



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DIVISION DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

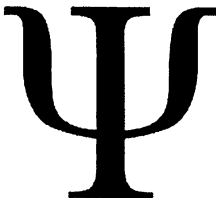
**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS DE LUCHA  
OLÍMPICA DEL CENTRO NACIONAL DE DESARROLLO DE  
TALENTOS DEPORTIVOS Y ALTO RENDIMIENTO**

**INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A**

**JANNET CHAVEZ RIOS**

**DIRECTORA: LIC. MARÍA DE LA CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ.  
REVISOR: DR. EN C. FRUCTUOSO AYALA GUERRERO**



**CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO D.F.      MARZO 2016.**



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.

## **SINODALES**

- *DR. EN C. FRUCTUOSO AYALA GUERRERO*
- *MTRA. BLANCA GIRÓN HIDALGO*
- *MTRA. ALICIA MIGONI RODRÍGUEZ*
- *LIC. REFUGIO DE MARÍA GONZÁLEZ DE LA VEGA Y AYALA*
- *LIC. MARÍA DE LA CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ*

## DEDICATORIAS

*A mi mamá Guadalupe, quien me dio el regalo de la vida, la oportunidad de superarme académicamente y me apoyo incondicionalmente en todos y cada uno de los logros de mi vida, quien a pesar de las lesiones que llegue a sufrir en el deporte, siempre seguía apoyando mi pasión. Tú que eres parte de mi motivación, mi ejemplo para seguir preparándome y de quién admiro su fortaleza.*

*A mi hermano Omar, quien me ha enseñado el amor de la hermandad, quien me ha apoyado, protegido y guiado siempre; quien ha sido más que un hermano, pues es mi compañero, mi ejemplo, mi confidente, mi incondicional y el mejor representante de lo que es un padre. Para él, quien me motiva día a día para querer ser mejor persona y no dejar de luchar por mis sueños. Y me ha dado el regalo más hermoso que son mis tres sobrinos, a quienes amo con toda el alma y me impulsan a levantarme de las caídas; sin dejar de lado a mi cuñada quien se ha convertido en una amiga incondicional y a quien agradezco por su cariño y confianza. Para ustedes a quienes amo infinitamente.*

*A mi tía Jacqueline, quien siempre estuvo detrás de mí para que me titulara, quien me ha brindado momentos inolvidables e incondicionales llenos de alegrías, tristezas, seriedad y amor; con su guía y apoyo me ha impulsado para poder alcanzar mis metas, a ella quien con su valor y sencillez, me brinda momentos cálidos.*

*A mi abuela Refugio, quien con sus cuidados, amor, enseñanzas y correcciones, me ha mostrado la importancia del trabajo duro, de la perseverancia, disciplina y valores, con la finalidad de ser un mejor ser humano.*

*A mis tíos y tías, que siempre me cuidaron y ayudaron en todo, pues con su apoyo y guía me mostraron el camino de superación, perseverancia, solidaridad, humildad, amor y unión familiar. A quienes parte de lo que soy hoy se los debo y agradezco plenamente.*

*A mis primos y primas que han sido parte de mi crecimiento y maduración, a ellos quienes han sido mis compañeros, mis cómplices, amigos y que con su amor y alegría me han brindado experiencias extraordinarias y son parte importante de mi motivación para superarme.*

*Es para todos a quienes amo, respeto y admiro, quienes hacen que mis días sean mejores con su radiante luz.*

## AGRADECIMIENTOS

*A la Universidad Nacional Autónoma de México la cual me ha dado la oportunidad de tener una preparación de nivel profesional, de excelente calidad académica, infinidad de oportunidades para desarrollarte en diferentes áreas y de forma económicamente accesible.*

*Le doy las gracias a mi directora la Lic. Concepción Conde, quien acepto apoyarme con este proyecto de titulación y más aún, me brindó su apoyo, tiempo, conocimientos, experiencia y me contagio con su entusiasmo y paciencia para llevar a cabo este trabajo.*

*Agradezco al Dr. Fructuoso Ayala por su compromiso en la revisión de este trabajo, por su interés, tiempo y accesibilidad que me brindo durante todo el proceso de titulación. Agradezco el que me compartiera sus ejemplares conocimientos y su gusto por el deporte.*

*A la Lic. Refugio González, por su guía, compromiso y gran accesibilidad para poder realizar este informe, gracias por compartirme sus conocimientos y experiencia con la finalidad de que mejorara la calidad de mi trabajo en cada revisión que me hacía; además de la calidez que siempre me brindo en cada reunión.*

*A la Mtra. Alicia Migoni, quien con su conocimiento sobre la materia del deporte me brindó la oportunidad de perfeccionar la calidad de mi trabajo, quien durante sus pláticas me compartió parte de sus experiencias y me ayudo a ver puntos que mi experiencia profesional y deportiva que empatan a la perfección para poder ser una buena psicóloga del deporte.*

*A la Mtra. Blanca Girón, quien me brindó su apoyo, compromiso, conocimiento y tiempo para poder elaborar mi trabajo en tiempo y forma, pues me dio la oportunidad de mejorar la eficacia del mismo.*

*Al Lic. Gilberto Mora, quien fue mi asesor de servicio social, me guio para poder realizar un servicio de calidad y profesional en la materia que más me apasiona que es el deporte, quien durante cada asesoría me retroalimentaba con su experiencia y conocimientos, quien me brindo momentos de calidez, confort y apoyo para no parar y poder realizar de mi experiencia este informe que me sirviera de titulación, puesto que el valor que tenía el trabajo que ya había hecho,*

no lo dejara abandonado. Gracias por su tiempo, accesibilidad y calidad humana.

Agradezco de igual forma a la Lic. Lucero Arroyo quien además de ser mi supervisora de servicio social, fue mi ejemplo, mi maestra, mi apoyo, mi respaldo y mi consejera durante mi estancia en la institución del CNAR. Le doy las gracias porque me dio la oportunidad de conocer lo que es la psicología del deporte, me mostro la importancia de la calidad de trabajo que tiene que brindar un profesional, me dio los medios y abrió las puertas para poder explorar el mundo del deporte desde otra perspectiva y me dio el adecuado direccionamiento para poder realizar de mi servicio una forma inolvidable y a su vez me dio la facilidad de poder realizar este proyecto. Para mí es una persona admirable con excelente calidad humana y profesional.

A los luchadores y luchadoras del CNAR, quienes me dieron la oportunidad de entrar a su mundo, conocerlo, disfrutarlo y aprender de ustedes día con día; les agradezco el haber tenido la disposición y apertura para realizar este trabajo basado en ustedes quienes con su fortaleza guerrera me motivaron a no darme por vencida y asumir los retos hasta el final, les agradezco todo su tiempo, enseñanzas, guías y su calidez brindada durante mi estancia. Gracias por hacer de mi servicio una de las mejores experiencias de mi vida.

También doy las gracias al deporte, por brindarme inmensidad de experiencias gratificantes, conocimientos infinitos y lecciones formidables; le agradezco por existir ya que gran parte de lo que soy se lo debo a la esta maravillosa maestra de la vida, porque con sus riquezas me ha brindado la oportunidad de ser mejor cada día, dotándome de valores, herramientas y medios para ser la mejor versión de mi misma. No obstante, mencionar las disciplinas deportivas que han enriquecido mi vida por todo lo que son y que dejan en la persona que se da la oportunidad de practicarlas, al karate como mi fuente principal de disciplina deportiva y a las disciplinas de combate en general, por todos los valores que me han enseñado, al fútbol que me dio momentos excepcionales y a la natación que brindo momentos de adrenalina exquisitos.

Finalmente doy las gracias infinitas a Dios por el regalo de vivir y de lograr mis sueños. A mis amigos y amigas quienes de alguna forma han contribuido directa o indirectamente a realizar este logro, a todas las personas que han dejado en mí una semilla son sus enseñanzas.

# ÍNDICE

<b>I. RESUMEN</b>	<b>1</b>
<b>II. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL</b>	<b>2</b>
<b>III. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL</b>	<b>3</b>
<b>3.1 Misión</b>	<b>4</b>
<b>3.2 Visión</b>	<b>4</b>
<b>3.3 Valores</b>	<b>4</b>
<b>IV. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL</b>	<b>9</b>
<b>4.1 Población</b>	<b>9</b>
<b>4.2 Escenario</b>	<b>10</b>
<b>4.3 Materiales</b>	<b>10</b>
<b>4.4 Metodología del trabajo psicológico</b>	<b>11</b>
<b>4.5 Actividades Específicas</b>	<b>13</b>
<b>V. CARTAS DESCRIPTIVAS</b>	<b>16</b>
<b>VI. RESULTADOS OBTENIDOS</b>	<b>34</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS</b>	<b>38</b>
<b>7.1 Para los futuros prestadores de servicio social</b>	<b>38</b>
<b>7.2 Para la Institución</b>	<b>39</b>
<b>7.3 Observaciones y Comentarios</b>	<b>40</b>
<b>VIII. OBJETIVO DEL INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL</b>	<b>48</b>
<b>8.1 Objetivos</b>	<b>48</b>
<b>IX. SOPORTE TEORICO</b>	<b>50</b>
<b>9.1 Área psicológica de la actividad física y del deporte</b>	<b>50</b>
<b>9.1.1 Psicología del Deporte</b>	<b>51</b>
<b>9.1.2 Funciones del Psicólogo del Deporte</b>	<b>53</b>
<b>9.2 Modelos Teóricos</b>	<b>55</b>
<b>9.2.1 Modelo Humanista</b>	<b>56</b>

<b>9.2.2 Modelo Cognitivo – Conductual</b>	<b>57</b>
<b>9.3 Entrenamiento Psicológico</b>	<b>58</b>
<b>9.3.1 Entrenamiento de Habilidades Psicológicas en el Deporte</b>	<b>59</b>
<b>9.3.2 Programas de entrenamiento psicológico</b>	<b>60</b>
<b>9.3.3 Habilidades Psicológicas Trabajadas en un Programa de Entrenamiento</b>	<b>61</b>
<b>9.3.4 Técnicas y Estrategias de Intervención para el Entrenamiento Psicológico</b>	<b>62</b>
<b>9.3.5 Planificación de un programa de entrenamiento psicológico</b>	<b>63</b>
<b>9.4 Lucha Olímpica</b>	<b>64</b>
<b>9.4.1 Historia</b>	<b>64</b>
<b>9.4.2 Lucha Libre Olímpica o Lucha Estilo Libre</b>	<b>65</b>
<b>9.4.3 Área de lucha “colchón”</b>	<b>65</b>
<b>9.4.4 Vestimenta</b>	<b>66</b>
<b>9.4.5 Categorías</b>	<b>67</b>
<b>9.4.6 Cuerpo arbitral</b>	<b>67</b>
<b>9.4.7 Combate</b>	<b>68</b>
<b>9.5 Lucha Greco-romana</b>	<b>68</b>
<b>9.5.1 Movimientos de Lucha Greco-romana</b>	<b>63</b>
<b>9.5.2 Combate</b>	<b>69</b>
<b>9.5.3 Características psicológicas de los deportes de combate</b>	<b>69</b>
<b>9.5.4 Habilidades y aptitudes a trabajar en los deportes de combate según Giesenow, (2015)</b>	<b>70</b>
<b>9.6 Trabajo en equipo</b>	<b>71</b>
<b>9.7 Dinámicas Grupales</b>	<b>72</b>
<b>X. REFERENCIAS</b>	<b>73</b>
<b>XI. ANEXOS</b>	<b>76</b>



## **I. RESUMEN**

Se presenta a continuación el Informe Profesional de Servicio Social, que se realizó bajo el programa: Desarrollo del Deporte de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE).

La prestación del servicio social se realizó en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR), atendiendo a una población de veintitrés luchadores: trece hombres y diez mujeres, la edad osciló entre los 14 y los 18 años, todos de nacionalidad mexicana.

La forma en que se presentó el servicio social fue mediante sesiones grupales una vez por semana en el pabellón de combate del CNAR. Las sesiones consistían en tres fases: 1) introducción, 2) objetivo y descripción de la dinámica y, 3) retroalimentación y conclusiones.

Las actividades que se realizaron por parte de la prestadora de servicio social fueron: la presentación de la forma de trabajo a los atletas, el fortalecimiento de habilidades psicológicas, fomentar el trabajo en equipo, mejorar el compañerismo, mantener la motivación del día a día y promover la autoobservación y autoconocimiento. Todo esto, se realizó mediante técnicas referentes a psicología del deporte, diseñadas mediante dinámicas con la finalidad de que fuera más fácil realizar registros observacionales, dar retroalimentación y conclusiones de forma individual y grupal.

Los resultados que se obtuvieron al finalizar el servicio fueron satisfactorios. Se logró formar un ambiente cordial y de compañeros, las habilidades psicológicas potencializaron una mejoría en su entrenamiento, la autoobservación favoreció la autoconfianza y el rendimiento, finalmente la motivación para conseguir sus metas diarias.

**Palabras Clave:** Psicología del deporte, lucha olímpica, entrenamiento psicológico, habilidades psicológicas

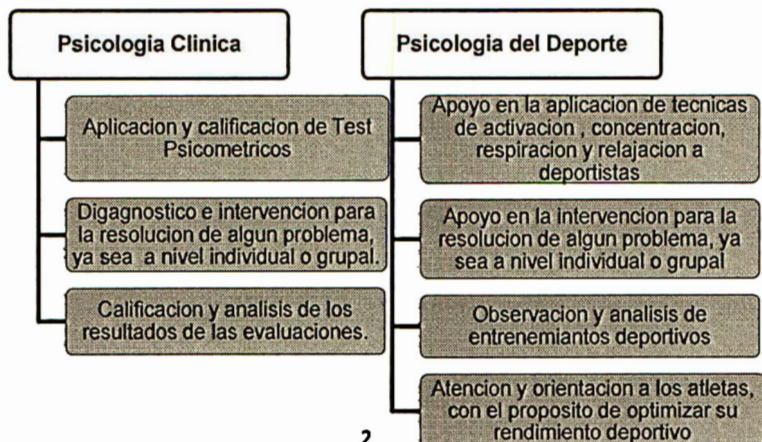
## II. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL

Este programa está registrado a través de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) con el nombre de: Desarrollo del Deporte. El lugar donde se realizaron las actividades correspondientes fue en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR).

"El programa de servicio social tiene como objetivo promover y fomentar la cultura física, la recreación del deporte a nivel nacional y a su vez contempla otros objetivos más específicos que obedecen a necesidades que los psicólogos pueden resolver como:

- Captar y atender en un 100% a la población deportiva en general como atletas de alto nivel.
- Optimizar las actividades propias de la institución.
- Aplicación de técnicas de activación, concentración, respiración y relajación a deportistas, con el fin de ayudarlos a mejorar su rendimiento.
- Aplicación de test psicométricos (como CPRD, POMS, MIPS, Test de la persona bajo la lluvia, Test de los 10 deseos y 5 temores, entre otros) con el objetivo de obtener información para el diagnóstico y su debida intervención para la resolución de algún problema, ya sea a nivel individual o grupal.
- Calificación y análisis de los resultados de las evaluaciones". (CONADE, 2014)

A continuación se especifica en el cuadro siguiente las actividades correspondientes a las áreas de psicología:



### **III. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL.**

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), es una institución del gobierno mexicano, encargada de desarrollar e implantar políticas de Estado que fomenten la incorporación masiva de la población a actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, que impulsen la integración de una cultura física sólida, que orienten la utilización del recurso presupuestal no como gasto sino como inversión y que promuevan igualdad de oportunidades para lograr la participación y excelencia en el deporte. (CONADE, 2014)

“En congruencia con las acciones de fomento al deporte y de un mayor impulso al desempeño deportivo de los mexicanos en competencias internacionales, se estableció como compromiso presidencial la creación del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR), a fin de proporcionar el espacio físico y la logística necesaria que requieren 23 disciplinas deportivas.

Para ello, el CNAR considero tres grandes componentes: entrenamiento y formación, educación continua y residencia, a través de una atención especializada en las mejores condiciones, apegado a las exigencias técnicas, científicas y materiales que plantea el entrenamiento de alto rendimiento” (CONADE, 2012)

El servicio que ofrece dicha institución es considerado un ofrecimiento educativo, ya que está abierto a la comunidad que lo requiera.

Siendo en este centro de alto rendimiento, el complejo donde se realizó la prestación del servicio social, bajo la supervisión directa de la Licenciada Lucero Arroyo Maza, encargada del área de Psicología del Deporte; departamento que a su vez forma parte del área de medicina del deporte.

Es conveniente conocer el contexto de la institución en donde se presentó el servicio social, pues solo así se podrá comprender el enfoque que se le dio al mismo, así como las necesidades y objetivos que se plantearon al crear el lugar.

A continuación se presenta la información de la página oficial del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento que describe la

misión y visión del gobierno, los directivos y las instituciones involucradas en la creación de este centro deportivo como proyecto enfocado al crecimiento y desarrollo del deporte en México. (CNAR, 2014)

### **3.1 Misión:**

“Crear, desarrollar e implantar políticas de Estado que fomenten la incorporación masiva de la población a actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, que impulsen la integración de una cultura física sólida, que orienten la utilización del recurso presupuestal no como gasto sino como inversión y que promuevan igualdad de oportunidades para lograr la participación y excelencia en el deporte.

