un fideicomiso público, mucho de los deportistas destacados de nuestro país se encuentran beneficiados con becas y diversos apoyos que son facilitados por CIMA.

Sin embargo, es hasta el proceso del año 2000 al 2005 en el Plan Nacional de Desarrollo del gobierno del presidente Vicente Fox Quesada, que se torna el verdadero significado promotor de una cultura física, plan que se sustenta en el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte, que es el documento que rige las estrategias para fortalecer la práctica deportiva, siendo así que se renombra la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte misma que conserva las siglas de su antecesor, CONADE. El Poder Ejecutivo Federal (2001) menciona:

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte es el organismo encargado de fomentar y promover la cultura física, la recreación y el deporte en nuestro país para que los mexicanos puedan: hacer ejercicio sistemáticamente elevar su calidad de vida, ser más competitivos, aprender a trabajar en equipo, y tener deportistas exitosos. (p.3)

En el 2003, es publicado en el Diario oficial de la Federación la “Ley General de cultura Física y deporte” y desde entonces ha tenido el carácter de documento oficial que rige al deporte nacional. Entre sus objetivos está, el establecer las bases generales de coordinación y colaboración entre la Federación, los estados, el Distrito Federal, y los Municipios,

además de la concentración para la participación de los sectores, tanto el social como el privado en materia de cultura física y deporte.

Ley General de Cultura Física y Deporte (2001):

I.- Fomentar el ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones.

II.- Elevar por medio de la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en las Entidades Federativas, Distrito Federal y los Municipios

III.- Fomentar la creación, conservación mejoramiento, protección difusión, promoción, investigación, y aprovechamiento de los recursos humanos, materiales y financieros destinados a la cultura física y el deporte.

IV.- Fomentar el desarrollo de la cultura física y el deporte, como complemento de la actuación pública.

V. Incentivar la inversión social y privada para el desarrollo de la cultura física y el deporte, como complemento de la actuación pública.

VI.- Promover las medidas necesarias para erradicar la violencia y reducir los riesgos en las prácticas de las actividades físicas, recreativas o deportivas, que pudieran derivarse del doping, así como otros métodos no reglamentados.

VII.- Fomentar, ordenar, y regular a las Asociaciones y Sociedades Deportivas, Deportivo-Recreativas, del deporte en la Rehabilitación y de Cultura Física y Deportiva.

VIII.- Promover en la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas el aprovechamiento, protección y conservación adecuada del medio ambiente.

IX Garantizar a todas las personas, la igualdad de oportunidades dentro de los programas de desarrollo que en materia de cultura física y deporte se implementen

X.- Los deportistas con algún tipo de discapacidad no serán objeto de discriminación alguna, siempre que las actividades a realizar no pongan en peligro su integridad.

Actualmente el país se encuentra en un momento de ligero “avance” deportivo en la práctica competitiva, sin embargo sigue enfrascado en el estancamiento hacia la correcta iniciación deportiva, lo que conlleva a un desequilibrio en el desarrollo en materia deportiva.

Con lo anterior, es plausible que en México, se han hechos los intentos por inculcar, apoyar y fomentar la cultura deportiva en los mexicanos, además de lo ya mencionado, en un esfuerzo por procurar la integración social al deporte, y englobar los esfuerzos hacia dicha integración, el gobierno federal crea el Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte (SINADE), que se compone por las dependencias, organismos e instituciones públicas y privadas, Sociedades, Asociaciones Nacionales y Concejos Nacionales del deporte Estudiantil reconocidos por la Ley de Cultura Física y Deporte, teniendo como objetivo el general las acciones, financiamientos y programas necesarios para la coordinación, fomento y desarrollo de la cultura física y el deporte, así como el óptimo aprovechamiento de los recursos humanos, financieros y materiales.

Según el artículo 10° de la Ley de Cultura Física y Deporte (2001), los organismos e instituciones públicas y privadas que se consideran integrantes del SINADE son:

I.- La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

II.- Los Órganos Estatales, del Distrito Federal y Municipales de Cultura Física y Deporte

III.- La Confederación Deportiva Mexicana, AC

IV.- El Comité Olímpico Mexicano, AC

V.- Las Asociaciones Deportivas Nacionales

VI.- Los Consejos Nacionales del Deporte Estudiantil

VII.- Las Asociaciones y Sociedades que estén reconocidas en términos de ésta Ley y su Reglamento

Con lo anterior, queda de manifiesto que las intenciones de nuestro país han sido de apoyo y fomento a la práctica deportiva, de manera constante el Estado ha recalcado el compromiso que existe en cuanto a materia deportiva, se han expedido leyes, se han creado instancias encargadas a nivel nacional para el deporte, existen programas de becas para los talentos deportivos, entre otras cosas más, sin embargo, la pregunta que gira es, teniendo el apoyo, las instalaciones, la difusión, el fomento, la inversión, ¿Por qué el deporte en México deja mucho que desear en competencias internacionales?. ¿Se necesita más apoyo?

Capítulo 2. EL DEPORTE Y LA FORMACIÓN INTEGRAL

2.1 La Realidad social

La práctica deportiva puede resultar una valiosa herramienta para combatir los problemas existentes en la actualidad, como por ejemplo, la delincuencia, las adicciones, los problemas de sobrepeso etc. Se torna alarmante el reflejo social que hoy en día se percibe en el entorno nacional, sin embargo, son tres las esferas sociales que puede caracterizar la época que nuestro país atraviesa, mismas que se utilizaran como ejemplo y base de este capítulo, algunos casos de esto, son, número uno, los fenómenos sociales que se viven en materia educativa, la deserción, la violencia y el acoso escolar, situaciones que frenan el desarrollo tanto educativo como de formación personal de los niños en nuestro país, colocándolos en un serio estancamiento. Por otro lado, los grandes índices de niños y jóvenes que ingresan a las adicciones, el alcohol, las drogas, el tabaco, entre otras sustancias, desencadenan una serie de factores mismos que favorecen la violencia e inseguridad en nuestras calles, sin mencionar que truncan prácticamente en definitiva el desarrollo social. Y el último punto es concerniente a la materia de salud, de acuerdo a la OMS (2004) México ocupa los primeros lugares en obesidad a nivel mundial, significa una alarmante situación de lo que hoy en día se vive, niños, jóvenes y adultos con problemas de sobrepeso, lo anterior es derivado, muchas veces de una mala cultura alimenticia, una escasa actividad física ocasionada de una vida sedentaria y una falta de cultura física. Los tres ejemplos anteriores, solamente son una parte de lo que se vive como realidad social, las deficiencias en materia educativa y de formación conllevan a una serie de factores que promueven un panorama desolador en nuestro país. Volviéndose prioritario el

establecimiento de programas y acciones que ayuden a la intervención y prevención de las situaciones ya mencionadas.

El hecho de que el concepto de deserción escolar carezca de una definición conceptual con la que se le vincule rigurosamente en la actualidad, es posiblemente derivado entre otras circunstancias al hecho de que la deserción escolar es multifactorial, es decir, no existe un solo factor que desencadene a ciencia cierta la generalidad de la deserción escolar, sino que existe un conjunto de variables que dan como resultado que los niños dejen de asistir a las escuelas, como en la *Revista de la Universidad Pedagógica Nacional* (1987) se afirma “no es un hecho aislado sino que forma parte del proceso escolar articulado con la historia familiar e individual de los jóvenes”, sin embargo, actualmente en nuestro país se cuenta con una serie de definiciones derivadas de distintos autores que interpretan el concepto de cierta manera. La deserción como un proceso longitudinal de interpretaciones entre el individuo y los sistemas académicos y sociales de la educación, durante el cual las experiencias del estudiante en ambos ámbitos modifican continuamente sus metas y compromisos institucionales, dependiendo de la integración que haya logrado en esos ámbitos (académico social), lo que conduce a la persistencia en los estudios o a las distintas formas de abandono de los mismo (Tinto, 1990).

Las circunstancias que generan la deserción escolar, como ya se mencionó, son multifactoriales, puede deberse a la suma de una serie de factores, económicos, de salud, de atraso educativo, de desinterés, en fin, factores tanto personales como sociales del estudiante que lo orillan a dejar las aulas. Sin duda, una de las situaciones que en las que se encuentran con mayor frecuencia los jóvenes que dejan de asistir a las escuelas, es la de un bajo desempeño escolar, resultando una relación entre, deserción escolar y bajo desempeño

escolar. Algunos aspectos relacionados con el desempeño académico son, la calidad de las relaciones interpersonales que el estudiante logre establecer en el ambiente escolar, así como las expectativas que existen de los padres acerca de la educación de sus hijos.

Se identifica que las escuelas primarias públicas, son quienes tienen los índices de deserción escolar más grandes en nuestro país, resultando un aspecto alarmante, dado que en México la mayor parte de sus niños asisten a escuelas públicas, lo que nos llevaría a pensar que la educación en nuestro país está condenada al fracaso si no se atienden las circunstancias que generan la deserción educativa. Si a lo anterior se le suma el hecho de que en el medio rural el nivel de vida económico es bajo, aunado a ello las pocas posibilidades de acceso a las escuelas, siendo más complicado ejercer dicho acceso en localidades de pocos habitantes, reflejando con lo anterior una de las demandas educativas más complicadas de resolver, y que generalmente en el sector rural es la que más fuerza toma en relación a la deserción escolar. En nuestro país no es raro hablar de desigualdad social, y menos referirse a ella como una variable en la educación pública. Como Latapí (1989) argumenta:

“La desigualdad de oportunidades educativas ha disminuido solo ligeramente en la enseñanza media y superior; sigue siendo verdad que el porcentaje de estudiantes de las clases altas que va teniendo acceso a la educación superior, es bastante elevado al de las clases bajas. Persiste por lo tanto la desigualdad de oportunidades educativas”.

(p. 107)

El mal funcionamiento en el sistema educativo mexicano conlleva una mala organización desde hace mucho tiempo atrás y que termina muchas veces por inclinarse en las diferenciadas clases sociales, privilegiando a las que cuentan con mayores posibilidades

económicas para la continuación y finalización de sus estudios, y frenando a los sectores menos afortunados, obstaculizando el proceso de desarrollo de este sector social, truncando sus estudios, y obligándolos a voltear hacia otras maneras de continuar su andar en la vida, dándole la espalda a las posibilidades de crecimiento que hubieran tenido dentro del proceso educativo. Con lo anterior, México pierde una gran cantidad de jóvenes y niños a consecuencia de la deserción escolar, niños que pudieron encontrar en la educación posibilidades de desenvolvimiento y crecimiento, siendo en última instancia un problema Nacional dado que la fuga de todos estos niños de las aulas se refleja en la poca competitividad educativa en niveles educativos superiores.

Además de la desigualdad como factor de deserción escolar, se sabe hoy en día que también los fenómenos violentos de interacción que se viven dentro de las aulas muchas veces se convierten en situaciones significativas para los niños, lo que ocasiona que por estas causas dejan de asistir a las escuelas, o desarrollan de cierta manera estructuras de personalidad consecuencia del acoso del que son víctimas de sus propios compañeros de clase, lo que se conoce hoy en día como bullying, Harris y Petri (2006) definen al bullying como “una conducta intencionalmente agresiva y dañina de persona o grupo de personas con mayor poder, dirigida repetidamente contra una persona con menos poder, normalmente sin que medie provocación” (p.18). Así como Avilés y Monjas (2005) refiere que el bullying es el conjunto de conductas que ocurren en el contexto escolar entre pares y que se basan en una conducta de dominio-sumisión, donde existe un agresor que de manera reiterada dirige acciones como insultos, golpes, exclusiones sociales, etc., a un compañero convirtiéndolo en una víctima, con la finalidad de daño físico, humillación psicológica y exclusión social.

Hacer mención de lo anterior cobra fuerza en el momento en que cada vez más niños sufren del acoso escolar, lo que ocasiona que padezcan la estancia en la escuela, en vez de disfrutarla, volviéndose un factor de riesgo para el sano desarrollo de los niños en estas edades. Se habla que en México 3 de cada 10 niños sufren de acoso escolar, provocando daños psicológicos en los niños que padecen de este fenómeno. Las causas que desencadenan el bullying pueden ser variadas, por un lado los factores como los personales en los que se habla de ciertas características de personalidad tanto de los niños agresores como de las víctimas, los factores familiares, por otro lado, como el entorno y los estilos de crianza también son variables que se han tomado en cuenta como posibles causas.

Sin embargo, dentro de las posibles variables causantes del bullying, además de los factores personales y familiares está el factor escolar, mismo que resulta estar entre los principales que favorecen el desarrollo de conductas violentas, la usencia de límites claros en el aula, la pérdida de autoridad o el exceso de la misma por parte del profesorado y en general la ausencia de protocolos adecuados que pacten medidas a adoptar en estas situaciones de acoso escolar son un ejemplo de lo que las escuelas en México padecen. Corbo (1999) afirma que la escuela es una intuición que genera conflicto, ya que a los alumnos se les somete para que cumplan reglas y valores de los profesores y la escuela. Esto produce ciertas conductas estereotipadas, odio, violencia y tendencias agresivas generadas por la impotencia ante estas circunstancias. Es a menudo darse cuenta que en las escuelas de nuestro país se comente, tal vez, de manera inconsciente el error de transmitir que los niños deban alcanzar el éxito individual, fomentando la competitividad entre el alumnado, misma que parece desestabilizar el auténtico sentido de la cooperación y el compañerismo que debería prevalecer en las escuelas.

Además de lo anterior, existe un factor que ha sido estudiado recientemente por Loscertales (2001) y es el hecho de la obligatoriedad de la escuela, hoy en día se puede ver que los alumnos van a las escuelas porque son obligados por sus padres, en la mayoría de los casos no están motivados para el aprendizaje. Es más frecuente que los padres manden a sus hijos a las escuelas para que así por lo menos tengan algo que hacer durante el día, y no se queden en sus casas o vaguen por las calles, restándose responsabilidad en lo que concierne a la educación de sus hijos, desplazando todo a manos de los profesores y las aulas.

Las consecuencias inmediatas del bullying son malestar, infelicidad e inseguridad, si el hostigamiento persiste puede provocar como ya se mencionó resistencia para ir a la escuela, soledad, depresión acompañado de bajo rendimiento académico y por consiguiente fracaso escolar, carencia de asertividad derivada de un sentimiento de culpabilidad auto concepto negativo y bajo autoestima. Los niños acosados frecuentemente son más propensos a la deserción escolar ya que en la escuela carecen de amigos y vínculos seguros, predominando los agresores, lo que ocasiona que consideren a la escuela un lugar hostil.

Siguiendo la misma línea que deja el fenómeno del bullying, podemos encontrar una de las situaciones más alarmantes de la realidad social en México si de niños y jóvenes se habla, el consumo de drogas entre los menores de edad deja cifras realmente considerables en la sociedad, es decir, son cada vez más los jóvenes y niños que se ven envueltos en el consumo de drogas, o en problemas con adicciones. Entre más joven se tenga acceso a las drogas, ya sea en fiestas o en lugares determinados, se eleva el riesgo de obtener alguna adicción y por consiguiente alguna enfermedad derivada de ésta. Si bien no existe un factor que determine el consumo de sustancias ilegales entre los niños y jóvenes, si existen factores que los mantienen en riesgo constante, como por ejemplo, la imitación, se tiende a

imitar a los amigos y compañeros que consumen drogas, sin embargo, este factor podría venir derivado de antecedentes con problemas familiares o escolares. El INEGI (2008) en su encuesta nacional afirma “es 4.4 más probable que una persona use drogas si su padre las consume; 4.6 cuando el hermano es quien lo hace y 10.4 si quien las usa es el mejor amigo (p. 25)”. El alcohol y el tabaco son considerados drogas iniciales muchas veces solamente sirven como parte-aguas para el consumo de sustancias más fuertes y peligrosas.

La Secretaria de Salud juntos con el INEGI y el Consejo Nacional Contra las Adicciones en el 2008 revelaron resultados alarmantes sobre el consumo de sustancias nocivas para la salud, por ejemplo, uno de los datos más contundentes es de que los jóvenes entre los 12 y 17 años tienen 68 veces más posibilidades de consumir marihuana cuando tienen la oportunidad de hacerlo. El secretario de salud, en el 2008, José Angel Cordoba Villalobos señaló que entre 2002 y 2008, el uso de drogas en la población en general de 12 a 65 años registró un crecimiento menor, al pasar de 5.3 a 6% para cualquier sustancia, y de 4.6 a 5.5% en el caso de las ilegales.

En el tema del consumo y las adicciones a sustancias dañinas, el sector más vulnerable es el de los jóvenes, tomando en cuenta que la adolescencia es una de las etapas más importantes en la vida del ser humano, ya que en ella se concreta en gran medida nuestro desarrollo físico y mental, este último, basado en una serie de factores, circunstancias y experiencias que el adolescente vive durante este periodo. Con lo anterior y debido a la gran cantidad de cambios al que se ve expuesto el adolescente, se convierte en un blanco fácil para caer en problemas relacionados con adicciones, enfatizando, que también es sumergido en todo el ambiente que las adicciones involucran.

Tanto la deserción escolar y sus causas, además del problema que se vive con relación al alarmante consumo de sustancias nocivas por parte de los niños y jóvenes, dan como resultado, que la población carezca de una formación integral para el desarrollo de sus aptitudes y capacidades tanto personales como sociales, sino que al contrario, se conviertan en factores que promueven el desfavorable ambiente que se vive hoy en la sociedad mexicana. Si a todo lo anterior se le suma, uno de los problemas públicos más preocupantes en materia de salud que padece un gran sector de la población mexicana, como lo es la obesidad, la realidad actual se torna aún más gris, no solo en materia de educación individual o freno al desarrollo social, sino también, en materia de salud pública.

La obesidad se ha convertido en un problema de salud pública por su prevalencia y su incremento de la población afectada en nuestro país. De acuerdo con Bray (1997) “La obesidad es un problema de desequilibrio de nutrientes, que se traduce en un mayor almacenamiento de alimentos en forma de grasa que los requeridos para satisfacer las necesidades energéticas y metabólicas del individuo” y como la OMS (Organización Mundial de la Salud) establece, la obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a un mayor riesgo para la salud.

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2006) el 71% de las mujeres y el 66.7% de hombres padecen pre obesidad u obesidad en nuestro país, es decir, cerca del 69.4% de la población mexicana adulta mayor de 20 años de edad tiene exceso de peso corporal, tan solo dichas cifras eran de hace 7 años, hoy en día, el problema se ha agudizado. En la última década, la obesidad aumento el 166%, y el sobrepeso el 47% en la República Mexicana.

Actualmente México ocupa el penoso primer lugar mundial en obesidad infantil y de adultos según la OMS, sitio que pone de manifiesto la preocupante realidad que se vive hoy en materia de salud en nuestro país. La obesidad y el sobre peso son un problema de salud pública que debe de ser seriamente considerado, pues el aumento en su prevalencia e incidencia tiene como resultado el que se eleven las tasas de mortandad y morbilidad, con la obesidad se tiene un mayor riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardiovasculares y otros padecimientos crónicos que generan la muerte prematura, o así bien, la pérdida de años de vida saludable, sin mencionar que cada vez más aumentan los casos de niños con diabetes o hipertensión arterial, padecimientos que hasta hace algunos años eran considerados exclusivos de los adultos, teniendo como resultado afectaciones tanto físicas, como psicológicas y sociales en el desarrollo del niño a causa de su sobre peso.

Si bien es cierto que no hay un solo factor que determine la obesidad en una persona, si existen una serie de factores que influyen en el padecimiento del sobre peso, como lo son la cultura, los malos hábitos alimenticios, la genética, y por supuesto el sedentarismo, siendo una tarea multidisciplinaria el hecho de prevenir e intervenir de forma directa el problema de la obesidad, tomando en cuenta el hecho de que dicho padecimiento requiere forzosamente un tratamiento integral hacia el paciente y no solamente de prohibirle la ingesta de alimento. Es claro que la alimentación está sumamente relacionada con el entorno social y al medio ambiente, mismos que han sido contruidos y que han evolucionado a través de la relación entre los individuos de una sociedad determinada, y entre éstos, la naturaleza y los recursos comestibles que les rodea

Las consecuencias de padecer obesidad son variadas, como ya se mencionó, los problemas de salud y el deterioro en el organismo son en primera instancia los aspectos más influenciados a causa del sobre peso, tanto en niños como en adultos.

Los niños que presentan obesidad tienen una mayor probabilidad de obesidad en la etapa adulta, además de muerte prematura o discapacidad. Además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos presentan mayor dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2 y efectos psicológicos. (Moreno, 2012, p.1)

Sin embargo, también existen consecuencias psicológicas y sociales para la persona, las afectaciones a causa de la obesidad deterioran enormemente la calidad de vida de los pacientes obesos, por ejemplo, para los niños y niñas, este padecimiento representa un serio problema en un medio social que está sujeto a los requerimientos de un desarrollo moderno, por decir algo, la manera como percibimos el cuerpo está mediada por los imaginarios contruidos y difundidos por la sociedad misma, entonces, toda aquella persona que no está cercana a los estereotipos marcados por la sociedad, muchas veces es vista como rara, excluida, y criticada por la sociedad que da paso a discriminaciones y malos tratos hacia las personas obesas.

Es entonces cuando la obesidad además de fungir como un factor de deterioro en materia de salud, también pasa a serlo en materia de desarrollo psicosocial, lamentablemente cada vez es más visto en nuestro país el hecho de que a los niños y jóvenes obesos sean víctimas del acoso escolar, de agresiones por parte de sus mismos compañeros de clase, además de ser

un fenómeno escolar, esto viene perjudicar directamente su desarrollo psicológico, siendo el autoestima y el auto-concepto del niño los afectados.

Con todo lo anterior, queda de manifiesto que la realidad social en varios aspectos particulares se está deteriorando, comienza un periodo de malestar social derivado de una serie de desatenciones mismas que tienen como responsables a varias partes, por un lado los padres de familia quienes son los encargados de buscar las mejores opciones para el correcto desarrollo y crecimiento de sus hijos, y por el otro lado las autoridades que no se han encargado de garantizar las condiciones necesarias para que los sectores de la sociedad se desenvuelvan de manera sana y en armonía. El deporte vive una situación crítica en nuestro País, pues si bien se está apoyando de una u otra manera a la promoción y fomento de la práctica deportiva, es fundamental enfocar y unir esfuerzos para direccionar de correcta manera nuevas acciones en pro de una cultura deportiva que ayude a la prevención e intervención de las condiciones que aquejan nuestra sociedad.

