MEMORIA

En el 2006, todos los caminos de la Psicología del deporte en Iberoamérica conducen al ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara, en México, donde se darán cita los más destacados expertos para exponer los principales hallazgos y avances de esta ciencia aplicada al deporte.

ITESO

I Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

Campus ITESO, Guadalajara, Jalisco, México
12-16 • septiembre • 2006

SIPD
SOCIEDAD IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

CONADE
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

deporte sí
drogas no



ITESO, UNIVERSIDAD JESUITA DE GUADALAJARA

Estimados lectores:

Presentamos ante ustedes un compilado altamente valioso, producto del esfuerzo de los profesionales que han participado como ponentes en este I Congreso de la Sociedad Iberoamericana de psicología del deporte, ITESO 2006.

Durante este evento se presentaron 6 conferencias magistrales, 2 mesas redondas, 6 simposios, 15 comunicaciones, 10 posters y 15 talleres de especialización.

Además se realizaron las siguientes actividades pre congreso:

- Talleres de psicología aplicada para deportistas
- Presentación de Libros y revistas sobre psicología deportiva
- Congreso SIPD
- Concurso “Desarrollemos la psicología del deporte”

Sin duda alguna este evento ha resultado histótico por su gran convocatoria tanto académica como en calidad humana. El escenario planteado ha permitido el intercambio cultural y académico entre profesionales provenientes de 15 países Iberoamericanos como lo mostramos en la siguiente tabla:

PAISES	TRABAJOS PRESENTADOS	REPRESENTACIÓN DEL PAÍS
Mexico	25	Si
España	19	Si
Colombia	7	Si
Portugal	6	Si
Cuba	4	Si
Brasil	3	Si
Argentina	2	Si
Chile	2	Si
Ecuador	1	Si
Uruguay	1	Si
Costa Rica	-	Si
Guatemala	-	Si
Peru	-	Si
Panama	-	Si
Puerto rico	-	Si

Tabla 1.- Representatividad de paises participantes en este Congreso

Estamos convencidos que todos nuestros esfuerzos realizados a lo largo de todo el perioro de planeación de este congreso han impactado a favor del desarrollo de la psicología del deporte y de la actividad física en los diferentes paises participantes.

Deseamos de corazón que los esfuerzos de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte sigan adelante, cobrando fuerza a través del impulso de sus miembros y alcanzando los nobles objetivos que se han propuesto con respecto a la consolidación de esta importante ciencia aplicada al deporte.

Agradecemos a todos aquellos que depositaron su confianza en el ITESO Universidad Jesuita de Guadalajara para ser sede de este primer congreso, este sin duda ha sido un periodo de amplio crecimiento personal y profesional para todos los que integramos el equipo de alto desempeño del Centro de Educación Física y Salud Integral.

Reconocemos especialmente a todos aquellos que aportaron su esfuerzo para favorecer el éxito de este congreso, sin duda alguna juntos hemos construido nuevamente un producto de psicología del deporte capaz de ser mirado por el medio del deporte y de la ciencia en general.

Mtro. J. Tomas Trujillo Santanta (México)
Presidente del Comité Organizador Congreso SIPD, ITESO 2006

CONTENIDO

Conferencias Magistrales…...5

Mesas Redondas……..62

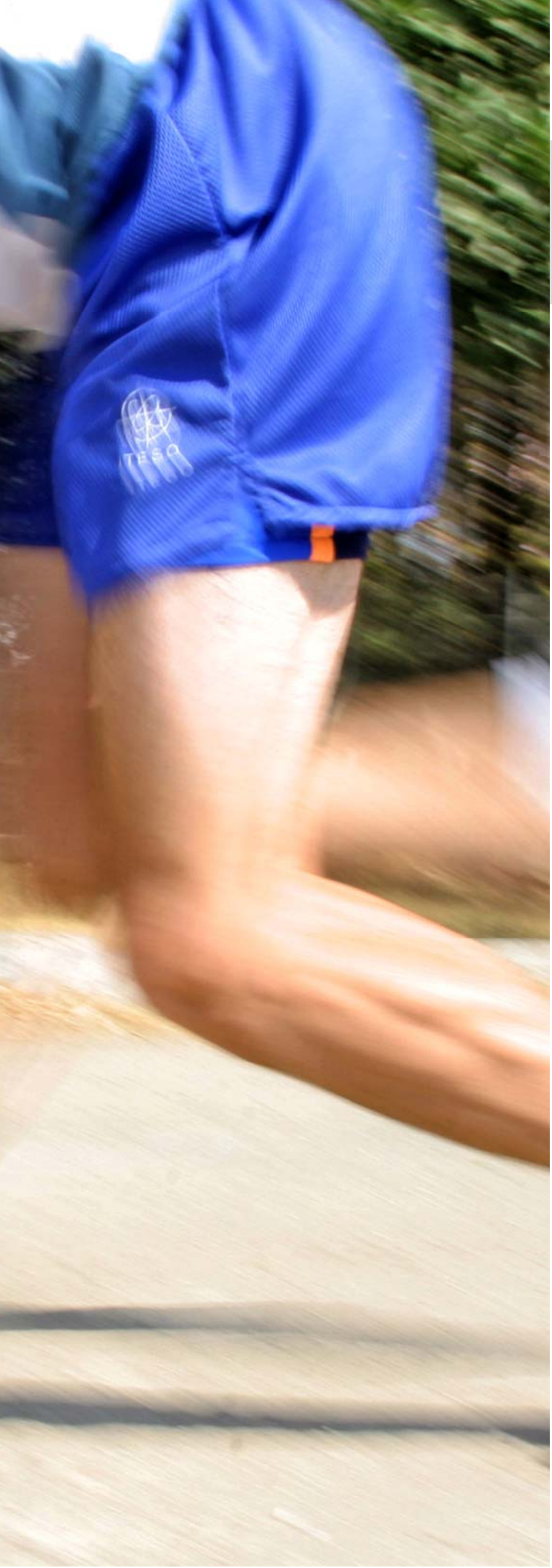
Simposios……..100

Comunicaciones……165

Postres……..251

Talleres……278





CONFERENCIAS MAGISTRALES

Entrenamiento Emocional en el Deporte

M. en Psic. Claudia Alicia Rivas Garza (México)
clauriga@hotmail.com

Maestría en Psicología de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Nacional de Estudios a Distancia (Madrid, España). Coordinador en México de la Maestría en Psicología del Deporte y de la Actividad Física, Campus Universitario S.XXI. De 2002 a 2004, asesor psicológico de las Fuerzas Básicas del Club de Futbol América. Primera División A, Segunda División, Equipo Juvenil y Categorías. 2002, 25° Congreso Internacional de Psicología Aplicada. Singapur. Ponencia *"Estrategias de intervención en futbol soccer: De lo colectivo a lo individual"*. 2002, En colaboración con el Dr. Alexandre García Mas, Vinte maneiras de motivar uma equipe, en Becker, B. (2002) *Psicología Aplicada ao treinador Esportivo.* Brasil: FEEVALE. 2001, Miembro del Comité Editorial de la Revista Española de Psicología del Deporte, desde el vol. 10 –n° 1.

RESUMEN

El presente trabajo analiza la importancia del *Entrenamiento Emocional en el Deporte*, para los principales actores del contexto deportivo: atletas y entrenadores. Se revisan los conceptos de emoción y entrenamiento, su interrelación y su importancia en el rendimiento deportivo.

Durante más de quince años se ha observado –en la práctica profesional- la problemática de diferentes deportistas y entrenadores con respecto al manejo emocional y la frustración que esto desencadena, por lo que se propone un modelo de entrenamiento emocional.

A partir de los conceptos de Daniel Goleman, Claude Steiner y Yuri Hanin se presenta una propuesta de entrenamiento emocional integradora para deportistas y entrenadores.

Con un adecuado entrenamiento emocional, se respeta la individualidad y el estilo personal y único de sentir, al mismo tiempo que se crea un repertorio de expresiones (conductas) adecuadas a cada emoción y que proporcionan al actor deportivo los elementos necesarios para el logro de sus objetivos.

INTRODUCCIÓN

Nuestro mundo y el mundo del deporte –en especial- es el mundo de las emociones, aunque a veces, continuando una tradición histórica, nosotros mismos hagamos lo posible por cancelarlas, ignorarlas, esquivarlas, evadirlas… no obstante la factura que nos pasan: expulsiones, lesiones, problemas interpersonales, entre otros.

Desde los cabezazos de Zidane, hasta las corbatas de Lavolpe; de las cabalas, supersticiones a las oraciones y los santitos; los esfuerzos de la comunidad deportiva por manejar las emociones están en el día a día deportivo y es nuestra responsabilidad, como especialistas en el área de la salud emocional y conductual, ofrecer estrategias para un manejo emocional sano, productivo y con

una influencia positiva en el rendimiento, entendido éste, como el máximo nivel de ejecución deportiva, de acuerdo a las habilidades y entrenamiento del deportista.

Las emociones son experiencias muy complejas, tanto para ser definidas como para poder ser expresadas. Las personas buscan utilizar una gran variedad de términos, gestos y actitudes; para poder comunicarlas, la mayor parte de las veces sin éxito.