De igual forma se busca alcanzar la excelencia deportiva y académica de mexicanos con talento deportivo y/o atletas de alto rendimiento.

### **3.2 Visión:**

Queremos que México sea reconocido como un país con alto nivel de Cultura Física en donde se practique la actividad física, la recreación y el deporte a través de programas permanentes y sistemáticos que apoyen la formación de mexicanas y mexicanos más sanos, competentes y competitivos, con un amplio potencial de trabajo en equipo que se refleje en un mayor desarrollo social y humano, en una integración comunitaria solidaria, que estimule un mejoramiento de las condiciones de vida de la población y que genere deportistas de excelencia internacional.

Siendo así el modelo de educación integral, respaldado en técnicas innovadoras y vanguardistas para el desarrollo de deportistas de elite, desde etapas tempranas; ponderando el deporte de alto rendimiento a través de la generación de mexicanos de reconocimiento mundial.

### **3.3 Valores:**

Los valores que se viven en esta comunidad son:

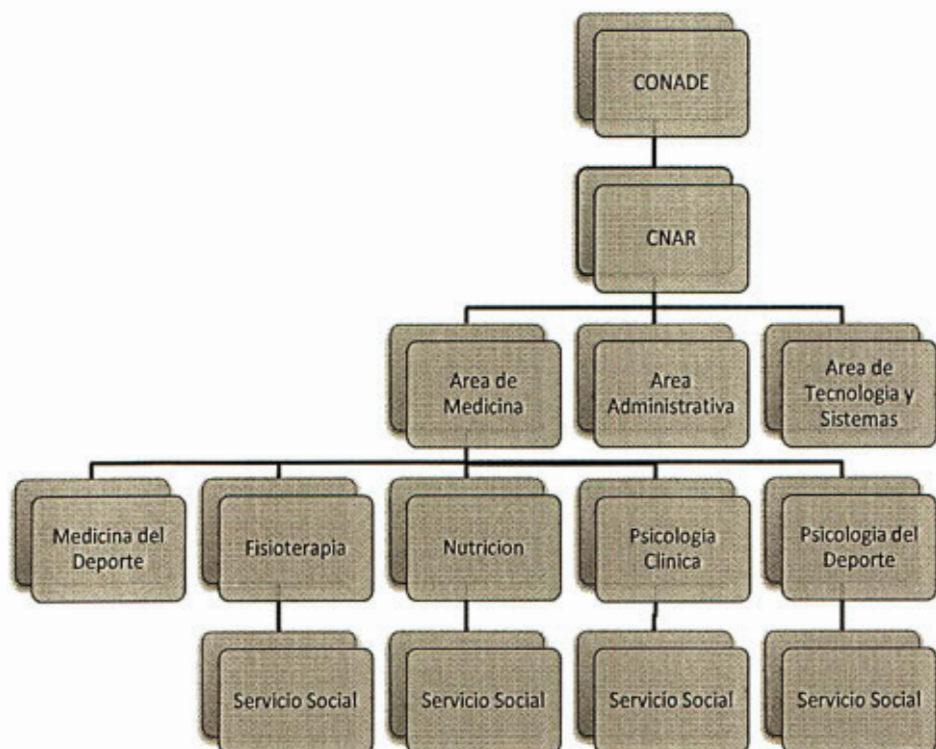
- **Bien Común:** Todas las decisiones y acciones del servidor social profesional, deben estar dirigidas a la satisfacción de las necesidades e intereses de la sociedad, por encima de intereses particulares ajenos al bienestar de la colectividad. El servidor social no debe permitir que influyan en sus juicios y conducta, intereses que puedan perjudicar o beneficiar a personas o grupos en detrimento del bienestar de la sociedad. El compromiso con el bien común implica que el servidor social esté consciente de que el servicio público es un patrimonio que pertenece a todos los mexicanos y que representa una misión que sólo adquiere legitimidad cuando busca satisfacer las demandas sociales y no cuando se persiguen beneficios individuales.
  
- **Integridad:** El servidor social profesional debe actuar con honestidad, atendiendo siempre a la verdad. Conduciéndose de esta manera, el servidor social fomentará la credibilidad de la sociedad en las instituciones públicas y contribuirá a generar una cultura de confianza y apego a la verdad.
  
- **Honradez:** El servidor social profesional no deberá utilizar su cargo para obtener algún provecho o ventaja personal o a favor de terceros. Tampoco deberá buscar o aceptar compensaciones o prestaciones de cualquier persona u organización que puedan comprometer su desempeño como servidor social.
  
- **Imparcialidad:** El servidor social actuará sin conceder preferencias o privilegios indebidos a organización o persona alguna. Su compromiso es tomar decisiones y ejercer sus funciones de manera objetiva, sin prejuicios personales y sin permitir la influencia indebida de otras personas.
  
- **Justicia:** El servidor social debe conducirse invariablemente con apego a las normas jurídicas inherentes a la función que desempeña. Respetar el Estado de Derecho es una responsabilidad que, más que nadie, debe asumir y cumplir el servidor social. Para ello, es su obligación conocer, cumplir y hacer cumplir las disposiciones jurídicas que regulen el ejercicio de sus funciones.

- **Transparencia:** El servidor social debe permitir y garantizar el acceso a la información gubernamental, sin más límite que el que imponga el interés público y los derechos de privacidad de los particulares establecidos por la ley. La transparencia en el servicio social también implica que el servidor social haga un uso responsable y claro de los recursos públicos, eliminando cualquier discrecionalidad indebida en su aplicación.
  
- **Rendición de Cuentas:** Para el servidor social, rendir cuentas significa asumir plenamente ante la sociedad, la responsabilidad de desempeñar sus funciones en forma adecuada y sujetarse a la evaluación de la propia sociedad. Ello lo obliga a realizar sus funciones con la disposición para desarrollar procesos de mejora continua, de modernización y de optimización de recursos públicos.
  
- **Entorno Cultural y Ecológico:** Al realizar sus actividades, el servidor social debe evitar la afectación de nuestro patrimonio cultural y del ecosistema donde vivimos, asumiendo una férrea voluntad de respeto, defensa y preservación de la cultura y del medio ambiente de nuestro país, que se reflejen en sus decisiones y actos. Nuestra cultura y el entorno ambiental son nuestro principal legado para las generaciones futuras, por lo que los servidores sociales también tienen la responsabilidad de promover en sociedad su protección y conservación.
  
- **Generosidad:** El servidor social debe conducirse con una actitud sensible y solidaria, de respeto y apoyo hacia la sociedad y los servidores públicos con quienes interactúa. Esta conducta debe ofrecerse con especial atención hacia las personas o grupos sociales que carecen de los elementos suficientes para alcanzar su desarrollo integral, como los adultos en plenitud, los niños, las personas con capacidades especiales, los miembros de nuestras etnias y quienes menos tienen.
  
- **Igualdad:** El servidor social debe prestar los servicios que se le han encomendado a todos los miembros de la sociedad que tengan derecho a recibirlos, sin importar su sexo, edad, raza, credo, religión o preferencia

política. No debe permitir que influyan en su actuación, circunstancias ajenas que propicien el incumplimiento de la responsabilidad que tiene para brindar a quien le corresponde los servicios públicos a su cargo.

- **Respeto:** El servidor social debe dar a las personas un trato digno, cortés y tolerante. Está obligado a reconocer y considerar en todo momento los derechos, libertades y cualidades inherentes a la condición humana.
- **Liderazgo:** El servidor social debe convertirse en un decidido promotor de valores y principios en la sociedad, partiendo de su ejemplo personal al aplicar cabalmente en el desempeño de su cargo público este Código de Conducta de la institución pública a la que se esté adscrito. El liderazgo también debe asumirlo dentro de la institución pública en que se desempeñe, fomentando aquellas conductas que promuevan una cultura ética y de calidad en el servicio. El servidor social tiene una responsabilidad especial, ya que a través de su actitud, actuación y desempeño se construye la confianza de los ciudadanos en sus instituciones.
- **Justicia:** Realizaré mis actos en estricto cumplimiento de los reglamentos, manejándome con equidad e imparcialidad, dando a cada quien lo que le corresponde.
- **Compromiso:** Cumpliré cabalmente con mis obligaciones, brindando siempre el máximo esfuerzo.
- **Espíritu de Equipo CNAR:** Formo parte del equipo CONADE, comparto su Misión y Visión y participé activamente en la consecución de sus objetivos, programas y metas.
- **Responsabilidad:** Realizaré mis funciones y actividades encomendadas de acuerdo con los lineamientos, normatividad y criterios de calidad requeridos, cumpliéndolos de forma oportuna, eficiente y ordenada". (CNAR, 2014)

Para tener una mejor claridad de la distribución por áreas que conforman la estructura del CNAR, a continuación se muestra el organigrama de la misma:





## **IV. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL**

Debido a la relevancia que tiene el entrenamiento o preparación psicológica en el deporte para el desarrollo de las capacidades y habilidades de índole psicológica (como atención, concentración, sensopercepción, motivación, emoción, memoria, pensamiento, lenguaje y aprendizaje), para mantener, aumentar o mejorar el rendimiento físico-deportivo y bienestar personal del individuo que lo práctica y de su entorno social significativo. (Canton, 2013)

Se proporcionó información básica y útil propuesta a través de una intervención psicológica en deportistas de lucha olímpica, considerando el enfoque cognitivo – conductual, ya que de acuerdo con este modelo, “el aprender no consiste simplemente en responder al estímulo percibido, sino que también es interpretar, reflexionar y expresar lo percibido” (Viadè, 2003); junto con el modelo humanista, el cual considera que debido a que los deportistas son personas, cuentan con la natural tendencia del ser humano a mejorar, dirigiéndose a alcanzar metas más altas y por tanto la actuación del psicólogo debe estar encaminada a favorecer el desarrollo personal. (Vargas, 2007)

Con la finalidad de que los luchadores aprendieran de manera fácil y práctica a fortalecer sus habilidades psicológicas, conseguir un trabajo de equipo, mejorar su compañerismo, trabajar su motivación, autoestima, autoobservación, autoconocimiento, perfeccionar su rendimiento deportivo y finalmente optimizar su desarrollo personal, el proceso del trabajo se basó en la aplicación de dinámicas grupales.

### **4.1 Población**

La intervención está dirigida a 23 atletas, cuyos criterios son:

- Oscilan en una edad entre 14 y 18 años, de ambos sexos
- Practicantes de la disciplina de lucha olímpica, en sus dos especialidades grecorromana y libre

Para llevar a cabo el trabajo con los atletas de manera grata, se requirió:

- Ir a observar los entrenamientos y/o pruebas de los luchadores, de tres a cuatro veces por semana.
- Entrevistar a los entrenadores y atletas, con el fin de identificar los avances y los puntos en los que se habría de enfatizar durante las sesiones.
- Un trabajo multidisciplinario, pues mediante este, la información es más enriquecedora y el trabajo se complementa.

#### **4.2 Escenario**

El lugar donde se llevó a cabo las sesiones fue en el pabellón de combate, en el área de lucha olímpica, dentro de una bodega, donde se contaba con un espacio suficientemente amplio para que los atletas pudieran estar distribuidos cómodamente; así mismo se contaba con luz y ventilación pertinente.

#### **4.3 Materiales**

Hojas blancas

Lápices y bolígrafos

Formatos impresos

Cronometro

Materiales específicos para cada dinámica

Para lograr los objetivos del servicio social, el trabajo realizado se basó en la aplicación de ejercicios dinámicos mediante los cuales se ponderó en temas específicos como la motivación, trabajo bajo presión, atención, concentración, comunicación asertiva, autoestima, autoconocimiento, confianza, valores y trabajo en equipo; al término de cada sesión, se daba una retroalimentación a los atletas, resolviendo dudas, se realizaban observaciones con la finalidad de que ellos mismos detectaran y analizaran su comportamiento, siéndoles más fácil identificar aspectos a mejorar o modificar, de tal forma que al trasladarlo a una situación real supieran como resolverlo en el momento.

La base del trabajo psicológico, fue realizar una preparación que contribuyera al desarrollo de las cualidades psíquicas que los deportistas necesitan para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo. De igual forma, la meta que a su vez se perseguía con este tipo de labor, era favorecer la autoobservación de los deportistas, con la finalidad de que ellos mismos pudieran conocerse mejor y así les fuera más fácil identificar sus fortalezas y debilidades.

Según Marine (2011), la preparación psicológica, también llamada entrenamiento psicológico o entrenamiento mental es el complemento del entrenamiento físico para aquellos deportistas que participen en competición y/o quieran optimizar su rendimiento. De acuerdo con este autor, la preparación psicológica consiste en un programa estructurado de sesiones donde se trabajan las principales habilidades psicológicas que requiere un deporte determinado, con un enfoque preventivo y potenciador. Se lleva a cabo a lo largo de la temporada y paralelamente a la preparación física y puede realizarse a nivel individual o en equipo.

#### **4.4 Metodología del trabajo psicológico**

Tomando en consideración las técnicas psicológicas básicas para el deporte, la idea fue mejorar, modificar, perfeccionar las habilidades psicológicas necesarias para que los luchadores desempeñaran un entrenamiento de calidad y un desempeño competitivo con su preparación en el mismo; así como fomentar la importancia del trabajo en equipo, valores y un ambiente de compañerismo.

A continuación se presenta la metodología utilizada y planteada por la prestadora del servicio social junto con la orientación de su supervisora, para el adecuado desarrollo de la intervención con el deporte de lucha olímpica:

- Primera Parte: *Introducción*

Consintió en esclarecer el papel del psicólogo del deporte y marcar la diferencia entre preparación y trabajo psicológico, con el objetivo de evitar confusiones o ideas erróneas acerca de la labor profesional del psicólogo deportivo. Así mismo se consideró preciso dejar en claro los objetivos del programa de entrenamiento psicológico para con los atletas.

## Objetivos:

- Lograr la adherencia de los luchadores a la nueva forma de labor durante las sesiones, de tal modo que se pudiera llevar el trabajo con éxito y así poder optimizar su rendimiento y compañerismo.
- Que los luchadores, aprendan los múltiples aportes y beneficios que se pueden obtener de la psicología deportiva en su desarrollo como atletas.
- Que los luchadores y entrenadores noten la relevancia del trabajo psicológico en su práctica deportiva y en su formación personal.
- Adquirir un panorama claro de la forma a trabajar, el compromiso y la disposición que conlleva realizar este tipo de intervención psicológica.
- Tomar la decisión a participar activamente en el presente esquema de trabajo psicológico con el fin de mejorar su calidad como atletas.

### ▪ Segunda Parte: *Apreciación*

Consistió en la obtención de información acerca de la disciplina deportiva y de las necesidades e inquietudes de los luchadores, con la finalidad de que con dicho programa se pudiera limar sus debilidades, promover sus fortalezas y propiciar un verdadero trabajo en equipo a modo de obtener un ambiente sano y de compañerismo entre los luchadores.

Objetivos: Observar y conocer parte de la historia de los atletas, tanto deportiva como personal para así poder comprender sus comportamientos y la forma en que se relacionan entre sí.

### ▪ Tercera Parte: *Intervención*

Se llevó a cabo la aplicación de diferentes dinámicas grupales (como conteo de números, tipos de comunicación, memorización de series, autoanálisis, etc.), donde a través de ellas los atletas pudieron percatarse de sus reacciones, actitudes,

comportamientos y así mismo de los recursos con los que cuentan; de tal forma que al identificar sus debilidades, les fue más fácil de modificar.

Objetivos:

- **Lograr que el aprendizaje lúdico**, permita que los atletas se desenvuelvan de forma tan natural, que las conductas que presenten ahí, sean las mismas que ellos están presentando en situaciones reales; por ende, les será más fácil resolver problemas una vez identificados los puntos.
- **Desarrollar la motivación de los deportistas e incrementar su autoconfianza.**
- Que los atletas aprendan a **explorar sus propios recursos**, con el fin de que puedan utilizarlos a su favor en toda situación que lo amerite.
- **Potencializar las capacidades de los atletas**, para aumentar su desempeño.
- **Lograr que los atletas aprendan la importancia del trabajo en equipo**, pese a que es un deporte individual.
- Por medio del entrenamiento psicológico, lograr que sepan **emplear técnicas básicas como establecimiento de metas, visualización, auto-habla positiva, relajación, autoconocimiento, registro de sensaciones**, entre otros.
- **Desarrollar su autoconfianza** facilitando la creación de un ambiente de compañerismo y que junto con la facilitación de la utilización de técnicas psicológicas puedan potencializar su rendimiento.
- **Conseguir su participación en el desarrollo de programa.**

#### **4.5 Actividades específicas**

Es preciso y básico para cualquier psicólogo del deporte, conocer el periodo de entrenamiento en el que se encuentran los atletas, el tipo de cargas de preparación física a manejar, el tipo de técnicas en las cuales se enfatizara para la próxima competencia, las pruebas que se harán en determinado momento para ver el desempeño y avance de los atletas.

Además, el saber acerca de la planeación del entrenamiento que se tiene ya estructurado por los entrenadores, es de suma importancia, puesto que esto ayuda a la realización del plan de intervención pertinente. Entonces al adaptar el trabajo según los requerimientos de los atletas, hará que se dé un mejor servicio y aprovechamiento del mismo.