2.2 Los beneficios del deporte.

En una sociedad como la nuestra, en donde poco a poco se están perdiendo de vista las verdaderas prácticas y actividades benéficas para el ser humano, es necesario enfatizar la importancia de que se promuevan, fomenten e incentiven dichas prácticas para el desarrollo de los niños y jóvenes de manera integral, es decir, que dicho desarrollo considere los aspectos físicos, psicológicos, y sociales.

Como veremos más adelante, la práctica deportiva es una de las actividades que más fomenta y promueve características positivas para el desarrollo personal, la correcta práctica del deporte, así como de la actividad física y el ejercicio conllevan una serie de beneficios personales y sociales, sin embargo, es importante mencionar que también es una de las actividades más subestimadas actualmente por la sociedad y las autoridades. Hay muchas personas que aseguran que la práctica deportiva está directamente asociada a padecimientos físicos, como las múltiples lesiones o desgastes del cuerpo, y también a padecimientos psicológicos, como la vigorexia solo por mencionar un ejemplo. Para lo anterior es importante mencionar que como Rost (1994) comenta, el deporte no es sano por sí solo, sino que solamente es sano de acuerdo a como se practique, lo que implica, la frecuencia, la intensidad, el volumen, el tipo de práctica deportiva de acuerdo a las características personales, etc. Como ya vimos en el primer capítulo de esta tesis, existen diferentes prácticas deportivas que pueden variar, desde la iniciación deportiva, hasta el deporte de alto rendimiento, y cada una de ellas tienen sus características en particular, sin embargo, es preciso mencionar que en lo general, quien practica el deporte de manera correcta, se ve beneficiado en los aspectos, tanto físicos, psicológicos, emocionales y sociales, ayudando a la promoción de un buen estado de salud en el individuo, todo lo

anterior derivando en una buena relación de interacción social. Los benéficos que el deporte puede brindar son multivariados, y en este apartado se harán mención de los más importantes para el desarrollo personal y social de quienes lo practican.

Todo deporte, por muy sano que se lo considere, cuando es practicado de forma excesiva, puede alterar su efecto benéfico y provocar daños a la salud. Por ejemplo, en edades avanzadas la práctica deportiva puede ocasionar procesos degenerativos que se desarrollan en el aparato locomotor o en sistema cardiovascular. Debe tenerse en cuenta que por muy sano que sea el deporte o determinadas prácticas deportivas en un determinado momento de la vida de un individuo, también pueden ser perjudiciales para la salud. A lo largo de la vida, las personas deberían practicar deportes o ejercicios adecuados para la etapa y momento en que están atravesando.

Como todo en la vida, los excesos dañan al organismo, la actividad física, el ejercicio y el deporte, no son la excepción, el deporte solamente puede mejorar la salud cuando es practicado activa y constantemente con un correcto asesoramiento, el deporte solamente es recomendado cuando no existe un riesgo para la persona que lo practica. Sin embargo, lo anterior no debe ser un inconveniente para que se fomente una cultura deportiva, en donde los niños, jóvenes y personas adultas puedan involucrarse responsablemente en el deporte y gozar de los beneficios que éste proporciona.

Mucho se ha dicho que el deporte es benéfico para la salud, y más adelante se planteará el porqué, partiendo de la idea integral o totalizadora de la salud, como un proceso complejo y dinámico, ligado a factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, culturales, etcétera. Para fines prácticos de esta tesis, se especificaran los beneficios que el deporte

brinda en tres esferas básicas. La primera de ellas es en el aspecto físico o biológico, la segunda, en el aspecto psicológico emocional y la última, en el aspecto social.

a) Aspecto físico.

La práctica deportiva sin duda alguna deja como resultado una serie de beneficios en la salud de quienes lo practican, es bien sabido que el sedentarismo presupone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares, mismas que representan una de las principales causas de muerte en el Continente Americano, principalmente en Estados Unidos y México, es así como la actividad física, el ejercicio y principalmente el deporte son la contra parte del sedentarismo, el deporte viene siendo una de las maneras más eficaces con las que se le combate en distintas partes del mundo. Además que si a lo anterior se le suma la intensa lucha contra la obesidad y el sobre peso a nivel mundial, encontraremos que el deporte ha comenzado a verse como una herramienta eficaz para disminuir los índices de sedentarismo, obesidad y sobre peso.

La práctica cotidiana del deporte, sin duda alguna es una condición favorable para mantener un estado de salud físico óptimo, por mencionar solo algunos de sus beneficios, la actividad física, el ejercicio y el deporte previenen o retrasan el desarrollo de hipertensión arterial, además de disminuir los valores de tensión arterial en hipertensos así como en personas adultas, también, a nivel sanguíneo reducen los triglicéridos mejorando el perfil de los lípidos en la sangre, el sistema digestivo también se ve beneficiado, dado que la práctica deportiva mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal, incrementa la utilización de grasa corporal debido a que se requiere de más energía por las actividades realizadas, lo

que ocasiona que el peso corporal se mantenga estable, y no sobrepase los estándares establecidos, en el aspecto articular, ayuda a mantener la estructura y función en las articulaciones más importantes. La actividad física, especialmente aquella en la que se soporta peso y se involucran varios grupos óseos, como por ejemplo en el caso del baloncesto, atletismo y la natación, resulta esencial para el desarrollo de huesos durante la infancia, para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

De acuerdo con Arboleda (2001) ante las demandas que el ejercicio requiere, el organismo se adapta de diferentes maneras, a partir de los cambios producidos por la práctica regular del ejercicio físico es que se logran los beneficios, el ejercicio brinda fuerza muscular para desarrollar las actividades cotidianas, mejora la función de todo el organismo en especial del corazón y de los pulmones, regula los niveles de colesterol, controla los niveles de azúcar en la sangre y brinda mayor fuerza y flexibilidad, además de otras adaptaciones, como por ejemplo:

- A) Sistema cardiovascular: Dilatación de las cavidades izquierdas, disminución de la frecuencia cardíaca en estados basales, menos contenido de catecolaminas, hipertrofia excéntrica de los ventrículos, incremento de gasto cardíaco.
- B) Sistema respiratorio: Incremento de la capacidad vital, disminución de la respuesta cardíaca en reposo.
- C) Sistema nervioso: mejora la eficacia de las neuronas que regulan el equilibrio y posición del cuerpo, reduce el tiempo de transmisión a nivel de la sinapsis, incrementa la eficacia de los engramas motores.
- D) Sistema musculo esquelético: mayor activación del metabolismo del calcio y fosforo en el hueso, mayor resistencia ósea, incremento del contenido de agua en el

cartílago, mejor amortiguación del cartílago, aumenta la fuerza tensil de los ligamentos, aumenta el consumo de carbohidratos y grasas.

Es así como la evidencia Morris y Pollard (1980) han demostrado que el ejercicio regularmente disminuye algunos factores de riesgo, y por lo tanto, nuestras posibilidades de muerte cercana, tomando en cuenta que las enfermedades del corazón son la causa más frecuente de muerte en los países desarrollados, la gente activa tiene menos riesgos de morir de enfermedades del corazón. Para William (1997) el tiempo ideal de entrenamiento u actividad física debe estar entre los treinta y setenta minutos según las condiciones de quien lo practica, así como el tiempo que lleve practicando.

Si a lo anterior le sumamos que Scheneider (1993) afirma que a los 30 años se comienza un proceso de disminución en masa muscular y los minerales óseos. Desde ese momento y por cada década de vida las personas sedentarias pierden el 9% del total de sus fibras musculares, en comparación al 5% que pierden los individuos físicamente activos. A los 50 años hay una pérdida cercana al 15% de la masa muscular corporal, y llega a ser el 50% por ciento a los 80 años de edad. Parte del problema puede compensarse con el entrenamiento o la práctica regular de ejercicio, mismos que sirve de ayuda para retardar la aparición de enfermedades cardiovasculares, musculares y articulares.

Como se pueden observar los beneficios físicos que la práctica deportiva conlleva en esta esfera, pueden ser orgánicamente demostrables en una serie de aspectos que son reflejados en nuestro organismo, son múltiples los beneficios que se obtienen del deporte, además de lo ya expuesto, ayuda indudablemente al control del peso en los individuos, mejorando considerablemente la calidad de vida, hoy por hoy, la obesidad y el sobrepeso son un

problema de salud pública de suma importancia, y en el deporte, por sus beneficios físicos, puede estar un gran aliado para el combate de esta condición en México. En conclusión, los beneficios en la esfera físicos /biológicos son primordialmente relacionados con el control y la pérdida de peso y grasa corporal, conservación de masa muscular, control de presión arterial, mejora en los perfiles de lípidos en la sangre, control de glucosa en la sangre, aumento en la capacidad cardiovascular y respiratoria, y mantenimiento en la masa ósea.

b) Aspecto Emocional

La siguiente esfera en la que giran los beneficios del deporte, corresponde al carácter emocional o psicológico de la persona que lo practica, es decir, el deporte tiene influencia benéfica en el aspecto emocional si es practicado de manera correcta. Las personas pueden verse afectadas psicológicamente por la práctica de la actividad física ya que ésta, en lo general, puede hacer que las personas se sientan bien y obtengan bienestar psicológicos. Se puede decir, que en el caso particular de los niños y adolescentes el ejercicio es otro factor de confrontación con el mundo, desde dicha óptica, es posible que se logre mejorar distintos aspectos personales, tanto emocionales como psicológicos utilizando al deporte y la práctica deportiva como base, por ejemplo, mejorar el autoestima, reducir el aislamiento social, controlar el estrés e inclusive, intervenir y prevenir en la depresión.

Como ya se ha mencionado, con ayuda de la práctica deportiva bien orientada, no solo se logran algunos beneficios físicos, sino que además, se puede mejorar el desempeño académico, aumentar la frecuencia en las aulas, con ayuda de modelos impartidos de responsabilidad y disciplina, representados en aspectos cotidianos que la escuela deportiva deja como resultado. La práctica deportiva ofrece oportunidades para el juego y la

expresión personal que ayudan al desenvolvimiento de características de personalidad de quien lo practica.

En primera instancia, la actividad física o deportiva, atenúa las respuestas fisiológicas del estrés, y mejora la sintomatología psíquica respecto a la tensión y ansiedad. El deporte, posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad, agresividad y excitabilidad. Lo que conduce a un estado de sedación muscular y mental de efectos muy positivos, mismos que nos permiten asimilar y afrontar los problemas y preocupaciones con mayor serenidad y facilidad. La relajación, tiempo atrás, en sus orígenes, solo era entendida como una distensión física, pero el concepto ha ido evolucionando y ahora también se trata de una distensión mental. Stephens (1988) en un análisis con poblaciones norteamericanas, concluyó que el nivel de actividad física estaba positivamente relacionado con el humor, bienestar general y bajos niveles de depresión y ansiedad, principalmente para las poblaciones adultas.

Con una correcta práctica deportiva en los jóvenes y niños, se obtiene como resultado el favorecimiento de la autonomía en ellos, el deporte y los distintos escenarios que se experimentan en él hacen referencia a las situaciones de dependencia o independencia de quien lo practica. Cuando por medio de las actividades mismas del deporte los jóvenes conocen sus aptitudes, capacidades, virtudes y deficiencias en sus ejecuciones, sirven como parte aguas para que ellos comiencen la identificación de sus propias conductas, comportamientos y pensamientos, así como la manera en que estas influyen en los resultados consecuentes.

El hecho de que durante la práctica deportiva la autoestima sea también uno de los aspectos psicológicos que vea cambios positivos, es una consecuencia de que el ejercicio actúe como un reforzamiento de la misma. Cuando se identifica que el ejercicio es una práctica socialmente aceptada y estimulada, además de los beneficios físicos consecuentes de dicha actividad, el reforzamiento social actúa directamente sobre el auto concepto de quien lo practica beneficiando el juicio y ayudando a la autoestima. Siguiendo esta misma línea de investigación, en una revisión sobre la actividad física y el desarrollo de la autoestima en niños, encontró evidencias sobre esta variable, siendo mayores sus efectos en personas con discapacidad, además de que todas las actividades físicas mostraron tener una positiva influencia sobre la autoestima de los sujetos analizados (Gruber, 1986).

También Balaguer y García (1994) agregaron que la actividad física posee efectos beneficiosos para la salud, y en particular en el aspecto psicológico de quienes lo practican. Desarrollando un trabajo con pruebas españolas, encontraron una relación positiva entre la realización de la actividad física de forma regular y la mejora de auto-concepto auto-estima, los estados de ánimo, la mejora en la depresión y los estados de ansiedad, son algunas variables que se ven beneficiadas. Además, en el mismo estudio, menciona que la actividad física parece estar positivamente relacionada con conductas como la dieta, consumo sano de alimentos y la higiene, pero también negativamente relacionada con otras conductas tales como fumar y beber alcohol.

Podemos pensar que la calidad de vida se ve beneficiada de acuerdo al bienestar psicológico que el deporte ejerce sobre quienes lo practican, el hacer cotidianamente una actividad física, es sin duda, una de las maneras más sanas y eficaces para que el estado de ánimo mejore. Las actividades desarrolladas durante la práctica deportiva (como lo son, los

entrenamientos con sus diferentes etapas, los juegos, las competencias, con las exigencias que cada una de ellas requiere) ayudan a mantener la independencia y la autosuficiencia de quien lo practica. El deporte gracias a su carácter de actividad socialmente aceptada y bien vista, además de su fuerte lazo de cooperación y cohesión grupal, disminuye el aislamiento y promueve la convivencia entre quienes forman parte del entorno deportivo, fortaleciendo los vínculos emocionales en las redes sociales de las personas que practican la actividad deportiva.

Como ya hemos visto, diversos autores y estudios coinciden de que entre las muchas ventajas que tiene la práctica de la actividad física-deportiva en un modo sistematizado, una de las más importantes son las ventajas psicológicas que genera, tales como la disminución de la depresión y ansiedad, factores muy habituales dentro de nuestra realidad social. En este mismo sentido, Velázquez (1996) afirma que la práctica regular de la actividad físico-deportiva produce una mejora de la autoconfianza, del bienestar y del funcionamiento intelectual, siendo dichos efectos de gran interés para la población adulta, pero también, para la población infantil.

Es así, que con lo anterior podemos mencionar que si bien la práctica deportiva conlleva una serie de beneficios psicológicos, es importante enfatizar que no existe una relación lineal entre dichos beneficios y la cantidad de horas dedicadas a la actividad física, es decir, que no por acumular muchas horas quiere decir que forzosamente existirá una mayor cantidad de beneficios, sino que los cambios positivos y adaptativos que el deporte promueve en el aspecto psicológico viene más relacionado con la calidad de ejecución, la motivación, el aprovechamiento, así como la constancia en la misma practica y no solo con las horas acumuladas de ejecución. Concluyendo que los beneficios que la práctica

deportiva arroja a los individuos en la esfera psicológica son principalmente, el prevenir y combatir la depresión, el estrés, la ansiedad, brinda un estado de ánimo saludable, y apoya al establecimiento de vínculos emocionales con los otros.

c) Aspecto Social

Por último, para abarcar las tres esferas ya mencionadas con anterioridad, solo falta hablar de los beneficios que el deporte arroja en el aspecto social. El ritmo de vida que la gente lleva actualmente, es sin duda una constante para que los hábitos de trabajo sedentarios y estresantes conlleven a una serie de conductas nocivas tanto para la salud en particular como para el medio social del que somos parte. Es importante mencionar que cuando un individuo realiza una práctica deportiva no lo hace pensando en el beneficio que le reporta a la sociedad en su conjunto, sino que lo hace por un motivo particular. Es más, es poco probable que incluso el individuo piense que está generando ciertos beneficios positivos sociales, por lo que esto se convierte en un beneficio inconsciente hacia el entorno social.

Los estilos de vida que se adoptan actualmente por los jóvenes y no tan jóvenes, en su gran mayoría pasan desapercibida a la actividad deportiva, y por el contrario se involucran cada vez más con prácticas nocivas para la salud, como lo es, por un lado, el sedentarismo resultado del exceso de la utilización de la computadora, los videojuegos, la televisión, los dispositivos electrónicos etc. y por el otro lado, el constante consumo de alimentos con altos niveles de grasas, azúcares, colorantes artificiales, harinas, etc. sin mencionar el tabaco, el alcohol, la marihuana, entre otras sustancias, dañando considerablemente sus estado de salud física, pero también, deteriorando cada vez más el reflejo social que se genera a partir de dichos estilos de vida.

Así, el estudio de Wankel y Selton (1994) sobre el consumo del tabaco, muestra una correlación negativa sobre el tabaquismo y la participación en actividades físicas recreativas, y en general los deportistas fuman menos que los no deportistas. De igual modo los deportistas tienen mejores hábitos alimenticios que los sujetos menos activos, por otra parte, no es que se observe una relación sistemática entre el consumo de alcohol o drogas y la actividad física, aunque es posible como Williams (1994) lo dice, que los efectos psicológicos y psicosociales del ejercicio y el deporte contribuyan de forma indirecta a la reducción del consumo de alcohol y drogas.

La OMS (2004) estima que más del 60% de la población adulta no realiza suficiente actividad física como para beneficiar su salud, el sedentarismo aumenta significativamente con la edad a partir de la adolescencia, tanto la actividad física, la educación física y el deporte en general están disminuyendo en las escuelas, siendo que el sedentarismo sea más frecuente entre niñas y mujeres. De acuerdo con la encuesta realizada para la Alianza por una Vida Saludable (2007), el ejercicio parece no estar inserto en la cultura de los mexicanos y mucho menos como un hábito de salud, comer bien, sentirse bien y verse bien en orden descendente respectivamente. El sedentarismo es un fenómeno propio de la vida en las ciudades que afecta directamente al desarrollo social.

El fenómeno de un estilo de vida activo debe ser fundamental como política pública, ya que propicia la convivencia social y permite el espacio público. Demanda, además, la creación de áreas verdes y contribuye a abatir otros problemas de salud pública y social, como los de la drogadicción, el alcoholismo, la obesidad, la falta de respeto, tolerancia y el trabajo en equipo entre las personas que conforman esta sociedad.

Una vez que se evidencien como los estilos de vida para las personas que practican una actividad deportiva mejoran, se provocará un fenómeno positivo para la sociedad, para apoyar lo anterior, resulta fundamental el enfatizar que también los beneficios del deporte llegan de manera más específica para el deportista, acarreando sus beneficios a la interacción con la sociedad, como por ejemplo, en la elaboración del trabajo en equipo, la tolerancia a la frustración, el compañerismo, la asertividad, el respeto a las normas, el liderazgo y muchos otros aspectos que el deporte fomenta. En su experiencia misma el deporte orilla a quienes lo practican a vivir un sinfín de panoramas con distintas características, por ejemplo, es normal que en los grupos deportivos exista la promoción, estimulación y desarrollo de las características ya mencionadas, durante los entrenamientos, los juegos, las convivencias se presentan circunstancias que deben ser superadas con las habilidades y actitudes que la práctica deportiva ha brindado en cada uno de sus atletas, por ejemplo, (Hernández y Canto, 2001) un líder no tiene como objetivo que los miembros de su grupo sean subordinados que acaten sus órdenes de forma automática, sin ser aceptadas de forma privada. Si un líder aspira a eso, no sería más que un jefe normal con el que finaliza su influencia allí donde acaba su presencia y/o su poder. Un líder con verdadera vocación de liderazgo no quiere subordinados o súbditos, sino seguidores que crean en él.

Es así como en los grupos deportivos existen ciertos escenarios en donde se facilita la elaboración de ciertas cualidades y características de los atletas, como por ejemplo, el de los líderes, en un equipo de fútbol o baloncesto, la figura del capitán del equipo es siempre un dato de interés para comprender la dinámica del grupo. Hay jugadores más hábiles que otros, más respetados y más queridos, sin embargo, además del capitán existen otros jugadores considerados por sus compañeros como influyentes, y que desempeñan su

función de líderes dependiendo la situación que se esté atravesando poniendo en práctica la asertividad de cada jugador y su toma de decisiones individual para el fin común de todo el equipo teniendo en cuenta la cohesión que exista en él y el respeto a sus compañeros.

A manera de conclusión sobre los beneficios que el deporte conlleva a la esfera social, resulta primordial mencionar el combate a la vida sedentaria y por lo tanto contrarrestar los efectos que esta ocasiona, además de ser una fuente de estímulos con la que se desarrollan características individuales como lo es el respeto, la tolerancia, la asertividad, el trabajo en equipo, la cohesión, el compañerismo, la equidad, entre otras características, mismas que ayudan a intervenir en la sociedad para con ello comenzar a combatir problemas más graves como el de la drogadicción, el tabaquismo, el alcoholismo etc.

Es así, como en este apartado han quedado mencionados los beneficios que el deporte genera a partir de su correcta práctica, mismos que giran en tres grandes esferas, los beneficios físicos u orgánicos, los beneficios psicológicos o emocionales, y los beneficios sociales, siendo esto la base de una formación integral llena de beneficios que la práctica físico-deportiva genera. Por último, es necesario enfatizar que todos los beneficios del deporte, de los que se ha hablado en este apartado, son a mediano y largo plazo, siendo que la práctica físico-deportiva debe de ser sujeta a una cierta cantidad de especificaciones para poder gozar de dichos beneficios, un correcto asesoramiento médico, un establecimiento de metas y objetivos, así como una valoración de nuestras capacidades, habilidades y cualidades para poder concientizarnos de la práctica deportiva que vayamos a realizar.

2.3 Formación Integral.

Una vez que se han expuesto una serie de definiciones, conceptos e ideas, tanto en el capítulo uno como en los apartados anteriores, es preciso definir lo que se entiende del concepto de formación integral para fines prácticos de esta tesis. Hoy en día se habla y discute mucho lo que se entiende como una enseñanza de calidad, y el resultado de esas discusiones, nos arroja, que la enseñanza debe de tener como meta el lograr una formación integral para todos los individuos que se pretenda educar.