En el pasado mundial de fútbol, el técnico francés Raymond Doménech declaró tras la victoria de su equipo en cuartos de final, que era completamente feliz, y que no tenía palabras para describir lo que sentía. *"La felicidad es esto, es lo que vivimos ahora. En los vestidores nos vamos a encontrar todos, son grandes momentos. Hay veces que no hay palabras para explicar lo que se vive. Simplemente, se vive".* (Servicios.prodigy,msn,com/AFP/WC2006)

En el terreno emocional, a veces las palabras no se encuentran, se malinterpretan, se ignoran, se reprimen, a pesar de las sensaciones y cambios fisiológicos que siempre acompañan a las emociones.

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional.

Los seres humanos, compartimos con todos los organismos vivos, la disposición de mecanismos perceptivos que nos permiten reconocer aquellos estímulos que son significativos para la supervivencia: conseguir comida, huir de los peligros, protegerse de los ataques, etc. De acuerdo a V.J. Wukmir (1967), las emociones son –precisamente- estos mecanismos.

Cuando un deportista afronta una competencia, valorará cognitiva y emocionalmente el contexto, su rival, sus posibilidades; poniendo en juego complejos mecanismos físico-químicos muy diversos, que movilizarán al sistema nervioso.

Etimológicamente, emoción viene del latín ***emoveo,*** que significa emociono, conmuevo. Es la vivencia que tiene el hombre de su propia actitud hacia la realidad y también la vivencia del estado subjetivo que surge en el proceso de interacción con el medio circundante y en la satisfacción de sus necesidades (Krivenko, M 1990).

El mismo autor resalta la gran complejidad de los procesos fisiológicos.

Johnmarshall Reeve (2003) puntualiza el aspecto multidimensional de las emociones, señalando cuatro dimensiones:

Dimensión	Contribución a la Emoción	Manifestación
Subjetiva (Cognitiva)	• Sentimientos • Conciencia fenomenológica	• Autoreporte
Biológica (Fisiológica)	• Excitación • Preparación Física • Respuestas Motrices	• Circuitos Cerebrales • Sistema Nervioso Autónomo • Sistema Endócrino (hormonal)

Funcional (Propósito)	• Motivación dirigida a la meta	• Deseo de comprometerse con respuestas de enfrentamiento apropiadas para la situación.
Expresiva (Social)	• Comunicación	• Expresiones faciales • Posturas corporales • Vocalización

En este complejo entramado, el rendimiento deportivo esta matizado en la valoración y vivencia emocional. Lo que incrementa el grado de dificultad de la intervención psicológica, puesto que como Hanin nos ha enseñado (Hanin, Y.L. (2004), la respuesta emocional que incrementa o disminuye el rendimiento deportivo, es enteramente individual e independiente de la valoración subjetiva de la emoción como positiva o negativa; incluyendo los grados de estas y su capacidad facilitadora o bloqueadora.

Por lo que partiríamos de la identificación de los estados emocionales por medio del IZOF, para posteriormente realizar un adecuado entrenamiento emocional.

A menudo se habla de control emocional o de controlar las emociones como una habilidad necesaria para el buen desarrollo de nuestras relaciones sociales (indispensables para el trabajo en equipo), sin embargo, dicho control no es más que la inexpresividad, el no mostrar las emociones que se están experimentando, lo cual no quiere decir que se pueda "controlar" su efecto a nivel fisiológico (corporal).

Sin embargo, su relación con el rendimiento deportivo, nos obliga como profesionales a buscar técnicas y estrategias de entrenamiento, que logre potenciar dichas emociones en beneficio del rendimiento deportivo y la salud integral del deportista.

De ahí que surja la idea de un entrenamiento emocional, basado principalmente en la propuesta del Dr. Claude Steiner (2002), en su libro "La Educación Emocional"

En nuestra propuesta sustituiremos el concepto "educación" por "entrenamiento". Entendiendo entrenamiento, como el proceso de enseñanza-aprendizaje que permite al individuo adquirir y/o desarrollar conocimientos, habilidades, destrezas y mejorar las actitudes hacia el trabajo. Amaro (1990)

Amaro (1990) hace énfasis en que el entrenamiento constituye un aprendizaje guiado o dirigido, mediante el cual se logra la adquisición de nuevas conductas o cambios de conducta ya observada, por una nueva conducta deseada.

Wolman, B. (1984) menciona que el entrenamiento es un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance (rendimiento, actuación) y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

De tal manera, que no buscamos que el deportista no sienta miedo, tristeza, coraje, alegría, etc, sino que, estas emociones potencien su rendimiento, es decir que ante el reconocimiento de su mundo emocional el deportista sea capaz de tener una conducta adecuada al objetivo de rendimiento deportivo que lo lleve al logro de sus objetivos.

El objetivo sería que, por ejemplo, en lugar de que, el DT de la selección mexicana Ricardo Lavolpe, insulte a sus jugadores antes del tiempo extra en el partido contra Argentina, o simplemente los ignore; el enojo e impotencia vivido (tendríamos que conocer, a través de su reporte, el tipo de emoción, que a mi juicio sería irrelevante) y transformarlo en una actitud enérgica (propia de la emoción) con recursos suficientes y claridad adecuada para enfocar las conductas deseables en sus jugadores: marcar, achicar, lo que él considere necesario.

Es importante señalar que el objetivo, en éste caso no sería "cambiar" las emociones del Señor Lavolpe, sino la expresión de éstas, por medio de conductas, actitudes e instrucciones de mayor eficacia en la comunicación con su equipo.

Otro ejemplo, lo encontraríamos en una judoka, quien siempre se manifiesta "Muy nerviosa" antes de cualquier competencia, descubriendo que sus mejores rendimientos son justo cuando se encuentra en ese estado emocional, a través del entrenamiento emocional se le enseña a reconocer dicho estado, por lo tanto se centra en las conductas adecuadas para sus competencias, ejecutando su técnica, en congruencia con su estado emocional.

Es decir, no se trata de controlar: reprimir la emoción, sino de conducir el estado emocional hacia la conducta deseable, aprovechando la energía de la emoción y permitiendo la expresión adecuada de esta, cabe mencionar que la represión emocional lleva a enfermedades psicosomáticas, así que un adecuado ***"manejo emocional"***, por parte de deportistas y entrenadores, redundará en un mejoramiento de su salud integral, física, psicológica y social.

Y ¿Cómo hacerlo?

Un camino, entre otros muchos, sería la línea que propone Claude Steiner (2002), en el citado libro de La Educación Emocional.

De acuerdo a Steiner (2002), la inteligencia emocional y el entrenamiento de ésta:

- Determina la capacidad potencial que dispone cada persona para adquirir ciertas habilidades prácticas denominadas competencias emocionales, para utilizarlas en sí mismo y en su relación con los demás.
- La Competencia Emocional en sí, demuestra hasta qué punto una persona ha sabido o podido trasladar ese potencial a las acciones de su vida cotidiana.
- Es la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, para motivarnos y para manejar inteligentemente las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Steiner, (2002)

La educación emocional, está conformada por tres capacidades:

1.- La capacidad para comprender las emociones

2.- La capacidad para expresarlas de una manera productiva

3.- La capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía por sus emociones.

Diez pasos para comenzar el Entrenamiento Emocional

1. Conocerse a través del uso de herramientas especiales para entender sus fortalezas y debilidades.
2. Trabajar con una persona profesional en la materia: psicólogo del deporte.
3. Identificar las causas de sus sentimientos: darse cuenta de sus prejuicios, su otro yo (la actuación emocional negativa) y sus posibles distorsiones.
4. Darse cuenta de su estilo emocional: ¿Qué esta haciendo para evitarse disgustos?
5. Aprender la diferencia entre emoción y la necesidad inmediata de tomar una acción:
    a) La necesidad de actuar en respuesta al rechazo, al retiro y la tristeza.
    b) La necesidad de inhibir una acción en respuesta al enojo y la hostilidad.
6. Adquirir habilidades de "optimismo aprendido", ¿Cuál es su estilo personal de expresión? ¿Cómo te explicas a ti mismo tanto los hechos buenos como los malos? Aumentar su optimismo cuando sea apropiado y le resulte benéfico. Comparar competencias anteriores.
7. Escuchar las "lecciones de sus sentimientos": Convertir sus errores en energía.
8. El uso de "indicadores somáticos" en la toma de decisiones: confíe en su intuición y úsela.
9. El desarrollo de habilidades de escuchar y de hacer preguntas abiertas: Escuchar es la mejor forma de hacerse entender.
10. Incrementar la retroalimentación positiva hacia si mismo y a otros. Aprender a re-encuadrar lo negativo. Aumentar el aprecio de si mismo y de los demás.

De manera más específica, se trata de ir “subiendo en la escala del conocimiento emocional” que propone el Dr. Steiner (2002) para poder RECONOCER las emociones propias y ajenas; en donde, como lo mencionan Ferraro, M. y Figueroa, C. (2003) en primer lugar hay que aprender a reconocer nuestras percepciones previas a las señales emocionales, para poder nombrarlas (darles espacio, reconocerlas), posteriormente aceptarlas sin un juicio o sin prejuicio, una vez aceptadas se pueden dirigir al objetivo deseado, hasta llegar a desarrollar la capacidad de profundizar en ellas y aprender su lección.

Resulta fundamental el poder “prestar” atención a las señales emocionales que nos ofrece nuestro cuerpo, en el entrenamiento emocional un aspecto fundamental

es el poder saber y reconocer los estímulos desencadenantes de la emoción, así como a los pensamientos automáticos.