Antes de llevar a cabo el programa de intervención, se les cuestiono a los atletas y entrenadores la disposición que tenían para participar activamente en tal programa; se les explico que era una propuesta a realizar por parte de la prestadora de servicio social y que tal intervención se centraría en las necesidades de los luchadores, contando siempre con la asesoría y supervisión directa de la persona responsable del área de psicología del deporte.

Una vez explicados los lineamientos, se prosiguió a establecer el horario en el que se trabajaría con los deportistas, la duración de las sesiones y la observación de los entrenamientos. Quedando así, establecido el trabajo con psicología una vez por semana, cada sesión con una duración de una hora, para la observación de entrenamientos se requirió asistir a ellos de dos a tres veces por semana y finalmente la realización de entrevistas con los atletas y entrenadores una vez por mes o según fuera el caso, siempre al final de las sesiones o entrenamientos, con el fin de platicar sobre las cuestiones más relevantes de los atletas y sus requerimientos.

La asesoría psicológica que se dio, giro en torno a los siguientes puntos:

- Problemas de conducta
- Motivación deportiva
- Preparación precompetitiva
- Falta de control emocional
- Baja autoestima
- Problemas de autoconfianza
- Dificultad del trabajo en equipo
- Problemas de atención y concentración
- Problemas para trabajar bajo presión
- Miedo para realizar ejecuciones con mayor grado de dificultad

Se seleccionaron los métodos y estrategias que mejor se adaptaron para el cumplimiento de los objetivos. No obstante siempre existió la supervisión directa de la coordinadora del área de psicología del deporte y la colaboración de las otras áreas (nutrición, medicina, entrenadores) con el fin de brindar una mejor cobertura de atención psicológica.

Además, entre las técnicas que se utilizaron para complementar la intervención psicológica fueron: autoconfianza, motivación, concentración, control de estrés y ansiedad en el deporte, imaginación, atención, cohesión grupal, automensajes positivos, planteamiento de metas, escritura emocional autoreflexiva, comunicación asertiva, relajación y trabajo bajo presión.

Más tarde, los entrenadores solicitaron el apoyo de psicología para abordar algunos puntos durante las sesiones, con la finalidad de que se les diera una orientación a los atletas sobre los siguientes temas:

- Conductuales: Los problemas de disciplina, impuntualidad, tener mejor higiene, problemas de peso.
- Entrenamientos: Incapacidad para que un atleta ejecutara un ejercicio con mayor dificultad -entrenamientos en halterofilia-, control de pensamientos negativos cuando se realizaban trabajos de resistencia, problema en el seguimiento de instrucciones.
- Competencia: Problemas con el direccionamiento de la atención y el uso de sus sentidos, control de estrés, recuperación ante el error.

Para esto, se realizaron dinámicas que tocaran los puntos antes mencionados, con la finalidad de que se trabajaran con asertividad y se establecieran acuerdos para beneficio de todos.

## V. CARTAS DESCRIPTIVAS

<b>Dinámica 1: Conteo del 1 al 20</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General:</b> Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.	

<b>Tema Principal</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Subtema</b>	<b>Medios del aprendizaje</b>		<b>Tiempo de Duración</b>
Bienvenida	<p>Crear un ambiente de confianza entre los atletas y capacitador</p> <p>Conocer la opinión de los atletas sobre como estuvo su día</p>	Presentación del facilitador	<b>Actividades</b>	<b>Materiales Físicos</b>	10 minutos
			<p>Distribución de los atletas en toda la bodega y tomar asiento.</p> <p>Atender a las instrucciones</p>	Ninguno	
Desarrollo de la Dinámica	<p>Que los atletas conozcan lo que es una dinámica y el objetivo a trabajar con ellas</p> <p>Que los atletas conozcan en que consiste la dinámica</p>		<p>Contar del 1 al 20 de forma aleatoria sin comunicarse, los participantes deben decir en voz alta un número, luego otra persona dice el que sigue y así sucesivamente hasta llegar al 20.</p>	<b>Reglas</b>	30 minutos
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- No puede haber ningún tipo de comunicación (gestos, mímicas, señas, muecas, ruidos, palabras, etc.).</li> <li>- El conteo debe ser aleatorio, es decir, no puede ser secuencial entre las personas.</li> <li>- Si dos personas repiten un número al mismo tiempo, se vuelve a empezar desde el 1.</li> </ul>	
Cierre	<p>Reflexionar y analizar con los atletas la importancia de la comunicación, las vías alternas para completar un objetivo y la eficacia del trabajo en equipo. Que el grupo traslade lo trabajado al deporte</p>		<p>Participación grupal</p> <p>Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o dar alguna contribución al tema abordado</p>		20 minutos



<b>Dinámica 2: El Bum</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General:</b> Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.	

Acciones Principales	Objetivos Específicos	Medios del aprendizaje		Tiempo de Duración
		Actividades	Materiales Físicos	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar formando un círculo y tomando asiento	Ninguno	10 minutos
Desarrollo de la dinámica del Bum	Trabajar atención, concentración y competitividad bajo presión.  Estimular el trabajo en equipo Reflexionar y analizar con los atletas sobre lo experimentado.	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir  Se debe contar en voz alta de forma secuencial y rápida, de tal forma que a todos los que les toque un múltiplo de tres (3, 6, 9, 12, 15, etc.) deben dar un aplauso en lugar de decir el número, mientras que a los que les toque un número que termine en tres (13, 23, 33, 43, etc.) deben decir ¡Bum! en lugar del número; la persona que sigue debe continuar la numeración hasta que quede un ganador.	<b>Reglas</b> - El participante que no diga ¡Bum! o el que se equivoque con el número siguiente pierde. Los que pierdan se iban saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO. -La numeración debe decirse rápidamente; si un participante se tardaba mucho (más de tres segundos) también queda descalificado. - El último que quede, es el ganador.	30 minutos
Cierre	Que los atletas identifiquen el tipo de recursos y/o habilidades que tienen y como emplearlos para una escucha activa.  Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal  Exponer dudas, comentarios, etc.		20 minutos

<b>Dinámica 3: Constructo Motivacional</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

Acciones Principales	Objetivos Específicos	Medios del aprendizaje		Tiempo de Duración
		Actividades	Materiales Físicos	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar tomando asiento	1 hoja de papel y un lápiz (para cada participante)	10 minutos
Desarrollo del constructo motivacional	Que el alumno sepa la utilidad de realizar un constructo motivacional e identifique que ha influido en su vida para conseguir sus metas Reflexionar y analizar con los atletas: ¿Cómo hiciste para lograrlo? ¿Porque lo elegiste ¿Cómo lo conseguiste? ¿Podrías volver hacerlo? ¿Quién o quienes fueron decisivos para lograrlo? ¿Dónde lo conseguiste? ¿De qué manera? ¿Cuándo lo lograste? ¿Fue lo más importante logrado en tu carrera?	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir  De manera individual y personal se escribe en el centro de su hoja un logro que se haya tenido en su carrera deportiva, dentro de los dos últimos años. Una vez escrito eso, se les pide que dibujen un círculo alrededor del logro y respondan unas preguntas colocando la respuesta como constelaciones alrededor del logro.	<b>Reglas</b>  Responder a cada pregunta Si o No y Porque. Una vez finalizado esto, se les pidió que jerarquizaran las respuestas en orden de importancia uniéndolas al logro.	30 minutos
Cierre	Que los atletas hagan sepan la influencia de las personas y su entorno en la consecución de sus metas.  Facilitar para los atletas el planteamiento de nuevas metas y los medios o recursos que requiere para cumplirlas.  Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal  Exposición de opiniones		20 minutos

<b>Dinámica 4: Laberinto</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General:</b> Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.	

Acciones Principales	Objetivos Específicos	Medios del aprendizaje		Tiempo de Duración
		Actividades	Materiales Físicos	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar tomando asiento	1 hoja con dos laberintos diferentes y un bolígrafo (para cada participante)	10 minutos
Desarrollo de la dinámica del laberinto	Estimular sus habilidades para la resolución de problemas bajo presión	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir  Se les reparte dos laberintos diferentes a cada persona, se les pide que resuelvan el primer laberinto y conforme van terminando, se levanta la mano para darles el tiempo que tardaron en resolverlo.	<b>Reglas</b>  El siguiente laberinto se resuelve bajo un tiempo límite -No se puede .atravesar las barreras encontradas en los caminos -Se puede elegir otro camino, en todo caso que el primero seleccionado, no funcione. -Una vez terminado el tiempo no se puede continuar resolviendo el laberinto.	30 minutos
Cierre	Que los atletas identifiquen con qué recursos se cuenta y/o se requiere para poder llegar a un objetivo a pesar de los obstáculos que se puedan presentar en el camino.  Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal  Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		20 minutos

**Dinámica 5: Casita 3D****Duración: 60 minutos****Lugar: Pabellón de Combate****Objetivo General:** Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.

<b>Acciones Principales</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Medios del aprendizaje</b>		<b>Tiempo de Duración</b>
		<b>Actividades</b>	<b>Materiales Físicos</b>	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar tomando asiento	6 hojas de papel, tijeras, diurex, engrapadora, regla, 2 bolígrafos.	10 minutos
Desarrollo de la dinámica de la casita 3D	Estimular y enfatizar sobre la importancia del trabajo en equipo para conseguir un objetivo	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir  Se divide a los participantes en equipos de 5 personas, a cada equipo se le da un solo material de la lista, se les pide que con el material que tienen construyan una casa 3D, respetando los roles (mudo, ciego, sordo, manco) que se les otorgo a cada uno. De igual forma se les dice que ellos deben buscar los medios necesarios para realizar la tarea asignada.	<b>Reglas</b> -No pueden utilizar el recuso que se les quito a cada uno. -Ellos pueden tomar la decisión de realizar varias casas o una sola -Deben compartir el material para lograr el objetivo, siempre y cuando encuentren la forma de comunicarse y ponerse de acuerdo para lograr el objetivo.	30 minutos
Cierre	Que los atletas observen las vías alternas cuando no se cuenta con alguno de sus recursos importantes, de tal forma que sepa dar solución con sus propias herramientas. Que el grupo traslade lo trabajado al deporte.	Participación grupal  Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		20 minutos

<b>Dinámica 6: Sumas</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

<b>Acciones Principales</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Medios del aprendizaje</b>		<b>Tiempo de Duración</b>
		<b>Actividades</b>	<b>Materiales Físicos</b>	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Se forman equipos de 4 personas y se les explica el objetivo de cada fase a cumplir.	Ninguno	5 minutos
Desarrollo de la dinámica de sumas	Estimular la habilidad de concentración y focalización de atención.	<p>Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir</p> <p>Fase 1: Un integrante de cada equipo estará contestando las sumas que su compañero de la derecha e izquierda le preguntara, uno seguido del otro; mientras, que el otro compañero se coloca frente al que está respondiendo, con el fin de verifica que esté dando las respuestas correctas.</p> <p>Fase 2: Esta vez solo se contestara las sumas al compañero de su lado derecho, el de su lado izquierdo servirá como distractor realizando ruidos, preguntas, etc. y el verificador de respuestas sigue con su misma tarea.</p> <p>Fase 3: Es la misma dinámica que la fase anterior, solo que en esta ocasión el distractor hará contacto con el que está respondiendo a las sumas, es decir a parte que lo distraerá verbalmente, de forma ligera le dará palmadas, le tocara el cabello, cuello, estomago o manos.</p>	Reglas	40 minutos
			Cada integrante del equipo tiene que experimentar todas las fases.	

Cierre	Que los atletas comprendan cómo funciona la atención y como pueden fortalecer su concentración Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		15 minutos
--------	---	---	--	------------

<b>Dinámica 7: ¿Cómo me comunico?</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

<b>Acciones Principales</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Medios del aprendizaje</b>		<b>Tiempo de Duración</b>
		<b>Actividades</b>	<b>Materiales Físicos</b>	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar tomando asiento	½ hoja de papel y un bolígrafo por persona	25 minutos
		Se expone y ejemplifica a todo el grupo 4 tipos de comunicación (Agresiva, Pasiva, Pasivo-Agresiva y Asertiva)		
Desarrollo de la dinámica ¿Cómo me comunico?	Identificación del tipo de comunicación que más suelen utilizar los atletas.	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir	<b>Reglas</b>	25 minutos
		Se les pide que en su hoja escriban el tipo de comunicación con la que más se identifican y el porqué. Después se les pide que escriban 5 modificaciones que deben realizar y trabajar, para poder tener una comunicación asertiva.	Ninguna	
Cierre	Que los atletas hagan consiente la efectividad de su comunicación y las modificaciones que deben realizar para ser más asertivos Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		10 minutos

<b>Dinámica 8: Matriz de Símbolos</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

<b>Acciones Principales</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Medios del aprendizaje</b>		<b>Tiempo de Duración</b>
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	<b>Actividades</b>	<b>Materiales Físicos</b>	7 minutos
		Los atletas se esparcen alrededor del lugar tomando asiento	2 hojas con diferente matriz de 20 x 20 con 8 diferentes símbolos cada una y un bolígrafo por persona.	
Desarrollo de la dinámica matriz de símbolos	Trabajar atención, orientación espacial, identificación y concentración bajo presión.	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir  Deben contabilizar la cantidad de los 5 símbolos que se señalaban en la parte inferior de la hoja. La resolución de estas hojas es bajo un tiempo límite y por cada error que se tenga, se agrega un minuto. Conforme terminen, se les da su tiempo y a los que no terminan su conteo dentro del tiempo establecido en automático queda cancelada la prueba. Finalmente se les da las respuestas correctas de la cantidad de cada símbolo, para que ellos mismos realicen sus cuentas.	<b>Reglas</b>	40 minutos
			El conteo es en silencio y de forma individual.  Cada error equivale a un minuto más sobre el total de su tiempo  El tiempo límite es de 7 minutos	
Cierre	Que los atletas observen las fallas de su concentración, que identifiquen sus habilidades y recursos. Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		13 minutos



<b>Dinámica 9 : Bote Naufrago</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

<b>Acciones Principales</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Medios del aprendizaje</b>		<b>Tiempo de Duración</b>
		<b>Actividades</b>	<b>Materiales Físicos</b>	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport			7 minutos
	Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar tomando asiento y forman grupos de 5 personas	Ninguno	
Desarrollo de la dinámica el bote naufrago	Analizar el manejo de crisis y negociación personal e interpersonal en una situación de conflicto.	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir Se les pide poner atención y hacer uso de la imaginación, ya que es un ejercicio donde se ven involucrados intereses personales y grupales. Se les cuenta la historia del barco que se hundía. Luego se les pide que cada participante exponga dentro de su equipo las razones por las cuales debe sobrevivir e ir dentro de la lancha salvavidas, al final todos se tienen que poner de acuerdo para designar a los sobrevivientes. Al término de 20 minutos cada equipo expone a que conclusión llego, quienes fueron los sobrevivientes y porque.	<b>Reglas</b>	40 minutos
			Todos los participantes deben de justificar por qué deben salvarse  No puede haber autosacrificios o ceder el lugar	

Cierre	Que los atletas reflexionen y analicen situaciones críticas, donde se requiere tomar de decisiones rápidas, que tomen en cuenta el autoconcepto que se tienen Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		13 minutos
--------	--	---	--	------------

<b>Dinámica 10: Patrocinio Deportivo</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

<b>Acciones Principales</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Medios del aprendizaje</b>		<b>Tiempo de Duración</b>
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport	<b>Actividades</b>	<b>Materiales Físicos</b>	5 minutos
	Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar y toman asiento	Hojas blancas y bolígrafos	
Desarrollo de la dinámica del patrocinio deportivo	Estimular la autoconfianza, imaginación, creatividad.	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir Se les pide que imaginen la llegada de unos patrocinadores, en busca de un atleta digno de representar su marca y gozar de todos los beneficio que le ofrece un patrocinio., Cada atleta tiene la labor de convencer a los padrinos de ser los elegidos, deben defender su postura, vender su mejor imagen, resaltar sus cualidades y decir que beneficios tendría la marca de ser seleccionado alguno. Posteriormente, cada atleta pasa al frente a exponer sus razones.	<b>Reglas</b>	45 minutos
			Ninguna	
Cierre	Que los atletas elaboren un autoanálisis con respecto a su actividad deportiva Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal  Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		10 minutos

<b>Dinámica 11: Debate</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

Acciones Principales	Objetivos Específicos	Medios del aprendizaje		Tiempo de Duración
		Actividades	Materiales Físicos	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas forman dos quipos, se esparcen alrededor del lugar y toman asiento	Ninguno	5 minutos
Desarrollo de la dinámica del patrocinio deportivo	Que los atletas conozcan que es un debate y para sirve  Estimular las competencias argumentativas de exponer ideas, opiniones, sentimientos, convicciones y experiencias de una manera coherente, frente a situaciones nuevas que se puedan presentar.	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir  A un grupo se le asigna la postura de defender que lo más importante en una competencia siempre son los resultados y el otro grupo defiende, que lo más importante en una competencia es disfrutar. Se les explica que cada uno debe defender su postura ante el tema a analizar, con el fin de argumentar el porqué de su ideología y fundamentar en ello. Después de asignarles su postura, se les deja un tiempo para que cada equipo discuta y se ponga de acuerdo, antes de comenzar el debate. Una vez iniciado el debate, hay un moderador (Yo), quien vela por el correcto funcionamiento de los turnos del habla y controla la situación al dirigir a	<b>Reglas</b>  - Los participantes deben hacer intervenciones breves y no monopolizar el asunto. - Los integrantes de un mismo grupo, no pueden ir reiterando las ideas de otro. - Se debe evitar atacar al "oponente", agredir verbalmente, incluida la ironía y faltas de respeto, descalificaciones, etc.	40 minutos

		los participantes, teniendo una labor de líder del debate.		
Cierre	Que el analice y reflexione sobre los favorecimientos que trae consigo el desarrollar una habilidad analítica, investigadora, crítica y propositiva. Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal  Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		15 minutos

<b>Dinámica 12: Dame tu autógrafo</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General:</b> Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su conocimiento y experiencia.	