La formación integral es un proceso de desarrollo, mismo que toma en cuenta una serie de factores que se conjuntan funcionando de manera adaptativa para potencializar las características de los individuos, buscando de manera coherente el bienestar del ser humano así como su óptima funcionalidad. Como Rincón (2008) afirma:

Podemos definir a la formación integral como el proceso continuo, permanente y participativo, que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, deportiva, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, y socio-política) a fin de lograr su realización plena en la sociedad. Es decir, se ve al ser humano como uno y a la vez pluridimensional, bien diverso como el cuerpo humano y a la vez plenamente integrado y articulado en una unidad. (p.1)

El ser humano es una totalidad compleja, pues es un ser biológico-psicológico-social, y uno de los errores más cometidos por la educación consiste en no poder lograr el desarrollo de sus capacidades en determinados contextos. Entonces, como Ruiz, Álvarez y Pérez (2008) mencionan, la formación integral es planteada desde varios puntos de vista, desde el enfoque antropológico, se trataría de desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales del hombre, en un plano psicológico, se tomaría en cuenta lo sensible, lo racional

y lo comportamental, en la pedagogía, se enuncia como la formación de modos de pensar actuar y sentir, en un plano didáctico se propicia la formación integral si se concibe el contenido de enseñanza-aprendizaje en componentes integrados por los conocimientos, las habilidades, las actitudes y las enseñanzas. Relacionado con lo anterior, Zarzar (2003) define algunos componentes que se desglosan a continuación, y constituyen un sistema que se requiere para la formación integral del estudiante:

- 1.- Información
- 2.- Habilidades intelectuales
- 3.- Destrezas psico-motoras.
- 4.- Métodos del conocimiento y sistemas de trabajo
- 5.- Hábitos
- 6.- Actitudes
- 7.- Valores

Es así, que en una situación como la que se vive en nuestro país, referente al contexto social y en específico al aspecto educativo, debe quedar de manifiesto, que no basta con plantear metas intelectuales o cognitivas solamente, sino que además se debe de buscar enlazarlas con otras de carácter social y humano. Las influencias educativas deben de propiciar (Fernández, 2000) el desarrollo de lo interno de la persona, basándose en una integración de lo racional, lo emocional, y los sentimientos, en esto último aparecen la ética y los valores. Desarrollar lo externo, se concibe como todo lo que sitúe la formación del estudiante en un contexto de relaciones humanas, lo que significa que se implicarán métodos participativos y se tratará de influir mediante la interacción social en el proceso de formación. Educar e instruir mediante el contacto con la propia realidad, y en especial la que permita conocer e

interpretar su realidad concreta y comprender que se necesita de él, para actuar consecuentemente ante la misma.

Con lo anterior como base, debe de concebirse la formación del individuo como el modo de configurar el proceso como un sistema integral de influencias educativas que realcen los valores humanos, mismos que educan para la vida social y propician el pleno desarrollo personal como genuina expresión de dichos valores, en función del progreso social. Se puede afirmar que la educación integral tiene el gran desafío de participar en la formación de seres humanos armónicos que puedan contribuir al desarrollo de la sociedad con responsabilidad y altruismo, (Ruíz, 2001) la formación integral implica una perspectiva de aprendizaje intencionada, tendiente al fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria, y con capacidad de reconocer e interactuar con su entorno para que construya su identidad cultural y social. Busca promover el crecimiento humano a través de un proceso que supone una visión multidimensional de la persona, y tiende a desarrollar aspectos como la inteligencia emocional, intelectual, social, material, y ética.

En un sistema educativo coherente y responsable, el aprendizaje de las profesiones implica no solo la adquisición de los conocimientos específicos y las técnicas adecuadas para el ejercicio profesional, sino que también requiere la internalización de valores, actitudes y formas de comportamiento que contribuyan a que el estudiante participe en la transformación y el mejoramiento de las condiciones sociales. La formación del ser humano debe comprender una serie de áreas para la correcta formación individual, entre las que se resaltan, el desarrollo espiritual a través de la cultura, del intelecto mediante una vida académica, de los sentimientos y emociones por la convivencia y vida artística, de la

integridad física, a través del deporte y la orientación para la salud, y de una vida social mediante actividades cívicas.

Una vez mencionado el carácter general que la formación integral posee, teniendo como base, la unificación de distintas áreas en el individuo, se tienen que tener en cuenta las dimensiones que se consideran indispensables para lograr de manera plena el desarrollo armónico de la persona. De tal manera, que una propuesta coherente para la instauración de una formación integral, debe de tener delimitadas dichas dimensiones para así abordar los distintos procesos que son propios de cada una de estas dimensiones de la persona. Podemos afirmar que las dimensiones son “categorías” o conceptos que se han construido racionalmente para determinar aquellos aspectos que son definitivos en el ser humano, y que por lo mismo, no se pueden desatender cuando se pretende formar integralmente.

Si en verdad se busca una formación integral, debemos de desarrollar cada una de las dimensiones del ser humano. En este sentido, debemos de entender por dimensión el conjunto de potencialidades fundamentales con las cuales se articula el desarrollo integral de una persona, o también si se quiere, puede ser visto como unidades fundamentales, de carácter abstracto, sobre las que se articula el desarrollo integral del ser humano.

Cuando hablamos de dimensiones se refiere a una abstracción mental para separar lo que es indispensable en el ser humano, se hace para comprenderlo mejor y de esa manera poderlo estudiar, y así mismo para no dejar fuera nada de lo que le es propio. De acuerdo con Rincón (2008) las dimensiones son “constructos” de orden conceptual que tienen en su base, una noción de desarrollo humano que es preciso no dejar de lado, pues justamente en

las dimensiones, queda definido aquello que le es fundamental y definitivo desarrollar si se quiere que alcance más plenamente lo que implica ser persona.

Es así que de acuerdo con lo escrito por Rincón (2008) las dimensiones más citadas cuando se habla de la formación integral son:

- Dimensión ética: Posibilidad del ser humano para tomar decisiones a partir del uso de su libertad, la cual se rige por principios que sustentan, justicia y significan desde los fines que orienta su vida, provenientes de su ambiente socio-cultural. Esta dimensión está relacionada con la conciencia de los principios o fundamentos que orientan las acciones, el proceder en consecuencia con los principios universales éticos, el uso de la libertad y el ejercicio de la autonomía, las motivaciones y el ejercicio de la voluntad.
- Dimensión Cognitiva: conjunto de potencialidades del ser humano que le permiten entender, aprender, construir y hacer uso de las comprensiones que sobre la realidad de los objetos y la realidad social ha generado el hombre en su interacción consigo mismo y su entorno, y que le posibilita transformaciones constantes. Esta dimensión está relacionada con la manera en la que la persona se ubica en el mundo que lo rodea y las relaciones que establece con el mismo, con el pensamiento lógico-matemático, con las acciones que desarrolla la persona con el mundo y que le permiten integrarse a éste, y con la estructura mental que le permite conocer, conocerse y transformar la realidad.
- Dimensión afectiva: conjunto de potencialidades y manifestaciones de la vida psíquica del ser humano que abarca tanto la vivencia de las emociones, los

sentimientos y la sexualidad, como también la forma en que se relaciona consigo mismo y con los demás, comprende toda la realidad de la persona ayudándola a construirse como ser social y a ser copartícipe del contexto en el que vive. Está relacionada con las relaciones con los demás, los procesos de sociabilización en el medio social, el reconocimiento de sí mismo, la autoestima y el auto concepto.

- Dimensión comunicativa: conjunto de potencialidades del sujeto que le permiten la construcción y transformación de sí mismo y del mundo a través de la representación de significados, su interpretación y la interacción con los otros. Está relacionada con el lenguaje como medio de expresión, con la comunicación que se establecen entre las personas, y los diferentes tipos de sentidos que se le encuentra cuando se interpreta los signos en la cultura.
- Dimensión corporal: posibilidad que tiene el ser humano de manifestarse a sí mismo desde su cuerpo y con su cuerpo, de reconocer al otro y su presencia “material” para éste a partir de su cuerpo, incluye también la posibilidad de generar y participar en procesos de formación y desarrollo físico y motriz. Está relacionada con el conocimiento, atención y cuidado del cuerpo, el desarrollo físico, los procesos de aprendizaje, los intercambios culturales con otros seres humanos en el mundo.
- Dimensión socio-política: Capacidad del ser humano para vivir entre y con otros, de tal manera que pueda transformarse y transformar el entorno social cultural en el que está inmerso. Está relacionado con el sentido de pertenencia y la

responsabilidad social, el compromiso con la construcción de una sociedad más justa.

Una vez expuestas las diferentes dimensiones, es preciso mencionar que en deporte el desarrollo de esta formación integral se da a través de todo lo que intencionalmente educa basándose en los beneficios que la práctica físico-deportiva arroja. Es preciso mencionar que en la estructura de esta tesis, no se evidencian estas dimensiones en sentido estricto, sino que son abordadas de manera implícita dentro de las tres esferas que se utilizan como referencia de los beneficios deportivos, es decir, las dimensiones ya mencionadas son la base de las esferas de los beneficios físicos, psicológicos y sociales.

Dicha formación integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente la realización plena del individuo. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, mediante una mejor convivencia dentro del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto socio-cultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

Capítulo 3.- LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE

3.1 ¿Qué es la psicología del deporte?

Después de que en los capítulos anteriores se hablara acerca del deporte, sus características, la importancia de su práctica en México y en el mundo entero, además de abordar los puntos referentes a una estructura para la formación integral, es conveniente enfatizar que con lo anterior como base, queda de manifiesto comenzar a centralizar el eje principal de esta tesis, resultando fundamental esclarecer de manera puntual la relación que existe entre la psicología y la práctica deportiva, para ello, tener una idea mucho más amplia de cuál es el papel que dicha ciencia debe asumir con relación a una formación deportiva, con la finalidad de instaurar la idea principal de que el deporte debe ser visto, como una herramienta de formación integral teniendo a la psicología como base de dicha formación.

Lo primero que se debería puntualizar para poder dar comienzo a este capítulo, es definir de manera simple lo que se entiende por psicología, para posteriormente poder tener una idea más general y amplia de lo que significa su función en el ámbito deportivo. La psicología es la ciencia que estudia la conducta de los individuos, sus procesos cognitivos, y fisiológicos, incluyendo las influencias que se producen por su entorno social. Como Arana, Meilán & Pérez (2006) comentan:

En la actualidad sería legítimo que alguien definiera a la psicología simplemente como la ciencia de la conducta, siempre y cuando especificara que por conducta se entiende la actividad abierta u observable (conducta visible como el comportamiento individual o de los grupos) y la actividad encubierta o inobservable directamente (pensamiento, toma de decisiones, razonamiento recuerdos, motivaciones, emociones, etc.). (p.11)

Al hablar de la relación que existe entre la psicología y la práctica deportiva, nos tenemos que remontar en primera instancia a la misma relación existente entre la psicología, y la conducta, para posteriormente mirar a la relación entre la psicología, los procesos cognitivos y por último los sociales, mismas relaciones que en términos generales podrían dar como resultado que desde sus orígenes exista un trabajo arduo en el esclarecimiento de las aportaciones que la psicología ha tenido hacia el campo de las ciencias del comportamiento humano. Como Riera (1985) menciona “Durante el proceso histórico en el que la humanidad ha buscado abordar y definir de diversas maneras los fenómenos que la envuelven, el hombre ha realizado innumerables cuestionamientos y trabajos para identificar las razones y variabilidad de su propio comportamiento, y la psicología es el uno de los resultados de esa búsqueda” (p.55).

Tomando en cuenta que la psicología es la ciencia encargada del estudio del comportamiento humano, sus procesos cognitivos y su interacción con el medio ambiente, es complicado encontrar alguna actividad humana en la que la psicología no juegue un papel protagónico, ya sea de manera explicativa, o de manera descriptiva, siempre habrá paso a las aportaciones que esta ciencia pueda brindar a distintos fenómenos, como los deportivos por ejemplo. Siguiendo esta misma línea Lorenzo (2001) comenta:

La verdad es que no existe ninguna destreza deportiva en la que no participe nuestro cerebro ni nuestra mente. La mente y el cuerpo, lo mental y lo físico, son absolutamente inseparables. En el ser humano no existe ninguna actividad consciente o inconsciente, en la que no esté implicada la mente. La utilización de la psicología está siempre presente donde hay seres humano, tanto en el deporte como en cualquier otra actividad. Quienes se preguntan si lo psicológico interviene en el deporte, debería más

bien preguntarse cómo evitarle. Y es que no es posible hacer nada sin que nuestro cerebro intervenga, sin que nuestra mente actúe. (p. 36)

Es por eso, que como quedó indicado en los capítulos anteriores, las actividades físico-deportivas representan un fenómeno sociocultural de enorme trascendencia en esta época, en cuanto que su práctica como ya veremos contribuye de manera definitiva al desarrollo de la dinámica humana, por lo que es lógico que cada vez más exista un mayor número de psicólogos que se interesen por este campo. Tanto para estudiar los procesos psicológicos básicos, como para aplicar nuevas técnicas psicológicas en la conducta deportiva.

Tomando en cuenta que la relación existente entre la psicología y el deporte, es de un lazo fuerte y prolongado, no queda más que seguir dicha línea buscando cada vez más nuevos aportes y funciones que la psicología pueda realizar a las ciencias deportivas. El deporte actualmente se ha convertido en un campo con grandes perspectivas para el trabajo psicológico, debido a la multideterminación con la que ocurren sus fenómenos, las condiciones y necesidades que manifiesta la práctica deportiva en la actualidad, hacen que se requiera un mayor esfuerzo para la articulación, unificación e integración de los criterios teóricos-metodológicos por parte de la psicología.

El deporte debe ser abordado de manera integradora, en la que interactúen distintas ciencias para estudiar los fenómenos existente en la práctica deportiva, y la psicología debe de asumir su papel de manera unificada, es decir, que dentro de las distintas vertientes existentes en la psicología misma, éstas deben de direccionarse en un solo camino con el fin de asumir las demandas que el entorno deportivo posee, es por eso que se debe considerar, que solo una visión unificada de la psicología permitirá contribuir en el desarrollo del

deporte y los deportistas, rescatándolo y fortaleciéndolo, siempre y cuando se trabaje coordinadamente con otros especialistas.

La psicología como respuesta a las múltiples demandas de su práctica en relación a los fenómenos deportivos, comienza con la integración gradual de una de sus vertientes encaminada al trabajo exclusivo con los deportistas y el entorno que los rodea, esta división, misma que se desprende de la psicología general, toma el nombre de psicología del deporte y su principal consigna es el estudio específico de los fenómenos deportivos así como la intervención en los mismo de manera psicológica.

El definir a la psicología del deporte debe ser una tarea importante para los fines prácticos de esta tesis, sin embargo al considerarse una disciplina relativamente joven, posee diversos puntos de partida o definiciones, como por ejemplo, una de las definiciones más sencillas y concretas es la que Linares (2001) quién aporta “la psicología del deporte es la rama de la psicología aplicada, que estudia procesos y fenómenos determinantes o que influyan directa o indirectamente en la actividad deportiva” (p.59). Por otro lado Dosil (2004) afirma:

Es una disciplina psicológica que aporta sus conocimientos al ámbito de la actividad física y deportiva, es un puente que se asienta por un lado en la orilla de la psicología y por el otro en la orilla de las ciencias de la actividad física y deportiva. (p.39)

Convirtiéndose en un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física, que incluye tanto los factores psicológicos como los efectos derivados de la práctica, aplicando sus principios a las situaciones deportivas y las personas implicadas en el deporte para mejorar el

rendimiento además de la calidad de las experiencias y vivencias deportivas. Para Valdés (1996) es:

Una aplicación de la psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación de aspectos psicológicos en problemas como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico-táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico del deportista y está subordinada al proceso pedagógico realizado con el fin de alcanzar los objetivos. (p.96)

Aunque la psicología del deporte sea una disciplina teóricamente reciente, es conveniente tener en cuenta sus orígenes para así poder explicar mejor el concepto actual y sus áreas de investigación y aplicación. La psicología deportiva se ha sometido a un constante cambio y desarrollo desde su aparición, es por eso que los hermanos Carrasco (2000) afirman que la evolución en la psicología deportiva se divide en cuatro periodos:

1.- Primer periodo (principios del siglo XX). Según algunos autores las raíces de la psicología deportiva están en la psicología experimental (Wundt, Woodeorth, Thurndrike) a comienzos del siglo XX en estados unidos, aunque cabe aclarar que en esta época no se relacionaban los conceptos psicología y deporte.

2.- Segundo periodo (1920-1945). Se destacan los trabajos de tres psicólogos que se consideran los padres de la psicología deportiva:

a) En la URSS. Alexander Puni (trabajó con la influencia del deporte en la personalidad) y Peter Rudik (trabajó con experimentos de tiempos de reacción).

b) En EEUU. Coleman Griffith (fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en EEUU y uno de los primeros en el mundo en 1925).

La revolución rusa supuso un paréntesis en el desarrollo de la psicología deportiva. A mediados de los años 30 en la URSS se comienza a tratar tres temas de estudio en relación a la psicología deportiva: Motivación e interés de los atletas, conceptos de tenacidad, valor, autodisciplina, resistencia al esfuerzo, y las tensiones de los atletas previos a la competición.

3.- Tercer periodo (1946-1964). Es el periodo de las investigaciones sobre aprendizaje motor (sobre todo en estados unidos) y del desarrollo de la psicología del deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición (URSS y países de la Europa del este). A finales de los años 50 los psicólogos norteamericanos aún no habían iniciado el desarrollo de la psicología aplicada a la preparación del deportista para la competencia, al contrario de lo que estaba ocurriendo en URSS y Europa del este).

En los años 50 el único libro que relacionaba la investigación con la aplicación fue “Psychology of coaching” de John Lawter, esta obra despertó el interés de los entrenadores por aprender algo más sobre temas como la motivación y cohesión de grupo.

Para el comienzo de los años 60 dos psicólogos americanos utilizaban test y escalas de evaluación para estudiar los rasgos de personalidad de deportistas de élite.

Tras la segunda guerra mundial, la psicología del deporte se consolidó como un campo de aplicación de la psicología, siendo en este momento la URSS, la República Democrática de Alemania y Checoslovaquia los tres estados con mayor tradición.

En España hasta 1968 no se creó la licenciatura de Ciencias del deporte por lo que profesionales de otros campos fueron pioneros.

4.- Cuarto periodo (1965-1979). El año de 1965 marcó un hito histórico en la psicología del deporte debido a la celebración del primer congreso mundial de psicología del deporte, celebrado en Roma. La consecuencia más relevante fue la fundación de la “International Society of Sport Psychology” y en 1970 comenzó a publicarse la primera revista dedicada exclusivamente a la psicología del deporte “International Journal of Sport Psychology”. (p.7 - 9)

En los años 80, surge un nuevo planteamiento teórico-metodológico, ya que hubo una valoración de las primeras definiciones de la psicología del deporte y un replanteamiento de los aspectos técnicos y metodológicos de la misma.

Es a partir de la década de los 90 cuando se da la proliferación de psicólogos que hacen de la psicología del deporte su campo de trabajo, dicha situación provoca una gran cantidad de trabajos teóricos y prácticos, que rápidamente comienzan a enriquecer esta área, pero al mismo tiempo también se da comienzo a una confusión entre los psicólogos que prestaban sus servicios, pues no les era tan sencillo entrar al área deportiva sin otro apoyo que las técnicas desarrolladas para la educación, la psicoterapia, o la evaluación personal. Lo que ocasiono una serie de errores profesionales mismos que no contribuyeron a clarificar rápidamente el campo de actuación del psicólogo deportivo, lo que generó una especie de “renuencia” por parte de directivos y entrenadores a la utilización de los servicios profesionales de la psicología en el deporte.

Es así, como la psicología deportiva fue víctima de la informalidad y la anarquía con la que se intervenían a los deportistas, generó resultados contraproducentes, pues ese tipo de prácticas al carecer del rigor necesario, crearon confusión y desconfianza hacia la psicología, y en consecuencia, también respecto del trabajo profesional del psicólogo

deportivo, tanto que Riera (1995) afirma “No es de extrañar que muchos entrenadores y atletas hayan dejado de recurrir a los psicólogos ante la diversidad de planteamientos, intentos de solución y explicación dados a sus problemas”(p.32).

Se cometieron algunos errores que han ocasionado que una parte de los miembros que integran la actividad deportiva desconfíen de la conveniencia de incrementar la ya amplia lista de técnicos especialistas con unos nuevos profesionales que hasta el momento no han demostrado satisfactoriamente la utilidad de sus conocimientos.
(p.30)

En la actualidad la psicología del deporte es una disciplina que busca ganarse un lugar en el campo deportivo, con resultados en sus intervenciones dentro de los equipos deportivos y atletas individuales busca ser aceptada por entrenadores, directivos, sociedad y por los deportistas mismos. Aún en estos tiempos, el psicólogo deportivo lucha contra las malas concepciones acerca del trabajo psicológico, en nuestro país existen una gran cantidad de estigmas y prejuicios con relación al psicólogo y su trabajo profesional, mismas que dificultan la aceptación en la sociedad y aún más al mundo deportivo.