Las emociones básicas son innatas, sin embargo la manera de expresarlas y actuar con respecto a ellas, es aprendida y esta en nuestras manos, por lo que resulta fundamental entrenar a nuestros atletas para resistir el impulso emocional, modificando la situación, es decir, utilizando la energía para el cambio, dando una interpretación diversa a la habitual, "si me insultan, golpeo" (impulso), transformado a "si me insultan, siento mi cuerpo caliente, las manos se me tensan, estoy enojado, quiero golpear, -modifico la situación- lo voy a vencer, mandando el mejor pase de mi vida".

Evidentemente, es más fácil escribirlo en unas cuantas líneas que generar el tiempo y el entrenamiento para la modificación de la respuesta conductual ante la presencia de la emoción.

Con un adecuado entrenamiento emocional, se respeta la individualidad y el estilo personal y único de sentir, al mismo tiempo que se crea un repertorio de expresiones (conductas) adecuadas a cada emoción y que proporcionen al actor deportivo los elementos necesarios para el logro de sus objetivos.

Al final de lo que se trata es de optimizar todos nuestros recursos, siguiendo a Anatonovsky (1979) con su Teoría de la Coherencia (citado por Ferraro, M. y Figueroa, C. (2003), se busca la satisfacción del SER efectivos al actuar con tres aspectos: Pensar, sentir y actuar, a la vez de manera congruente y coincidente, para poder entrenar las capacidades psicológicas adecuadas a cada uno.

Como decía Aristóteles, (citado por Daniel Goleman, en su libro de la "Inteligencia Emocional"):

"Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil.
Pero estar furioso con la persona correcta, en la
intensidad correcta, en el momento correcto, por
el motivo correcto, y de la forma correcta...
Eso no es fácil"

REFERENCIAS

Hanin, Y.L. (2004). Emotions in Sport: An Individualized Approach. In: C. D. Spielberger (Ed.), Encyclopedia of Applied Psychology. Vol. 1 (pp. 739-750). Oxford, UK: Elsevier Academic Press.

Hanin, Y.L. & Stambulova, N.B. (2004). Sport Psychology, Overview. In: C. D. Spielberger (Ed.), Encyclopedia of Applied Psychology. Vol. 3 (pp. 463-477). Oxford, UK: Elsevier Academic Press.

Krivenko, M. (1990) Psicología. URRS: Planeta

Reeve,J. (1992) Motivación y Emoción. México: Mc Graw Hill

Rivas, O. (1995) La Maldición de los Penales… y su exorcismo. México: Alfaro Hermanos

Steiner, C. (2002) La Educación Emocional. España: Javier Vergara

Villoro, J. (2006) Dios es redondo. México: Planeta

Wolman, B. (1984) Diccionario de Ciencias de la Conducta. México: Trillas

Wukimir, V.J. (1967) Emoción y sufrimiento. Barcelona: Deusto

Psicología del deporte aplicada al alto rendimiento

Dr. Dietmar Samulski (Brasil)
sam@ufmg.br

Doctor en Ciencias del Deporte y Psicología del Deporte pela Universidad del Deporte de Colonia (Alemania). Director del Centro de Excelencia Deportiva de la Universidad Federal de Minas Gerais. Presidente de la Sociedad Brasileña de Psicología del Deporte. Miembro del Consejo Director de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte. Asesor del Comité Olímpico y Paraolímpico Brasileño. Participo como Psicólogo del Deporte en dos Olimpíadas. Autor de vários libros sobre Psicologia del Deporte e Entrenamiento Deportivo.

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Concepto de la Psicología del Deporte.

La Psicología del Deporte representa una de las disciplinas de las Ciencias del Deporte y constituye un campo de la Psicología Aplicada. Según Nitsch (1989:29) “La Psicología del Deporte analiza las bases y efectos psíquicos de las acciones deportivas, considerando por un lado un análisis de procesos psíquicos básicos (cognición, motivación, emocionales) y, por otro lado, la realización de tareas prácticas de diagnóstico y de intervención”.

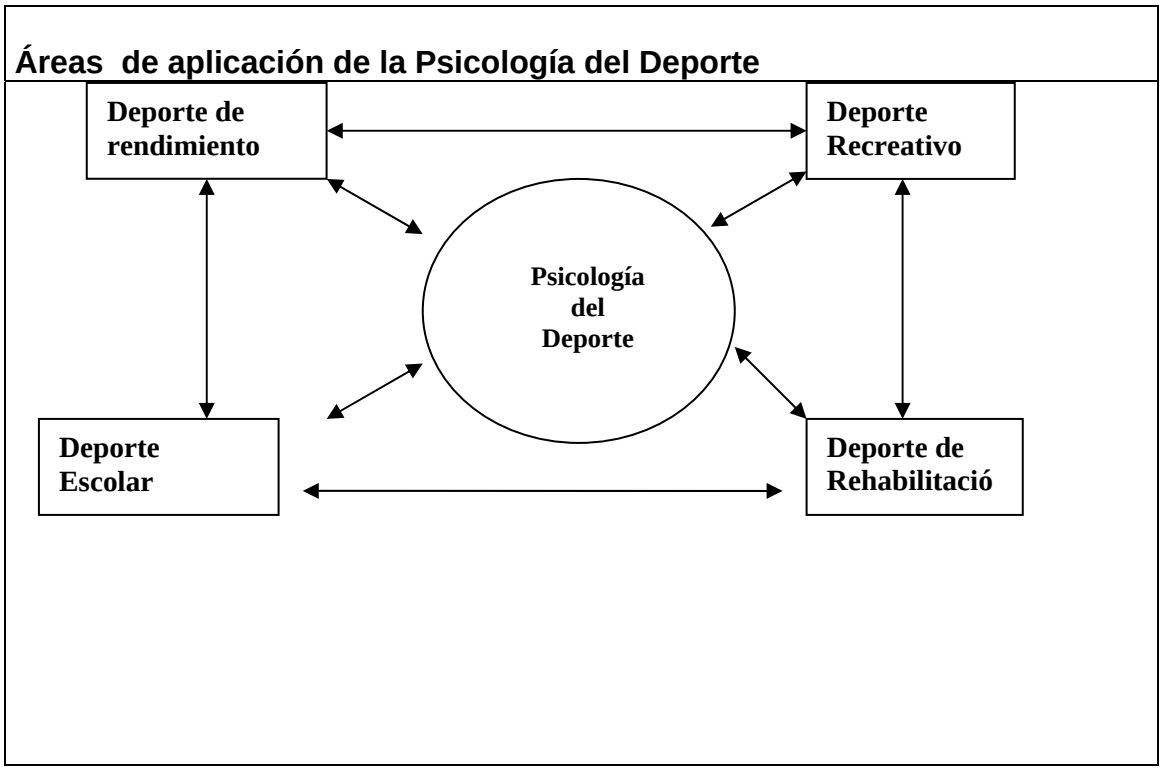
“La función de la Psicología del Deporte consiste en la descripción, explicación y en el pronóstico de las acciones deportivas, con el fin de desarrollar y aplicar programas, científicamente fundamentados, de intervención tomando en consideración los principios éticos” (Nitsch 1986:189).

Según Weinberg y Gould (1999:5) los psicólogos del deporte deben entender y ayudar a los deportistas de elite, niños, deportistas jóvenes, deportistas portadores de limitaciones físicas y mentales, personas de la tercera edad y personas que practican actividades deportivas en su tiempo libre, con una finalidad de desarrollar una buena ejecución y rendimiento, una satisfacción personal y un buen desarrollo de su personalidad para una mejor participación.

Los mismos autores destacan diferencias en Psicología del Deporte, orientada y Psicología Clínica y la Psicología Educacional. Los psicólogos con orientación clínica son responsables de los tratamientos de deportistas con serios problemas emocionales, los psicólogos con orientación educacional (entrenadores mentales) ayudan a los deportistas y técnicos a desarrollar en el entrenamiento sus capacidades y habilidades psicológicas (*psychological skill*).

1.2 Áreas de aplicación.

Figura 1



1.2.1 Deporte de rendimiento

Se trata sobre todo de analizar y de modificar los factores psíquicos determinantes del rendimiento en deportes con una finalidad de mejorar el rendimiento y optimizar el proceso de recuperación. Se investiga, en primer lugar, los factores siguientes: Deportes y personalidad, agresión en el deporte, interacción entre entrenador y deportista, estrés psicológico en la competencia, entrenamiento psicológico (entrenamiento mental, de concentración, motivación y control de estrés), asesoría psicológica para deportistas y entrenadores, diagnóstico psicológico del rendimiento deportivo, *coaching*, excelencia deportiva, planeamiento de la carrera deportiva, influencia de la familia en carrera de deportistas, doping psicológico.

1.2.2 Deporte escolar.

Parte del principio de que se analiza, por un lado, los procesos de enseñanza y aprendizaje y, por el otro lado, procesos de educación y socialización. Los principales temas de investigación en este campo es el análisis de la interacción entre el profesor y el alumno, posibilidades del entrenador o

profesor, estrés en el aula de Educación Física, comportamientos agresivos o sociales de los alumnos, importancia de los procesos de socialización, y motivación para aprendizaje y rendimiento.

1.2.3 Deporte recreativo.

Se trata del análisis del comportamiento recreativo de grupos de diferentes fases etárias, clases socioeconómicas y actuaciones profesionales con relación a diferentes motivos, intereses y actitudes. En los últimos años, ha sido investigado el fenómeno de la animación en los deportes de tiempo libre.