Acciones Principales	Objetivos Específicos	Medios del aprendizaje		Tiempo de Duración
		Actividades	Materiales Físicos	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar y toman asiento	Hojas blancas y bolígrafos	5 minutos
Desarrollo de la dinámica dame tu autógrafo	Fomentar el compañerismo, el reconocimiento de la valía con cada compañero participante	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir Tienen que pedir un autógrafo al o a los compañeros que en su criterio, cuenten con las cualidades que se exponga. Además que al exponer la característica, todos los que participen deberán de explicar el significado de la palabra.	<b>Reglas</b>  Cada uno debe mostrar respeto ante las opiniones de sus compañeros	40 minutos
Cierre	Que los atletas pongan en relieve las sensaciones y emociones del simple hecho de compartir sus días con compañeros a quienes admiran y son un ejemplo a seguir. Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado y mencionar la satisfacción que sintieron al saber que son admirados		15 minutos

<b>Dinámica 13: Secuencias</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General:</b> Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.	

Acciones Principales	Objetivos Específicos	Medios del aprendizaje		Tiempo de Duración
		Actividades	Materiales Físicos	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas forman 4 equipos, se esparcen alrededor del lugar y toman asiento	32 diferentes secuencias numéricas de letras, números y mixtas en hojas de colores, un pizarrón y plumón para llevar el control del puntaje.	5 minutos
Desarrollo de la dinámica de secuencias	Trabajar atención, concentración, memoria, labor en equipo, competencia bajo presión y autocontrol.	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir  Cada equipo tiene que repetir la secuencia numérica y de colores que se les exponga en su turno, de no ser correcto, la oportunidad pasa al siguiente equipo. El tiempo de exposición por secuencia sería de 5 segundos y por cada acierto, se le otorga un punto al equipo.	Reglas  Respetar los turnos	45 minutos
Cierre	Que los atletas analicen y reflexionen sobre la importancia de trabajar en equipo y que aprendan a usar sus recursos y habilidades para lograr sus objetivos Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		10 minutos

<b>Dinámica 14: Pasa la pelota</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

Acciones Principales	Objetivos Específicos	Medios del aprendizaje		Tiempo de Duración
		Actividades	Materiales Físicos	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas	Los atletas se esparcen alrededor del lugar forman un círculo y toman asiento	Una o dos pelotas de ping pong y un cronometro	5 minutos
Desarrollo de la dinámica pasa la pelota	Estimular el trabajo en equipo, atención, concentración, capacidad de recuperarse rápidamente de los errores, control de emociones, autoconfianza, rendimiento bajo presión.	Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir El objetivo de la dinámica es que la pelota de ping pong tiene que dar una vuelta sin caerse, la pelota se va pasando con los puros pies de compañero a compañero hasta llegar al que inicio. Cada intento, se les toma el tiempo, sin que los atletas se den cuenta, con el fin de que al cumplir con el objetivo, vean el tiempo que les llevo hacerlo. Posteriormente al logro de la primera vuelta, se les pone como reto vencer el tiempo hecho en la primera, permitiéndoles dar opciones sobre el tiempo en que realizarían la tarea.	<b>Reglas</b> -Si la pelota cae al suelo, se vuelve a empezar. -No se puede meter las manos para ayudarse, ni se puede tocar el suelo con los talones mientras la pelota este en sus pies. -Una vez hecha la primera vuelta, el tiempo no se detiene aunque se caiga la pelota en los siguientes retos	47 minutos
Cierre	Que los atletas reflexionen y analicen sobre su capacidad de autocontrol emocional, autoconfianza y su rendimiento bajo presión. Que el grupo traslade lo trabajado al deporte	Participación grupal Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		13 minutos



<b>Dinámica 15: Planificación y autoanálisis</b>	<b>Duración: 60 minutos</b>
<b>Lugar: Pabellón de Combate</b>	
<b>Objetivo General: Que los atletas analicen y/o reflexionen por medio de su autoconocimiento y experiencia.</b>	

Acciones Principales	Objetivos Específicos	Subtema	Medios del aprendizaje		Tiempo de Duración
			Actividades	Materiales Físicos	
Dar la bienvenida a la sesión	Rapport  Conocer los comentarios sobre la sesión anterior, solución de dudas y respuestas		Los atletas se esparcen alrededor del lugar y toman asiento	Hojas con el formato de planificación impreso y bolígrafos.	5 minutos
Desarrollo de la dinámica planificación y autoanálisis	Estimular una autoconfianza sólida, un autoanálisis realista, donde el atleta sea capaz de levantarse y aprender del error o victoria.		Dar las instrucciones de la dinámica, dejar claro los objetivos a conseguir Los atletas tienen que llenar la tabla presentada en la hoja, deben realizar un autoanálisis de lo que hicieron antes, durante y después de la competencia más resiente que hayan tenido; de igual forma tienen que responder a las preguntas: ¿qué funciono y que no? y que se puede mejorar. Es decir, realizar un autoanálisis	Reglas  El llenado de las tablas es de forma individual, al igual que el análisis de las mimas	30 minutos
Cierre	Que el atleta aprenda a reconocer lo que depende de él, lo que está bajo su control y lo que no, así como también las modificaciones que puede hacer para mejorar su rendimiento Que el grupo traslade lo trabajado al deporte		Participación grupal  Exponer dudas, comentarios, experiencias de los atletas o contribución al tema abordado		25 minutos

## **VI. RESULTADOS OBTENIDOS DEL SERVICIO SOCIAL**

Se logró la adherencia y cooperación de los deportistas de lucha al tipo de intervención que se llevó a cabo con ellos, por ende, se pudo realizar un trabajo eficaz, aclarando el propósito de optimizar el rendimiento de los atletas y fortalecimiento de habilidades que les permitieran tener una mejor calidad como deportistas.

Al principio se tuvo que dar una clara explicación de la forma de intervención y el porqué de la misma, pero dado que los entrenadores ya habían aceptado y solicitado el apoyo de psicología específicamente para el deporte de lucha, me fue más fácil trabajar con los atletas.

Una desventaja que hubo en todo esto, fue que los atletas habían tenido malas experiencias con los prestadores de servicio social con anterioridad, entonces de alguna forma se mostraron dudosos en cuanto a la funcionalidad de la intervención. Sin embargo, al ir viendo el tipo de trabajo y los resultados obtenidos con cada sesión, los chicos mostraron una mejor disposición y confianza.

Durante la intervención como tal, se logró que los atletas conocieran más de las funciones que tiene el psicólogo y su relevancia en el trabajo aplicado al deporte. Así mismo, se consiguió un acercamiento paulatino con los atletas, después, por medio de la observación y entrevista, fue posible conocer la historia personal y deportiva de algunos e identificar las necesidades y problemas relevantes que interferían con su entrenamiento. Los problemas generales eran: requerían un mayor trabajo en atención, trabajo bajo presión, relajación, concentración, comunicación, cohesión grupal, estimular un ambiente de compañerismo, control de ansiedad, manejo de hábitos, autoconfianza, destreza y cambiar su mentalidad a positiva.

Además, el haber participado como voluntaria en una investigación que se realizó dentro del CNAR, me dio la facilidad de poder vivir en el centro durante tres semanas, lo cual me dio grandes ventajas para poder conocer más de cerca como es la vida de un atleta dentro del centro, que horarios maneja, el tipo de instalaciones donde vive, las áreas recreativas con las que cuenta, el

tipo de actividades que hace en sus tiempos libres o fines de semana. Este proyecto me permitió generar una empatía y un mayor acercamiento con los atletas, puesto que ellos de alguna forma se sentían identificados, comprendidos, motivados y en confianza.

Los resultados fueron notorios casi al término del servicio social, los atletas comenzaban a poner en práctica las técnicas trabajadas durante las sesiones, así mismo durante los entrenamientos se notó un cambio en el ambiente, pues ya se mostraba de compañerismo.

Además las facilidades que brinda el trabajar mediante dinámicas, me permitió tener al grupo motivado y con toda la disposición a trabajar, del mismo modo a los atletas les facilito identificar el tipo de conductas que inconscientemente suelen presentar durante los entrenamientos o competencias, lo que ahora de forma consiente podían trabajar sin mayor dificultad.

En las últimas sesiones los resultados fueron aún más notables, no solo por los atletas, sino también por parte de los entrenadores; puesto que al término de cada sesión, se acercaban a preguntar sus dudas e incluso a agradecer el apoyo brindado, puesto que se sentían mejor y habían visto un gran avance en su persona y como deportista.

Al término de mi servicio y en la última sesión, se realizó una dinámica donde cada uno de forma voluntaria, dio sus opiniones y expuso que tipo de beneficios le había generado el participar en este tipo de intervención, las respuestas fueron satisfactorias, los atletas alcanzaron un tipo de autoanálisis consciente, pues incrementaron su autoconfianza dentro del equipo de lucha, fortalecieron y pusieron en práctica habilidades de comunicación asertiva, comprendieron cómo funciona la atención y como pueden mejorarla, sintieron una mejoría en cuanto al ambiente que se manejaba en el grupo, pues ahora, era de apoyo mutuo y de trabajo en equipo, pese a que fuera un deporte individual; se modificó el concepto que tenían de los prestadores de servicio y se percataron de la importancia que es tener un entrenamiento mental a la par de uno físico.

El realizar mi servicio social y hacer este tipo de intervención psicológica, sirvió para mi crecimiento profesional y personal, las múltiples experiencias adquiridas en esta institución fortalecieron mi formación como psicóloga ya que puse en práctica conocimientos adquiridos durante la carrera y también me aportó otros más como:

- Conocimiento de nuevos deportes
  - Aplicación de técnicas de activación, concentración, respiración y relajación a deportistas, con el fin de ayudarlos a mejorar su rendimiento
  - Amplitud de conocimiento en los deporte de combate
  - Observación, identificación y análisis de conductas
  - Investigación de lecturas e información sobre psicología del deporte
  - Desempeñar un trabajo multidisciplinario
  - Manejo de grupo
- Destreza, iniciativa, adaptación, confianza, creatividad, imaginación, etc.
- Aprendizaje sobre tipos de factores tanto físicos, psicológicos, emocionales o sociales pueden interferir en el desempeño de los deportistas con mayor frecuencia
  - Aprender a identificar las fortalezas o debilidades con las que cuenta un atleta
  - Saber cómo relacionarte con un atleta
  - Conocimiento más amplio sobre las funciones que realiza un psicólogo del deporte dentro de una institución como esta.
  - Realización de entrevistas
  - Aplicación, calificación e interpretación de pruebas psicológicas
  - Mayor autoconocimiento

Para concluir, puedo decir que los resultados obtenidos fueron satisfactorios, sin embargo, la cantidad de tiempo que se invierte a las sesiones de psicología y la poca relevancia que le dan los entrenadores al área es muy pobre y el avance es más lento, por la poca frecuencia con la que se realizan las intervenciones.

A continuación se presenta de modo general los resultados observados y constatados por los luchadores, antes de la intervención y después de la misma, los resultados se expresan en términos psicológicos y de rendimiento:

Resultados de los luchadores	Antes	Después
Psicológicos	<p>Bajo control de pensamientos negativos            Motivación deportiva baja            Sin preparación precompetitiva adecuada            Falta de control emocional            Baja autoestima            Problemas de autoconfianza            Problemas de atención y concentración            Estancarse en el error            Perder la concentración de la tarea a partir de un error y pensamientos negativos</p>	<p>Seguridad y confianza dentro del grupo para poder expresarse            Identificación de fortalezas y debilidades            Mayor autoconocimiento            Poner en práctica sus propios recursos            Manejo de autohabla y pensamientos positivos enfocados a la tarea            Mejoría en la autoestima            No realizar comentarios negativos durante las practicas            Aceptar que los errores son parte del proceso de aprendizaje            Importancia de disfrutar el deporte sin perder la disciplina            Participación activa en el grupo            Ambiente de apoyo y compañerismo</p>
Rendimiento	<p>Problemas de conducta            Miedo al realizar ejecuciones con mayor grado de dificultad            Dificultad del trabajo en equipo            Problemas para trabajar bajo presión            Bajo rendimiento en pruebas difíciles</p>	<p>Mejor rendimiento cuando se trabaja bajo presión            Apoyo y asesoría del mismo grupo para realizar ejecuciones difíciles de forma exitosa            Aprendieron sobre la importancia del respeto para ellos y para con sus compañeros            Reconocer los momentos de demasiada tensión y lograr la relajación indicada            Mantener una actitud positiva pese a los comentarios            Aceptar la responsabilidad para poder revertir los fracasos</p>

## **VII. RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS**

### **7.1 Para los futuros prestadores de servicio social**

El prestador de servicio social que ha tenido una buena formación académica durante la licenciatura, contara con las herramientas básicas para poder intervenir bajo supervisión con los deportistas, entrenadores y cuerpo de trabajo. Sin embargo, su desempeño podría ser mejor si se anticipara a las problemáticas que probablemente tendrá que resolver desde los primeros días de su servicio social, por lo cual sugiero:

- Que lea detalladamente el programa de servicio social
- Se informe sobre por completo sobre el CENAR
- Saque una cita con la encargada del área de psicología del deporte y ahonde con mayor profundidad sobre el tipo la dinámica de trabajo que se lleva con los atletas
- Que se informe sobre las diferentes disciplinas con las que cuenta el centro y las principales problemáticas que puede presentar un deportista de elite
- De ser posible que cuente con experiencia deportiva
- Que elabore un autoanálisis de sus habilidades, competencias, aptitudes e intereses al querer trabajar con atletas, con la finalidad de que compruebe que tanta afinidad podría tener con el perfil del psicólogo deportivo
- Lea, investigue, tome cursos o talleres, sobre la psicología del deporte
- Que le guste trabajar en equipo
- Que tenga presente el brindar una calidez humana hacia los atletas, que tenga presente todo el tiempo que se trata con personas y no con máquinas.
- Trabaje sobre su capacidades de ser activo, dinámico, empático, de dar propuestas, iniciativa, creatividad, adaptación y aprenda a resolver problemas en el momento.
- Fortalezca sus habilidades para el manejo de grupo

## 7.2 Para la institución

Considero que este Centro Nacional de Desarrollos de Talentos y de Alto Rendimiento, tiene muchas fortalezas y recursos, ya que brinda la oportunidad a cientos de niños y jóvenes de desarrollarse tanto académica, psicológica y físicamente y sobre todo fomenta una cultura deportiva para formar mejores personas mediante el deporte.

Así mismo, cuenta con grandes áreas de apoyo y de oportunidad como lo es medicina, rehabilitación, nutrición, tecnología y sistemas, gimnasio, etc. Sin embargo, creo que le debería dar más apoyo al área de psicología, ya que la demanda de un servicio psicológico para la cantidad de atletas y deportes que hay dentro del centro es muy grande. Entonces el dar mayores oportunidades a prestadores de servicio social en esta área, sería óptimo para cubrir la demanda que hay.

Por otra parte, se le debiera dar mayor importancia al trabajo que realiza el psicólogo deportivo con los atletas, apoyándolo con la extensión en sus horas de intervención psicológica, quizá también se debiera realizar una reestructuración de los programas de entrenamiento y dejar al trabajo psicológico como complemento indispensable del entrenamiento físico.

Que se realicen actividades donde se pueda promover las diversas funciones que tiene el área de psicología, los servicios, el tipo de atención que se le puede brindar al atleta, para qué sirve la psicología en el deporte y donde está ubicada dentro del centro.

Que se brinde un apoyo a los prestadores de servicio social, ya sea económico, permitiendo el uso las instalaciones del gimnasio o en su defecto el área del comedor, además de poder contar con los servicios del área de medicina, en horarios que no interfieran con el de los atletas.

Que el departamento de psicología del deporte ofrezca una capacitación básica para los prestadores de servicio, con la finalidad de que haya una mejor adaptación y complemento del trabajo a realizar con los entrenadores, atletas y demás cuerpo de trabajo.

Para concluir y dado que la psicología del deporte no es una área que dentro de la UNAM tenga un gran impacto, se podrían realizar convenios con el centro para que el área creciera y exista mayor apertura y conocimiento de la misma, por lo cual los alumnos de la UNAM, podrían proponer proyectos interesantes o programas de atención psicológica para los deportistas.