Sin embargo el trabajo debe de ser arduo y constante para que el rezago existente por parte de la psicología y sus aportaciones a las ciencias del deporte se reduzca y comience poco a poco a ganarse más terreno, no solo en el aspecto teórico sino también en el aspecto práctico. Queda de manifiesto que para poder lograr un mejor posicionamiento de la psicología deportiva en nuestro país, es fundamental la correcta preparación de manera profesional en esta área, el estudio de la psicología general es la base de todo, siguiendo con la especialización del aspecto práctico en la psicología deportiva. Algo parecido debió haber pensado Morán (2000) cuando dijo:

La visión de futuro para la ya próxima década es la apertura de maestrías en esta área en distintas partes del país, un uso más difundido en los equipos deportivos de las universidades del país, el inicio de importantes trabajos de investigación con población mexicana, así como una mayor penetración en los deportes profesionales. Este crecimiento de la psicología difícilmente será detenido por lo importante que resulta ser el deporte para la sociedad. (p.17)

Resultado de todo lo anterior, del empuje de la psicología deportiva a nivel global y el surgimiento a nivel Nacional, es como actualmente en México se cuentan con por lo menos ocho maestrías relacionadas con el estudio de las ciencias aplicadas al deporte, tres en Nuevo León, dos en Chihuahua, una en Hidalgo, otra en Veracruz y dos más en el Valle de México, sin embargo solo una de dichas maestrías se relaciona directamente con la psicología del deporte, quedando lejos del objetivo de formar especializaciones para el desarrollo de los psicólogos deportivos en México. O como Navarro (2007) mencionó en la Universidad Nacional Autónoma de México:

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

Lo importante de todo lo anterior, es el hecho de que en nuestro país se está trabajando en materia de psicología deportiva, que si bien, en ocasiones se ha malentendido la labor profesional que éste ejerce, es la responsabilidad de nosotros, los psicólogos, el no quitar el dedo del renglón manteniendo una comunicación directa con el mundo deportivo. Si bien es evidente que existe un rezago en materia de psicología deportiva, también es importante mencionar que no todos los sectores deportivos cierran sus puertas a dicha intervención, existen entrenadores junto con sus equipos de apoyo, que cuando tienen la oportunidad de contar en sus filas con la ayuda profesional de un psicólogo, la aprovechan, haciendo uso de las diferentes herramientas psicológicas para la intervención con los deportistas y así poder maximizar sus procesos de entrenamiento. Para ejemplificar la evolución que se ha venido teniendo con relación a lo dicho, basta citar a Ghibu (1988) que en décadas pasadas realizó un análisis al respecto:

El interés por los problemas de la psicología han crecido tanto, que notamos hoy en día no solamente que los psicólogos son consultados y comprometidos en problemas de orientación, solución y asistencia de los deportistas sino que los entrenadores han empezado a aprender las nociones y la técnica de investigación psicológica, que ellos mismos empiezan a aplicar, los métodos para el diagnóstico y hasta la asesoría psicofarmacológica. (p. 78)

En un ideal de intervención, podemos mencionar que en la actualidad la labor del psicólogo debería de estar centrada principalmente en el estudio de los factores de personalidad, angustia, agresividad, motivación autoconfianza, etc., en el aprendizaje y desarrollo motor, en la estructura y dinámica de los grupos, el liderazgo, las interacciones, la comunicación, el análisis de las condiciones psicológicas del entrenamiento y la competencia, en la

detección de talentos, así como en optimizar el desarrollo integral de los atletas viéndolos como individuos y no como simples herramientas para conseguir resultados.

Sin embargo, en una primera instancia, y muy influenciado por las corrientes Europea y Norteamericanas, es una realidad que la psicología deportiva con el fin de incrementar el rendimiento deportivo comenzó a volcar su objeto de estudio en potencializar las habilidades psicológicas ya existentes en el deportista y corregir aquellas que se encuentran en un nivel deficiente, siempre tomando en cuenta que los factores influyentes en el rendimiento deportivo se dividen básicamente en seis grupos; Aspectos básicos, externos, técnicos, tácticos, físicos-fisiológicos, y psicológicos. Como Dosil (2002) menciona:

Desde el punto de vista psicológico se puede decir que el rendimiento deportivo depende de la implantación, desarrollo y mejora de conductas, hábitos, estados, actitudes, etc., que sean relevantes para el deporte en cuestión y que incidan favorablemente en el rendimiento; control, manejo, eliminación de todas aquellas conductas, hábitos etc., que influyan negativamente en dicho rendimiento. (p.47)

A lo largo de la historia de la psicología del deporte muchas han sido las variables psicológicas evaluadas que afectan al rendimiento del deportista, como por ejemplo, la atención, la autoconfianza, la ansiedad, el estrés, la motivación entre otras. Existiendo un énfasis particular dada las demandas actuales de las ciencias del deporte hacia dichas variables, todas ellas producto del interés en la identificación, evaluación e intervención sobre características, habilidades o factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo. A continuación se exponen las variables psicológicas, mismas que por los estudios realizados han conseguido identidad propia y que tradicionalmente han

conformado el perfil psicológico del deportista, variables cuyo dominio es entrenable e inciden directamente en el rendimiento deportivo.

➤ La motivación

Es entendida como la dirección e intensidad del esfuerzo, siendo la dirección del esfuerzo la aproximación del individuo ante una situación, y la intensidad entendida como la cantidad de empeño que un individuo emplee en una acción determinada. Cada vez son más los psicólogos del deporte que aceptan una perspectiva interaccional de la motivación, por la cual la motivación no depende únicamente de rasgos del individuo o de la situación, sino de una interacción entre ambas.

En definitiva la motivación en el campo deportivo es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia o abandono en la tarea y en ultimo termino el rendimiento deportivo. Para Dosil (2004) “el estudio de la variable psicológica motivación en deportistas, es amplio y actúa sobre el inicio, mantenimiento y la prevención de abandonos en la actividad física y el deporte” (p.120).

Es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades física/deportivas que suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si e negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propia convicciones) en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales. (p.129)

Existiendo una serie de teorías que suelen utilizarse para la descripción, explicación y descripción de la motivación en el deporte, las más citadas son: *La teoría de la motivación de logro*, que debe su concepto a Murray misma que se refiere a aquella necesidad de la persona de conseguir algo difícil; dominar manipular u organizar objetos físicos, seres humanos o ideas realizándolo lo más rápida e independientemente posible, superar los obstáculos y alcanzar un alto nivel, superarse así mismo, competir con los demás y superarlos, mejorar la propia imagen a través del ejercicio exitoso del talento. *Teoría de la motivación intrínseca-extrínseca*; que expone que la motivación interna de los deportistas nos indica el grado de motivación que posee un deportista desde sí mismo para afrontar una tarea determinada, no depende de esfuerzos externos sino de refuerzos internos, y que la motivación externa se relaciona con la proveniente de esfuerzos que provienen del exterior necesarios para entrenar y competir. *Teoría de la atribución, aproximación cognitiva*; considera que la conducta motivada se encuentra en función de dos componentes básicos: la expectativa de alcanzar una meta (probabilidad de éxito) y las propiedades asignadas a esa meta (valor del incentivo) tomando en cuenta una serie de variables que estructuran las atribuciones causales, y ubicándolas en cuatro categorías.

➤ Autoconfianza

La autoconfianza es la variable psicológica que indica la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Es decir que entre mayor grado de autoconfianza exista en el deportista más seguro será y por consecuencia más creerá en sus capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias, tanto mentales como físicas, que les permitan alcanzar su máximo potencial. Existiendo una correlación entre la autoconfianza y

el rendimiento, mientras más aumente la primera, mas aumentara la segunda, sin embargo existe un punto en el que el exceso de autoconfianza haría descender el rendimiento.

Cox (2007) afirma que se trata de uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que maneja el deportista para resolver las diferentes situaciones de su deporte, ésta variable afecta los niveles motivacionales, el gasto energético, las emociones y pensamientos positivos, la capacidad atencional, la habilidad para manejar la presión, la resistencia física, y la probabilidad de lesionarse físicamente.

Siendo su aportación teórica más importantes la siguientes: *Teoría de la autoeficacia*; desarrollada por Bandura (1977), basándose generalmente en la siguiente afirmación, “el individuo que se considera eficaz, se impone a sí mismo retos que favorecen sus intereses y el desarrollo de actividades nuevas, tales individuos intensifican sus esfuerzos cuando su rendimiento no se ajusta a las metas que se había puesto, hacen atribuciones causales de los fracasos que favorecen la autoeficacia, y afrontan las tareas potencialmente amenazadoras y las situaciones difíciles sin sentir ansiedad. Estos esfuerzos basados en la auto-seguridad suelen registrar logros para el individuo. En marcado contraste, aquellas personas que se consideran ineficaces evitan las tareas difíciles, reducen sus esfuerzos y se dan rápidamente por vencidas frente a las dificultades, acentúan sus deficiencias personales, disminuyen sus aspiraciones y padecen en gran medida ansiedad. Tales dudas sobre sí mismo disminuye el rendimiento y generan frustración”.

➤ Atención-concentración

Sin duda la atención y su rol en el desempeño deportivo ha sido objeto de estudio desde los orígenes de la psicología deportiva, Moran (2004) pone de manifiesto que “la concentración se refiere a la capacidad de una persona para ejercer un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación dada”. De igual manera se podría conceptualizar a la atención más ampliamente como la concentración del esfuerzo mental en eventos sensoriales o mentales. Por lo tanto, la atención se conceptualiza como un mecanismo que consiste en la percepción estimular, selectiva y dirigida, implicando que centremos nuestra actividad cognoscitiva en unos estímulos o actividades determinados e inhibamos el resto de estímulos percibidos.

La concentración consiste en el grado o capacidad de focalizar la atención a las señales pertinentes del entorno y conseguir mantener ese foco atencional. Dosil (2004) expone un modelo explicativo del proceso atencional en el ámbito del deporte, según el esquema, se parte de que en la interacción del deportista con cada situación específica se producen una serie de procesos cognoscitivos que suceden desde la percepción inicial hasta la concentración en la tarea. De esa forma, lo primero que realiza el deportista es analizar, mediante los sentidos, lo que sucede a su alrededor, es decir, todo aquello con lo que entra en contacto a través de su percepción. Se atenderá a un número elevado de estímulos, tanto consciente como inconscientemente, para proceder a la selección de aquellos que se consideren más relevantes. Una vez se focaliza la atención en estos estímulos durante un periodo de tiempo, podemos identificarla como concentración.

De acuerdo con la *Teoría de los estilos atencionales*, Buero (2008) dice que si se percibe solo un detalle se habla de un “foco atencional estrecho”, ahora que si por el objetivo nos vemos a nosotros mismos, lo denominamos “concentración interna” y si el foco lo proyectamos hacia el exterior, lo denominamos “concentración externa”. Mientras que para Mora y Díaz (2008) clasifican a la atención en función de la información presente y del objeto de esta atención, derivándose en cuatro tipos de foco atencional: Amplio-interno, amplio-externo, estrecho-interno, y estrecho-externo.

A pesar de que cada deportista presente un estilo atencional diferente, es frecuente que este se tenga que adaptar a las demandas del deporte y la competición alternando entre varios estilos, en función del momento y características de la propia competición así como del adversario o estado de forma del deportista.

➤ Ansiedad y estrés

Sin duda alguna al hablar de ansiedad y estrés, primero tenemos que referirnos a la activación psicofisiológica llamada *arousal*, misma que está definida como la actividad del sistema nervioso simpático que produce una respuesta neuropsicológica al estrés o reacción de alarma que prepara al individuo para la lucha o la huida, se manifiesta a varios niveles, reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales. El aumento en la activación puede ser producida por una motivación alta, y por el contrario, una baja motivación puede producir un descenso en la activación. Es así como se puede decir que dependiendo del origen de la activación, así como sus efectos sobre el rendimiento, se puede considerar como negativa o positiva. Como Weinberg y Gould (1996) comentan que el *arousal* es una activación general fisiológica y psicológica del organismo, siendo que el término hace referencia a las

dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto y se extiende desde la falta absoluta de la *arousal* hasta el arousal máximo.

La activación negativa muy comúnmente puede estar causada por el miedo al fracaso así como sus consecuencias, incertidumbre sobre el resultado, y la insatisfacción o frustración sobre como está ocurriendo una competición. Este tipo de activación se manifiesta a nivel fisiológico y conductual de manera más evidente.

La activación positiva comúnmente está causada principalmente por la ausencia al miedo a fracasar, perder o fallar, porque no se darán consecuencias negativas. Es decir, se piense en positivo pues el entrenamiento lleva de manera correcta teniendo una gran confianza en sus propias capacidades.

Con base en lo anterior, entendiendo que el arousal se puede dar antes sucesos agradables o desagradables, queda imprescindible enfatizar que la ansiedad está directamente relacionada con la activación negativa siendo un estado emocional negativo, que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Sin duda alguna la competición deportiva es un proceso donde las demandas ambientales, mediadas por factores intrapersonales del deportista, pueden generar una reacción de ansiedad. Para Dosil (2002) la ansiedad es la adaptación inadecuada a una situación dada, que provoca un incremento en el nivel de activación del individuo y, con ello, alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso.

El estrés, está relacionado con la ansiedad, sin embargo, debe ser vista como un proceso, un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias

importantes. El estrés conlleva acciones improductivas como la recurrencia de pensamientos negativos, sentimientos de fracaso, descenso de la capacidad perceptual y disfunciones motoras.

➤ Visualización

Es una realidad que muchos de los deportistas en la actualidad utilizan la práctica imaginada para poder entrenar y mejorar sus habilidades físicas y psicológicas. Las aplicaciones incluyen el mejorar la concentración, reforzar la confianza, controlar las respuestas emocionales, adquirir y practicar estrategias y habilidades deportivas, aspectos aún más relevantes en situaciones donde no hay prácticas físicas o está impedida por lesiones.

William (1991) afirma que la imaginación involucra todos los sentidos, nos hace capaces de recrear experiencias deportivas pasadas, tanto como de crear experiencias futuras en nuestras mentes. La imaginación es otra de las habilidades psicológicas que, sin lugar a dudas, influye en el rendimiento deportivo.

En el sentido coloquial, la visualización, o la imaginación, es una técnica mental que “programa” la mente humana para que responda, según se le programe con una serie de pautas previamente decididas en el tiempo y el espacio. Weinberg y Gould (1994) comentan que la visualización alude a la creación o recreación de experiencias en la mente. Es una forma de simulación que implica la vuelta a la memoria de bloques de información almacenada procedente de todo tipo de experiencias, y su moldeamiento en imágenes significativas. Además de que se diferencian dos tipos de visualización: interna y externa, no siendo necesario el uso de una u otra de forma exclusiva. La visualización interna se

refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde una posición ventajosa, desde una perspectiva en primera persona, en la visualización externa, la persona se representa así misma desde la perspectiva de un observador externo como si se viera en una película.

Posterior a las variables ya mencionadas, es imprescindible el especificar que las habilidades en el deporte pueden agruparse alrededor de las relaciones del deportista con el medio que las sostiene, los objetos deportivos, los deportistas restantes, el reglamento y los conceptos deportivos. Siendo que el rendimiento es el resultado de la integración de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, potencia, etc.) técnicas (el dominio de los movimientos de la movilidad deportiva), tácticas (el conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva), y las habilidades psicológicas (capacidad de una autorregulación sobre las variables psicológicas) del deportista.

3.2 Las funciones del psicólogo deportivo y la formación en el deportista

En un intento por edificar su labor dentro del ámbito deportivo, como ya se mencionó, la psicología enfocó mayor parte de sus estudios, esfuerzos y aportaciones al campo del rendimiento deportivo, siendo utilizada en su mayor parte por deportistas de élite, atletas de alto o mediano rendimiento, dando como resultado una poderosa herramienta de apoyo para el desarrollo óptimo de los deportistas en sus ejecuciones en competencia. El hecho de poder influir de manera positiva sobre las variables antes vistas, se convirtió en una opción viable para conseguir un mejor rendimiento deportivo con base en las intervenciones que la psicología deportiva puede realizar.

Sin embargo, las funciones del psicólogo deportivo no se reducen exclusivamente a la mejora del rendimiento deportivo, es más, no debería ser tan estrechamente relacionada a la psicología del deporte con los resultados obtenidos en materia medallas, records, o campeonatos, sino que las funciones del profesional en la psicología del deporte van más allá del resultado cuantitativo.

Actualmente es cada vez más necesario que exista un mayor vínculo entre el conocimiento que se obtiene acerca de un tema o fenómeno a través de la ciencia, y de su aplicación en la vida cotidiana. Así debe ser vista la tarea del psicólogo y en este caso en particular, el psicólogo deportivo. La función del psicólogo del deporte debe estar situada en un enfoque preventivo/educativo ya que en la actualidad es necesario el poder prever los diferentes malestares o problemas que pueden presentar los deportistas en cualquier situación. Una característica que debe poseer el psicólogo es poder anticiparse a una situación adversa que pueda presentar un individuo, es por eso que su labor no únicamente debe de centrarse en

un ámbito de intervención sino que la prevención debe ser fundamental en cualquier trabajo psicológico.

Para comenzar a hablar acerca de las funciones del psicólogo deportivo, primero es preciso mencionar que la psicología del deporte es un campo de actuación profesional, siendo que lo que caracteriza a ésta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como lo es el deporte. Es por eso que tratándose de un ámbito de intervención una de las necesidades de la psicología deportiva es que se tienen que desarrollar tecnologías específicas, que incluyan instrumentos de evaluación programas de intervención y técnicas específicas directas o indirectas. La psicología deportiva debe poseer sus herramientas específicas, y no querer forzar a trabajar con las herramientas de los diferentes campos que la psicología posee, puesto que no todas esas herramientas encajan en la dinámica, contexto y función deportiva. Cantón (2010) comenta:

Podemos igualmente diferenciar el campo de actuación profesional de la psicología del deporte de otros campos de la psicología con los que en ocasiones colinda y comparte trabajo, de entrada podemos referirnos a la psicología clínica, que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o los trastornos mentales o del comportamiento. Sin embargo en el ámbito del deporte la orientación del trabajo es muy distinta está enfocada más bien a la preparación o el entrenamiento psicológico y centrada en el desarrollo constante de las capacidades y habilidades psicológicas, sin que ello implique que exista ningún déficit previo. (p. 238)

Con lo anterior queda planteado el hecho de que la Psicología Deportiva es un ámbito de aplicación específica, sin embargo esto no quiere decir estrictamente que no pueda

apoyarse de los demás campos de la psicología, es decir, la realidad es que muchos de los instrumentos y sistemas de evaluación no tienen objetivamente un uso exclusivo del área de donde nació, sino que también son eficaces para obtener información de otras campos, como por ejemplo, alguna de las herramientas en la evaluación clínica o neuropsicológica, las intervenciones en la psicología educativa, organizacional o social solo por hacer mención de algunas.

Es así, que dentro de su marco de trabajo existen varias funciones que el psicólogo deportivo puede y debe de desempeñar para brindar un beneficio al deportista. Globalmente se identifican cuatro áreas en las que se pueden desempeñar sus actividades y así ayudar con sus aportes a las personas involucradas en el ambiente del deporte profesional, como atletas, entrenadores, médicos, nutriólogos, etc. De acuerdo con Ángeles (2005) estas funciones son, la investigación, la evaluación-diagnostico, el asesoramiento y la intervención.

➤ Investigación.

Debido a la generación de nuevos conocimientos y el descubrimiento de situaciones no antes percibidas, la investigación en cualquier ciencia ocupa el lugar preferencial, siendo que el resultado de dicho proceso puede ser aplicado para el beneficio de la ciencia, y de la comunidad, en este caso, la comunidad deportiva. En ocasiones se cae en el error de dedicarse en mayor medida a este rubro, descuidando los demás ámbitos, si bien la investigación es una de las piezas fundamentales en toda ciencia no debe ser la única. Cagigal (1975):

...el drama actual del deporte es que los estudios serios que sobre él se hacen no son conocidos, no ya por la masa de aficionados, sino por la gran mayoría de informadores, ni siquiera por los dirigentes deportivos ni políticos responsables. Aquí la ignorancia no se queda en la masa sino que invade esferas de altos niveles. Hay todavía algunos países en donde los altos cargos directivos del deporte están ocupados en su mayoría por gente sin información en materia deportiva o educación física. Es el terreno abandonado para teorías desfasadas, sin ningún enfoque, con la abundante y seria ciencia que a estas alturas existe en diversas partes del mundo sobre la materia. (p. 104)

Es por los avances en las ciencias aplicadas al deporte, que la investigación del psicólogo deportivo resulta de una importancia mayúscula siempre y cuando éste se ajuste continuamente a los cambios que con el paso del tiempo se expresan en el mundo deportivo. Dentro de los cambios que más deben ser tomados en cuenta, está la gran cantidad de nuevos fenómenos, (como el del dopaje profesional y amateur, o el de las relaciones sociales y el rendimiento profesional), que deben ser estudiados en diferentes contextos deportivos.

Anteriormente era más común la investigación de los aspectos relacionados al aprendizaje motor y de la personalidad, siendo aspectos que sufrían de muy poca evolución en cuanto a su estudio, marcando así un parte aguas en el desarrollo de la psicología deportiva. Ahora es fácil encontrar un sinnúmero de investigaciones relacionadas con variables que han ido evolucionando con el paso de los años, como por ejemplo, las investigaciones en el área del bienestar, o las que se desarrollan referentes a la motivación, o al de las emociones y al autocontrol en las mismas, al estrés y la ansiedad, encontrando incluso investigaciones acerca de las diferencias sexuales dentro de las mismas disciplinas. Quedando de

manifiesto el gran empuje que la investigación ha tenido con el desarrollo de la psicología deportiva y su implantación en la realidad social.

➤ Evaluación y diagnóstico

La importancia de realizar un estudio detallado de las características particulares de los individuos con los cuales se trabaja en la psicología del deporte es un aspecto que se debe tomar seriamente en cuenta. El clarificar el objetivo y la planeación a desarrollar con el deportista que va a trabajar facilita la obtención de un rendimiento elevado y resultados óptimos dentro de la competencia, a este estudio se le llama evaluación. De acuerdo con Anguera (2002) “la evaluación en la psicología del deporte, es el proceso considerado como un proceso científico que consiste en la recogida sistemática de datos, mediante uno o varios instrumentos, con el fin de desarrollar el diseño correspondiente al planteamiento de cada caso”(p65). Esta evaluación consiste en identificar las necesidades del deportista haciendo una observación y análisis de conducta y destrezas psicológicas que posee el atleta, o bien, aquellas que pueden estar afectando su desempeño o por el contrario, beneficiando el mismo. Es importante mencionar, que esto se realiza haciendo una extensa y completa evaluación, no solo del deportista, sino del contexto y las variables que están en interacción con él.

Debido a que la evaluación implica un trabajo muy extenso por parte del psicólogo, debe de apoyarse tanto de aspectos cualitativos como cuantitativos, siendo que para realizar este tipo de evaluaciones existen instrumentos específicos para su uso e interpretación. De ninguna manera se deben de desestimar los datos obtenidos, ni de la investigación cuantitativa ni de la cualitativa, siendo esta primera la que nos permite la obtención de

datos numéricos con valores que provienen de conteo o medición y con una operatividad estadística, mientras que los segundos, brindan información basada en una descripción meramente contextual del evento, lo que el deportista percibe y su medición con número resulta poco precisa.