1.2.4 Prevención, salud y rehabilitación.

Son investigaciones sobre las posibilidades preventivas y terapéuticas del deporte, bien con el sentido de regulación psíquica por medio de conductas deportivas (terapia para el movimiento, juegos y danza). En ese contexto se desarrollan y aplican programas psicológicos de prevención, terapia y rehabilitación para personas portadoras de limitaciones físicas, mentales y sociales.

1.3 Entrenamiento psicológico.

1.3.1 Objetivos y principios del entrenamiento psicológico.

Según Nitsch (1985:150) “el objetivo y la meta del entrenamiento psicológico es la modificación de los procesos y estados psíquicos (percepción, pensamiento y motivación) o sea, las bases psíquicas de la regulación de los movimientos. Esa modificación será alcanzada con la ayuda de procedimientos psicológicos. Los objetivos principales pueden ser alcanzados con medidas psicológicas de entrenamiento.

- La mejoría planeada y sistemática de las capacidades y habilidades psíquicas individuales de rendimiento.
- La estabilización y optimización del comportamiento en las competencias.
- La aceleración y optimización de procesos de recuperación y regeneración psicológica.
- La optimización de los procesos de comunicación social.

1.3.2 Formas de entrenamiento psicológico.

Según Nitsch (1986:153) y Samulski (1988:36), se distinguen las formas psicológicas de entrenamiento siguientes:

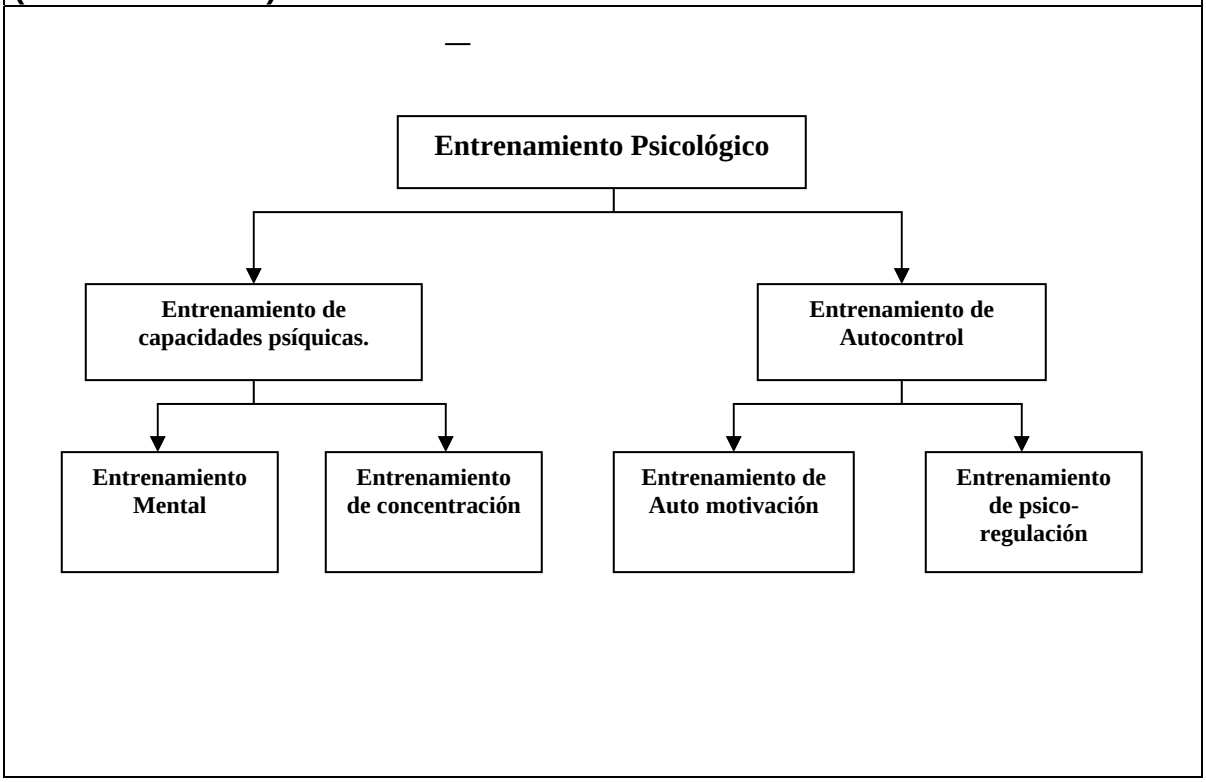
Una meta del entrenamiento de las capacidades psicológicas es desarrollar, estabilizar y aplicar las capacidades y habilidades psíquicas en diferentes situaciones de forma variada y flexible.

Con el entrenamiento de autocontrol el deportista debe aprender a controlarse (sin ayuda externa) en las situaciones extremas y difíciles de entrenamiento y de competencias, a fin de evitar reacciones psicofísicas exageradas (por ejemplo:

ansiedad y enojo) el comportamiento social inadecuado (por ejemplo: conducta agresiva).

Figura 2

Modelo de las diferentes formas de entrenamiento psicológico en el deporte. (Nitsch 1987:153).



En el entrenamiento de capacidades psíquicas, distinguimos el entrenamiento mental y el entrenamiento de concentración.

Por entrenamiento mental, se entiende por la imaginación de formas planeadas, repetidas y conscientes de las habilidades motoras y técnicas deportivas. El entrenamiento de concentración constituye una mejoría de la capacidad de focalizar la atención en un punto específico del campo de la percepción y la capacidad de mantener un buen grado de concentración durante un largo periodo de tiempo (resistencia de la concentración).

"Por técnicas de auto motivación se comprende aquellas medidas que una persona aplica, asumiendo el control sobre su propio comportamiento, para regular su grado de motivación" (Samulski 1986:14).

Con el entrenamiento de motivación se pretende alcanzar las metas siguientes:

- Alcanzar el mejor grado posible de activación.
- El desarrollo de motivaciones de rendimientos y fuerza de la voluntad.
- La atribución de las causas del éxito y del fracaso a formas adecuadas.
- El desarrollo de auto motivación y auto responsabilidad.

La meta del entrenamiento de psico-regulación es la estabilización y la reestabilización de un buen grado de las funciones psico-vegetativas. Dependiendo del tipo de problema psico-regulativo existente, se aplica una de las técnicas siguientes: de relajación, activación o estabilización.

1.4 Acompañamiento psicológico ("*Coaching*").

Según Gabler (1979), la meta principal del *Coaching* psicológico es "influenciar a los deportistas como individuos y equipos, como grupos sociales de tal forma que puedan realizar sus potencialidades máximas de rendimiento en la competencia. En ese contexto, las metas específicas de rendimiento deportivo deben orientar y dirigir la regulación psíquica en las competencias".

Las principales tareas del *Coaching* psicológico son, sobretodo, la preparación psicológica en función de los adversarios, el desarrollo de auto confianza y de la fuerza de voluntad, así como la aplicación de medidas de motivación y orientación táctica antes, durante y después de la competencia. En caso del *Coaching* el trabajo del psicólogo deportivo esta directamente ligado a situaciones concretas.

Concepto de *Coaching mental*. (Nitsch, 1999).

El objetivo del *coaching mental,* según Nitsch (1999), es el desarrollo de las capacidades de autorregulación y autocontrol (*self management*) de técnicos, deportistas, dirigentes, árbitros deportivos por medio de asesoría psicológica profesional.

El modelo de *coaching mental* implica los métodos y programas psicológicos siguientes: (Nitsch 1999:61).

1. Diagnóstico de personalidades y análisis de sistemas deportivos y sociales.
2. Entrenamiento psicológico con el objetivo de desarrollar el entrenamiento y competencia psicosocial (cognitivo, emocional, volitivo motivacional y social).
3. Asesoría y asistencia psicológica y social (*Social support*).
4. Intervenciones psicológicas en situaciones de crisis emocional.

1.5 Aconsejamiento psicológico (*Counseling*).

El aconsejamiento psicológico tiene como meta ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar, de la mejor manera posible, en sus problemas psicológicos y sociales. Una tarea específica del psicólogo es ayudar emocionalmente a las personas en fases de inseguridad, a fin de que ellos puedan encontrar rápidamente su seguridad y auto confianza.

Una aplicación de las medidas de aconsejamiento psicológico se enfatiza en el desarrollo de la auto responsabilidad.

Las diferentes formas de intervención psicológicas no deben ser analizadas aisladamente, pueden ser aplicadas en conjunto, según el problema psicológico existente.

2. *"EXPERT PERFORMANCE"* EN EL DEPORTE

2.1 Definición de "*Expert Performance"*

"*Expert Performance"* en el deporte puede ser definido como un desempeño atletico superior constante mantenido por un periodo extendido de tiempo (STARKES, 1993). Para lograr un estado de desempeño atletico superior, es necesario presentar una adecuada preparación en el área fisiológica, técnica, cognitiva (conocimiento tático / estratégico, percepción / toma de decisión), y emocional (regulación / superación de situaciones críticas).

2.1.1 Fisiológica "*Expert Physiology*"

Los principales componentes de una preparación fisiológica adecuada están determinados por la potencia anaeróbica y la capacidad aeróbica, tipos y distribución de las fibras musculares, morfologia, tamaño, altura y flexibilidad del cuerpo en general y de los diferentes segmentos corporales, y finalmente la estética general (WILMORE; COSTILL, 1999). Estos componentes estan significativamente influenciados por características psicológicas, las cuales, limitarian considerablemente la obtención de un elevado nivel de pericia en el deporte producto del entrenamiento.