No obstante, sería muy bueno que la institución donde se realizó el servicio social, tomara a consideración ampliar el cupo para las vacantes de prestadores de servicio social, esto con la finalidad de brindar la atención psicológica deportiva a todas las disciplinas y no solo algunas, puesto que hay muchos deportes que no cuentan con la atención psicológica por falta de personal capacitado, e incluso es desconocida el área para muchos atletas.

### **7.3 Observaciones y Comentarios**

Al inicio de mi servicio social, entre con altas expectativas y mucha ilusión de poder trabajar con deportistas de alto rendimiento, conocer como era el mundo deportivo desde dentro y a su vez, poder poner en práctica mis conocimientos adquiridos durante la carrera de psicología, así como adquirir nuevos.

Las primeras semanas fueron para conocer el centro, las actividades a realizar, las disciplinas deportivas, las áreas de entrenamiento, el personal y sus funciones, el equipo multidisciplinario, los deportistas y la forma en cómo se trabaja con ellos. Debo decir que ante todo eso, me quede asombrada, puesto que es un mundo completamente diferente al que imaginaba, se lleva una dinámica de trabajo de tiempo completo y de una forma muy específica con cada disciplina. El trabajo psicológico varía con cada deporte, así pertenezcan a una misma rama, este aspecto se me quedó muy en claro porque el ambiente, la educación, la cultura, el nivel socioeconómico, las exigencias, las limitantes, las relaciones, los intereses, la personalidad, las necesidades, todo cambia de forma muy radical y hay que saber adaptarse en el momento, siendo esto uno de los aspectos que más trabajo me trajo porque las exigencias eran muy diferentes y cambiantes.



El haber practicado deportes de combate gran parte de mi vida, despertó un mayor interés por involucrarme con las disciplinas de la misma índole como fue judo, esgrima, taekwondo y lucha, sin embargo no cerré mi apertura a los demás deportes, más aún porque eran deportes de los que no conocía nada y al tratarlos atraparon mi curiosidad de querer saber más sobre ellos.

Es importante mencionar que en las semanas de inicio cuando estuve acoplándome a la dinámica de trabajo y personas, puede percatarme de ciertas resistencias por parte de todo mundo, en especial de los deportistas. Ese aspecto en primera instancia es una barrera, puesto que no facilito para nada el que pudiera interactuar y conocer rápidamente los deportes, el poder romper con este obstáculo requirió de paciencia, trabajo diario, tacto para poder hablar con los deportistas, interés, actitud positiva, persistencia, observación, seguridad, sutileza, respeto, empatía y conocimiento previo sobre las disciplinas deportivas, al menos lo básico de cada una.

Más adelante se presentó la oportunidad de poder trabajar con los deportes de mi mayor interés, decidiendo realizar mis actividades de servicio social con las disciplinas de combate. Debo decir que no fue sencillo desarrollar mi labor con estos deportes, las características de personalidad de un judoca, un luchador y de un esgrimista eran muy variadas en todos los ámbitos, entonces la dirección y el trabajo con cada uno se tenía que estar modificando constantemente.

Cada deporte es un mundo diferente, las relaciones entre los deportistas, el compañerismo, la interacción, los entrenamientos, la ideología, la formación académica, cultural, religiosa, los recursos económicos, la educación, sus demandas, sus necesidades, sus intereses, etc., todo eso exige al psicólogo tener una apertura mental amplia, una capacidad de adaptación rápida, habilidad para resolución de problemas, iniciativa para interactuar con las personas, creatividad, observación y análisis detallado, monitoreo constante de cada uno de los deportistas, habilidad de comunicación y adaptación del lenguaje, entre otras cosas; debo resaltar que trabajar con deportistas de alto rendimiento en este contexto, fue una de las experiencias más extraordinarias de mi vida, me ayudo a mejorar como persona y como psicóloga, realmente

fueron pruebas que requirieron un esfuerzo significativo de mi parte y una disposición a tener críticas constantes sobre mi labor y desempeño.

Por otra parte, el deporte de lucha olímpica llamó mi atención por el tipo de entrenamiento que realizaban los atletas, la filosofía de guerrero que manejaban y la pasión que destilaban por su deporte, eso fue el principal motivador que me impulsó a aceptar el reto de realizar una intervención psicológica con ellos y digo reto porque en verdad lo fue para mí.

Dentro de este centro de alto rendimiento, el deporte de lucha olímpica era conocido como un grupo de jóvenes rebeldes, problemáticos e indisciplinados, lo cierto es que era una población con características de personalidad muy enérgicas, temperamentales y explosiva en su mayoría, sin embargo, puedo afirmar que muchas veces los mismos deportistas de diferentes disciplinas caen en constantes estereotipos y perjuicios de tal forma que se limitan a relacionarse, a conocer, e incluso a compartir y crecer juntos como compañeros de una misma institución, lo cual me pareció una barrera muy importante con la que se pudiera trabajar en un futuro, pienso que el aspecto de fomentar identidad, integridad y unidad entre los deportistas del centro originaría cambios importantes de mejora.

Así mismo, antes de empezar a trabajar con el equipo de lucha olímpica, tuve que realizar observaciones, entrevistas, monitoreo, análisis de conductas, conocer el deporte y generar una empatía con los luchadores para poder adaptar el trabajo a sus necesidades y por ende ganarme su confianza con la finalidad de poder realizar la intervención psicológica; esto me mostro que el trabajo de un psicólogo deportivo empieza desde mucho antes de poder realizar un contacto cara a cara con los deportistas.

A lo largo de la intervención tuve múltiples problemas con el manejo de grupo, algunos de los luchadores se mostraron escépticos en un principio, otros tenían muy buena disposición a trabajar, otros con poco interés y otros tantos lo veían como un tiempo de diversión; hubo bastantes barreras con las que me tope, confrontaciones, exposiciones, críticas, regaños, cambios, adaptaciones, requerí hacer autoanálisis constantes, fortalecimiento de recursos y herramientas de trabajo, búsqueda de opciones, alternativas, ideas,

información, asesoría, infinidad de herramientas y recursos me fueron necesarios de adquirir para poder realizar el trabajo lo mejor posible y no perder al grupo. Ciertamente fue una experiencia difícil, que me hizo incluso pensar en renunciar al proyecto con lucha y buscar otra disciplina con características más pasivas; pero finalmente con la ayuda constante de mi supervisora, con el apoyo de los entrenadores e incluso de algunos luchadores, pude continuar con el proyecto hasta el final, un final que me trajo muchas recompensas y enseñanzas.

Por otra parte, el haber vivido una experiencia tan cercana con el deporte de lucha me dio la oportunidad de aprender que es una disciplina requirente de mucha técnica, táctica, estrategia, inteligencia, de mucha fortaleza física y mental, que requiere de un buen autoconocimiento sensorial por parte del atleta para poder tener un óptimo rendimiento. También, pude observar que al igual que muchos deportes de combate, la lucha desde el punto de vista educativo sirve para desarrollar valores y cualidades positivas de la persona como: la solidaridad, el colectivismo, la cooperación, la ayuda mutua, el dominio de sí mismo y sentido de pertenencia. Además, dota a los atletas de recursos y herramientas que estimulan su crecimiento personal, les muestra un camino donde la disciplina real es un aspecto base a aplicar en todas las esferas de la vida para llegar al éxito como persona y como deportista; así mismo, es un deporte que propicia el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades y capacidades del atleta con el fin de su progreso a diario, ayudándolo a romper sus propias barreras, a confrontar sus miedos, a levantarse de las caídas y aprender de los errores, desarrollando en el atleta una capacidad de resiliencia óptima para la consecución de sus metas.

Por otra parte, mi estancia en el centro me sirvió para aprender el trabajo que debe realizar un psicólogo dedicado al campo deportivo, me mostro aquellos conocimientos y habilidades con los que debe de contar y más aún desarrollar a diario, tener claros los esfuerzos que en determinado momento deberá realizar, sus metas, recursos con los que cuenta, alcances, límites, y su rol como psicólogo deportivo, todo esto con la finalidad de dar un mejor servicio. Además, otro punto que me es importante mencionar y que marca una diferencia en la calidad de atención que se le puede ofrecer a cualquier atleta,

es que lo veas como lo que es; una persona, un ser humano con sentimientos y necesidades, que le des la importancia y atención en el momento requerido; el realizar un trabajo ético, congruente, consiente, responsable y respetuoso siempre fortalecerá la confianza entre el atleta y el psicólogo.

El trabajo que puede ejercer el psicólogo deportivo es muy amplio y significativo, pues para el atleta, contar con este tipo de apoyo psicológico en un momento de crisis le puede permitir sentirse acompañado, resguardado y de alguna manera confortado; como por ejemplo, al momento de sufrir una lesión deportiva, la cual es uno de los obstáculos más importantes para el rendimiento de un deportista, ya que es una fuente de tensión, dolor, dudas y sufrimiento para el atleta. Un evento de esta índole, trae para el deportista un doble efecto, por una parte es el dolor y la disfunción física, y por el otro lado desencadena factores de orden psicológico, social, laboral y económico, que repercuten directamente en el autoestima, autoconfianza y motivación del atleta; haciendo que la intervención del psicólogo deportivo junto con todo el cuerpo de trabajo conveniente (entrenadores, médicos, nutriólogos, fisioterapeutas, etc.) sea esencial para la pronta recuperación del deportista.

La labor del psicólogo deportivo va más allá de realizar observaciones y hacer intervenciones, es un trabajo de tiempo completo, puesto que implica muchas veces el acompañamiento a un atleta antes, durante y después de algún evento extraordinario que puede repercutir directamente en la vida del atleta. Es dar la contención adecuada a un atleta en momentos donde al verse interrumpida su actividad habitual y la exigencia de realizar un cambio en su estilo de vida, no perjudique su recuperación y reintegración al deporte; a su vez debe apoyar al atleta durante su rehabilitación con herramientas (como programas de reforzamiento, aproximaciones sucesivas, modelamiento) que le faciliten los mecanismos para avanzar más rápido en ese proceso, a pesar de las reacciones emocionales que se le puedan desencadenar en esa situación al atleta como: incertidumbre, inseguridad, preocupación, irritabilidad, enfados, ansiedad o depresión.

Pienso que ningún atleta esta exento de vivir lesiones en algún momento de su vida, ya que es parte del riesgo que conlleva el deporte y más aún en las

disciplinas de combate como es lucha olímpica; es por eso, que un psicólogo deportivo debe estar preparado para poder brindarle el apoyo adecuado al atleta que en su momento lo requiera y de alguna forma redireccionar óptimamente al atleta en esa experiencia desagradable, con la finalidad de que el deportista salga fortalecido y con recursos que le permitan confrontar la situación, dándole la oportunidad de saber extraer las enseñanzas que trae consigo esas vivencias.

Ahondando en el tipo de herramientas en las que el psicólogo se puede apoyar para llevar a cabo su trabajo, ya sea para ayudar al atleta en su periodo de recuperación ante una lesión o con el objetivo de ayudarlo a alcanzar un rendimiento óptimo, se tiene la utilización de técnicas como la visualización, relajación, respiración e imaginación, las cuales siempre son complementarias al entrenamiento físico deportivo del atleta. Es así como se denota una vez más la importancia de contar con un trabajo psicológico deportivo, pues el tipo de beneficios y recursos que puede ofrecer para el atleta y el deporte en general, es inmenso ya que el trabajo de un psicólogo dentro de este ámbito deportivo es muy amplio y enriquecedor para la persona que practique alguna disciplina deportiva y más aún para atletas que estén en un nivel competitivo más elevado.

Por otra parte, me es relevante indicar que el trabajo con atletas de alto rendimiento y más aun con adolescentes, es una responsabilidad enorme y nada fácil sino realizas un encuadre claro desde el principio, además el tacto, la flexibilidad, la adecuación del lenguaje y direccionamiento del trabajo que se realice con ellos debe ser específicamente conveniente para su deporte, necesidades, recursos y contexto con el fin de que la intervención que se haga sea productiva. Otro aspecto significativo es que los adolescentes son susceptibles a aprender a través del ejemplo, es por eso que un psicólogo debe ser congruente con lo que predica y hace para obtener la confianza de los atletas.

Para concluir este apartado, plasmare a continuación otras observaciones que pienso generarían un cambio conveniente para la mejoría del desarrollo y estancia de los atletas en el centro:

- Sería bueno que se plantearan talleres, los cuales estimulen la convivencia entre los atletas del centro, fomentando el compañerismo y complemento entre las diferentes disciplinas que hay. Pienso que un ambiente armónico y agradable, siempre promoverá un mejor desarrollo.
- Que se promovieran conferencias donde los deportistas olímpicos exitosos a través de su experiencia y conocimiento orientaran a los más pequeños, con la finalidad de romper falsas creencias y mitos sobre el camino al éxito deportivo, refiriéndome al consumo de sustancias estimulantes, la importancia de tener buenos hábitos, la disciplina fuera y dentro del deporte, la calidad como persona, el saber apreciar y valorar al equipo de trabajo con el que se cuenta, etc.; pienso que este tipo de cosas motivaría a muchos talentos deportivos y los induciría a reflexionar sobre sí mismos.
- Otro aspecto que ayudaría a mejorar la calidad y progreso de los atletas, es que se pudiera combinar dentro del cuerpo técnico la experiencia con la innovación, es decir muchos entrenadores son expertos en su área porque en su juventud fueron atletas destacados, sin embargo, una población juvenil siempre requiere de un factor plus que motive y ejemplifique, por lo cual abrir las puertas a un trabajo en conjunto (innovación – experiencia) en todas las áreas de atención enriquecería y favorecería el desarrollo de los atletas, del deporte y del centro en general.
- Pienso que la capacitación en psicología del deporte es un complemento meramente necesario para cualquier entrenador, por tal motivo, sería conveniente la promoción de cursos, talleres, pláticas, conferencias, etc. donde los expertos en psicología del deporte pudieran orientar y dar nuevos recursos a los entrenadores, con la finalidad de que ellos mismos se percaten de la importancia de contar con un trabajo psicológico para el desempeño de un atleta y de un entrenador.
- Me parece importante que este tipo de instituciones abra las puertas a estudiantes que les interese aprender acerca del campo de psicología del deporte, permitiéndoles realizar su servicio social o prácticas profesionales para su crecimiento profesional, sin embargo, los tiempos que maneja el centro y vacantes están mal planificados; en primer lugar,

los 6 meses de servicio no alcanzan para completar o notar un desarrollo y avance amplio de las intervenciones o proyectos llevados a cabo por los prestadores de servicio social; además la apertura de las vacantes inicia en temporada de competencias deportivas, lo cual no da la oportunidad de convivir, apreciar, conocer y realizar un trabajo con los atletas, pues estos están en constantes salidas y casi no hay intervenciones de psicología con los deportes. Entonces al extender el tiempo de servicio social a un año mínimo, reorganizar el periodo de las aperturas y ampliar el número de las vacantes haría que el servicio prestado fuera más benéfico.

## VIII. OBJETIVO DEL INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL

Mostrar el tipo de intervención que se realizó con el deporte de lucha olímpica y proponer un programa de entrenamiento psicológico, mediante el cual se contribuya al fortalecimiento de habilidades psicológicas y de recursos personales, los cuales permitan al atleta desarrollar un mejor rendimiento y calidad de vida.

### 8.1 Objetivos:

- General:

Al término de la intervención los atletas habrán aprendido y fortalecido sus recursos psicológicos, lo cual denotara una mejoría en su autoconocimiento, autoestima, confianza, motivación, rendimiento y gozaran de un ambiente de compañerismo, sabiendo la importancia del trabajo en equipo para la consecución de metas y el bienestar del grupo.

- Específicos:

- Lograr la adherencia de los luchadores a la nueva forma de labor durante las sesiones, de tal modo que se pueda llevar a cabo el trabajo con éxito.
- Que los luchadores, aprendan los múltiples aportes y beneficios que se pueden obtener de la psicología deportiva en su desarrollo como atletas.
- Lograr que el aprendizaje lúdico, permita que los atletas se desenvuelvan de forma tan natural.
- Mantener la motivación de los deportistas e incrementar su autoconfianza.



- Que los atletas aprendan a explotar sus propios recursos, con el fin de que puedan utilizarlos a su favor en toda situación que lo amerite.
- Lograr que los atletas aprendan la importancia del trabajo en equipo, pese a que sea un deporte individual.
- Estimular su autoconfianza favoreciendo la creación de un ambiente de compañerismo y mediante utilización de técnicas psicológicas puedan potencializar su rendimiento.
- El programa se llevó a cabo con la población de lucha libre y grecorromana. Se trabajó al mismo tiempo con hombres y mujeres, la adaptación de las dinámicas se realizó con forme a las necesidades requeridas y el tipo de población a trabajar, con el fin de realizar un mejor trabajo individual y en equipo.