Dentro de las herramientas utilizadas para la evaluación, las más comunes son, la observación; que se caracteriza por ser muy rigurosa, ya que su finalidad es captar la extensa gama de comportamientos del individuo en diferentes contextos deportivos. La entrevista; ésta consiste en la recopilación de información a través de una conversación de naturaleza profesional, en la cual la persona entrevistada responde a cuestiones planteadas y diseñadas en función de los objetivos a alcanzar. Pruebas estándar; nos permiten efectuar la medición de un determinado atributo, siendo una medida objetiva de la muestra de una conducta, pueden ser de orientación psicométrica, que se centran en rasgos específicos, de orientación holística que tiene como meta una evaluación global de la personalidad y por último las de orientación proyectiva, mismas que presentan alto grado de subjetividad en las interpretaciones de los resultados.

➤ Asesoramiento

Esta función tiene como eje principal la mejora de los resultados durante los procesos de entrenamientos y en las competencias, además de la prevención de dificultades derivadas de la práctica deportiva o en algunos casos de la propia vida del individuo, la cual también puede afectar su vida deportiva.

En el área de asesoramiento el psicólogo del deporte tiene dos funciones que debe cumplir. La primera de ellas es fungir como formador, en la cual básicamente se ocupa de explicar

los componentes del contexto deportivo a entrenadores, deportistas, directivos y árbitros, esto puede darse a través de seminarios, conferencias o congresos. También comparte información acerca de los procesos psicológicos implicados en la práctica deportiva, la metodología para observar las interacciones entre el deporte y estos procesos psicológicos, a partir de ello usar estas herramientas las cuales sirven para mejorar el bienestar y rendimiento de las personas implicadas en el mundo del deporte.

La segunda función que debe cumplir el psicólogo es la de asesor, y consiste en brindar un servicio de apoyo psicológico a una persona en el contexto deportivo, ayudándoles a identificar las variables psicológicas presentes en el deporte, evaluar los datos de entrenamiento y competiciones, enseñar estrategias psicológicas para mejorar la concentración, el autocontrol, la confianza en sí mismo y en sus compañeros de equipo y reducir la ansiedad en la competencia, dando como resultado un óptimo rendimiento en la ejecución de la disciplina y un bienestar físico, social y emocional. (Dosil, 2004)

La función del psicólogo como asesor, se basa en gran medida en la intervención en los problemas que se suscitan en el momento de la competencia o entrenamiento, así como en los factores que intervienen directa o indirectamente, permitiendo que la marcha de los entrenamientos y competiciones sea la adecuada y no afecte de forma negativa al deportista. Durante el proceso del asesoramiento brindado a los deportistas, se les enseñan procedimientos para el control de estrés, mientras que al entrenador se le indica que fije su atención ante cualquier señal de molestia y así poder organizar un entrenamiento más adecuado tomando en cuenta lo anterior.

➤ Intervención

La función de intervención se asocia principalmente con lo que es el ámbito de aplicación de los principios de la psicología deportiva, teorías, técnicas, procedimientos, diagnósticos, evaluaciones. Lamentablemente muchas de las veces los atletas se ven frente al psicólogo cuando ya existe un conflicto que está afectando su vida personal y por ende su rendimiento y ejecución durante los entrenamientos y las competencias, lo que ocasiona que el proceso sea referido a una intervención inmediata ante la dificultad que en ese momento aqueja al atleta. En ocasiones el antecedente de lo anterior se debe a que los mismos entrenadores no fomentan el apoyo psicológico y dada la influencia que él tiene sobre los deportistas se convierte en un factor determinante para que el deportista vaya o no con el psicólogo.

El psicólogo deportivo debe ser responsable de promover sus servicios, funciones y aplicaciones para así hacer del conocimiento del atleta y de los profesionales del deporte las características generales y particulares de su intervención. Ante su función en el rubro de la intervención, recae no solamente la parte directa en afrontar, entrenar e intervenir las variables psicológicas, sino que también el hecho de realizar una intervención con base a sus evaluaciones y diagnóstico para la prevención de circunstancias futuras y no solo presentes en el momento.

El hecho de que los atletas recurran al psicólogo deportivo facilita el poder manejar diferentes trastornos emocionales por los cuales pueden atravesar a lo largo de su carrera deportiva, y de su vida personal. El profesional de la psicología deportiva debe ayudar al deportista a solucionar situaciones que se vean generadas en su persona, ya sean originadas por la práctica deportiva o por su vida cotidiana, desarrollando sesiones individuales o

grupales, haciendo uso de las técnicas y habilidades que la psicología deportiva posea para dicha intervención.

La intervención psicológica debe ser paralela en la preparación de los deportistas, de tal manera que resulte complementaria con el entrenamiento deportivo, ya que con esto, se permite conocer entre otras variables, la personalidad del atleta, conociendo las reacciones emocionales ante las situaciones que se le presenten. Muchas veces lo que el entrenador, o el mismo deportista, piensa es solamente un evento aislado, resulta el síntoma de una situación específica, y se requiere profundizar en las características del atleta para poder potenciar un crecimiento personal, el cual tendrá como consecuencia directa un aumento en el éxito deportivo.

La función de los psicólogos en el mundo deportivo va más allá de la práctica clínica como se podría llegar a pensar, siendo un ámbito específico de aplicación, no podemos reducir tampoco su tarea a la funcional del incremento en el rendimiento deportivo, puesto que como profesionales del comportamiento, la conducta y el ser humano, no debe centrarse solamente en la variable del rendimiento. Las funciones antes mencionadas (investigar, evaluar, diagnosticar, asesorar, intervenir) son el eje central de la profesión en un psicólogo deportivo, mismas que son parte de un proceso en el que cada función está ligada una con otra para lograr desempeñar su actividad exitosamente.

La parte de la educación que el psicólogo debe de abordar con sus deportistas es fundamental en todo proceso de intervención, puesto que si bien, el objetivo primordial no es ganar medallas, romper marcas o destacar deportivamente, si lo es el educar al atleta

para que su práctica deportiva sea responsable, sana y con beneficios para él y para el círculo social en el que se encuentra.

Es decir, muchas veces el deporte se convierte en un proceso cansado, estresante, puesto que se le depositan al deportista expectativas que él debe de conseguir dado el trabajo que se ha realizado con él. Lo que ocasiona que algunos deportistas desistan de llevar una vida deportiva pues la carga que representa termina por atosigarlos, viendo un descenso en su motivación, resultando que se alejen del deporte y de todos sus beneficios, más por falta de un asesoramiento que por falta de habilidades físicas. La tarea del psicólogo en estos casos es cuando debe ser enfatizada, puesto que con un buen asesoramiento y una serie de intervenciones, el apoyo psicológico puede ser la herramienta idónea para que el atleta vuelva a retomar la motivación, la confianza, el respeto, la asertividad y el entusiasmo por la práctica deportiva. Entonces, la función del psicólogo deportivo si bien está ligada con el rendimiento del atleta, también debe ser vista como una manera de formar al deportista, enseñando, asesorando, interviniendo, para que el mundo deportivo y todo lo que éste implica sean asimilados de la mejor manera por el individuo que lo practica.

Según Weinberg y Gould (1996) las funciones del psicólogo del deporte son la enseñanza, ayudando a deportistas a disfrutar del deporte y utilizarlo como mediador de mejora de la calidad de vida, la investigación, básica y desarrollando aplicaciones, y el asesoramiento, basado en la formación psicológica del deportista, lo que tiene como consecuencia la optimización del rendimiento deportivo, resolviendo problemas relacionados con los trastornos emocionales y de la personalidad que afectan a los deportistas.

Capítulo 4.- UNA NUEVA VISIÓN DEL DEPORTE EN MÉXICO

4.1 La importancia de una formación integral en el deportista

Una de las situaciones más frecuentes que podemos encontrar dentro del deporte mexicano, es que se forma al deportista solo en el aspecto físico, es decir, los programas deportivos se estructuran de manera que la carga física y técnica sea la que se priorice de cualquier otro aspecto. El esfuerzo formativo que los entrenadores (a su vez las instituciones) depositan en sus atletas, se concentra básicamente en formar deportistas físicamente aptos y capaces para hacerle frente a las distintas competencias que su disciplina demanda. El concepto de formación integral, se basa en la idea de que la formación es un proceso continuo que desarrolla todas y cada una de las dimensiones del ser humano, a fin de lograr su realización plena en la sociedad (Rincón, 2008). Tomando en cuenta que las dimensiones del ser humano las podemos categorizar en tres grandes rubros, el físico/biológico, el psicológico/emocional, y el rubro social. De esta manera, la formación del deportista debe concebirse como el proceso continuo que lo desarrolle de manera armónica y coherentemente en el aspecto físico, psicológico y social, para con ello lograr una formación integral.

Es una realidad que el entorno social que hoy en día se vive no es el más adecuado para que el deporte sea considerado una actividad formativa, pues al menos en México es una actividad bastante subestimada y descuidada para su correcta ejecución, lo que nos lleva a una serie de carencias no solo deportivas, sino también de carácter social en nuestro país.

No se toma en cuenta que la iniciación al mundo deportivo conlleva una serie de beneficios físicos, psicológicos y por consiguiente sociales. Si bien el número de personas que se inician en la práctica deportiva ha ido aumentando en los últimos años en nuestro país, no

lo hacen con la asesoría correcta, o con la intención realmente de acatar lo que una vida deportiva exige, careciendo de las condiciones necesarias para que los beneficios que el deporte brinda impregnen su persona. Sin embargo, aún con lo anterior, existen personas que inician su vida deportiva, una vez que aquellos jóvenes deciden incursionar en el deporte, lo hacen sin aún tener claras las exigencias que se requieren, pero sí con la intención, la motivación, y la curiosidad de aprender y experimentar para llegar a ser un gran deportista, lamentablemente, muchas veces, cuando eso pasa, se enfrentan a una gran odisea, pues en nuestro país se vive una falta de oportunidades para el crecimiento deportivo. Los profesionistas encargados de cada área, entrenadores, fisiatras, preparadores físicos, nutriólogos y psicólogos, son los responsables de que las personas que decidan ingresar a la vida deportiva puedan vivirla a plenitud, solventando las necesidades que se vayan presentando durante su proceso deportivo.

Durante el primer apartado, de este último capítulo, buscaremos evidenciar el hecho de que el deportista hoy en día no cuenta con una formación integral durante su desarrollo personal al incursionar en la práctica deportiva. Lo que conlleva a que tenga limitantes, tanto para lograr obtener los resultados deseados en sus deportes, como para su propio desarrollo social. Centrando nuestra atención en la labor que el deportista realiza durante su paso por la práctica deportiva, se retomarán situaciones que ejemplifiquen la visión que se tiene actualmente del deporte, así como las consecuencias de dicha visión.

En México existe una carencia de íconos sociales representativos de las buenas conductas, pues si bien es un hecho de que no es complicado encontrar iconos que llamen la atención de grandes masas de la sociedad, muchas veces estos personajes son, cantantes, locutores de radio, o artistas. Sin embargo, es válido preguntarse, ¿Cuántos de estas figuras, muchas

de ellas artistas de la farándula, verdaderamente dejan un aprendizaje o una enseñanza significativa a la sociedad para su sano desarrollo?, ¿cuántos de estos personajes sirven de buen ejemplo nutriendo las mentes de pensamientos asertivos, de perseverancia y audacia ante las situaciones que la vida les presenta?, pocos, la realidad es que son pocos los iconos que verdaderamente dejan cosas positivas a la sociedad que los mira o los escucha. Parecieran escasos los verdaderos iconos sociales que hoy en día existen, aquellos que sean una inspiración y motivación por su carácter, por su entrega, su disciplina, su constancia, su respeto, aquellos que sirvan de ejemplo para las nuevas y futuras generaciones.

Ante la carencia de figuras representativas en nuestra sociedad, figuras que más que simple entretenimiento, reflejen valores y enseñanzas, los deportistas mexicanos deben de tomar esa responsabilidad. Deben ser un icono social, representantes de las buenas prácticas, del desarrollo sano, de la correcta interacción y desenvolvimiento social, deben ser vistos como un ejemplo, no solo por sus logros deportivos, sino por su conciliación entre su vida deportiva, su vida personal y su interacción social. Cuando se habla de deportistas, muchas veces las primeras imágenes que llegan a nuestra mente son la de los futbolistas profesionales, aquellos que forman parte de los grandes clubes nacionales y por los que existe tanta pasión en los grupos sociales, pero es conveniente enfatizar, que no solamente se hace referencia a esos deportistas, sino que también se engloban a todos aquellos que no son seguidos por los reflectores, deportistas infantiles, juveniles, amateur, profesionales, voleibolistas, basquetbolistas, taikwandoines, marchistas, tenistas, todos aquellos que llevan una vida deportiva luchando día con día con todo lo que el deporte exige, sabiendo fusionar el deporte con su vida fuera de los lugares de entrenamiento o competencia, esas personas que en ocasiones pasan desapercibidas, de las cuales no se comenta nada, de los

deportistas que día con día predicán con el ejemplo de seguir ante cualquier circunstancia. Así es como debería mirarse al deportista mexicano, como un ejemplo por su trayectoria personal, por su proceso formativo, por los valores que refleja dentro y fuera de la cancha, debería mirarse como un ícono social, sin embargo, la realidad es que la mayoría de los deportistas actuales no cuentan con las cualidades para ser vistos de dicha manera, pues muchos de ellos no han sido educados con este compromiso y carecen de herramientas personales y sociales para cumplir con esta tarea. Lo anterior, es resultado de no contar con una formación incluyente en los aspectos no solo deportivos, sino también personales y sociales.

La realidad en nuestro país, es que en materia deportiva si bien se está concentrando mucho del esfuerzo institucional y social, el objetivo principal es la de obtener resultados, medallas, ranking, campeonatos etc. El apoyo hacia el deporte ha ido creciendo considerablemente, desde la creación de nuevas instituciones encargadas de la gestión deportiva, programas gubernamentales, hasta el apoyo en infraestructura para la correcta práctica. Desde hace ya varios sexenios el país ha comenzado una inversión en materia deportiva, los esfuerzos por parte de instancias federales, estatales y municipales por la institucionalización de nuevos programas en apoyo al deporte han sido frecuentes, a raíz de todo lo anterior se ha comenzado a mirar al deporte con una visión más de producción, de resultados, convirtiendo al deportista en una máquina para conseguir objetivos específicos. Sin embargo, por todas las situaciones que atraviesa nuestro país, como los problemas sociales, los problemas educativos, y los problemas médicos, se debería reconsiderar la visión que las instituciones encargadas del deporte mexicano debe de asumir en relación a una actividad tan provechosa y benéfica como lo es la práctica deportiva. Pues como

resultado de lo todo lo anterior, se comienza a impregnar una imagen estereotipada del deportista, de rendimiento y de resultados solamente, dejando de lado la parte del proceso, del desarrollo, de la adquisición y aplicación de valores, del crecimiento humano que obtienen se gane o se pierda en una competencia.

Siguiendo con la misma línea anterior, en México, durante el proceso que ha intentado llevar a cabo el gobierno federal para impulsar el deporte en nuestro país, han sido varios los apoyos provenientes de los programas que CONADE como máxima instancia ha distribuido a sus respectivas federaciones deportivas, apoyos que si bien tienen la intención o la finalidad de que sirvan como incentivo a los jóvenes que viven una vida en la que su base es el deporte, o que intentan brindar las condiciones para promover y fomentar la práctica deportiva, no siempre logran su objetivo, o no en todas las ocasiones cumplen con las expectativas. Este tema, es un tema delicado y bastante amplio, pues la pregunta, ¿Los apoyos deportivos llegan siempre a la población para los que se han destinado, logrando sus objetivos?, es el eje central de dicho análisis, si bien en este momento no haremos una discusión acerca del tema, pues no es nuestra finalidad, sí mencionaremos que aún con el apoyo y empuje que se ha realizado en nuestro país, la fuga de talento deportivo es una penosa realidad, desde la iniciación escolar en su nivel básico, pasando por las universidades públicas, terminando por las selecciones nacionales en sus respectivas categorías estructuran una cadena en la fuga de talento que pareciera no parar, ya sea por la falta de interés a la iniciación en prácticas deportivas, el escaso o nulo asesoramiento, la falta de seguimiento al talento, o la escases de los medios afines para el desarrollo de nuevas habilidades, muchos de los niños y jóvenes mexicanos con grandes posibilidades de crecimiento en el deporte no lo hacen, se quedan estancados en su mejor caso, o

simplemente dejan la vida deportiva y todo lo que ella conlleva, para dedicarse a otras actividades. Así como lo escribe el periodista mexicano Rafael Rentería (2000) en su artículo para “Marquesina Política”

“En México ya no es noticia que haya fuga de talentos en materia deportiva. Las condiciones sociales y económicas de nuestro país permean en toda una sociedad. Esta fuga de talento deportivo seguirá en México mientras no cambiemos la forma de ver al deporte, y de trabajar para él. Se necesita si es posible, copiar modelos exitosos, que llevan a cabo países que están obteniendo grandes resultados en esa materia o si es posible entrenar con los equipos en donde están los mejores del mundo. Insisto, el día en que en este país de más de 100 millones de habitantes, le dé al deporte el lugar que debería de tener, se tendrá decenas de íconos representativos como Ana Gabriela Guevara, Paola Espinoza, Fernando Platas, Soraya Giménez y otros grandes deportistas que han puesto en alto el nombre de México”

Sin lugar a dudas, se deben buscar nuevas líneas de intervención para lograr frenar la constante fuga de talento existente en las páginas del deporte mexicano, debe ser una motivación importante el hecho de que las instituciones encargadas del deporte cuenten con los programas que ayuden al joven deportista en su desarrollo, y no lo contrario, la gestión institucional debe de comenzar a fijar más atención en cómo es que se destinan en última instancia los apoyos, estructurando una cadena que apoye directamente al deportista, tanto a los que inician, como los que ya llevan una trayectoria.

Una vez que una persona decide inmiscuirse al deporte, lo hace con la ilusión de lograr dominar dicha disciplina, aprender de ella, desarrollar nuevas habilidades y potencializar las ya existentes. Es aquí cuando comienza una serie de pequeños ciclos o etapas que

conforman al deportista, primero, el ciclo de la iniciación, después el del aprendizaje, pasando por el del mantenimiento, llegando al de la consolidación para terminar con el del perfeccionamiento de su técnica y táctica tanto deportiva como en sus habilidades psicológicas que conforman el desarrollo personal del atleta. Cuando el deportista lleva un ritmo de vida en el que se incluya la práctica deportiva intensa, es común encontrar que las variables psicológicas comienzan a ser determinantes para su desarrollo, sin duda, una de las variables psicológicas más dominantes en el deportista es el estrés, el estrés mal manejado genera cargas excesivas en el individuo, mismas que a la larga terminan por perjudicarlo en varias facetas de su vida si no se atienden de manera correcta. De acuerdo con Guillén (2000) el estrés es definido por las ciencias médicas como: “el estado de tensión excesivo resultado de una activación brusca o continuada para el organismo” y en las ciencias del deporte como “gran sollicitación psíquica y/o física, vivida como una carga y que conduce a reacciones de defensa específicas para dominar la situación amenazante.” La exigencia por parte de los padres, o entrenadores por siempre querer triunfos muchas de las veces más que motivar a los deportistas los frustran, convirtiéndose en una causa que influya negativamente en el joven deportista. En este sentido, y a modo de ejemplo, podemos citar las investigaciones precursoras de Orlick (1974) que arroja el siguiente balance: el 67% abandona por el excesivo énfasis en la competición; el 31% por conflicto de intereses con otras actividades; incluso un 2% se refiere a las lesiones. O también como Guillen (2000) menciona:

El tema del estrés o del “burn out” en el deporte competitivo juvenil ha sido relativamente estudiado desde la psicología de la actividad física y el deporte, aunque también es cierto que aún necesita de una mayor profundización y posiblemente se

convierta en los próximos años en un tema clave de estudio, por parte de los profesionales del deporte, por la importancia e implicaciones del mismo. En la actualidad la práctica deportiva en los niños y jóvenes se encuentra caracterizada también por un excesivo énfasis en la competición y en los resultados. Este énfasis por el resultado ha sido trasladado consciente o inconscientemente, por lo medios de comunicación a los padres, entrenadores, técnicos y los propios niños y jóvenes. Dando lugar a que las competiciones infantiles y juveniles resulten estresantes, ya que en las mismas se están primando los resultados sobre cualquier otra cosa. (p.1)

Las fuentes de estrés de las que se hablan, pueden provenir de varios entornos, su entorno familiar, su entorno deportivo, su entorno de amigos o escolar, ya que al desempeñarse como atleta tiene que también hacerlo como hijo, amigo, y alumno, el deportista debe de encontrar la manera de conciliar estas facetas de su vida para que convivan en armonía y así disfrutarlas a plenitud. Cuando se observa al deportista, o cuando éste logra un resultado que lo lleva a los reflectores de la vida pública, pocas son las personas que se preguntan acerca de las cargas de estrés con la que estos atletas viven y llevan a cabo sus actividades diarias, cargas en ocasiones excesivas.

El estrés generado en las diferentes etapas del deportistas así como por los diferentes entornos, son una variable psicológica importante que se debe de considerar, y lograr solucionar llevando a cabo un correcto asesoramiento para procurar que el deportista empalme de manera positiva todas las cargas que genera llevar una vida en diferentes facetas. El estrés, muchas veces va a dar lugar a lo que se denomina agotamiento (burn out) y que se define como un estado de cansancio mental, emocional y físico generado por una dedicación persistente hacia un objetivo, cuyo logro resulta opuesto a las expectativas de las personas (Freudenberger y Richelson, 1981). A final de cuentas el estrés competitivo de

los jóvenes puede deberse a una serie de variables, en cualquier caso este estrés puede estar provocado por desencadenantes generales o de la actividad deportiva; desencadenantes que aparecen antes, durante y/o después de la competición. Al igual esos aspectos pueden estar originados por cuestiones situacionales de la práctica deportiva y/o características personales de los deportistas como ya se mencionó. Como Guillén (2000) refiere:

Las personas que rodean al deportista y que más le influyen, tanto por su cercanía como por la importancia que tienen para él, son el entrenador, los padres y los amigos o compañeros. Estas tres personas en la vida del joven deportista representa un escenario en su realidad, un escenario que muchas veces desencadena una serie de situaciones que lo llevan a una sobre carga de estímulos, misma que deriva en una serie de fenómenos estresantes para él. (p. 31)

Para Coackley (1992), quizá no sea el deporte en sí mismo quien genere el estrés sino la estructura social del deporte competitivo. Teniendo que los factores que predisponen al estrés pueden ser múltiples en el plano deportivo y van desde las variables negativas que rodean el contexto deportivo (competiciones, horas de entrenamiento, disciplina del mismo, etc.) mantener con el entrenador una relación negativa, practicar deportes individuales, no dar tanta importancia al deporte en sus vidas y soportar mal las relaciones sociales que se establecen en el deporte.