2.1.2 Técnica "*Technical Expertise"*

La pericia técnica se refiere al grado de coordinación sensomotora como resultado de patrones de movimiento refinados, eficientes y efectivos. El desarrollo de la perícia técnica en el deporte esta basada en la cantidad de años de entrenamiento sistemático o por la práctica deliberada (p. ej. ERICSSON; LEHMAN, 1996; HELSEN, STARKES; HODGES, 1998; STARKES, 1993, 2000, STARKES, DEAKIN, ALLARD, HODGES; HAYES, 1996). Por lo tanto, patrones de movimientos adquiridos presentan mayor eficiencia y menores errores, como también, los movimientos son ejecutados con un alto nivel de automatismo (p.ej. FITTS; POSNER, 1967; LOGAN, 1998; SCHNEIDER; SHIFFRIN, 1977; SINGER, 2001).

2.1.3 Cognitiva "*Cognitive Expertise"*

La perícia en el ambito cognitivo se puede dividir en dos elementos: capacidades tácticas y habilidades de toma de decisión.

2.1.3.1 El conocimiento táctico esta determinado por la capacidad de saber que hacer y como hacer, seguido por una habilidad de seleccionar la solución más adecuada de acuerdo con la situación propuesta durante la competición. Las primeras investigaciones procuraron evaluar estos dos elementos, a través de análisis de protocolo verbal y observación de la conducta durante la práctica y la competición (FRENCH; Mc. PHERSON, 1999, FRENCH, SPURGEON; NEVETT, 1995; Mc. PHERSON, 1993, 1994, 1999; Mc. PHERSON; FRENCH, 1991).

2.1.3.2 Percepción y habilidad de toma de decisión, la percepción incluye el reconocimiento de parámetros, anticipación, estrategias de observación y

detección de señales relevantes, también como la velocidad y precisión en la toma de decisiones.

2.1.4 Emocional "*Emocional Expertise"*

Esta área se divide en regulación emocional y habilidades psicológicas. Se puede decir que es la habilidad que posee el atleta para seguir y controlar sus emociones.

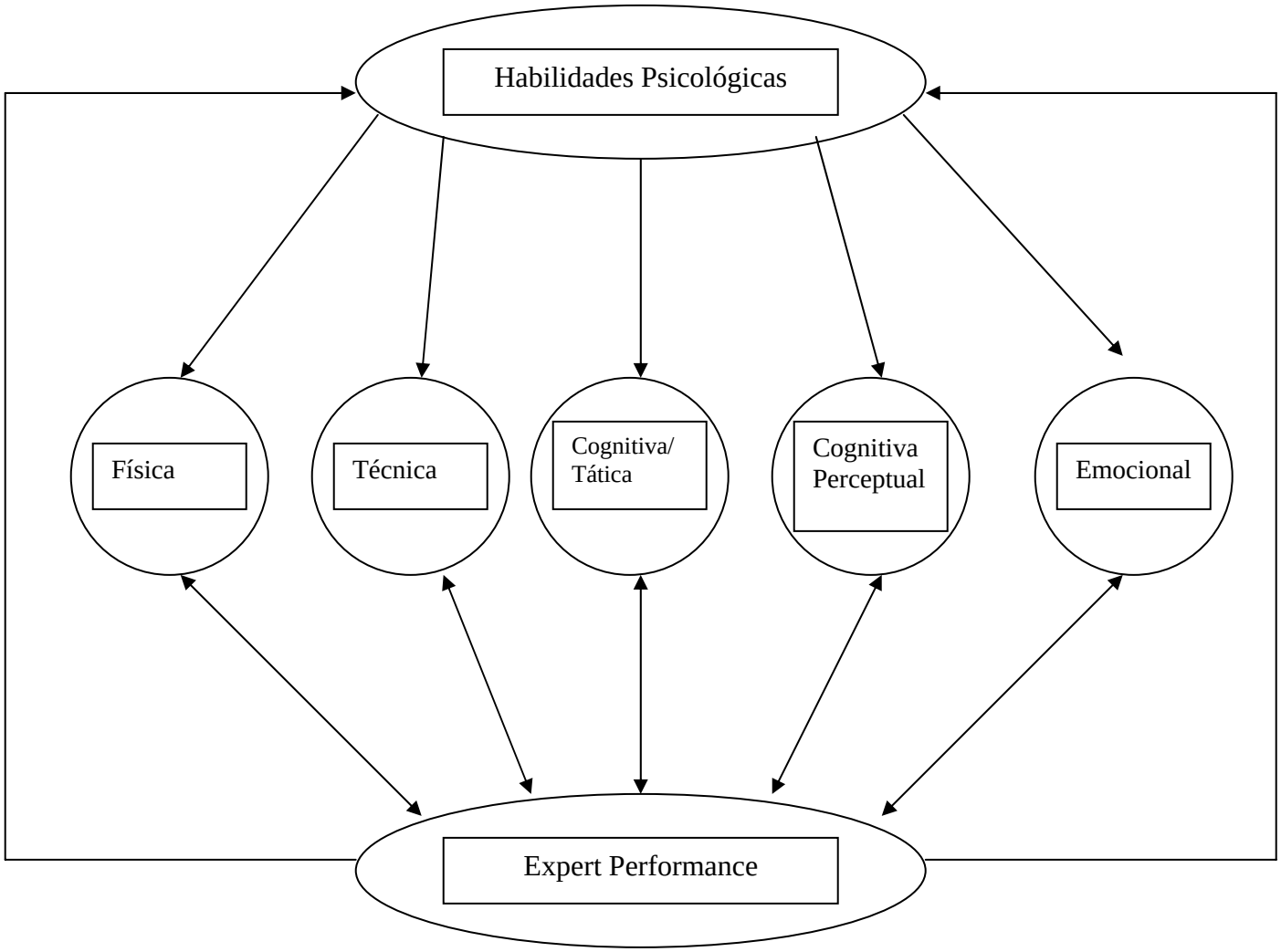
2.1.4.1 Regulación emocional y estrategias para superar situaciones dificiles, a través de la regulación efectiva de las emociones durante la competición, logrando el entendimiento y comprensión de las diferentes sensaciones.

2.1.4.2 Habilidades psicológicas, son consideradas esenciales para la obtención de un alto desempeño en la competición y entrenamiento. Estas habilidades incluyen: motivación, establecimiento de metas, actitud positiva, imaginación y entrenamiento mental, también como habilidades interpersonales.

2.2 Determinates Interactivos de la Pericia

Los factores socio-cognitivos relacionados con la motivación permiten una gran influencia en la expresión de las diferentes características psicológicas necesarias para obtener el éxito deportivo. Es decir, los atletas altamente motivados tienden a dirigir todos sus esfuerzos en el adecuado desarrollo del programa de entrenamiento físico, lo cual influencia positivamente su capacidad física y psicomotora.

Figura 3. Las áreas de la pericia en el deporte.



Fuente: Janelle, C.M., Hillman, C.H., & Hatfield, B.D. (2000: 6, 21-29.).

2.3 Estudios Científicos de la Pericia

Uno de los principales aspectos abordados en las diferentes investigaciones relacionadas con la pericia en el deporte es el tipo de práctica y como ésta es desarrollada.

De que manera y por quien es estructurado el entrenamiento o práctica, puede depender significativamente de la existencia de varios niveles de percepción del talento, trabajo ético, motivación y deficiencias cognitivas y motoras.

2.3.1 Fundamentos teóricos para el estudio de la pericia

Algunos teóricos afirman que una de las principales causas para llegar a la obtención de la pericia en el deporte tiene lugar en los aspectos genéticos del individuo (talento y naturaleza), o aspectos del medio ambiente (práctica y naturaleza). Otro punto de vista defiende que la pericia es producto (y es limitada)

por la acumulación y duración de un entrenamiento sistemático, como también condiciones heredadas. Finalmente, en contraste con los anteriores puntos de vista existe la teoria que la pericia es consecuencia de la combinación de la variable genética y las interacciones ambientales.

2.3.2 El común denominador: Práctica

La práctica se caracteriza por actividades estructuradas que requieren esfuerzo y concentración. Siendo significativa la influencia de la práctica deliberada, lo cual es sustentado por Ericsson y colaboradores (1993), considerando en comun acuerdo que “aquel que más práctica obtiene mejores resultados”, “la práctica lleva a la perfección” o “la práctica perfecta lleva a la perfección”.

2.4 Caracteristicas Psicologicas del Atleta de Alto Rendimiento

Se puede afirmar que las diferentes caracteristicas psicológicas de un atleta de alto rendimiento son: continuidad y calidad del entrenamiento (incluyendo entrenamiento simulado), establecimiento de metas, manejo de la concentración y la ansiedad, diálogo interno, utilización de la imaginación y preparación mental, también como el entrenamiento mental. Estudios con altetas de hockey de élite demostraron altos niveles de confianza, establecimiento de metas, planificación de la competición, dialogo interno, manejo del estrés, focalización y refocalización. Los resultados tambien indicaron que atletas de élite utilizan más las habilidades mentales en comparación con sus colegas que no lo son, empleando estas durante el entrenamiento y la competición (WILSON, 1999).