## **IX. SOPORTE TEORICO**

Durante las últimas cinco décadas, el deporte de lucha olímpica, ha sufrido cambios que han fomentado una modificación de los requerimientos físicos, psicológicos y técnico-tácticos del luchador de élite, así como una adaptación de los medios y métodos de entrenamiento de todas aquellas capacidades que los técnicos y científicos del deporte han considerado relacionadas con el rendimiento integral del luchador. (Horswill, 1992 en Gullón, 2011)

Pues hoy en día, la investigación en psicología del deporte suele dar prioridad a la búsqueda de pautas generales para mejorar la preparación del deportista, mientras que en la práctica los psicólogos ajustan estos procedimientos a las peculiaridades de las situaciones deportivas y a las características del deportista. (Riera, 2007)

Por ello, la identificación de las habilidades que el luchador ha de aprender, tomando en cuenta su especialidad deportiva, es uno de los objetivos principales de esta intervención psicológica. En ese sentido, diversas publicaciones recientes han establecido relaciones entre un gran número de habilidades psicológicas como: autoconfianza, motivación, concentración, visualización o control de la activación, estrés y ansiedad en el deporte y el rendimiento del propio deportista. (Gullón, 2011)

Según la investigación de Gullón (2011), menciona que aunque para la modalidad de Lucha no se han encontrado estudios previos, diferentes autores sí han investigado diversas características psicológicas en otros deportes de combate, con el objetivo de contribuir al éxito en este deporte.

### **9.1 Área psicológica de la actividad física y del deporte**

Es un espacio, donde la psicología tiene como objeto de estudio el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Así mismo, está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional en Psicología del Deporte. (Publica, CONADE, 2014)

Dentro de esa área, el psicólogo de la actividad física y del deporte puede desenvolver su rol, especializándose en uno o varios rubros como: deporte de rendimiento, deporte profesional, deporte de alto rendimiento, deporte de otros niveles de rendimiento. Además, dentro del campo de aplicación de la psicología de la actividad física y el deporte, las funciones que realiza el psicólogo son: evaluación y diagnóstico, planificación y asesoramiento, intervención, educación y/o formación e investigación. (Marcelo, 2009)

### **9.1.1 Psicología del Deporte**

“La psicología del deporte es la parte de la psicología que estudia las actividades e interrelaciones que desarrollan todas las personas relacionadas con la actividad deportiva” (Viadè, 2003)

Weinberg y Gould, (1996) señalan que “la psicología del deporte y el ejercicio físico, es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física y beneficiarse de ellas”.

La mayoría de los estudios de la psicología del deporte y el ejercicio físico apunta dos objetivos: a) aprender ¿de qué modo los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos? y b) comprender ¿de qué manera la participación en el deporte y la actividad física afectan al desarrollo, la salud y el bienestar personal?.

Por su parte, Lorenzo (1997) se refiere a la Psicología del Deporte como una “especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte”, una especialidad que no se limita al estudio del rendimiento, las destrezas psicomotoras o la personalidad del practicante, sino que se interesa por todos los aspectos psicológicos presentes en la práctica deportiva (inteligencia, voluntad, pensamientos, sensaciones, emociones, etc.) y por todas las interacciones que en ella tienen lugar. Además, como ciencia de

apoyo al deporte y al deportista, la Psicología del Deporte se ocupa, de investigar los factores psicológicos que determinan el ejercicio, la práctica deportiva, del estudio científico de las personas, su conducta en el ámbito deportivo y el tratamiento de los problemas psicológicos asociados con la práctica del ejercicio físico y del deporte. (Psicología del Deporte: Concepto, Utilidad y Fines, 2014)

De acuerdo con Gil (1992) en el estudio de la psicología aplicada al deporte hay que diferenciar tres áreas básicas de interés:

- a) El área de la Psicología del Deporte que estudia el control y aprendizaje motor, los procesos cognitivos y perceptivos implicados en el aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices y los procesos cognitivos y neuropsicológicos que subyacen al control de los movimientos.
- b) El área de la Psicología del Deporte que se centra en el desarrollo motor relacionado con el deporte y el rendimiento.
- c) El área de la Psicología del Deporte que estudia la influencia de la personalidad y los factores sociales en el mundo del deporte y la actividad física.

Sin embargo, en los últimos años el interés de los atletas y entrenadores ha dado un giro radical para centrarse, fundamentalmente, en la identificación y potenciación de aquellos factores psicológicos que pueden ayudar a los deportistas a conseguir un mayor rendimiento. Por lo que el psicólogo del deporte ha ido evolucionando en su formación profesional, como lo menciona Rodríguez (2006), la finalidad de su formación está orientada en las particularidades específicas al desarrollo de una función eminentemente preventiva y educativa, en la que el sentido de la agonística, como agresividad competitiva inconsciente, sea sustituido por el disfrute de la actividad deportiva y de la salud emocional.

### 9.1.2 Funciones Del Psicólogo Del Deporte

Las funciones que un psicólogo puede desarrollar en su trabajo en el mundo del deporte son varias.

Balague (1993) propone una división de las tareas que puede hacer un psicólogo del deporte de acuerdo con dos variables (la población con quien se trabaja y el nivel de práctica deportiva) como lo muestra en la siguiente tabla:

A quién va dirigido	Iniciación	Competición	Elite
Niños	Enseñanza Educación	Enseñanza/educación Modificación del entorno Investigación	Enseñanza Modificación del entorno Protección/apoyo Investigación
Deportistas	Enseñanza Mejora del aprendizaje Investigación	Enseñanza Entrenamiento / mejora individual Apoyo / intervención clínica Investigación	Mejora individual Apoyo Educación / colaboración Intervención clínica Investigación
Entrenadores	Educación Investigación Salud	Educación Colaboración Apoyo (control del estrés) Investigación	Colaboración Apoyo Investigación
Equipos	Investigación  Recreación Económica	Educación Facilitar la comunicación Apoyo Investigación	Facilitar la comunicación Colaboración en el rendimiento Apoyo Modificaciones ambiente Investigación
Clubes, federaciones, organizaciones	Educación Colaboración Planificación Investigación Negocio	Educación Participación en la planificación / objetivos Facilitar la comunicación Investigación	Educación Colaboración de la planificación / objetivos Facilitar la comunicación Investigación
Árbitros, jueces Sector salud		Educación Apoyo (gestión del estrés) Investigación	Educación Apoyo (gestión del estrés) Investigación

Las funciones del psicólogo del deporte las marcarán, principalmente, el contexto, las necesidades y los intereses del propio individuo. De esta forma,

los profesionales del ámbito académico, centrarán más sus funciones en la investigación, los partidarios del enfoque educativo-formativo orientarán sus esfuerzos hacia la organización de cursos, simposios y congresos, mientras que los profesionales del ámbito aplicado, centrarán su trabajo en la intervención, tanto educativa como clínica. Por tanto, "lo verdaderamente importante es que el psicólogo del deporte tenga la formación adecuada para abordar la explicación de las complejas relaciones que se dan en el deporte, para desarrollar metodologías específicas que aumenten la fiabilidad y la validez de sus juicios, y para discernir el tipo y profundidad de su intervención en la modificación de dichas relaciones" (Psicología del Deporte: Concepto, Utilidad y Fines, 2014)

### Funciones del psicólogo del deporte según varios autores

García Mas (1996)	Cruz (1997)	Cantón (2002)	Feltz y Kontos (2002)	Dosil y Caracuel (2003)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigador</li> <li>▪ Formador</li> <li>▪ Consultor</li> <li>▪ Intervención Directa</li> <li>▪ Intervención Indirecta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigador</li> <li>▪ Docente</li> <li>▪ Asesor</li> <li>▪ Clínico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigación Básica</li> <li>▪ Investigación Aplicada</li> <li>▪ Educación</li> <li>▪ Intervención Directa</li> <li>▪ Intervención Indirecta</li> <li>▪ Planificación</li> <li>▪ Asesoramiento</li> <li>▪ Evaluación</li> <li>▪ Diagnóstico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Orientación académica: Investigación Educación</li> <li>▪ Orientación práctica: Intervención Investigación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigación</li> <li>▪ Formación</li> <li>▪ Intervención</li> <li>▪ Asesoramiento</li> </ul>

Fuente: Dosil (2004)

Por su parte Cox (2007), identifica estos roles y funciones, situándolos en tres categorías:

- El psicólogo del deporte con orientación clínica:
  - Profundo interés en la experiencia deportiva

- Cuenta con cursos y programas de educación física
- Atiende problemas como los trastornos emocionales y de la personalidad que afectan a algunos deportistas.
- Tiene experiencia en asesoramiento y psicología clínica
  - El psicólogo del deporte dedicado a la investigación:
    - Es el encargado de incrementar el bagaje de conocimientos fiables sobre la psicología del deporte
    - Extrae un cuerpo de conocimiento científico creíble
      - El psicólogo del deporte dedicado a la educación:
        - Utiliza la educación como medio para enseñar los principios correctos de la psicología del deporte y actividad física a deportistas y entrenadores.
        - Su misión y rol es ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades psíquicas para mejorar el rendimiento.
        - Ayuda a los deportistas jóvenes a disfrutar del deporte y a usarlo como vehículo para mejorar su calidad de vida.

## **9.2 Modelos Teóricos**

Es preciso para cualquier psicólogo del deporte, el definir y conocer el modo de trabajar, la metodología que se habrá de emplear o en las teorías que será conveniente basarse para tener éxito en la tarea profesional.

Adhiriendo a Weinberg y Gould (1996), se resume a continuación las tres orientaciones principales dentro de la Psicología del deporte y del ejercicio físico.

1. La orientación Conductual. Considera que los principales determinantes de la conducta de un deportista proceden del entorno. Sostiene que los factores de ambiente, especialmente el refuerzo y el castigo, influyen en la conducta.

2. La orientación psicofisiológica. Considera que el mejor modo de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es con el examen de los procesos fisiológicos cerebrales y la influencia que tienen en la actividad física.
3. La orientación cognitivo-conductual: Asume que la conducta está determinada tanto por su entorno como por las cogniciones (pensamientos); por el modo como la persona interpreta su entorno. Enfatiza las cogniciones del deportista, la creencia de que el pensamiento es central en la determinación de la conducta.

Desde el punto de vista de Martínez Otero, Valentín (2003), a las tres orientaciones anteriores, habría que añadir el modelo humanista:

### **9.2.1 Modelo Humanista**

Para este enfoque, los deportistas y psicólogo son personas, por ende la actuación del prestador debe estar encaminada a favorecer el desarrollo personal. La natural tendencia del ser humano a mejorar, llevara al deportista a alcanzar metas más altas. Lo que debe hacer el psicólogo es facilitar el proceso de crecimiento o autorrealización por medio del deporte, lo que equivale a promover la superación del deportista.

Es importante mencionar que aunque estos enfoques, sean los más utilizados, no son los únicos, ni tampoco existe un programa preestablecido como tal para la psicología del deporte, ya que el programa a seguir dependerá de las características del psicólogo y de los deportistas.

Por otra parte, dado que la dimensión psicológica, no es un aspecto del que pueda prescindir un deportista, el entrenamiento psicológico se ve integrado en el plan general de entrenamiento y se adapta a sus fases, contribuyendo así a la consecución de los mejores resultados mediante la preparación mental del deportista. (Vargas, 2007)

Dado a las características y objetivos del presente trabajo, el modelo que mejor se prestó para su desarrollo fue el modelo Cognitivo – Conductual:



## 9.2.2 Modelo Cognitivo - Conductual

Este último, aporta la teoría de que las respuestas de la persona no están condicionadas solo por el entorno, sino que muchos de los comportamientos externos también están justificados por los procesos de la actividad mental. Ello implica la capacidad de dar diferentes respuestas en función con las experiencias interactivas con el entorno. (Viadè, 2003)

Según este modelo, aprender no consiste simplemente en responder a algún estímulo, sino que es mucho más: es interpretar lo que se percibe, reflexionar sobre lo que se ha percibido, para luego poderse expresar. Esta expresión dependerá más de la interpretación que se haga del estímulo, que de la esencia del propio estímulo.

Cabe mencionar que el psicólogo deportivo debe considerar los campos de intervención, centrándose en los objetivos que requiere el deporte, tales como lo menciona Mora, García, Toro y Zarco (2000):

<b>ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO</b>	<b>ACOMPANAMIENTO PSICOLOGICO</b>	<b>CONSEJO PSICOLOGICO</b>
El objetivo del entrenamiento psicológico es la modificación de los procesos y estados mentales (percepción, motivación, pensamiento, motivación, etc.), es decir, las bases psíquicas de regulación del movimiento. Esta modificación será alcanzada a través de procedimientos psicológicos.	La meta principal es influenciar a los deportistas como individuos y a los equipos como grupos sociales de tal forma que puedan desarrollar sus máximas posibilidades de rendimiento en la competición.	Tiene como meta ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar de la mejor forma sus problemas psicológicos y sociales. Una tarea específica del psicólogo es ayudar emocionalmente a las personas en la fase de inseguridad con el fin de que puedan encontrar rápidamente su propia seguridad y autoconfianza.

Es importante considerar, que la Psicología del Deporte considera por default la visión humanista, ya que los seres humanos no solo aprenden y actúan en consecuencia a una situación, sino que su conducta va dirigida hacia

un fin, no solo a la supervivencia, sino a la búsqueda de actividades placenteras, lúdicas o recreativas. En este caso, el deportista ve en el logro deportivo su autorrealización y su desarrollo personal.

Del mismo modo, para la psicología cognitiva el aprendizaje va más allá de la asociación automática de estímulo-respuesta, hay un paso entre ellos el cual es el pensamiento. La cognición comprende procesos perceptuales, memoria, planificación, evaluación, organización y el pensamiento propiamente dicho.

### **9.3 Entrenamiento Psicológico**

Las investigaciones realizadas en la última década, han mostrado que la práctica de la preparación mental se ha extendido de manera impresionante, gracias a la efectividad que tiene en mejorar los rendimientos y eficacia de los deportistas. Y es que las estrategias que utiliza la psicología del deporte para la activación mental, se concentran en el fortalecimiento de habilidades y aptitudes, además de los dotes de recursos con los que llena a un deportista, por ejemplo: técnicas psicológicas en el ensayo mental, focalización de atención en la tarea, expectativas y la autoconfianza en uno mismo, motivación, comunicación, autoanálisis, entre otras. (Gonzales, 1998)

Entonces, al hablar de entrenamiento o preparación psicológica en el deporte y el ejercicio, hace referencia al desarrollo de las capacidades y habilidades de índole psicológica para mantener, aumentar o mejorar el rendimiento físico-deportivo, no solo competitivo, así como el bienestar de la persona que lo practica y de su entorno social significativo. Asimismo, se trata de una actividad profesional propia de la Psicología, en su especialidad de aplicación a la actividad físico-deportiva, y que puede ejercerse directamente por dichos profesionales o en colaboración, dirigida y/o tutelada, con otros profesionales o personas implicadas en esta actividad, dependiendo de la labor a realizar y los requisitos de conocimiento, técnicos y deontológicos que implique. (Gould, 2007)

### **9.3.1 Entrenamiento de Habilidades Psicológicas en el Deporte**

Siguiendo con lo anterior, hay definiciones de entrenamiento psicológico que toman como punto de partida las características de un deporte o grupo de deportes en particular, señalando cuales son las variables psicológicas se desarrollan en éstos y/o que técnicas que se emplean para ello, casi siempre desde una perspectiva centrada en el rendimiento competitivo. (Canton, 2013) Estas definiciones al uso del entrenamiento o preparación psicológica, aún las de carácter general, se centran pues en delimitar las habilidades o procesos psicológicos a desarrollar para mejorar el rendimiento deportivo, y las estrategias de intervención que se emplean:

- Capdevila (1987): conjunto de recursos que se entrenan sistemáticamente con el objetivo de adquirir habilidades psicológicas que permitan interaccionar de forma óptima en situaciones deportivas.
- Williams (1991): utilización de teorías y técnicas psicológicas con el objetivo de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.
- Palmi (1991): conjunto de técnicas de intervención psicológica que ayudarán al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos para a una mejor adaptación y rendimiento deportivo en el momento de la competición.

De acuerdo con Cantón (2013), en estas definiciones se destacan tres aspectos básicos, el primero es el objetivo de la intervención psicológica: mantener, mejorar, potenciar, desarrollar, optimizar o aumentar el rendimiento deportivo. El segundo, aparece la combinación entre lo que hay que desarrollar para conseguir dichos objetivos, es decir, las habilidades o recursos psicológicos personales, y las técnicas o estrategias de intervención. Por último, se recoge su carácter de proceso de aprendizaje, de la necesidad de llevar a cabo un entrenamiento continuo y sistemático, integrado en el conjunto de la preparación del deportista.