El abandono deportivo es una de las causas más frecuentes producidas por el estrés, también presentado secuelas en el rendimiento deportivo, mismo que baja a causa de las cargas del estrés, también pueden presentar pérdida de apetito, de sueño, además de manifestar de forma consistente una reducción de los niveles de satisfacción por esa práctica o la carencia de alegría e incluso aumento de las lesiones físicas, sin mencionar la

perdida de objetivos deportivos y personales. Al deportista mexicano muy pocas veces se le brinda una educación de cómo hacerle frente a las variables psicológicas que se le presentan en su vida diaria, dentro de su formación actual no existe un área que se encargue de brindarle herramientas para enfrentarse a dichas variables, y como ya se mencionó en este caso el estrés es una variable psicológica que resulta crítica para el desarrollo del deportista, pues al no poder hacerle frente a las cargas de estrés se desencadenan consecuencias negativas que frenan el crecimiento y desarrollo deportivo.

Lo dicho en los párrafos anteriores y resultado de la formación actual que se le brinda a los jóvenes deportistas, es común encontrar que algunos optan por dedicarle más tiempo a las cuestiones deportivas que a sus demás actividades diarias, es decir, muchas veces por la exigencia que implica aparear distintos entornos en la vida diaria del deportista, éste decide solamente dedicarse y prestarle más atención solamente a la faceta deportiva, esto debido a su interés por reducir cargas de estrés que sus demás entornos le generan. Cuando esto pasa, ocurre una incongruencia en el deportista, para esto, es claro identificar dos grandes corrientes que fomentan los comportamientos deportivos, por una parte existe la corriente que promueve insistentemente los resultados en el deporte, y por el otro lado la corriente que exige una congruencia entre la vida deportiva y la vida diaria, esta última nos habla de que en el deporte no solamente importan los resultados que se logren obtener, sino que vale más el aprendizaje y el desarrollo que se pueda adquirir de todo lo que se experimente de la vida deportiva, buscando no solamente contar con atletas de alto rendimiento, sino que también a su vez sean personas de alto rendimiento, mientras que la primera corriente se antepone todo al resultado, se aprenda o no, se desarrolle o no, el resultado es lo que importa, bajo esta corriente se abre lugar para que haya deportistas de alto rendimiento

pero que a su vez sean personas que dejan mucho que desear en su vida personal, careciendo de herramientas para llevar una vida social a plenitud.

Algunos ejemplos de lo que se habla son los deportistas internacionales, que viven una vida incongruente, pues por un lado sus triunfos deportivos son opacados por sus escándalos dentro de su vida personal, este es el caso de Lance Armstrong quien en marzo del 2013 en una entrevista el ciclista confesó que utilizó métodos de dopaje durante su carrera deportiva para mejorar su rendimiento, comenzando así su declive deportivo profesional o el futbolista argentino Diego Armando Maradona que se ha declarado como un ex deportista adicto a ciertas sustancias nocivas, también el caso del atleta paralímpico Oscar Pistorius que paralizó al mundo entero, cuando se revelara que mató a su novia la modelo Reeva Steenkamp, Oscar reconoció ante un juez haber disparado a través de una puerta cerrada del baño de su domicilio, o solo por mencionar el caso del boxeador Floyd Mayweather Jr quién fue condenado a prisión tras habersele declarado culpable de golpear en repetidas ocasiones a su esposa. Una vez que ocurre este tipo de incongruencias deportivas se proyecta a sectores de la población que llevan a cabo una serie de ataques y reproches hacia estos atletas, y es así como poco a poco se denigra al deportista en general, pensando que si uno es así, todos son iguales, que el deporte no garantiza una vida de mayor aprendizaje y desarrollo personal, y que es mejor que no terminen así, ocasionando un panorama incierto para la figura deportiva.

Ante situaciones como las anteriores, se comienza a estructurar un panorama que presenta al deportista como un personaje que no debe de fallar, un personaje que no puede cometer errores, y debe en todo momento mantenerse en la línea de la rectitud para ser bien visto por la sociedad. Lo que siempre se pierde de vista, es que si bien, el deportista debe ser una

figura representativa del sano desarrollo, actualmente no existen las condiciones para que ellos se desarrollen de tal manera, no existe el asesoramiento adecuado, la educación, el proceso formativo indicado, para que el deportista no caiga en los excesos, o en la apatía, y comience a descuidar su vida personal, las instituciones no han cubierto la parte del asesoramiento psicológico de manera funcional en todos los aspectos en el deportista, se han preocupado por copiar esquemas de entrenamiento de otros países, que han tenido éxitos deportivos, sin preocuparse verdaderamente del desarrollo humano que es lo primordial, es por eso que no es difícil encontrarnos con atletas que desvían sus carreras por no contar con la suficiente madurez para saber lidiar con todo lo que la vida deportiva presenta. García (2000):

En lo que respecta a la práctica deportiva en sí misma, el deportista tiene que estar lo suficientemente implicado y motivado para asumir que, ésta, forme parte de su vida y que regularmente tenga que dedicarse a entrenar y competir inmediatamente de que, en ocasiones, le pueda apetecer más o menos. En este punto, la fuerza de voluntad y la capacidad de sacrificio son incuestionables. (p.13)

Hoy en día, se carece de una formación integral en el plano deportivo, que además de formarlo físicamente lo formen emocional y socialmente. El deportista antes que ser deportista es ser humano, mismo que está expuesto a un sinfín de situaciones durante su carrera, debemos de comenzar a dejar a un lado la visión de percibir al deportista como un robot, como una máquina de conseguir resultados, dejar de verlo como un ser que vive para el deporte, y comenzar a verlo como un ser humano que siente, sufre, experimenta, llora, se esfuerza, un ser humano que también se equivoca, falla, pierde, piensa en tirar la toalla. La visión que se intenta dar del deporte, es que si bien, se busca generar una nueva cultura

deportiva, no va a ocurrir, sino comenzamos también a eliminar la presente cultura, debemos de comenzar a darnos cuenta de lo que se piensa del deporte, y de lo que se espera del deportista, cuando un niño comienza a practicar un deporte, lo hace con la motivación de ser tan grande como la figura representativa que admira, sabe que debe de llegar a ser como él, pero no lo logrará jamás si no practica y disfruta su deporte, él jamás lo logrará sino se divierte antes que todo. García (2000)

La competición es una escuela para la vida, nos va a enseñar a aceptar las derrotas, a ganar de forma respetuosa y humilde, a tomar decisiones con precisión o sin precisión, a aceptar los fallos de los demás y de los propios, a conocer mis limitaciones a mejorar con la perseverancia a mandar y a aceptar ordenes; si se hace todo lo anterior el joven sabrá el concepto sano de competición y aunque se oigan muchas veces frases como “ganar es lo único que importa” o “hay que ganar como sea” el joven debe de tener bien en cuenta y jamás olvidar sus valores como deportista. (p.11)

Como una consecuencia de comenzar a impregnar de una nueva cultura deportiva a la sociedad, tendremos a deportistas mejor preparados, más desarrollados en aspectos de su persona que no han sido trabajados antes. Se buscare formar de manera integral a los deportistas jóvenes, para que no solamente sean ganadores en la cancha, sino que también sean ganadores en sus vidas y esto se vea reflejado en nuestra sociedad, para así, comenzar a ser figuras representativas que arrojen enseñanzas y ejemplos de vida a las nuevas generaciones, mismas que busquen seguir sus pasos, contando con garantías para lograrlo.

Se busca que el atleta mexicano cuente con tres pilares fundamentales, mismos que consiga vivir a plenitud, de manera sana y armónica, primero, el pilar deportivo, que sea un atleta con hambre de superación y triunfo, un deportista en constante crecimiento y superación

para alcanzar sus metas deportivas, que sea competitivo, que busque siempre ser mejor disfrutando y amando su deporte. Después el pilar personal, se busca que el deportista se desenvuelva de manera adecuada en sus relaciones inter personales, que además de ser un buen atleta, sea un buen alumno, un buen amigo, un buen hijo, que no simplemente hablen de sus resultados en las competencias, sino que también lo hagan sus buenas relaciones con los demás, que no tenga conductas nocivas, que no fume, que tome alcohol, que no se drogue, es decir, que reduzca las conductas de riesgo a su persona, que su buen rendimiento no se termine cuando terminan sus entrenamientos o sus competencias, sino que también lo lleve a su hogar, y por último, una vez que sea buen deportista y buena persona, que lo refleje a la sociedad, que sea un ejemplo para las demás personas, que la tolerancia, el respeto, la solidaridad, no se queden en la cancha o con su familia, sino que sea general para todos aquellos que lo miran y lo siguen, que refleje a la sociedad el aprendizaje que la práctica deportiva le ha dejado para servir de ejemplo de lo que su vida le ha dejado de experiencia. Como en la Carta Olímpica (2009) dice:

“La práctica deportiva es un derecho humano. Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y fair play”

Lo anterior jamás se va a lograr, si antes no hacemos evidente la gran necesidad que existe en nuestro deporte mexicano porque se cuente con una formación integral, que busque conjuntar los aspectos que envuelven al deportista en general, viéndolos como una unidad que completan a un todo, no solo querer intervenir en el rendimiento y los resultados. La formación integral no solamente debe de abarcar las aulas escolares, sino que se debe de visualizar y aplicar a las demás actividades de crecimiento y desarrollo, y sin duda alguna,

el deporte es una de ellas, los deportistas mexicanos deben de contar con una formación más incluyente, misma que englobe más y más áreas de su persona, para así lograr contar no solamente con un mayor número de deportistas de alto rendimiento, sino que a la vez, contar con cada vez más personas de alto rendimiento para una sociedad que las necesita.

4.2 El deporte como una herramienta de formación

La educación en nuestro país es un aspecto que deja mucho que desear, sin lugar a dudas es un campo que se debe de impulsar, promover e invertir en él, para así comenzar a generar un verdadero cambio estructural. Muchas pueden ser las herramientas que se deben utilizar para que la educación comience a reflejar un panorama con dirección al progreso y desarrollo social. Tomando fuerza de diferentes áreas de oportunidad es como la educación debe de nutrirse y fortalecerse en sus diferentes niveles educativos.

Anteriormente se conocía a la escuela como la única manera de lograr que los niños y jóvenes pudieran desarrollar sus habilidades, aprender, conocer y buscar un futuro más prometedor, esto es lo que pensaban nuestros abuelos, incluso nuestros padres, sin embargo hoy en día es evidente que tanto la realidad social que existe, como las necesidades y la población misma ha cambiado, generando una serie de necesidades que las aulas por si mismas no han podido cubrir.

Hoy en día, en nuestro país se ha comenzado a tomar consciencia de que la educación y formación de las nuevas generaciones debe ser de manera mucho más integral, global, intentando abarcar las esferas personales necesarias para su crecimiento, no solo se educa en las aulas, sino que también se debe de educar en las calles, en los parques, en los deportivos, en los hogares, para que los niños y jóvenes tengan una perspectiva más completa de las posibilidades existentes, y de esta manera comenzar a cubrir las necesidades existentes por lograr una educación integral.

Algunas de las herramientas que se pueden utilizar para lograr una formación más completa en nuestra sociedad, buscando comenzar a cambiar el entorno social, es el arte, la música,

la danza y definitivamente el deporte, se debe de impulsar programas que promuevan el desarrollo en los niños y jóvenes en cada área mencionada, programas como el de “*SaludArte*” que el Gobierno del Distrito Federal ha puesto en marcha a finales del 2013 en las escuelas públicas, incrementando las horas dentro de las escuelas beneficiando a los niños con actividades motrices y de arte, también se cuenta con el programa de “*Niños Talento*” que incorpora actividades fuera de las horas de escuela para que los niños de alto aprovechamiento escolar desarrollen actividades culturales, artísticas y deportivas, o bien el proyecto “*Esperanza Azteca*” que junto con la colaboración de grupo Salinas y algunos estados de la republica han emprendido el programa de desarrollo musical en niños y jóvenes de escasos recursos más ambicioso de toda la república. Lo anterior es ejemplo de que en nuestro país se comienza a mirar nuevas perspectivas de formación, tomando en cuenta las múltiples facetas del ser humano, y así lograr consolidar nuevas herramientas que apoyen a dicha formación.

El objetivo general del programa “*Niño talento*” de acuerdo con la gaceta oficial del Distrito Federal (2013) “Lograr que las niñas, los niños y los jóvenes sobresalientes tengan acceso a una formación integral, a través del desarrollo de sus habilidades culturales, científicas y deportivas, con la finalidad de generar procesos de participación infantil y educación comunitaria”. Y la finalidad del programa “*SaludArte*” es:

Consistirá en conocer el estado de salud de los menores de edad escolar de 84 planteles educativos públicos de nivel primaria de jornada amplia en el Distrito Federal, que participarán en dicho programa, el cual tiene como objetivo proporcionar y promover la alimentación correcta, actividades deportivas, recreativas y culturales. Recabar el consentimiento informado del padre madre o tutor de los menores lo que permitirá

realizarle: una revisión de antecedentes heredofamiliares, antecedentes personales patológicos, revisión física para la expedición del examen médico escolar, toma de muestras para análisis de laboratorio, medición de talla, peso, índice de masa corporal, circunferencia de cintura, estado nutricional, agudeza visual auditiva, determinando con estas acciones su estado de salud. (P.73)

En palabras de Ricardo B. Salinas Pliego (2009), presidente de Grupo Salinas comenta:

Esperanza Azteca es un proyecto social para niñas, niños y jóvenes, de escasos recursos, de entre 5 a 17 años de edad, más de 13 mil niños y jóvenes, junto con sus 800 maestros, además de aprender música, desarrollan altos valores como la disciplina, la búsqueda de la excelencia y el trabajo en equipo. El resultado es que nuestros niños y jóvenes mejoran significativamente su autoestima, mientras inspiran a sus familias y comunidades, esta es la mejor forma de fortalecer nuestro tejido social.

Es así como se llega a la situación de emprender una nueva visión para el deporte, misma que lo mire como una herramienta de formación para la sociedad, países de todo el mundo, como Argentina, Brasil, España y Estados Unidos, por mencionar algunos, utilizan al deporte para lograr inculcar a la sociedad valores que les ayuden a ser mejores ciudadanos, además de utilizar los beneficios deportivos para contrarrestar situaciones desfavorables en diversos sectores de la población mundial. No solamente basta con el apoyo de becas institucionales, o el apoyo financiero, como el del programa CIMA que si bien es un programa en busca de resultados deportivos basándose del apoyo económico de las empresas nacionales más importantes, se necesita un empuje más global e incluyente, es decir, programas que más que priorizar los resultados, prioricen el proceso de desarrollo humano en el deportista, un buen comienzo, es por ejemplo, el programa que el gobierno

federal ha puesto en marcha “*Glorias del deporte: futbol una escuela de vida*” que con el apoyo institucional y de deportistas del balompié mexicano buscan estructurar un programa que ejemplifique como es que el deporte ha sido pieza fundamental en la vida de muchos ídolos mexicanos que han destacado en el futbol. Con relación a dicho programa, el director general de Participación Ciudadana para la Prevención Social de la Violencia y Delincuencia de la Secretaría de Gobernación (Segob), Xiuh Guillermo Tenorio, informó que ésta actividad, que se enmarca en el Programa Nacional de Prevención de la Violencia y la Delincuencia, contará con un monto inicial de 63 millones de pesos. El gobierno federal alista el programa piloto “Las glorias del deporte” en 21 de las 58 demarcaciones estratégicas con mayores índices de violencia en el país, cuyo objetivo es acercar a la práctica del futbol a los jóvenes de entre 13 y 15 años que viven en situación de riesgo o en conflicto con la ley. Tenorio (2013) comenta para grupo formula:

La intención es que vaya un profesional ahora en retiro, preferentemente en su estado natal para trabajar con jóvenes adolescentes de entre 13 y 15 años que están en situación de riesgo o en conflicto con la ley y convocarlos, mediante una estrategia del deporte, para que en lugar de seguir en una situación del ocio, se involucren con el deporte.

De igual manera, organizaciones a nivel mundial como la UNICEF y la UNESCO han propuesto que se desarrollen programas de intervención que tengan como eje principal la actividad físico-deportiva en la población mundial, esto con el fin de comenzar a incursionar al deporte y la actividad física como medio de desarrollo no simplemente físico u orgánico, sino también de manera social y emocional, tomando en cuenta la gran gama de beneficios que el deporte brinda a sus practicantes. Ambos organismos teniendo presente que la

actividad física y el deporte tienen un papel decisivo en la vida de los niños y jóvenes de todo el mundo, considerando que el trabajar para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social es una manera de contribuir a la construcción de un mundo mejor.

La UNICEF por ejemplo, presentó una publicación titulada “*Deporte para un mundo mejor*” (2012), en la cual especifica la importancia que poseen los entrenadores, los profesores y todos aquellos encargados de preparar a los deportistas en su desarrollo, enfatizando el hecho de que su influencia no se termina en la cancha, sino que tienen la posibilidad de enseñar a los jóvenes las técnicas, tácticas y reglas del “juego limpio”. Durante las sesiones de entrenamiento y la competición pueden fomentar el respeto, el espíritu de equipo y la tolerancia, mediante un correcto asesoramiento, se puede combatir los prejuicios y los comportamientos negativos que generan actos de intolerancia, discriminación, malos tratos y violencia, e inducir hábitos saludables, de respeto al medio ambiente y en definitiva, promover día a día valores necesarios para toda la sociedad. UNICEF (2012) afirma:

El Consejo Superior de Deporte y UNICEF hemos elaborado un programa de objetivos, contenidos y procedimientos que esperamos sea de utilidad para todos nosotros. Sin duda la mayor recompensa para quien trabaja para las primeras edades no es el resultado, sino ofrecer un proceso de formación que favorezca el desarrollo personal. Por ello desde el Consejo Superior de Deporte y UNICEF creemos que la labor que desarrollas tiene un inmenso valor y los animamos a todos a continuar con ella. Se trata de un trabajo que garantiza también el derecho ciudadano a disfrutar del ocio y del tiempo libre de la manera más sana: practicando el deporte. (p.3)

Por otra parte, de acuerdo a la UNESCO (2005) se puede educar con el deporte, siendo que el deporte y la educación física aportan las bases necesarias para el desarrollo y el bienestar de los niños y los jóvenes en la sociedad y el sistema educativo.

La organización promueve la educación física y el deporte, atendándose a lo establecido en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, que fue adoptada por la conferencia general en 1978, en el transcurso de su 20° reunión. En esa carta se proclama el importante papel que este tipo de educación puede desempeñar, no solo en el desarrollo cognitivo y físico de los niños y jóvenes, sino también en el enriquecimiento de la vida de los adultos en el contexto de la educación a lo largo de toda la vida. La educación es un factor esencial del desarrollo y el progreso, la educación física y el deporte forman parte integrante de la enseñanza de la calidad. La UNESCO (2005) afirma:

El deporte está adquiriendo una importancia cada vez mayor en nuestras sociedades y en su desarrollo, convirtiéndose en un fenómeno sociocultural que trasciende el ámbito estricto de las instalaciones deportivas, los estadios y los demás lugares en que se practica. De hecho, el auge espectacular que ha cobrado el deporte gracias a los medios de comunicación de masa, la popularidad que ha alcanzado, y su consiguiente capacidad para atraer masivamente a aficionados de muy diverso tipo, hacen inevitable que se tenga cada vez más en cuenta, su función educativa para difundir los mensajes y propagar ideales a los que se adhiere la UNESCO. (p.1)

Es así como en nuestro país se deben de tomar el ejemplo de los países que así lo hacen para que se comience a ver al deporte con otros ojos, con otra perspectiva y definitivamente con otra finalidad misma que complete a la que se está teniendo hoy en día.

Llegar a la determinación de que el deporte debe ser visto como una herramienta de formación integral no es tarea solamente de querer completar dicha formación con el ámbito físico, que sin duda el deporte cubre sin problemas, sino que es preciso también tener en cuenta el cúmulo de enseñanzas que ésta práctica aporta a la vida de quienes lo practican, logrando grandes hazañas de superación personal. Michael Phelps, nadador estadounidense, el hombre que más oros olímpicos acumula en la historia es un claro ejemplo de su consagración deportiva y personal, teniendo como base las enseñanzas que el deporte le ha brindado en su vida, pues además de tener una carrera exitosa, también tiene una vida personal de inspiración, a lo largo de su trayectoria hemos podido oír y leer en los diferentes medios las destrezas de Michael. Sin embargo para muchas personas los logros conseguidos por Michael tienen más mérito, al saber que el nadador tiene el trastorno denominado Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), tan es así que en la rueda de prensa que dio en Bejín admitió haber sido un niño hiperactivo y recordó que un día su profesora de lengua (ingles) había cometido el error de decir que jamás sería capaz de llegar a nada. Aunque el pequeño Michale le tenía miedo al agua, en su biografía explica que se refugió en las piscinas para no oír las discusiones entre sus padres, que poco después se divorciarían. Comenzando una enorme trayectoria deportiva, sometiéndose a las rutinas de desarrollo que la natación exige para llegar a un nivel competitivo.

Resulta fundamental el enfatizar la importancia y el papel que juegan los valores en la práctica deportiva, mismos que generalmente son; el *respeto*, respeto hacia uno mismo, hacia los demás, hacia los rivales, los entrenadores, los compañeros de equipo o a los mismos espectadores; la *responsabilidad*, responsabilizarte de tus actos y sus consecuencias, así como de tomar los entrenamientos y los juegos con la seriedad y mesura

que merezcan; la *tolerancia*, comprender y asumir los procesos por lo que son, siempre tener en cuenta sus habilidades y fortalezas, y saber asimilar la derrota deportiva; el *compromiso*, hacia su propio trabajo y al trabajo de los demás. Si bien los valores de la práctica deportiva son variados y extensos, deben siempre tenerse en cuenta, para jamás perder de vista que se trata de una actividad formativa, y que de ella se pueden experimentar un sinnúmero de situaciones que generen respuestas particulares en el deportista, esas mismas experiencias lo preparan para las situaciones de la vida cotidiana.