El atleta de alto rendimiento es más eficiente y efectivo en reconocer y responder ante una situación de juego estructurada, demostrando una adecuada capacidad para enfrentar y utilizar apropiadamente estrategias y tácticas durante las diferentes situaciones del juego. Por otro lado, perciben de una forma más eficiente y efectiva la información proveniente del medio ambiente (campo de juego, compañeros de equipo, adversarios, arbitros), a través de adecuadas estrategias de observación. Todas estos elementos convergen al momento de de tomar una acertada decisión para solucionar una determinada tarea – problema de la competición, demostrando un alto grado de atención y coordinación que dificilmente va ser influenciado por estados emocionales.

2.5 Entrenadores de Alto Rendimiento “*Expert Coaches”*

Resultados de diferentes estudios demuestran que profesores – entrenadores que tienen confianza y creen en sus estudiantes o atletas presentan un impacto positivo en sus redimientos. Basicamente, las expectativas del profesor – entrenador están basadas en sus propias observaciones y confianza en determinadas características y habilidades que componen el talento individual de sus dirigidos. Debido a que las expectativas son comunicadas constantemente de forma verbal o no verbal, el rendimiento de los atletas alcanza los objetivos planificados. Las expectativas creadas auto afirman el éxito para futuros desempeños.

De acuerdo con Durand-Bush (2000), los campeones olímpicos y mundiales manifiestan un alto grado de autoconfianza al inicio de sus carreras atléticas. Se puede afirmar que esta principal característica es producto de la confianza que padres y profesores – entrenadores demostraron con ellos como atletas y personas.

Un aspecto crítico para los profesores – entrenadores es crear las condiciones necesarias para desarrollar un ambiente que evite las comparaciones sociales y una alta motivación hacia el desarrollo de técnicas y habilidades (CHAUMETON; DUDA, 1998).

Los atletas que participan prematura o tardiamente en el deporte se tornan dependientes y focalizados en obtener la victoria y mejorar el rendimiento, con base en el ambiente o clima que selecciona el profesor – entrenador al interior del equipo. Las principales razones por las cuales los jovenes atletas participan en diferentes modalidades deportivas son: la diversión, aprender nuevas habilidades, mejorar el rendimiento, disfrutar de la experiencia competitiva y enfrentar desafios. Lo anterior permite concluir que el clima que el profesor – entrenador cree al interior del equipo, es un factor determinante que puede influenciar positiva o negativamente en las experiencias deportivas de los atletas.

Los profesores – entrenadores que utilizan un modelo constructivista del aprendizaje permite que los individuos utilizen su propio conocimiento y experiencias para analizar y entender los contenidos que estan siendo aprendidos. Cuando el atleta participa activamente en el proceso de enseñanza – aprendizaje – entrenamiento permite aplicar ese conocimiento en la efectiva y eficiente solución de situaciones del juego y de la vida diaria. Es importante afimar que los profesores – entrenadores que facilitan un aprendizaje menos directivo, permite al atleta interactuar y manejar la información. Los atletas que vivencian este tipo de instrucción desarrollan un pensamiento crítico y una mayor habilidad para tomar decisiones en la solución de problemas en las diferentes situaciones de juego.

Las principales características de profesores – entrenadores de alto rendimiento son: creer en los atletas, desarrollar relaciones basadas en el respeto y la confianza, estimular el pensamiento crítico, ofrecer oportunidades para la diversión y la creatividad, mentener canales de comunicación efectivos y permitir un ambiente adecuado para la toma de decisiones y solución de problemas propios de la competición. Cada una de estas características determina y contribuye al desarrollo de atletas expertos. Experiencias positivas en el deporte, creadas o planificadas por el profesor – entrenador, aumenta la autoconfianza y motivación en el atleta, contribuyendo en el adecuado desarrollo físico, emocional e intelectual de los mismos. Finalmente, es oportuno decir que el profesor – entrenador de alto rendimiento no sólo prepara al atleta para la competición, lo prepara también para la vida.

3. MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

3.1 Entrenamiento mental.

Existen diferentes conceptos y visones sobre el entrenamiento mental. Varios autores (Unestahl, 1987, Gould y Damarjian, 2000; Eberspächer, 1995; Orlick 1986, 1990, Niedeffer, 1985; Suinn, 1993) entienden por entrenamiento mental (*mental practice*) un concepto complejo de diferentes habilidades mentales (*mental skills*) como, por ejemplo, establecimiento de metas, aumento de auto confianza, desarrollo de concentración, visualización e imaginación, control de activación y de la ansiedad, rutinas mentales para la competencia, etc.

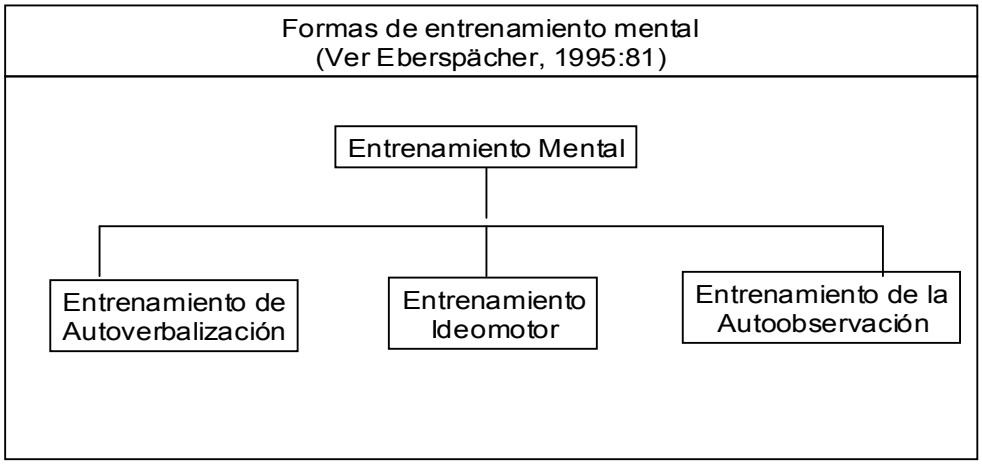
Samulski (1997:45) entiende por entrenamiento mental "la imaginación de formas planeadas, repetidas y concientes de habilidades motoras, técnicas deportivas y estrategias tácticas".

Eberspächer (1995:80) entiende por entrenamiento mental "la repetición planificada por medio de la imaginación consciente de una acción de forma práctica".

Según Eberspächer (1995:81) existen tres formas de realizar el entrenamiento mental.

Figura 4.

Figura 74



(1) Entrenamiento por autoverbalización.

Esa forma de entrenamiento consiste en repetir mentalmente la práctica de los movimientos de forma consciente por medio de autoverbalizaciones.

(2) Entrenamiento por auto observación.

El entrenamiento de auto observación el individuo debe observar por medio de "los ojos mentales" un film bien definido sobre la práctica de un movimiento que él mismo realiza, intentando imaginarse un film sobre la práctica de un movimiento. Aquí el individuo asume el papel del espectador de sí mismo, o sea él se observa de una perspectiva externa.

(3) Entrenamiento ideo motor.

En contraposición con el entrenamiento de auto observación, en el entrenamiento ideo motor el individuo debe analizar intensa y profundamente la perspectiva interna del movimiento. Este debe procurar así, auto transferir el movimiento para poder sentir, vivenciar la sensación de los procesos internos que ocurren en la ejecución del movimiento.

Particularmente, aquellos deportistas que, al comienzo del entrenamiento ideo motor, tienen dificultades para identificarse con la perspectiva interna del movimiento, o para aquellos que no tienen experiencias en el entrenamiento mental, es aconsejable utilizar el entrenamiento de auto verbalización, de forma que puedan mejorar gradualmente sus capacidades de imaginar el movimiento.

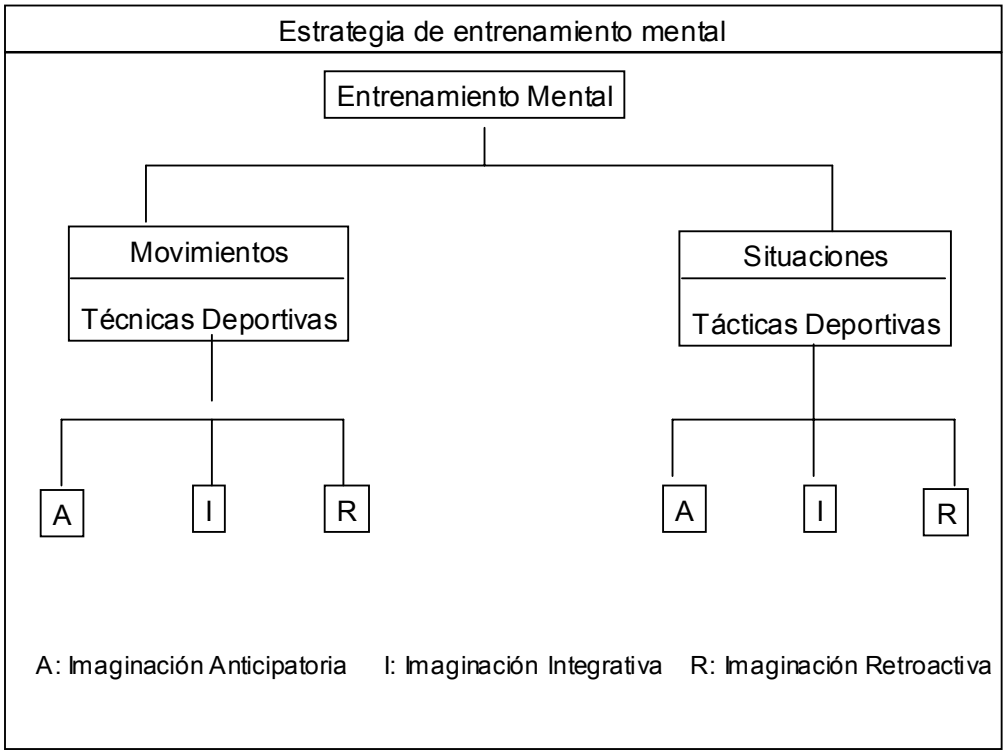
El segundo paso metodológico seria el entrenamiento de auto observación y, finalmente, el entrenamiento ideo motor, como objetivo final del trabajo de entrenamiento.