Entonces, el entrenamiento de las habilidades psicológicas se refiere a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales o psicológicas para mejora el rendimiento, obtener mayor placer o lograr mayor satisfacción

con la actividad física o deportiva. Las áreas de donde se crearon los métodos y las técnicas estándares para el entrenamiento de habilidades psicológicas, incluyen la modificación de conducta, teoría y tratamientos cognitivos, tratamiento emotivo racional, relajación muscular progresiva e insensibilización sistemática. (Gould, 2007)

### 9.3.2 Programas de entrenamiento psicológico

Dentro de la planificación del entrenamiento psicológico se incluyen dos objetivos generales: 1) potencializar el desarrollo personal del deportista y, 2) maximizar el rendimiento deportivo, según las necesidades individuales del deportista. (González, 1992, en Vargas 2007)

Ya que un entrenamiento mental consiste en dotar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y a las competencias de la mejor forma posible; entonces la meta de cualquier tipo de entrenamiento mental, es pues conseguir que el deportista mejore su rendimiento y se desarrolle plenamente como persona. (Dasil, 2004)

Ahora bien, los programas de entrenamiento de habilidades psicológicas adoptan diferentes formas para adaptarse a las necesidades individuales de los participantes, por lo general tienen una estructura predeterminada como a continuación lo muestra la tabla:

Fase Educativa	Aquí los participantes aprenden a reconocer rápidamente la importancia que recibe el adquirir entrenamiento en las habilidades psicológicas y la forma en que estas habilidades influyen sobre el rendimiento. La forma común de lograrlo es simplemente preguntándoles a los deportistas cuán importante es el aspecto mental en el rendimiento deportivo.
Fase de Adquisición	Se centra en las estrategias y técnicas para aprender las diversas habilidades psicológicas. Comprende reuniones formales e informales, dedicadas a la adquisición de estas habilidades. Las personas deben esperar mejoras a medida que desarrollan estas habilidades y las refieren con el tiempo.
Fase Practica	Tiene tres objetivos: a) automatizar las habilidades a través de la memorización, b) enseñar a las personas a integrar las habilidades psicológicas en las actuaciones deportivas y c) simular las habilidades que las personas desearían aplicar en las situaciones concretas de competición.

### 9.3.3 Habilidades Psicológicas que se Trabajan en un Programa de Entrenamiento según Cantón, (2013)

Desde la perspectiva del conocimiento de la Psicología básica, los procesos humanos son: atención/concentración, sensación y percepción, aprendizaje, memoria, pensamiento, lenguaje, motivación y emoción. A los cuales algunos investigadores añaden la inteligencia. Al margen de este último y dentro de cada uno de ellos podríamos ubicar las áreas, habilidades o capacidades que de manera más concreta se incluyen y desarrollan, como se muestra en el siguiente esquema:

Proceso Psicológico	Componentes
Atención/Concentración	Focalización de la atención, manejo del foco atencional, capacidad de concentración,...
Sensación y percepción	Velocidad de reacción, manejo de imágenes y otras sensaciones, control del dolor,...
Motivación	Expectativas, atribuciones, autoconfianza, autodeterminación, orientación de logro,...
Emoción	Regulación del nivel de activación, control y manejo de emociones desagradable (ansiedad, miedo, ira, culpa,...) y manejo de emociones placenteras (orgullo, alegría, disfrute,...)
Memoria	Memoria sensorial, memoria episódica,...
Pensamiento	Auto-habla, creatividad, toma de decisiones,...
Lenguaje	Aserciones, habilidades de comunicación,...
Aprendizaje	Habilidades sociales, cooperación, valores,...

Fuente: (Canton, 2013)

En cada caso, se debe tener en cuenta las características o demandas específicas para cada deporte, modalidad y/o tarea físico-deportiva que se realice. Hay otros procesos psicológicos básicos que se entrenarían para el rendimiento deportivo, que son los sensoriales y perceptivos, los cuales dependiendo de la modalidad deportiva, los diferentes sentidos cobran una importancia distinta, siendo en general el sentido de la vista y el kinestésico, dos de los más relevantes. Estas habilidades sensoriales y perceptivas no solo se entrenan para facilitar la rápida captación e interpretación de los diferentes estímulos en las situaciones de rendimiento competitivo, sino que también se emplean para el trabajo técnico-táctico, en los periodos de entrenamiento, tanto en las actividades prácticas reales como cuando se apoya en estrategias en imaginación. (Canton, 2013)

### **9.3.4 Técnicas y Estrategias de Intervención para el Entrenamiento Psicológico**

Después de reseñar lo que se entiende por entrenamiento psicológico en el deporte y cuáles son las habilidades o capacidades psicológicas básicas sobre las que se aplica, a continuación se abordan las técnicas y estrategias de trabajo que habitualmente se emplean en esta área de aplicación de la psicología.

El despliegue de los diferentes recursos técnicos de intervención en la preparación psicológica en este marco general se suele desarrollar siguiendo diferentes fases, como las que señalan autores como Olmedilla y Ramírez u Ortín y Olmedilla en (Canton, 2013):

- Fase 1. Conocimiento y análisis del deporte específico y su relación con las demandas psicológicas concretas derivadas de este. Incluye la consideración de los recursos interdisciplinarios necesarios y/o disponibles.
- Fase 2. Planificación del trabajo psicológico. Combinando los objetivos perseguidos con los recursos técnicos para lograrlos.
- Fase 3. Evaluación psicológica del deportista, de manera exhaustiva y pormenorizada. En este punto, se incluiría la evaluación de su entorno y actividad, en la medida sea relevante para su rendimiento.
- Fase 4. Preparación psicológica del entrenamiento y la competición. Esta y las demás fases que se combinan a lo largo de toda la temporada o periodo de trabajo establecido.

Pocas veces se ha hecho una labor de identificar cuáles son las diferentes técnicas y estrategias de intervención en Psicología del Deporte en general, con algunas excepciones (Olmedilla, Ortega, Andréu y Ortín, 2010, Palmi, 1991, Williams, 1991 en Cantón, 2013).

En concreto Palmi (1991) señalaba algunas de las técnicas que hasta hoy siguen siendo usadas en psicología del deporte: relajación/activación, visualización, estrategias de atención/concentración, establecimiento de

objetivos, autoinstrucciones, manejo de contingencias, control de pensamientos, técnicas de biofeedback e hipnosis/autosugestión. Este listado, recoge los principales elementos de intervención que se siguen empleando para el entrenamiento psicológico, aparte de aquellas que globalmente podríamos denominar como de "mediación cognitiva" y que tienen como objetivo básico modificar la manera de pensar. (Canton, 2013)

Así mismo, están las estrategias centradas en aumentar la habilidad del deportista en su relación con los demás, como las habilidades sociales y de comunicación, susceptibles de ser entrenadas.

Cualquier programa de entrenamiento psicológico que tome en consideración las técnicas antes mencionadas, debe ajustarse a los objetivos de trabajo requerido por los atletas, entrenadores y por el mismo deporte, garantizando así una preparación integral que promueva la mejoría de las habilidades psicológicas del atleta y por ende su rendimiento deportivo.

### **9.3.5 Planificación de un programa de entrenamiento psicológico**

Justificada la importancia de la preparación psicológica y, encuadrándola como parte de la preparación integral del deportista, junto con la preparación física, técnico-táctica y teórica (Matveev, 2001), debemos de realizar una planificación correcta de la misma a lo largo de la temporada, partiendo de dos aspectos fundamentales como según Garcés, Olmedilla y Jara, (2006):

- Análisis de las demandas psicológicas que cada práctica deportiva conlleva.
- Análisis de los recursos psicológicos del deportista y su potencial posibilidad de cambio y mejora.

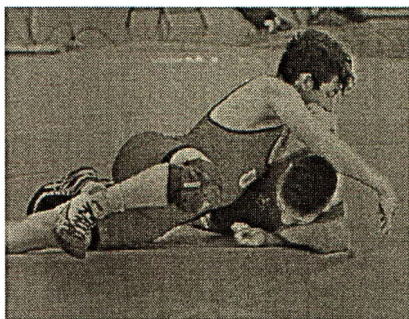
Es importante reiterar que para cualquier programa de entrenamiento, es básico conocer la disciplina con la que se trabajara, es por eso que a continuación se describe el deporte de lucha olímpica, en el cual está basada la elaboración de este trabajo.

## 9.4 Lucha Olímpica

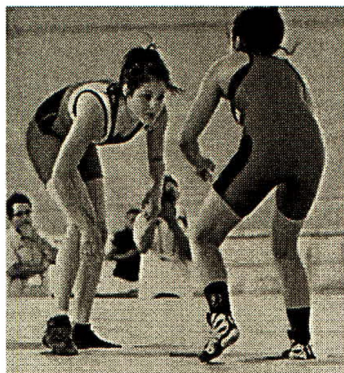
“Esta disciplina, pertenece a los deportes de combate, en los cuales existe un enfrentamiento de un deportista con otro, con esfuerzos variables, donde predomina la información visual y propioceptiva.

La lucha olímpica, es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

Así mismo, la filosofía en que se basa esta disciplina es en la técnica, inteligencia y fuerza.” (CNAR, 2015)



El término “libre” que denomina a esta modalidad se refiere a que las piernas son un elemento más del ataque y la defensa.



La variante femenina de esta modalidad se denomina Lucha Libre Femenina (LF) o simplemente Lucha Femenina.

### 9.4.1 Historia

Según consta en registros, la Lucha fue admitida en las Olimpiadas de la antigüedad en el año 708 a. de C. y tiempo después Milón de Crotona se convertiría en el luchador más famoso de la antigüedad al vencer en seis Olimpiadas seguidas, un récord que ha inmortalizado su nombre hasta nuestros días.



Desde los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna en Atenas en 1896, la Lucha Greco-romana estuvo presente como uno de los principales deportes. Después, en las Olimpiadas de 1904 se incorporó la Lucha Libre para hombres. Y no fue sino hasta el año 2004 en que la Lucha Femenina participó en los Juegos Olímpicos.

Aunque fueron los griegos quienes en un principio reglamentaron la Lucha, hoy en día es la Federación Internacional de Luchas Asociadas (FILA) el organismo que regula y dirige los eventos luchísticos en el mundo.

Desde 1904, la lucha masculina cuenta con dos especialidades incluidas en el programa olímpico: Greco-romana y Libre (CONADE, 2014)

#### **9.4.2 Lucha Libre Olímpica o Lucha Estilo Libre**

En este deporte se abarcan varias modalidades y en cada modalidad y categoría los luchadores le ponen emociones al límite.

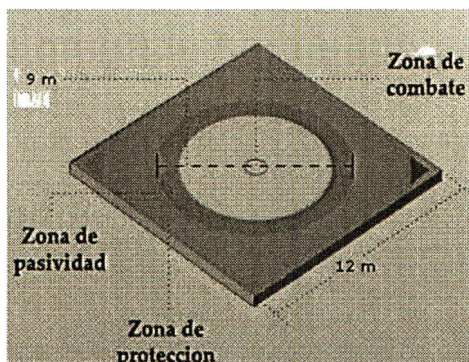
El objetivo en las modalidades de las luchas olímpicas es el mismo... ¡Ganar el combate! Y lo pueden hacer básicamente de estas cinco formas de victoria:

1. Haciendo caer al contrincante al piso, y luego ya que el rival está en el suelo, lograr poner sus dos omoplatos de manera instantánea sobre el colchón del combate.
2. Por superioridad técnica, que es cuando el puntaje es mayor de seis puntos por periodo
3. Ganando dos de tres periodos o que se realicen dos acciones de tres puntos por periodo o una acción de cinco puntos por periodo
4. Abandono del combate o por default, es decir que no se presentó el contrincante
5. Descalificación del rival

### 9.4.3 Área de lucha “colchón”

Las luchas olímpicas se realizan sobre un colchón que tiene un diseño especial y un alegre colorido, aparte de amortiguar las proyecciones que surgen durante el combate, sus características son:

- Es un colchón cuadrado que mide 12 x 12 metros
- En el centro tiene un círculo de 7 metros de diámetro de color amarillo, esta es la zona activa de lucha.
- Alrededor del círculo amarillo, está un círculo rojo de un metro de ancho, que es la zona de pasividad, su función es delimitar el área de lucha.
- La superficie total del combate es el círculo de nueve metros de diámetro que se forma con la zona central de lucha y la zona de pasividad
- En el centro del centro amarillo se encuentra el círculo central, que es una franja roja de 10 cm de ancho y un metro de diámetro.
- El resto del tapiz después de la zona de pasividad, es la zona de protección. (CONADE, 2014)



### 9.4.4 Vestimenta

Tanto los deportistas hombres como mujeres deben de llevar el vestuario oficial de la Lucha Olímpica que indica la FILA, de lo contrario no podrán tomar parte en los combates.

- Su vestimenta consta de una butarga de una sola pieza, esta debe estar ajustada al cuerpo, las zapatillas deben rodear el tobillo y no tener algún aditamento metálico, uno en color rojo y otro en color azul.
- No se está permitido usar accesorios
- El luchador debe llegar en completa higiene y con uñas y/o barba recortadas
- Se permite usar muñequeras, rodilleras ligeras o vendajes solo en caso de lesión.

#### 9.4.5 Categorías

En la Lucha Olímpica están perfectamente definidas las diferentes categorías en las cuales los luchadores y luchadoras podrán competir justamente.

Hombres. Lucha grecorromana y lucha libre.	Mujeres. Lucha femenil.
50 – 55 Kg. 55 – 60 Kg. 60 – 66 Kg. 66 – 74 Kg. 74 – 84 Kg. 84 – 96 Kg. 96 – 120 Kg.	44 – 48 Kg. 48 – 55 Kg. 55 – 63 Kg. 63 – 72 Kg.

#### 9.4.6 Cuerpo arbitral

Lo forman tres jueces: árbitro central, juez y presidente de colchón. Ellos llevan el control de la lucha para que se desarrolle de acuerdo con el reglamento y al espíritu del juego limpio. (CONADE, 2104)

#### 9.4.7 Combate

Todos los combates se dividen en tres periodos independientes de 2 minutos cada uno, con un descanso entre ellos de 30 segundos.

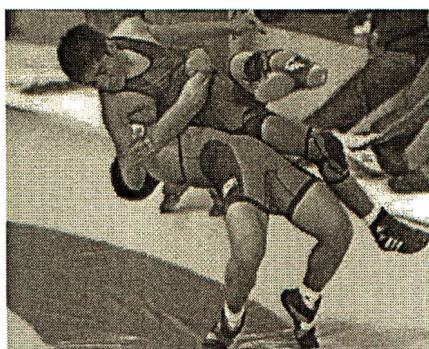
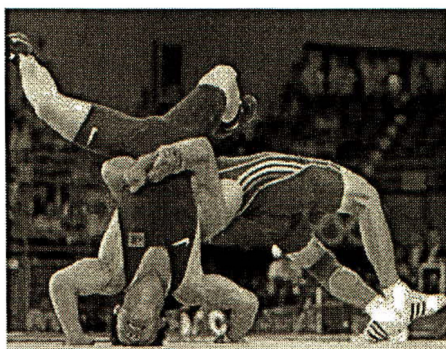
Existe unas diferencias entre las reglas que se desarrollan en los estilos de lucha: libre, grecorromana y femenil:

**Grecorromana:** No es válido usar las piernas para enganchar, hacer barridas, etc. y tampoco es válido agarrar por debajo de la cintura.

**Estilo Femenil:** No es válido agarrar el pecho y ningún juego de palancas en brazos o piernas. (CONADE, 2014)

## 9.5 Lucha Grecorromana

La lucha grecorromana moderna se desarrolló en Francia a comienzos del Siglo XIX, cuando fue utilizada por los soldados de Napoleón como parte de su entrenamiento. En su formato moderno, la lucha es más un deporte que un arte marcial. Para no confundirse con la lucha libre, la lucha grecorromana sigue un estilo estricto en el uso de la parte superior del cuerpo, en el cual el competidor puede utilizar solamente este sector y atacar a su oponente por encima de la cintura. El objetivo es el de sujetar a la colchoneta ambos hombros del oponente. (CONADE, 2014)



### 9.5.1 Movimientos de la lucha grecorromana

La lucha grecorromana tiene un estilo y estrategia extraordinarios, comparada a otras formas de lucha. Su sello distintivo se basa en los lanzamientos espectaculares. La lucha de mano la habilidad para controlar y manipular las manos y brazos del oponente así como también el aporreio, o la lucha para ganar ventaja durante la contracción de la parte superior del cuerpo, son movimientos empleados por los luchadores grecorromanos durante un enfrentamiento. (CONADE, 2014)

## **9.5.2 Combate**

A diferencia de la modalidad de Libre, en Lucha Greco-romana cada periodo se divide en 3 partes. Una primera parte de un minuto donde los luchadores comienzan de pie, y dos partes de 30 segundos cada una, donde cada luchador comienza en una posición ordenada en suelo. Además en este estilo, hay que acompañar al adversario al suelo y de quedar en contacto con él para que la acción sea puntuable.

Existen principalmente dos formas de ganar un combate:

- Por tocado: cuando un luchador mantiene controlado con los dos omoplatos sobre el tapiz a su adversario, el tiempo suficiente para que el cuerpo arbitral lo constate. No importa el marcador.
- Ganando dos de los tres periodos. Si un luchador gana los dos primeros periodos, el tercero no se disputa.

Así mismo las formas de ganar un periodo son: a) Por superioridad técnica o b) por puntos.

De igual forma en el reglamento de este estilo están prohibidas todas aquellas técnicas dolorosas y/o peligrosas. (CONADE, 2014)

## **9.5.3 Características psicológicas de los deporte de combate**

Si nos referimos a las investigaciones como si analizamos las declaraciones de la mayoría de los deportistas, las conclusiones que se obtienen sobre la importancia de determinadas características psicológicas son similares (Goig, 2012):

- Saber relajarse en los momentos de excesiva tensión.
- Establecer metas de forma realista.
- Controlar los pensamientos.
- Mantener la concentración y controlar la atención.
- Superar los fracasos y aprender de los errores.
- Controlar el estrés.
- Imaginar o visualizar adecuadamente logrando los objetivos.

- Relacionarse de forma adecuada con todos los miembros del equipo.