Amat y Batalla (2000) comentan que son muchos los valores que pueden trabajarse mediante la práctica deportiva. Por ejemplo, valores utilitarios (esfuerzo, dedicación, entrega) valores relacionados con la salud (cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos) valores morales (cooperación, respeto a las normas). Ahora bien, para educar en valores, el deporte debe de plantearse de tal forma que permita, fomentar el autoconocimiento y mejorar el auto-concepto, potencializar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos, la participación de todos, potencializar la autonomía personal, aprovechar el fracaso como elemento educativo, promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia.

El deporte, a través del papel que desempeña tanto en la educación formal, como en la no formal, refuerza el capital humano, los valores transmitidos a través del deporte contribuyen a desarrollar el conocimiento, la motivación, las capacidades y la disposición para el esfuerzo personal. El tiempo invertido en actividades deportivas tanto en la escuela como en la universidad aportan los beneficios en materia de salud y educación, que han de ser optimizados por dicha práctica en convivencia con sus demás actividades diarias.

De acuerdo con Frost y Sims (1974), existen diferentes planteamientos para extraer los valores relevantes de la práctica físico-deportiva y en función de estos planteamientos, se encuentran diferentes clasificaciones y recopilaciones. Ellos proponen una tabla de valores:

Dimensión general	
Justicia y honestidad	Comportamiento ético
Auto sacrificio	Autocontrol
Lealtad	Justicia
Respeto a los demás	Humildad
Respeto por las creencias culturales	Perfección en la ejecución
Juego limpio	Verdad
Eliminación de prejuicios	Intercambio cultural
Amistad internacional	Autorrealización Máxima
Dimensión psicosocial	
Disfrute, diversión alegría	Lealtad, integridad
Autoestima, auto respeto	Honestidad, deportividad
Respeto a los puntos de vista diferentes	Valor
Respeto a los adversarios	Respeto a las decisiones de los árbitros

Control emocional, autodisciplina	Determinación
Tolerancia, paciencia, humildad	Salud y bienestar físico
Liderazgo y responsabilidad	Amistad, empatía y cooperación

Siendo el contexto de la práctica deportiva un excelente lugar para el desarrollo de valores sociales y personales de alumnos y deportistas, es necesario poner una intervención precisa en la educación de estos valores, como ya se mencionó anteriormente, si lo que queremos es una adquisición de dichos valores como beneficio del deporte, no solo la práctica lo garantiza, sino que debe de existir una intencionalidad y organización a tal efecto.

La realidad social en nuestro país deja de manifiesto la gran necesidad que existe por encontrar soluciones a mediano y largo plazo para el desarrollo de las nuevas generaciones con una nueva visión en la interacción y convivencia con los demás, una nueva visión en la que se priorice la integración de valores como los que el deporte brinda, puesto que hoy en día lo que está dañando seriamente los tejidos sociales son precisamente la ausencia de valores, valores como el del respeto, tolerancia, empatía hacia el otro, se deja de percibir al conjunto de personas y su sana convivencia, anteponiendo el egoísmo para querer sobresalir a costa del otro. El deporte, además de mejorar la salud de los ciudadanos, posee una dimensión educativa y desempeña un papel social, cultural y recreativo. El papel que desempeña el deporte en la sociedad tiene, además, el potencial de reforzar las relaciones internas y externas del país que apueste por ello.

La oportunidad de formar integralmente a nuestros niños y jóvenes está latente en nuestro país, puesto que en general contamos con los recursos tanto económicos, como de infraestructura, teniendo dependencias federales y estatales que cubran con esta necesidad, se tiene que pensar en una educación físico-deportiva mucho más ambiciosa, una educación que dé como resultado una mayor práctica deportiva en primera instancia, seguida de una formación integral de calidad y por ultimo concentrando una cúpula más amplia de lo que hoy en día se cuenta de deportistas de alto rendimiento que puedan tener más y mejores resultados en las competencias internacionales de cada disciplina.

De acuerdo al Libro Blanco (2007) el deporte contribuye en gran medida a la cohesión económica y social además de lograr unas sociedades más integradas. Como resultado, todos los ciudadanos deberían tener acceso al deporte, para lo cual es necesario abordar las necesidades específicas y la situación de los grupos minoritarios, además de tener en cuenta el especial papel que puede desempeñar el deporte en el caso de los jóvenes, las personas con discapacidad, y aquellas procedentes de entornos más desfavorecidos. El deporte también puede facilitar la integración de distintos sectores de la población, y servir de apoyo al dialogo intercultural. La práctica deportiva, fomenta el sentimiento compartido de pertenencia y participación.

Como ya se ha mencionado, en la actualidad existe la necesidad de que la educación deje a un lado las concepciones reduccionistas de antaño, para comenzar a consolidarse como una actividad que busque desarrollar todas las capacidades de la persona, así como su inclusión en la cultural. El deporte dentro del marco que en esta tesis se ha ido determinando, debe ser educativo, y para que lo sea, ha de permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y

psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad del individuo, como lo afirmará Le Boulch (1991).

Para que la finalidad de que el deporte cumpla con este enfoque de formación integral, es conveniente enfatizar la actual corriente existente en nuestro país, misma que mira al deporte como un proceso centrado en la competición y el rendimiento, su gran difusión a través de los medios de comunicación y su poderosa capacidad de influencia en otras vertientes de la práctica deportiva, constituyen algunos de los factores que han propiciado la trasposición acrítica de su significado, formas, métodos y valores al ámbito escolar, lo que ha supuesto frecuentemente una des-virtualización del significado y el sentido que deben tener tales aspectos en el contexto educativo.

Es por eso, y teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, el Consejo de Europa (1967) comunicó a sus miembros cuales deberían de ser, al menos, las funciones que debía cumplir el deporte destinado a los niños y jóvenes. Gutiérrez (2003) refiere:

a) respetar en su unidad, todos los aspectos de la persona b) desarrollar las capacidades de cada cual para evaluar sus propias posibilidades y desarrollar los distintos aspectos de su personalidad en el respeto de sí mismo y de los demás c) favorecer una práctica deportiva de ocio en un ambiente de diversión sin olvidar el rigor del aprendizaje d) adoptar una pedagogía del éxito que no conduzca a los logros demasiado fáciles o a fracasos de graves consecuencia e) proponer un amplio abanico de actividades individuales y colectivas f) permitir que cada cual elija las actividades según sus gustos necesidades y placer que le aporten. (p.49)

Con lo mencionado en los párrafos anteriores, es como se debe de conseguir estructurar un esquema deportivo de formación integral, este modelo de deporte debería de valorar los

aspectos como la asistencia a los entrenamientos y competiciones, el esfuerzo, la cooperación con los compañeros, la competición deportiva con los contrarios y el hecho de divertirse por encima de los resultados. Por tanto para que el deporte pueda llegar a ser una tarea educativa integral, se deberán revisar los objetivos del deporte en edad escolar, el papel de los padres, técnicos, entrenadores y compañeros, sin olvidar los modelos que ofrecen el deporte profesional y el entrenamiento informativo.

Una de las características más particulares de nuestro país, es que en México se vive el deporte de una manera muy apasionada, el deporte llama al mexicano, no solamente el fútbol, sino que otras disciplinas son de gran arrastre social en nuestro país, para darse una idea, podemos consultar los grandes índices televisivos de los anteriores juegos olímpicos, que sobre salieron por mucho a cualquier otra transmisión televisiva, es una realidad que el deporte en México tiene un arrastre bastante fuerte en la sociedad, esto debe ser usado a favor, aprovechando que el mexicano sigue al deporte se debe buscar cómo enseñar y educar además de entretener.

4.3 La instauración de la psicología para el proceso formativo del deportista.

Es una realidad que la estructura deportiva en nuestro país tiene carencias significativas, es decir, si bien funciona, y seguirá funcionando, se necesita realizar una serie de adecuaciones a su proceso formativo y educativo que se adapten a las necesidades de nuestra población, necesidades de los deportistas y de la sociedad en general. La incorporación de distintas disciplinas al entorno deportivo, ha sido una constante en la estructura del deporte de élite, desde la especialización de entrenadores, preparadores físicos, metodólogos, nutriólogos, médicos, y psicólogos como resultado de la incesante búsqueda por conjuntar áreas de estudio que aporten sus conocimientos al mejor desarrollo del deportista. La psicología del deporte, por su parte, no solamente debe ser vista como una herramienta para el incremento del rendimiento deportivo, sino que a su vez debe ser involucrada en los aspectos relacionados más allá de los resultados deportivos, es decir, la psicología como ciencia cuenta con las herramientas suficientes para brindarle un asesoramiento a los deportistas mexicanos en distintas etapas de su desarrollo personal, puesto que antes que deportistas son personas.

Entre muchos de los factores que se presentan en el deportista, uno de los más críticos es el referente al de su etapa de desarrollo, por ejemplo, la mayoría de los deportistas durante su adolescencia experimentan un punto crucial para su futuro deportivo, a causa de los cambios relacionados con esta etapa en su desarrollo humano es que muchos adolescentes dejan las filas del deporte, y se retiran de manera prematura del mismo como consecuencia de la falta de herramientas para hacerle frente a dichos cambios. Davidoff (1999) dice que la adolescencia es un proceso de transición entre la niñez y la vida adulta, que va de los trece a los 18 años, este periodo se ha vuelto un tema controvertido para los psicólogos

debido a las dificultades y aprietos por los que atraviesan los adolescentes. Los deportistas llegan al mundo deportivo en su mayoría desde la infancia, que es cuando comienzan a incorporarse de manera lúdica en los deportes que les llaman la atención, posteriormente y conforme avanzan en el aprendizaje y la práctica de su disciplina, se involucran cada vez más en el deporte, muchos de ellos deciden llevar un desarrollo encaminado al perfeccionamiento deportivo. Es aquí cuando su proceso deportivo, se ve muchas veces influenciado por su etapa de desarrollo personal, siendo la adolescencia una etapa fundamental, es que el modo en que sean afrontados estos cambios dependerá en gran medida el grado de adaptación e integración del adolescente a su sociedad, y en este caso, se reflejará en su rendimiento deportivo, su continuidad o deserción.

Cruz (1997) menciona que los niños y adolescentes han dedicado una parte importante de su tiempo libre a practicar deporte, y que de hecho lo prefieren a cualquier tipo de actividad. La importancia que se le presta por parte de los jóvenes al deporte se puede apreciar también en el número de horas que le dedican a la semana. Recalcando la necesidad existente de que durante el proceso formativo del deportista exista un asesoramiento psicológico, debido a las circunstancias que el joven atleta atraviesa durante su vida.

En ocasiones es común escuchar a personas que hablan de los deportistas adolescentes como “es que perdió el piso” “ganó dos o tres cosas y se le subió” “era una gran promesa deportiva, pero quien sabe porque dejó el deporte” “le faltó quien lo orientaran” “le faltó mentalidad”, la realidad es que para entender lo que sucede con los jóvenes deportistas es importante mencionar que ellos son bombardeados diariamente por una serie de informaciones contradictorias, además de un cúmulo de cambios, tanto físico como

psicológicos, que los llevan a la confusión. Por un lado están los padres y sus entrenadores, quienes tienen una manera de pensar y ver la realidad, mismos que intentan que el deportista se forme bajo esa línea de pensamiento, sin embargo, por el otro lado están los compañeros y amigos, quienes tienen una distinta forma de pensar y ver las cosas, generando una influencia diferente a la de los padres y entrenadores, lo que da como resultado una contradicción en ideas que el joven deportista debe de saber elaborar para tomar una postura. Es así, que es fácil que se pierdan objetivos y metas cuando llega a la confusión, es por eso que en muchas ocasiones se comienza a ver afectado su rendimiento deportivo, puesto que aún no logra determinar una postura frente a los estímulos que le llegan del medio ambiente que lo rodea, lo que en muchos casos termina por la completa deserción del deporte, y quien pudo haber sido una gran promesa, termina su carrera por no contar con un asesoramiento que lo guíe durante su formación. Este asesoramiento debe ser cubierto por el profesional de la psicología mismo que debe estar inmerso en el entorno deportivo para prestar una intervención completa y direccionada hacia los fines formativos y de desarrollo del deportista.

Como resultado de lo anterior, podemos afirmar que son variados los motivos por lo que la psicología debe de asumir un papel más protagónico dentro de la estructura deportiva de nuestro país. Desde los cambios emocionales, y físicos que experimentan los deportistas a lo largo de sus diferentes etapas de desarrollo, como el ejemplo anterior de la adolescencia, pasando por las variables psicológicas ya identificadas, como el estrés, la ansiedad, la motivación, la atención, y terminando con los agentes psicosociales que pueden ser un elemento clave que facilitan o inhiben el desarrollo de la práctica deportiva, para Cantón, Mayón y Pallares (1995) cuando se habla de agentes psicosociales en el deportista, se tiene

que hablar, de los compañeros de clases, los padres y los entrenadores, los dos últimos tiene la capacidad de influir en el deportista por su proximidad personal, la posibilidad de realizar juicios de valor importante acerca del rendimiento, influyendo en el incremento o decremento del sentido de auto-estima, y en el grado de auto-satisfacción percibida. El entrenador por su parte juega un papel preponderante debido al grado de relación que establece con el deportista, en ese sentido los adolescentes dicen valorar en particular, la relación humana y el apoyo interpersonal que se establece con el educador o entrenador. Estas relaciones psicosociales en mayor medida van a influir en el deportistas, y ésta influencia se verá muchas veces reflejada en su desarrollo deportivo.

La incorporación del psicólogo al deporte, puede contribuir a que se comprenda mejor las necesidades y problemáticas de los deportistas, adopte decisiones oportunas y aplique eficazmente las técnicas psicológicas que resulten más apropiadas en cada una de las situaciones (la enseñanza de la técnica, o la táctica del entrenamiento, asesoramiento para la resolución de problemas y conflictos personales, potencializar las enseñanzas y aprendizaje de valores en la práctica deportiva) en las que está involucrado. El apoyo profesional del psicólogo puede englobar la relación existente entre el deportista y el sin fin de situaciones que se presentan en la práctica deportiva, de esta forma, aportar con sus conocimientos y estrategias de intervención a las posibles soluciones, además de fungir como la base para que el eje principal de la práctica deportiva sea el enfoque formativo-educativo como se ha venido mencionando a lo largo de esta tesis.

4.4 Propuesta de la inclusión de la psicología a la estructura del deporte mexicano.

Es necesario realizar una incursión de la psicología como ciencia práctica a la estructura del deporte mexicano, dicha incursión debe ir más allá de las intervenciones que la psicología del deporte puede aportar, es decir, además de esto, se deben involucrar programas psicológicos más amplios y con distintas formas de intervenir cubriendo las necesidades de la población deportista y no deportista. Al respecto Pérez (1995) señala, que la psicología del deporte, por ejemplo, no debe orientarse solo a los deportistas de élite, sino que también debe situarse en el estudio de las variables psicológicas inmersas en la iniciación deportiva de niños y jóvenes, al asesoramiento a entrenadores y al estudio de los efectos de la actividad física y el deporte en la calidad de vida y salud de las personas.

Debe comenzar a existir de manera más contundente programas de apoyo, prevención, y mejoramiento de la calidad de vida, enfocados a las poblaciones de jóvenes y adolescentes en nuestro país, mismos que tengan como eje principal el apoyo psicológico para el asesoramiento y desarrollo en dichos programas. Según el Plan Nacional para la Cultura Física y el Deporte (2001-2006), en México un 80% de la población infantil y juvenil no realiza actividad física, con estos mismos datos, nos refleja que los mexicanos realizan en promedio una hora de actividad física a la semana, siendo que el 85% de los mayores de 15 años no practica ningún deporte con regularidad, de una población de 22 millones de escolares solo el 1.9 millones realizan ejercicio como parte de su vida cotidiana, siendo que menos del 8% de los jóvenes a escala nacional mayor de 15 años realiza alguna actividad física o deportiva que les permitiría obtener los mínimos necesarios para la mejora y mantenimiento de la salud. Lo que a final de cuentas, nos enfatiza una incesante necesidad por abordar al sector joven de la población, buscando, que mediante programas eficaces

puedan ser inmiscuidos a la práctica deportiva para comenzar una formación integral desde las etapas tempranas del desarrollo humano.

Como ya se ha mencionado en los capítulos anteriores, en el sistema deportivo mexicano existen deficiencias en su estructura, por lo que conlleva dificultades en su ejecución y en sus resultados, comenzando por la falta de difusión, apoyo, fomento y seguimiento de los niños hacia la práctica deportiva, pasando por el escaso asesoramiento psicológico a los jóvenes deportistas, así como el limitado apoyo institucional que concluye muchas veces a la deserción del deporte, terminando por la incorrecta visión deportiva y la confusa repartición de los recursos económicos.

- Visto desde el punto de vista estructurado

El proyecto deportivo en nuestro país debería de englobar cinco grandes rubros: la iniciación, el desarrollo, el mantenimiento, la consolidación y el retiro del individuo al deporte, tomando en cuenta siempre el proceso de formación integral como base de los cinco rubros, es decir, la visión que en nuestro país debe de comenzar a desarrollarse en torno a la práctica deportiva, es una visión de formación, teniendo como base todo el cúmulo de enseñanzas que el deporte engloba, así como los valores que se consolidan en la persona gracias al sin fin de situaciones que se experimentan en la práctica deportiva.

a) Iniciación:

La incursión de verdaderos programas deportivos en las escuelas públicas del país debe ser considerada de manera importante. Puesto que el nivel educativo básico debe ser el semillero de los nuevos prospectos deportivos, así como el pilar fundamental en el inicio del desarrollo en los niños y jóvenes. Las escuelas primarias deben de prestar más atención

a las asignaturas de educación física, así como a los maestros que las imparten, deben ser maestros capacitados, con vocación para la transmisión del entusiasmo e interés a los distintos deportes existentes. Si bien, como ya lo se mencionó en el capítulo dos, la práctica físico-deportiva tienen distintos beneficios, tanto físicos, psicológicos y sociales, en este primer punto, el niño no tiene noción alguna acerca de dichos beneficios para su persona, puesto que no incursiona a la práctica deportiva por ellos, sino que lo hace por el interés, la curiosidad, la diversión y la satisfacción que ésta le ocasiona. El trabajo del psicólogo en este primer rubro, será el de la psico-educación hacia los padres y/o tutores, deberán dotar de conocimientos acerca de los beneficios tanto psicológicos como fisiológicos de la práctica deportiva. De la misma manera, y en colaboración con los psicólogos, los profesores y entrenadores tienen que enfatizar a los padres o tutores los beneficios que el deporte conlleva, para que estos a su vez tengan presentes y consideren de manera importante el apoyo que les darás a sus hijos para que continúen en las prácticas físico-deportivas, impulsándolos y motivándolos para que cada vez se introduzcan en mayor grado.

Las edades que comprenden esta primera etapa pueden comenzar desde los 3 o 4 años, y terminar aproximadamente a los 12 o 13 años, pasando y ubicándose en la edad preescolar y escolar respectivamente, en donde su principal entorno de estimulación será la escuela, sus aulas, los patios recreativos, así como sus profesores, compañeros, y por su puesto sus padres. También, las actividades extra-escolares juegan un papel fundamental, puesto que jóvenes con mayor estimulación deportiva serán más propensos a iniciarse a dichas actividades, es por eso, que los esfuerzos gubernamentales también deben de ir enfocados a

la creación de programas, que además de las horas en las escuelas, sean aplicables a actividades fuera de ellas.

b) Desarrollo:

Una vez que los niños sean iniciados en el deporte por la gente encargada en primera instancia de hacerlo en los lugares básicos como las escuelas primarias, entrarán a la etapa del desarrollo, en esta etapa, el asesoramiento psicológico debe ser fundamental para el joven que incursiona a la práctica deportiva, puesto que es cuando se comienza a formar una estructura de personalidad misma que debe anteponer los valores deportivos; el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la constancia, la asertividad etc., direccionando su formación a los principios del juego limpio, la competencia y el aprendizaje. Es necesario que en esta etapa la concientización de todo lo que el deporte implica debe comenzar a realizarse en el joven deportista, es así como el trabajo de asesoramiento psicológico será más dirigido a ellos, y tendrá como eje principal brindar la información que le permita hacer consciencia de la forma en la que pueden beneficiarse ellos como adolescentes, (ya sea a corto, mediano o largo plazo), de la práctica deportiva, ayudando así a reducir la deserción o la fuga de talentos por falta de información y asesoramiento. Weinberg y Goul, (1996) plantean que si bien la información sobre las ventajas de la práctica deportiva no garantiza la permanencia, la falta de conocimiento sobre la actividad física, así como las actitudes o apreciaciones erróneas sobre el ejercicio, pueden tener un efecto negativo sobre las personas, haciendo difícil su inserción a los programas deportivos. De la misma manera Bakker (1993) por su parte, afirma que la información puede ser un importante motivador para que una persona desarrolle una actividad, y en este caso, puede servir de un constante impulso para seguir adelante con el deporte. El desarrollo de nuevas habilidades tanto físicas, técnicas, tácticas

y psicológicas son la base de esta etapa, pues en ella, la adquisición de las herramientas fundamentales que le permitirán al deportista desarrollarse de manera óptima será la base de este rubro.

Las edades que comprenden este segundo rubro, pueden ir de los 11 a los 14 años, siendo la adolescencia la etapa de desarrollo que comienza a consolidarse en este momento, dejando de ser la educación primaria el entorno que rodea a dichos adolescentes, para pasar a la educación secundaria, lo que conlleva una serie de situaciones que comienzan a bombardear al adolescente tornando esto como el inicio de un momento crítico para que él decida si seguir adelante o desertar del deporte.

c) Mantenimiento:

Ésta posiblemente sea una de las etapas más críticas, puesto que en esencia después de la adquisición de las habilidades técnicas, tácticas y psicológicas que en la etapa anterior se comenzaron a incorporar, es aquí cuando el seguimiento y la constancia de dichas habilidades resultará determinante para el desarrollo integral del deportista. Si no se brinda el correcto seguimiento y asesoramiento a las habilidades adquiridas, puede correrse el riesgo de que el deportista desvíe la finalidad de su formación, es decir, opte por alejarse de la práctica deportiva, y con ello, de todos los beneficios que ésta implica. Debido a que en los rubros anteriores, las etapas de desarrollo en las que se encuentra el deportista abarcan aún la infancia, en ésta se centra la adolescencia, y como anteriormente se mencionó, es una de las etapas del desarrollo humano más importantes, puesto que en la que existen más cambios tanto físico como psicológicos, además de estar envueltos en un entorno social

diferente, con estímulos que lo rodean distintos, mismos que cobran una importancia mayor en este momento a diferencia de los rubros anteriores.