La meta del entrenamiento mental consiste en transferir un estado psíquico que posibilite el desarrollo real de las propias posibilidades de rendimiento.

Según Weinberg y Gould (1999:266), "un deportista puede reconstruir, por medio de la imaginación, experiencias positivas del pasado o visualizar eventos futuros con un fin, el prepararse mentalmente para la *performance*".

El entrenamiento mental esta orientado para dos objetivos en el deporte: para los movimientos y para las situaciones. Como movimiento, se entiende las habilidades motoras específicas desarrolladas en los deportes (técnicas), y como situaciones, las acciones tácticas y estratégicas deportivas implicadas dentro de un contexto especifico. (figura 5)

Figura 5.
Figura 75



La imaginación de esos objetivos puede ser realizada en tres estrategias temporales: anticipatorio, integrativa y retroactiva.

La imaginación anticipatoria, se procura imaginar una acción a ser realizada, de manera que la analiza, procurando controlar los factores internos y externos, de modo a optimizar las condiciones técnicas, tácticas y psicológicas para la realización de la acción.

La imaginación integrativa, se encamina a imaginar la acción durante la competición como una forma de integrar los estímulos cognitivos, motores y psicológicos, buscando alcanzar una mejor *performance*.

La imaginación retroactiva (*mental replay*), o sea, visualización de una acción ya realizada, la función básica es analizar y evaluar las acciones anteriores, de modo que posibilite un *feedback* positivo para la regulación de las acciones futuras sobre los aspectos motores, técnicos y psicológicos.

3.2 Medidas de auto motivación

"Por técnicas de auto motivación se comprenden todas aquellas medidas que una persona aplica, asumiendo el control sobre su propio comportamiento, para regular su nivel de motivación" (Samulski, 1986:14).

3.2.1. Técnicas cognitivas

El punto de partida de las técnicas cognitivas de regulación son todas las funciones psíquicas como, por ejemplo, el proceso de la percepción, imaginación y memoria. Según Nitsch y Hackfort (1979:304), el punto central de toda la técnica de regulación cognitiva basándose en la "auto-influencia de la evaluación subjetiva del problema", o sea, no es decisivo el estado de la situación real, más, si la evaluación subjetiva de la importancia de la situación.

En la aplicación de técnicas cognitivas de auto motivación los deportistas intentan, por medio de procesos de auto-evaluación, de determinación de metas personales, de atribución de causas y de auto-afirmaciones, influenciar su estado de motivación actual.

Las técnicas cognitivas siguientes son aplicadas por los deportistas de alto nivel (Samulski, 1987).

• Mentalizar las capacidades positivas

Muchos deportistas de alto nivel se motivan en situaciones-problema, mentalizando sus capacidades positivas.

• Mentalización de metas concretas

En otra posibilidad de motivarse por medio de procesos cognitivos consiste en mentalizar determinadas situaciones concretas de entrenamiento y competencia.

• Establecer y modificar metas

Algunos deportistas establecen metas concretas o las modifican (variación de metas, cambio de metas) para mantener su motivación de entrenamiento y competencia.

Otros se motivan con las metas generales ("yo deseo ser o mejor") yo estoy estimulado con metas parciales concretas ("yo deseo mejorar mi técnica de partida"). Además, de eso, puede ser diferenciada la determinación de metas a corto plazo ("hoy yo deseo ganar") y a largo plazo ("yo deseo conseguir una medalla en la próxima olimpíada").

3.2.2. Técnicas de auto-afirmación

Por técnicas de auto-afirmación se entienden los tipos siguientes de comportamiento: refuerzo material (Ej.: compra un presente para sí propio) y manifestación interna de auto-elogio. La auto-afirmación negativa como, por ejemplo, autocrítica y auto-representación pueden tener, también efecto motivador. Un especial estímulo para una determinada acción,

Según Heckhausen (1980), representa la anticipación del auto-refuerzo y del refuerzo externo.

Deportistas no se auto-realizan sólo, después de acciones, más también anticipan mentalmente su auto-refuerzo en determinadas situaciones-problema (autoafirmación anticipada). El deportista se motiva, también por medio de la mentalización de forma anticipada de un refuerzo externo.

3.2.3. Técnicas motoras

Algunos deportistas reaccionan al desánimo y la falta de motivación para competencia por medio de procesos de movimiento.

Una otra posibilidad para motivarse en el entrenamiento, consiste en la participación y realización del entrenamiento.

3.2.4. Técnicas emocionales

Algunos deportistas se estimulan a través de sensaciones y emociones positivas durante la ejecución del movimiento. Por ejemplo: sentido el placer, la fluidez en el movimiento *(flow feeling),* la sensación de éxito *(winning-feeling)* y la identificación emocional con el grupo *(group feeling).* Algunos deportistas escuchan música antes de la competencia o en los intervalos para crear un estado emocional agradable.

El *flow* es una sensación de alegría durante la actividad, la total y absoluta identificación y concentración en lo que se está realizando, enajenándose de sí mismo.

Csikszentmihalyi (1975) y Jackson y Csikszentmihalyi (1999) cuando estudiaron el *"flow"* diferenciando los siguientes elementos:

Armonía entre acción y conciencia; concentración en estímulos específicos; inconsciencia de sí mismo; control sobre sus acciones y la situación; retroinformación inmediata sobre sus acciones; motivación intrínseca.

Unestahl (1986, 1987) destacó las características siguientes del *winning feeling*

- Amnesia;
- Concentración;
- Aumento de la tolerancia al dolor;
- Cambios en la percepción.

El *group feeling* es un sentimiento de identificación emocional con el grupo. Clima emocional positivo y unión de grupo en torno de un objetivo y la satisfacción de los miembros de ese grupo.

3.3 Control Psicológico del dolor

El dolor puede constituir una dificultad en la evolución del tratamiento de un deportista, no permitiendo a él cumplir el programa de rehabilitación trazado. Además, de eso, el dolor en entrenamiento o juego parece ser una experiencia aproximadamente cierta y aceptable en la vida de un deportista (Gauron y Bowers, 1986). En varios deportes, la capacidad del deportista tolerar y controlar el dolor puede determinar un mejor desempeñó, un ejemplo de los deportes de contacto como el boxeo (Ryan y Kovacic, 1966). Deportistas implicados en la actividad de resistencia tienen indicado que la habilidad en tolerar altos niveles de dolor constituye parte importante para el éxito en su modalidad (Egan, 1987). Según Fisher (1990), la habilidad de un deportista golpeado en tolerar el dolor se relaciona con la velocidad de su recuperación. Además, de esto, una mayor capacidad de tolerancia al dolor puede, también influir directamente en el entrenamiento de las capacidades físicas. Morrey (1997) concluyó en su estudio que la capacidad de flexibilidad de los individuos estaba íntimamente relacionada con su capacidad de tolerar el dolor.

Por causa del indiscutible componente mental del dolor, la utilización de técnicas psicológicas de control el dolor, también llamadas *pain coping strategies,*

han sido largamente citadas en la literatura como técnicas eficaces en la reducción y en el control del dolor, siendo, por tanto, adoptada en programas de rehabilitación de deportistas y no deportistas (Gauron y Bowers,1986; Fernández y Turk, 1989; Syrjala *et* al., 1995).

Haythornthwaite *et* al. (1998: 34) definirán esas técnicas como "una tentativa de lidiar con controlar un estresor específico, en el caso, el dolor, pudiendo ser comportamentales o cognitivas". Las técnicas cognitivas normalmente se utilizan del redireccionamiento de la atención para longe del foco de dolor o, al contrario, en su focalización, en el sentido de reinterpretarla. Otros conceptos enfatizan los aspectos emocionales del dolor, especialmente la contribución de factores como ansiedad y tensión sobre la percepción del dolor. En ese sentido, técnicas de relajamiento son utilizadas con el objetivo de disminuir el estrés provocado por la sensación dolorosa, diminuyendo el dolor y aumentando su tolerancia (Williams y Kinney, 1991). Las técnicas comportamentales se basan en la modificación de comportamientos en la tentativa de controlar o minimizar el dolor.

Aumentar o disminuir una determinada actividad, encontrarse con los amigos el hacer una caminata pueden ser ejemplos de tales técnicas (Fernández y Turk, 1989).

Diversas clasificaciones de esas técnicas están disponibles (Wack y Turk, 1984; Kleinert y Samulski, 2000), entre ellas, la clasificación presentada por Kleinert, (2001) (ver tabla 50).