#### **9.5.4 Habilidades y aptitudes a trabajar en los deportes de combate según Giesenow, (2015)**

- Autopercepción: el conocimiento de sí mismo es indispensable para cualquier proceso de cambio.
- Autoestima y autoconfianza: valorando nuestros aspectos positivos mejoramos nuestro autoconcepto y creemos en nuestra capacidad para alcanzar lo que queremos lograr.
- Motivación: es necesario saber plantearnos metas realistas, alcanzables pero desafiantes para persistir en pos de nuestros objetivos.
- Actitud positiva: lo que uno se dice a sí mismo influye en las emociones y en las acciones que emprende.
- Manejo de la ansiedad, de las presiones y del estrés: a través de técnicas de relajación y visualización, del autodiálogo y revisando determinadas creencias se puede buscar la regulación de las emociones, incluyendo el manejo del enojo.
- Tolerancia a la frustración: una persona con "fortaleza mental" lucha durante más tiempo y con mayor intensidad por sus metas, sin importar los contratiempos.
- Concentración: es la capacidad para focalizar la atención en los aspectos controlables de la tarea que se está realizando.
- Trabajo en equipo: las personas se desempeñan mejor cuando existe un ambiente positivo, es por ello que son cruciales aspectos como la comunicación, las habilidades interpersonales, la cooperación, el respeto por los compañeros, la solidaridad, sacrificar el beneficio personal por el bien del equipo, etcétera.
- Liderazgo: la capacidad para influenciar positivamente a otros.

Es importante tener presente que de la misma forma en que se pueden entrenar y mejorar aspectos técnicos y físicos, también se pueden entrenar y mejorar las habilidades psicológicas. Por lo que el fortalecimiento de estas habilidades, ayudaran al luchador a mejorar su bienestar y optimización de su rendimiento.

## **9.6 Trabajo en equipo**

Uno de los problemas que se reportó por parte de los luchadores, fue que no se trabajaba en equipo y por ende la cohesión del grupo era muy pobre, es por eso que esta variable, se consideró a trabajar.

En su libro de Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes, Buceta, (2004) menciona que en los deportes individuales, es importante desarrollar este valor para que los jóvenes no se conviertan en personas egocéntricas. Ya que hay una tendencia individualista del deportista individual, esta debe compensarse buscando y aprovechando oportunidades que requieran realizar un trabajo en equipo, fomentando conductas de cooperación que favorezcan el buen funcionamiento del grupo.

Por su parte Giesenow, (2011) menciona que el trabajo en equipo es importante en los deportes individuales ya que el deportista nunca está solo y suele tener una estructura detrás como los son los entrenadores, padres, preparadores físicos, sus mismos compañeros, entre otros. Se puede decir que este tipo de deportes son un gran ejemplo de esfuerzo colectivo y organización para alcanzar una meta en común: el trabajo de muchas personas está orientado a que uno solo brille.

Concluyendo con los comentarios de Riley, 1993, nos dice que el trabajo en equipo, las interacciones entrenador-jugador y las dinámicas de los grupos juegan un rol importante para el éxito de los grupos y equipos. De hecho la mayoría de las actividades deportivas, incluso los deportes individuales, requieren grupos o equipos y las competencias casi siempre incluyen a más de una persona.

## **9.7 Dinámicas Grupales**

Dado que existen diferentes estrategias para trabajar con las habilidades psicológicas, para esta intervención se optó por utilizar dinámicas grupales. Las dinámicas de grupo son herramientas empleadas para tratar determinados temas, de forma que los miembros puedan trabajar y sacar conclusiones de forma práctica y amena. (Educando, 2015)

Las dinámicas se basan en el trabajo voluntario y la conciencia de grupo, ofrecen simplicidad y entretenimiento a la hora de trabajar un tema, ya que son consideradas técnicas de discusión verbal, donde hay un objetivo a cumplir, se cuanta con un tiempo limitado y es dentro de un ambiente de armonía y respeto. (Educando, 2015)

Así mismo, durante las dinámicas, se puede observar y analizar las habilidades y actitudes que los atletas muestran con el resto del grupo, siendo más fácil identificar para los atletas las conductas a modificar o mejorar. Además, mediante este tipo de juegos o dinámicas se pretende profundizar en el conocimiento de uno mismo, con la propuesta de situaciones que inviten a la reflexión, mediante la expresión de sentimientos, trabajo en equipo, etc.



## X. REFERENCIAS

Barrón, J. (2010). Focalización de la atención en los deportes individuales y de combate. Propuestas para el karate deportivo: kata y kumite. 18 de Enero de 2014, de KarateTotal Sitio web: <http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAAahUKEwizi5OK-rHIAhWHGz4KHdgjD8E&url=http%3A%2F%2Fwww.karatetotal.com%2Fdocumentos%2FatencionKataKumite.pdf&usg=AFQjCNH3Ar853Pe7glXoOFFNKmLLTrPeUg&bvm=bv.104615367,d.cWw>

Buceta, J.M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (2004). Psicología del entrenamiento psicológico. Madrid: Dykinson

Buceta, J. M. (2008) Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Apuntes del Máster Universitario y Especialista Universitario de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: UNED.

Cantón, E. (3 de Abril de 2013). El entrenamiento psicológico en el deporte. FoCAD, 1-26.

CNAR. (2014). Revisado el 7 de mayo de 2015, en <http://cnar.gob.mx/index.html>

Cox, H. R. (2007). Psicología del Deporte. Conceptos y sus Aplicaciones. Madrid: Medica Panamericana, S.A.

Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: McGraw-Hill.

Educando. (6 de agosto de 2015). Obtenido de El portal de la educación: [www.educando.edu.do/articulos/.../que-son-las-dinmicas-de-grupos/](http://www.educando.edu.do/articulos/.../que-son-las-dinmicas-de-grupos/)

Gerza. (15 de marzo de 2014). Obtenido de Gerza.com: [http://gerza.com/dinamicas/categorias/autoconocimiento/subcategorias/sentimiento\\_emociones/sentimiento\\_emociones.html](http://gerza.com/dinamicas/categorias/autoconocimiento/subcategorias/sentimiento_emociones/sentimiento_emociones.html)

Giesenow, C. (2015). La enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte. Recuperado el 20 de Mayo de 2014, de Cima. Performance: <http://cimaperformance.com/recursos/articulos/psicologia-del-deporte/habilidades-vida/>

Goig, D. L. (2012). Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. Sport Training.

Goleman, D. (2008). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairos.

Gonzales, L. (1998). Manual de Practicas de Psicología Deportiva. España: Biblioteca Nueva.

Gould, W. y. (2007). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. Buenos Aires: Medica Panamericana, S.A.

Gullón, J. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. Revista de Psicología del Deporte, 573-588.

Marcelo, R. (2009). Evaluación Psicodeportologica. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Marine, O. M. (2011). La preparación psicológica para la competición. Actual Psico. Recuperado el 11 Agosto de 2014 de <http://www.actualpsico.com/la-preparacion-psicologica-para-la-competicion/>

Montero, F.. (2004). Identificación y Entrenamiento de las Estrategias Motivacionales del Deportista. 19 de Septiembre de 2014, de Universidad de Murcia

Sitio

web:

[http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAAahUKEwiy4df-97HIAhWFOj4KHb\\_BDHQ&url=http%3A%2F%2Frevistas.um.es%2Fcpd%2Farticulo%2FviewFile%2F112441%2F106681&v6u=https%3A%2F%2Fs-v6exp1-v4.metric.gstatic.com%2Fgen\\_204%3Fip%3D189.228.202.94%26ts%3D14442](http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAAahUKEwiy4df-97HIAhWFOj4KHb_BDHQ&url=http%3A%2F%2Frevistas.um.es%2Fcpd%2Farticulo%2FviewFile%2F112441%2F106681&v6u=https%3A%2F%2Fs-v6exp1-v4.metric.gstatic.com%2Fgen_204%3Fip%3D189.228.202.94%26ts%3D14442)

75092882909%26auth%3Dxzvskpddxxx4zhckhk4eynebosfakp2c%26rndm%3D0.7926708676960176&v6s=2&v6t=4204&usg=AFQjCNFNppSposPtdMoj7cNcD3v\_8AD5Yw&bvm=bv.104615367,d.cWw

Mora, A., Rodríguez, J., et al. (2000). *Psicología Aplicada a la Actividad Físico-Deportiva*. Madrid: Psicología Pirámide.

Psicología del Deporte: Concepto, Utilidad y Fines. (24 de Septiembre de 2014). Recuperado el 29 de Septiembre de 2015, de cvb.ehu.es: [http://r.search.yahoo.com/\\_ylt=A0SO812FThBWEKwAS\\_eT.Qt;\\_ylu=X3oDMTE0djc0aGZsBGNvbG8DZ3ExBHBvcwM4BHZ0aWQDVUIFU0MwMV8xBHNIYwNzcg-/RV=2/RE=1443938053/RO=10/RU=http%3a%2f%2fcvb.ehu.es%2fopen\\_course\\_ware%2fcastellano%2fsocial\\_juri%2fpsicol\\_deporte%2fcontenid](http://r.search.yahoo.com/_ylt=A0SO812FThBWEKwAS_eT.Qt;_ylu=X3oDMTE0djc0aGZsBGNvbG8DZ3ExBHBvcwM4BHZ0aWQDVUIFU0MwMV8xBHNIYwNzcg-/RV=2/RE=1443938053/RO=10/RU=http%3a%2f%2fcvb.ehu.es%2fopen_course_ware%2fcastellano%2fsocial_juri%2fpsicol_deporte%2fcontenid)

Publica, S. d. (2014). CONADE. Recuperado el 7 de Agosto de 2015, de <http://www.conade.gob.mx/>

Publica, S. d. (s de 2014). CONADE. Obtenido de <http://www.conade.gob.mx/>

Reconocimiento, I. d. (11 de mayo de 2012). RPD. Obtenido de *Revista de Psicología del Deporte*: <http://www.rpd-online.com/>

Riera, J. (2007). Acerca del deporte y el deportista. *Revista de Psicología del Deporte*, 127-138.

Targetburo. (2001). PSIDAFI. Recuperado el 2 de Septiembre de 2014, de <http://www.psidafi.com/>

Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Viade, A. (2003). *Psicología del Rendimiento Deportivo*. Barcelona: UOC.

Weinberg, R. y. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Medica Panamericana.

## **XI. ANEXOS**

**Anexo 1: Se utilizó como herramienta de apoyo el test de los 10 deseos para observar hacia donde estaban orientados los intereses de los atletas.**

Nombre: .....

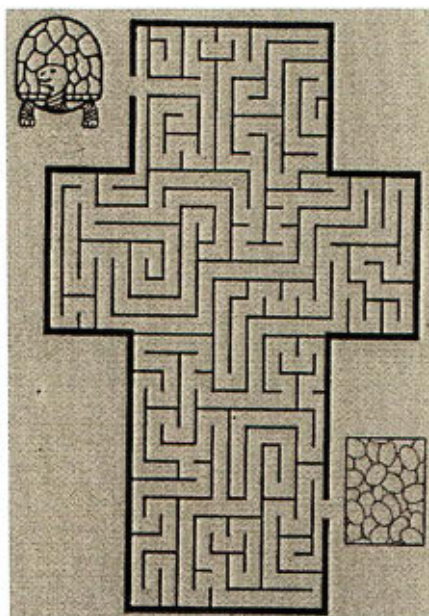
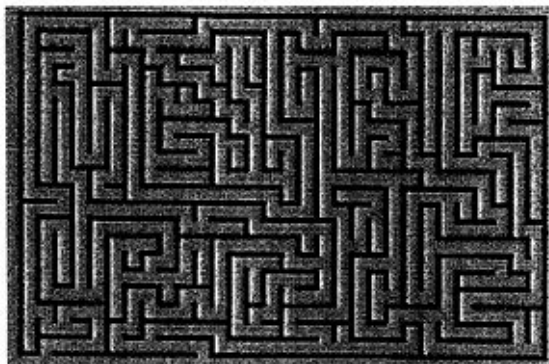
Consigna: La idea de este test es conocerlo más y poder brindarle todo lo que pueda necesitar. Por favor sea sincero. Se asegura la confidencialidad de la información.

Instrucciones: Complete cada oración usando la imaginación, coloque 10 deseos en orden de importancia, comenzando del de mayor importancia al de menor. Al final de cada deseo coloque a que área pertenece (deporte, salud, académico, familia, amigos, físico, emocional, social, amor, etc.)

1. Yo deseo.....
2. Yo deseo.....
3. Yo deseo.....
4. Yo deseo.....
5. Yo deseo.....
6. Yo deseo.....
7. Yo deseo.....
8. Yo deseo.....
9. Yo deseo.....
10. Yo deseo.....

(Roffe, 2009)

**Anexo 2: Estos son los formatos de los laberintos que fueron utilizados en la dinámica de “Laberintos” con la finalidad de cumplir los objetivos que se planteó en la misma.**



(Educando, 2015)

**Anexo 3: Este es el cuestionario que se utilizó con los entrenadores para recabar información sobre las necesidades de los luchadores.**

**1. ¿Cuáles son las bases que debe dominar un luchador?**

R1= Romper con barreras (Fortalecer autoconfianza)

R2= Saber direccionar su atención visual y de escucha (atender instrucciones del entrenador, atender el reloj, ver el área y no perder de vista al rival)

R3= Saber que la disciplina real no solo se aplica en el deporte, sino también en la vida. Un deportista completo se compromete se responsabiliza a cuidar todas las áreas de su vida.

**2. ¿En qué aspectos tienden a fallar más los luchadores durante sus entrenamientos?**

Bajo rendimiento cuando se suben las cargas de entrenamiento (ocupan mucha energía en prestar atención a la ansiedad que les provoca el no poder aguantar)

Inseguridad al aumentar la carga o realizar un ejercicio con mayor grado de dificultad (su mente se invade con pensamientos negativos)

Falta de compromiso al llevar los planes alimenticios puestos por el nutriólogo (no tienen fuerza de voluntad para controlar su modo de comer)

**3. Durante las competencias ¿qué es lo que más les ha perjudicado o cuales son las debilidades que presentan?**

Temen equivocarse en la técnica y cuando lo hacen se quedan en el error

De antemano se presionan cuando les toca competir contra un rival con el que han perdido muchas veces, se estresan y suelen bloquearse por miedo.

Al llegar al pesaje, se angustian y se desgastan de más por no haber hecho una planificación desde antes.

**Anexo 4: Estas fueron algunas de las preguntas realizadas a los atletas al término de las sesiones o entrenamientos, con la finalidad de recabar información acerca de los cambios o aspectos en los que requerían se trabajara en las sesiones.**

¿Qué tal estuvo tu entrenamiento, como te sentiste?

¿Pudiste utilizar alguna técnica o herramienta vista durante las sesiones?

¿Qué cambios has observado en ti y en el grupo a partir de las sesiones?

¿En qué aspectos o temas piensas que se habría de trabajar o enfocarnos más?

¿Qué no has puesto en práctica para mejorar como deportista y como persona?

¿Qué no te está dando resultado y a que crees que se debe?

¿Te gustaría sugerir o realizar alguna aportación sobre la forma en la que se está trabajando con el grupo?

(Buceta, 2004)



**Anexo 5: Formato utilizado por la encargada del área de psicología del deporte para evaluar el servicio y la calidad del mismo por parte de los prestadores de servicio. Este formato es contestado por los atletas.**

**FORMULARIO DE EVALUACIÓN DEL PRESTADOR SERVICIO DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

Por favor califique a su consultor en psicología del deporte en cada uno de los siguientes ítems usando un número de la escala de 0 a 10, según se indica a continuación.

En absoluto Si, totalmente

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**1. Características del prestador de servicio:**

Tenía conocimientos útiles sobre entrenamiento mental que parecían indicados para aplicarse directamente a la disciplina deportiva en cuestión:

Parecía dispuesto a ofrecer un programa de entrenamiento mental personalizado sobre la base de mis contribuciones y necesidades

Parecía ser una persona abierta, flexible y dispuesta a colaborar conmigo.

Tenía actitud positiva y constructiva.

Demostró ser confiable.

Me resulto fácil relacionarme con la persona (es decir me sentí cómodo con esa persona y sentí que me entendía).

Aporto estrategias claras y concretas.

**2. Cuan eficaz me resulto este consultor**

Efecto sobre usted: -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

Efecto sobre el equipo: -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5

**3. ¿Tiene alguna recomendación para mejorar el servicio brindado de psicología del deporte**

(Buceta, 2004)

**Anexo 5: Esta es una guía de preguntas que se utilizó con los atletas para evaluar la efectividad del programa según su perspectiva.**

1. ¿Qué es lo que más me ha dado resultado en cuanto a lo trabajado durante las sesiones?
2. ¿Qué técnicas parecieran funcionar mejor?
3. ¿Se destinó el tiempo suficiente a las sesiones?
4. ¿Cuán útiles resultaron las sesiones de equipo?
5. ¿En qué puntos te hubiera gustado enfatizar más?
6. ¿Estuvo accesible el consultor?
7. ¿El prestador de servicio era una persona con conocimiento informado, y con la que resultaba fácil hablar?
8. ¿Se debería incluir alguna modificación en el programa?

(Buceta, 2004)