El trabajo a realizar con los adolescentes en materia de este rubro de mantenimiento, es de prevención, seguimiento y asesoramiento. Al hacerlo, podemos garantizar al menos que un porcentaje mayor de jóvenes continuara realizando actividad física o deporte durante más tiempo. Siendo la función del psicólogo asesorar, educar y orientar a los adolescentes implementando una serie de estrategias psicológicas con el objetivo de disminuir la deserción en el deporte que muchas veces se da en esta etapa. Las edades que podrían comprender este rubro son de los 15 a los 20 años, que es cuando el adolescente vive la transición de la educación básica (primaria y secundaria) a la educación media superior así como los primeros dos primeros años de la educación media superior aproximadamente.

d) Consolidación

Una vez llegado al rubro de la consolidación, significa que el deportista, ha elaborado los demás rubros, y es en este cuando desemboca su esfuerzo, su constancia y su disciplina, pues es aquí cuando el deportista joven se consolida en el mundo deportivo por su rendimiento tanto dentro como fuera de la cancha. Se consolida como una persona que vive bajo los criterios de un deportista de alto rendimiento, basada en las enseñanzas que la práctica deportiva le ha brindado, pues ha interiorizado, gracias al asesoramiento psicológico, que los valores aprendidos en el mundo deportivo, son valores utilizables en la vida diaria, es consciente, que el resultado de todo su proceso como atleta, lo ha llevado a contar con una formación integral, pues gracias a los múltiples beneficios que el deporte brinda ha estimulado las tres distintas áreas que lo conforman como ser humano, por un

lado, se ha formado en lo físico, pues el aspecto biológico y orgánico han sido beneficiados por las horas de entrenamiento, el movimiento, las competencias, por la sana alimentación, por la hidratación, el descanso, por todo el proceso y constancia que como deportista ha llevado desde que se inició en este mundo deportivo, es así como padecimientos tan constantes y graves a causa del sedentarismo, como la diabetes, la hipertensión o el sobre peso, han sido combatidos desde la infancia por el ejercicio y el deporte. También se han formado en lo psicológico, su auto-estima, su auto-concepto, su tolerancia a la frustración, su constancia y perseverancia, así como el trabajo en equipo, la solidaridad, la empatía y el respeto, son constructos psicológicos que se han formado con la base de un asesoramiento psicológico dentro de la práctica deportiva pues las múltiples situaciones que en ella se presentan hacen que el deportista las experimente y sepa cómo hacerles frente. Por último, y con todo lo anterior, el aspecto social se ve beneficiado, pues una vez que se ha encontrado un equilibrio en lo físico, y en lo emocional, el desenvolvimiento en la sociedad también lo encuentra, pues se convierten en ejemplos, en iconos deportivos, no solo por ser deportistas, sino también por su calidad humana, lo que nos lleva a que las personas que reflejan un provechoso comportamiento en las canchas, en los entrenamientos, y en las competencias, también son funcionales en sus actividades extradeportivas, como la escuela por ejemplo, por último llevan relaciones interpersonales que reflejan todo lo anterior, son individuos con el tridente deportivo funcional. Además de ser deportistas de alto rendimiento en este momento, serán personas de alto rendimiento también.

En este rubro la edad aproximada en el que se llega es a los 20 años, sin embargo, no tiene una edad en la que se finalice, o se inicie el último rubro, puesto que debido a la gran cantidad de exigencias de las distintas disciplinas deportivas el rubro de la consolidación

puede durar en más años en algunos casos y en otros menos. Por ejemplo, para deportes de fuerte impacto como la natación, o las pruebas de velocidad, este rubro de consolidación dura menos, que por ejemplo para los deportes de marcha o de equipos. Lo que nos lleva a no tener una edad de retiro general, puesto que varía para cada deporte.

e) Retiro.

Y como todo proceso que tiene un inicio también tiene un desenlace, el desarrollo deportivo también lo tiene, después de haberse iniciado, desarrollado, mantenido y consolidado como deportista, llevando a la par una formación en lo personal, una formación integral, tiene que llegar el momento del retiro, pues las habilidades físicas tienen limitantes conforme la edad cronológica del ser humano va transcurriendo, y esa así como se llega al retiro de la vida deportiva, sin embargo esto no significa el desprendimiento total del deporte, sino que al menos en la competencia deportiva se ha llegado al último peldaño, es aquí cuando el asesoramiento psicológico debe de ser direccionado para que exista consciencia del ciclo que se está terminando, pues su trayectoria deportiva está llegando a su culminación. Será bueno que el asesoramiento psicológico juegue un papel importante el cambio de roles en el deportista, pues si bien su etapa competitiva ha llegado al final, no quiere decir que no pueda inmiscuirse en de distinta manera el mundo deportivo, si bien ya no como competidor, posiblemente sí como asesor, o como entrenador de las nuevas generaciones, brindando el conocimiento y la experiencia que su trayectoria le ha brindado.

Así como la continuidad en el deporte aún después de haber llegado al retiro es una realidad, también lo es el hecho de que la calidad como persona del deportista debe seguir

siendo una constante pues gracias a todo el proceso de formación integral que experimentó es como obtiene las herramientas para seguir siendo un claro ejemplo de todos los beneficios que la práctica deportiva conlleva, y aún que ya no sean consideradas como deportistas de alto rendimiento, seguirán siendo personas de alto rendimiento, tanto en lo individual como en lo social.

Por todo lo anterior es que la necesidad de poder incluir a la psicología como base del proceso educativo y formativo que la práctica deportiva conlleva es latente, se debe de tomar en cuenta los procesos psicológicos existentes en el crecimiento del deportista, no solamente viéndolo como deportista, sino como ser humano, de esta manera, la finalidad de la práctica deportiva no será el resultado deportivo como tal, sino que se convertirá en formar personas con criterios amplios, con aprendizajes de superación, con valores, compromisos y responsabilidades, personas asertivas. Lo anterior no quiere decir que se descuide o se deje de pensar en los resultados deportivos, en las medallas, los campeonatos, los logros, sino que se debe de re-direccionar el pensamiento que hoy en día se tiene del deporte, cuando nos demos cuenta de que la finalidad del proceso deportivo debe ser la formación integral de la persona, aprovechando la gran cantidad de experiencias que ese entorno engloba, y no solamente buscar el resultado, sin importar su desarrollo personal como tal, en ese momento podremos aprovechar al máximo los beneficios que el deporte nos proporciona, nos daremos cuenta de que al formar personas de alto rendimiento, formamos a deportistas de alto rendimiento, siendo la obtención de medallas y resultados una consecuencia de la formación integral que se le brinde a los deportistas. Además de lo anterior, en muchos casos, el deporte se vuelve una oportunidad, pues brinda esperanza, crecimiento y auto realización, brindando una mejor calidad de vida a quien lo practica.

5.- CONCLUSIONES.

El deporte es una actividad ancestral, misma que ha sido practicada por distintas civilizaciones alrededor del mundo, desde los pueblos de Mesoamérica, hasta las grandes civilizaciones como los griegos y los romanos, es así como el deporte, comienza a cobrar fuerza dentro de nuestra sociedad, terminando por convertirse en el fenómeno que hoy en día es, los juegos Olímpicos, los Mundiales, y todo lo que conllevan a nivel económico, político, deportivo y social, son un claro ejemplo de que al hablar de deporte, se está hablando de uno de los fenómenos sociales más influyentes, no solo a nivel nacional sino también a nivel mundial.

Refiriéndonos al concepto que se estructura en el primer capítulo de esta tesis, el deporte es una actividad física, en la que el individuo se ejercita, tomando en cuenta una serie de reglas y normas ya establecidas de carácter competitivo, así como el desarrollo integral que su práctica proporciona en el aspecto biológico/orgánico, psicológico y social. Tomando la definición anterior como base, podemos comenzar una conclusión general del presente trabajo, el deporte posee características generales que lo diferencian ubicándolo como una actividad estructurada y de seguimiento, con cualidades de desarrollo y formación hacia el individuo que lo practica. Existen diferentes características del deporte, una de ellas, de manera general, es que la práctica deportiva cuenta con distintas facetas dependiendo la finalidad para la que se practique, es decir, existe el deporte de iniciación, el deporte de ocio, recreación y el deporte de rendimiento, cada una de estas con sus características particulares.

Hoy en día, las condiciones sociales en nuestro país posiblemente no son las más esperadas, comenzando por el alarmante índice de deserción escolar que existe, pasando por el constante acoso escolar que sufre una gran cantidad de niños en sus aulas, los problemas con las adicciones por parte de los jóvenes y adolescentes que son un blanco fácil, terminando por los padecimientos derivados de vidas sedentarias y sin actividad física, padecimientos tan graves y cada vez más constantes como la diabetes, la hipertensión, el sobrepeso, y no es en vano que México sea el país número uno en obesidad infantil. Por lo anterior, es que es necesaria la instauración de programas preventivos y de intervención hacia los distintos fenómenos sociales que ya se mencionaron, una de las actividades con suficientes beneficios en su práctica, es el deporte, puesto que conlleva beneficios que ayudan a prevenir y atacar situaciones desde el ámbito físico, psicológico y social.

Una vez que se concientice el aporte formativo que el deporte brinda a quienes lo practican, se le comenzará a dar la importancia que merece como herramienta de formación integral. En nuestro país, la práctica deportiva posee cualidades interesantes, existen instituciones federales y estatales encargadas de su difusión, apoyo y seguimiento, con eso, en los últimos años se ha aumentado el número de personas que se involucran en la práctica físico-deportiva, lo que resulta fundamental.

En ocasiones es irónico, que ante las situaciones que nuestra realidad nos presenta, que no se contemple de manera formal al deporte como una herramienta de apoyo para hacerle frente a problemáticas tan marcadas, como el índice de obesidad infantil por ejemplo, o la carencia de prácticas formativas que inculquen valores para la formación personal y el desarrollo en sociedad, sin duda alguna, los beneficios que el deporte brinda no han sido lo suficientemente explotados y aprovechados por las instituciones federales encargadas, los

programas de intervención han sido insuficientes, y en algunos casos ineficientes para hacerle frente a problemáticas tan graves como las que se viven en nuestro país.

El arrastre que en México existe hacia el deporte, debe ser aprovechado, somos un país apasionado de las prácticas deportivas, siendo esto, la base para que se integren programas que involucren de manera concreta a la población infantil y juvenil, programas que además del seguimiento con los entrenadores, profesores y padres de familia, también se contemple el asesoramiento psicológico, mismo que resulta necesario y fundamental para direccionar el eje principal de la formación integral que se consigue dentro de la práctica del deporte. La mayor parte de los niños que estudian la primaria y la secundaria en escuelas públicas, cursan la materia de educación física, que es obligatoria, siendo así, gracias a esta materia, todo el nivel básico tiene que tener acceso a las primeras prácticas deportivas, es por eso que se vuelve fundamental contar con profesores capacitados en la materia y con ello, comenzar a consolidar que los beneficios que el deporte acarrea sean la base de una formación integral. Pues formar a deportistas de alto rendimiento en su disciplina, también debe de significar formar a personas de alto rendimiento en sus vidas y con ello comenzar un tejido social en donde los valores y las enseñanzas que el deporte brinda sean una base sólida para las nuevas generaciones.

REFERENCIAS.

- Alegría, E., (2002). *Ejercicio Físico, el talismán de la salud*. Madrid, España. Ed. Everest S.A.
- Amat, M., y Batalla, A. (2000) Deporte y educación en valores. *Aula de innovación educativa*. Vol. 5, (091), pp. 10-13.
- Ángeles, M., (2005) *Antología digital del área de psicología clínica*. Facultad de estudios superiores Iztacala. UNAM.
- Antoraz A., (Enero 2009). Consejería de educación. *Los juegos Olímpicos algo más que deporte*. Vol. 1, (015), pp. 14.
- Arana M., Meilá J., Pérez E., (Enero 2006). Revista intercontinental de psicología y educación. *El concepto de la psicología. Entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología*. Vol.8, (1), pp.111-142.
- Arboleda, N. (Junio 2001). La medicina del deporte. *Beneficios del deporte*. Vol. 3, (2), pp. 13-22.
- Avelayra A., L. (Abril 1993). Juegos de pelota. *Cuaderno del museo de antropología*. Vol. 4, (1). Pp 15-23.
- Avilés M., & Monjas C., (Mayo 2005). Estudio de incidencia de la intimidación y el maltrato entre iguales en la educación secundaria obligatoria mediante cuestionario CIMEI. *Anales de psicología*. Vol. 2 (3). Pp. 30-65.

Balaguer, I. y García M. (1994). Ejercicio físico bienestar psicológico. *Anuario de psicología*, Vol. 1 (1), pp. 3-26.

Bray, G., (1997). Obesidad, conocimientos actuales sobre nutrición. *Organización Panamericana de la salud*. Vol. 565 (7), pp. 35 90.

Buero, M., (2008). Área del comportamiento y el aprendizaje. *Revista del Máster en psicología deportiva*. Vol. 14 (1), pp. 5-100.

Casillas, A. (2004). *La cultura física y deporte como medio de bienestar social en México*, UNAM, México D.F.

Cantón, Mayor y Pallarés, (1995). Factores motivacionales ya afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de psicología General y Aplicada*, Vol. 48, (3), pp. 60-65.

Carta Olímpica (2009). Los juegos Olímpicos algo más que deporte. *Revista de la consejería de la educación en reino unido*, Vol. 19, (6), pp. 1-4

Carrasco D. (2000). *Psicología del deporte*. Instituto nacional de ecuación física. España. Universidad Politécnica de Madrid

Cagigal, J. M., (1991). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid, España. Colección RTVE.

Cagigal J, M. (1990). *Ho, el deporte*. Madrid, España. Miñon.

Cagigal J.M. (1992). *Deporte pulso de nuestro tiempo*. Madrid, España. Editorial Nacional.

Catón, E. (2010). Papeles del psicólogo. *Revista del consejo general de colegios oficiales de psicólogos*. Vol. 31, pp.12-45.

Coackley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*. Vol. 9, pp. 271-285

CONADE, (2006). Plan Nacional para la Cultura Física y el Deporte. *Situación actual y retos de la cultura física en México*, pp. 13-24.

CODEME, (1993). *60 aniversario 1933-1993*. México D.F., México. SEP.

Consejo de Europa en Materia del Deporte (1967). El deporte para los niños. *Consejo Superior de Deportes*. Vol. 2, p. 40.

Corbo, E., (1999). *Mediación: ¿Cambio social o más de lo mismo?, propuestas reflexiones y experiencias*. Buenos aires.

Cox, H., (2009). *Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones*. Cádiz, España. Panamericana.

Cruz, J., (1997) Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. *Psicología del deporte*.

Davidoff, L., (1989). *De la adolescencia a la edad adulta. Introducción a la psicología*. México D.F., México. Mc Graw-Hill.

Dosil, J., (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid, España, Ed. Síntesis.

Encuesta para la Alianza para una Vida Saludable, (2007). Investigación de mercado de La Riva. Monterrey, México.

Fernández, D., (2000). Nuevos paradigmas para una educación humanista. México:
<http://www.dgl.iteso.mx/event/>

Ferreiro T., (2006). *Desarrollo de la educación física y del deporte en México en el siglo XX: enfoque histórico*. México DF, México. Comité Olímpico Mexicano

Freudenderger, H. y Richelson, G., (1981). *Bornout: How to beat the high cost of success*. New York, Estados Unidos. Bantam Books

Frots, R. y Sims, E., (1974). *Manual sobre la educación física y el deporte 2003*. Barcelona, España. Paidós.

Gaceta Oficial del Distrito Federal, (2013). *Reglas de operación del programa de niñas y niños talento del 2013*. México DF, México.

García, J., (2000) *Guía de hábitos de vida saludables para jóvenes deportistas*. España. Gipuzkoa.

Gruber, J., (1986). "Physical catividad and self-esteem development in children: A Meta analysis". *Champaing, il. Human Kinetics, Vol. 45*, pp. 30-48

Grupo Formula, (2013). Las Glorias del deporte. México DF:
<http://www.radioformula.com.mx/notas.asp?Idn=342859>

Guibu E., (1988). *Entrenamiento deportivo*. México. Editorial Pax.

Guillen, F., (2000). El estrés de los jóvenes deportistas. *Psicología y deporte*. (31), pp. 22-32

Guillet B., (1971). *Historia del deporte*. Barcelona, España. Profesiones.

Gutiérrez, M., (2003). *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona, España. Paidós.

Guzman, P., (1989). *Historia de los deportes Olímpicos*. México. Trillas.

Harris, S. y Petrie, G., (2006). *El acoso en la escuela, los agresores las víctimas y los espectadores*. Barcelona, España. Paidós.

Hernandez, A. y Canto J., (2001). El liderazgo en los grupos deportivos. *Psicología del deporte*. Vol. 2, pp. 12-32.

INEGI, (2008). Encuesta Nacional de las Adicciones. *Resultados preliminares INEGI*. Vol. 1, pp. 4-12.

INSP, (2006). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. *Resultados en las Fronteras*. Vol. 1, pp. 80-97.

Latapí, P., (1989). *Política educativa y valores nacionales*. México. Nueva Imagen.

Lawther D., (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. España. Paidós.

Le Boulche, J., (1991). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona, España. Paidós.

León, R., (1999). *La enseñanza de la educación física en la escuela primaria*. México. Editores S. A. México.

Libro Blanco, (2007). *Libro blanco sobre el deporte*. Comisión de la Comunidades Europeas.

Locertales, F., (2001). *Violencia en las aulas*. México. Nueva Visión.

Lorenzo, G., (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid, España. Biblioteca Nueva.

Moran, A., (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London, Inglaterra. Routledge.

Mora, A. y Díaz, J., (2009). *Control del pensamiento y estrategias en el deporte*. España. El rincón.

Moran D., (2000). Estado actual de la psicología del deporte en México. *Revista de la Actualidad de la Psicología del Deporte*. (1), pp. 12-19.

Moreno, M., (2012). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista médica clínica, CONDES. Vol. 13*, pp. 15

Morris, J., Pollarg, R., Everitt, M,G. Chaves, S., (1980). Vigorous Exercise in Leisure – *Time: Protection against Coronary Disease. Vol. 2*, pp. 107-110.

Moscoso, S., y Moyano E., (2009). *Deporte salud y calidad de vida. Vol., 26*, pp. 235.

Navarro, H., (2007). Master en psicología del deporte y el fútbol. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM:
<http://www.deportes.unam.mx/images/stories/cultura/psico2.pdf>

OMS, (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario. *Actividad física y Salud. Vol. 52*, p. 12.

Orlick, T., (1974) The Athletic drip out: A high Price for inefficiency. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation Journal, Vol. 6*, pp. 21-27.

Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J., (1995). *La psicología del deporte en la actualidad. Psicología y deporte*. Madrid, España. Alianza Editorial.

Poder Ejecutivo Federal, (2001). *Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2001-2006*. SEP, México

Rentería, R., (2013). Continúa la fuga de deportistas mexicanos. México DF. Marquesina Política:

http://www.marquesinapolitica.com/index.php?option=com_content&view=article&id=30892:continua-la-fuga-de-deportistas-mexicanos&catid=48:voz-sport&Itemid=29

Riera J., (1995). *Introducción a la psicología del deporte*. Valencia, España. Serie Universidad.

Riera, J., (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. España. Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud.

Rincón, L., (2008). *El perfil del estudiante que pretendemos formar en una institución educativa ignaciana*. Córdoba, Colombia. Universidad Católica de Córdoba.

Rost, R., (1994). *Sport and Gesundheit*. New York, United Stated.

Ruiz, J., Álvarez, N. y Pérez, E., (2008). La orientación Socio-humanista, un aporte a la formación integral del estudiante. *Tendencias pedagógicas*. Vol. 13, pp. 175-191.

Ruiz, L., (2001). Formación Integral: desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes. *Revista Universidad de Sonora*. Vol. 19, pp. 34-59.

Salinas, R., (2009) *¿Quiénes somos? Mejores seres humanos a través de la música*. México DF: <http://www.esperanzaazteca.com.mx/contenido.aspx?p=QuienesSomoses>

SEP, (2001). *Ley General de Cultura Física y Deporte*. México DF, México. SEP.

Scheneider, W., (1993). *Fitness teoría y práctica*. Barcelona, España. Scriba SA.

Stephens, F., (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine. Vol. 17*, pp. 35-47

Tinto, V., (1990). *La deserción en la educación secundaria, síntesis de las bases teóricas de las investigaciones recientes*. México. Ediciones digitales.

Torres, D., (2002). *Administración pública y deporte en México. Análisis y Perspectivas*. México DF, México. UNAM

UNESCO, (2005). *Educación con el deporte*. Oficina de información pública. Recuperado de: <http://www.unesco.org/education>

UNESCO, (2006). *La carta internacional de la Educación y el Deporte*. UNESCO.

UNICEF, (2004). *Deporte recreación y juego*. Estados Unidos de Norteamérica. UNICEF.

UNICEF, (2012). *Deporte para un mundo mejor*. Consejo Superior de Deporte. España

Vásquez H., (1991). *Deporte, Política y Comunicación*. México DF, México. Trillas

Valdés C., (1996). *La preparación psicológica del deportista, mente y rendimiento humano*. Zaragoza, España. INDE

Velázquez, R., (1996). Actividad físico deportiva y calidad de vida: Una respuesta educativa. *Revista española de educación física y deporte*. Vol. 3 (2), pp. 4-13.

Weinberg, R. & Gould, D., (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Zaragoza, España. Ariel

William, P., (1997). *Arch. Int. Med.*, Vol. 7, pp. 157-191.

Zarzar, C., (2003). *La formación integral del alumno: qué es y como propiciarla*. México DF, México. Fondo de cultura Económica.