En esa clasificación, se destacan las técnicas mal adaptativas de control del dolor, que se relacionan a una adaptación inadecuada al dolor. En estudios con pacientes con dolor crónico, su utilización frecuente parece correlacionarse con el aumento del dolor (Hill, 1993; Keefe *et* al., 1997), depresión (Keefe et al., 1990), reducción de la función (Hill, 1993). Por tanto, la utilización de ese tipo de técnica por el deportista lesionado debe ser inhibida.

Al contrario, las demás técnicas citadas en la tabla son consideradas técnicas adaptativas de control del dolor. O sea, su utilización debe ser estimulada por estar relacionadas a parámetros de mejora clínica, tales como: menor intensidad de dolor y depresión (Schanberg et al., 1997).

Tabla 1

Clasificación de técnicas psicológicas de control del dolor (Kleinert, 2001)	
Técnicas psicológicas del control del dolor.	Ejemplos
Técnicas mal-adaptativas - Ese factor indica una regulación inadecuada en el proceso de control del dolor. Se manifiesta en comportamientos designativos y de negación	Desisto de aplicar cualquier medida contra el dolor. No consigo pensar en otra cosa a no ser en el dolor; Trato de negar las sensaciones de dolor.
Técnicas motivacionales - Ese factor implica en auto-instrucciones de carácter motivacional y auto-instrucciones positivas que relativizan el	Pienso que el dolor es pasajero, me convenzo de que voy superar al dolor; Digo para mí mismo que no puedo continuar desanimado.

dolor.	
Regulación de la tensión corporal – Por medio de relajamiento y cambios de la postura será regulado el nivel de tensión muscular en la tentativa de controle da dolor.	Trato relajar mis músculos y mi cuerpo, adopto posiciones corporales y posturas que me ayudan; Trato reducir tensiones que causan dolor.
Procura de información - Ese factor implica análisis del dolor y procura de información sobre ese fenómeno	Converso con una persona de confianza sobre el dolor; Analizo bastante la localización de la causa del dolor; Trato comprender la sensación de dolor
¡Actividades corporales –Por medio del movimiento, se procura desviar la atención del dolor o aliviarla.	Estoy en movimiento para aliviar el dolor; Práctico deporte para vencer al dolor.
Establecimiento de metas - Ese factor se manifiesta en la comprensión y planeamiento de metas para controle del dolor.	Establezco metas concretas para superar al dolor, determinando un plano de acción para superarla.
Técnicas de relativización - Ese factor implica utilización de comparaciones intra o interpersonales relacionadas al dolor.	Pienso que otras personas están en situaciones peores que la misma; Pienso en situaciones en las cuales ya sentí dolor.
Técnicas de distracción - Utilización de diferentes formas de distracción en relación al dolor, como actividades sociales, música, TV, vídeo.	Asisto a la TV para no pensar en el dolor; Escucho música para desviar mis pensamientos; Encuentro con amigos para distraerme

La utilización de esas técnicas parece ser influenciada por el factor cultural. Kleinert y Samulski, 2000 compararon la frecuencia de utilización de estas técnicas entre deportistas brasileros y alemanes con experiencia actual en dolor. Los resultados muestran que los deportistas brasileros utilizan significativamente más todas las técnicas cuando son comparados con los deportistas alemanes.

La influencia del género sobre la utilización de esas técnicas permanece aun controvertida. Kleinert y Samulski (2000) muestran que las mujeres utilizan, de manera general, más las técnicas psicológicas de control del dolor en comparación a los hombres. Según Unnih (1996), las mujeres tenían un repertorio mayor de técnicas a ser utilizadas. Otros trabajos contradicen esos hallazgos, mostrando frecuencias similares de utilización de esas técnicas entre los géneros (Kolt et al., 1995; Azevedo, 2001).

4. RECOMENDACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.

Los principales objetivos del entrenamiento psicológico son los siguientes: Desarrollar las capacidades psíquicas de rendimiento, crear un buen estado emocional durante los entrenamientos y las competencias y, finalmente, desarrollar una buena calidad de vida de los deportistas, técnicos y otras personas involucradas en el deporte.

El entrenamiento psicológico demanda ser considerado como un elemento de entrenamiento diario del deportista y del técnico.

Antes de aplicar un entrenamiento psicológico, es necesario un diagnóstico preciso de las condiciones psíquicas iniciales de los deportistas.

El entrenamiento psicológico debe ser realizado con evaluaciones y acompañamiento permanente para evaluar sus progresos y efectos.

El entrenamiento psicológico debe ser aplicado por profesionales bien calificados en diferentes métodos y programas.

El entrenamiento psicológico debería ser aplicado a los deportistas, técnicos, dirigentes, árbitros, padres del deportista, periodistas deportivos y otras personas vinculadas a lo mejor del deporte competitivo.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allmer, H. (Ed.) (1999). *3º Jabre ASP*. Schorndorf: Hofmann.

Azevedo, D. (2001). *Analise de técnicas psicológicas de controle da dor. um estudo comparativo entre atletas e não-atletas.* Belo Horizonte: Escola de Educação Física, UFMG.(dissertação de mestrado).

Baumann, S. (1986). *Praxis der Sportpsychologie.* München: BLV-Verlag.

Becker, B. (1991). Brazilian Sport Psychology. In Salmela, J., *The World Sport Psychology Sourcebook.* 2nd. Edition, Champaign: Human Kinetics, 43-44.

Becker, B. (2000). *Manual de psicologia do esporte e exercicio.* Porto Alegre: Nova Prova.

Becker, B. & Samulski, D. (1998). *Manual de treinamento psicólogo para o esporte.* Porto Alegre: Edelbra.

Chaumeton, N. R. & Duda, J.L. (1998). Is it how you play the game or whether you win or lose?: The effect of competitive level and situation on coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 11 (3), 157-174.

Cratty, B. (1989). Psychology in Contemporary Sport. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Cratty, B. (1984). Psicologia do Esporte. Rio de Janeiro: Editora Prentice-Hall do Brasil.

Cratty, B. (1989). Psychology in contemporary sport. 3nd. edition. New Jersey: Prentice Hall.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety.* San Francisco Jossey-Bass.

Durand-Bush, N. (2000). *The deveopmente and maintenece of expert athletics performance: Perceptions of Olympic and World champions, their parents and*

coaches. Unpublished doctoral dissertation, University of Otawa, Ottawa, Ontario, Canada.
Eberspächer, H. (1990). Mentale Trainingsformen in der Praxis. Oberaching: Sportinform Verlag.Eberspächer, H. (1995).
Entrenamiento mental: Un manual para entrenadores y deportistas. Zaragoza: INDE - Publicaciones.Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental.* Zaragoza: INDE Publicaciones. Egan, S. (1987). Acute-pain tolerance among athletes. *Canadian Journal of Sports Sciences,* 12, 175-178.
Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100 (3), 363-406.
Ericsson, K. A., & Lehmann, A.C. (1996). Expert and excepcional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Pychology,* 47, 273-305.
Fepsac. (1996). Position statement of Fepsac - "Definition of sport psychology". In ISSP *Newsletter* - October.
Fernandez, E., & Turk, D. (1989). The utility of cognitive coping strategies for altering pain perception: a meta-analysis. *Pain,* 38, 123-135.
Fisher, A. (1990). Adherence of sports injury rehabilitation programmers. *Sports Medicine,* 9, 151-158.
Fitts, P.M., & Posner, M.I. (1967). *Human performance.* Belmont, CA: Brooks/ Cole.
French, K.E., & McPherson, S.L. (1999). Adaptations in response seletion processes used during sport competition with increasing age and expertise. *International Journal of Sport Psychology,* 30, 173-193.
French, K.E., Spurgeon, J.H., & Nevett, M.E. (1995). Expert-novice differences in cognitive and skill execution components of youth baseball performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport,* 66, 194-201.
Gabler, H. et al. (1979). *Praxis der Psychologie im Leistungssport.* Berlin: Bartels & Wernitz.
Gabler, H., Nitsch, J., & Singer, R. (1986). *Einfübrung in die Sportpsychologie.* Teil 1. Grundthemen. Schorndorf: Hofmann.
Gauron, E., & Bowers, W. (1986). Pain control techniques in college-age athletes. *Psychological Reports,* 59, 1163-1168.
Gould, D., & Damarjian, N. (2000). Treinamento Mental no Esporte. In Elliott, B., & Mester, J. (Eds.), *Treinamento no Esporte.* São Paulo: Editora Phorte, 99152.
Hahn, E. (1996). *Psychologisches Training im Wettkampfsport.* Schorndorf: Hofmann.
Haythornthwaite, J., Menefee, L., & Clark, M. (1998). Pain coping strategies predict perceived control over pain. *Pain,* 77, 33-39.
Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln.* Berlin: Springer Verlag.
Helsen, W., Starkes, J.L., & Hodges, N.J. (1998). Team sports and theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 20, 13-25.
Hill, A. (1993). The use of pain coping strategies by patients with phantom limb pain. *Pain,* 55: 347-353.
Issp: (1995). Ethical Principles. In ISSP *Newsletter*- October.



Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports.* Champaign: Human Kinetics.
Janelle, C.M., Hillman, C.H., & Hatfield, B.D. (2000). Concurrent measurement of electroencephalographic and ocular indices of attention during rifle shooting: An exploratory case study. *International Journal of Sports Vision,* 6, 21-29.
Keefe, F., Crisson, J., Urban, B., & Williams, D. (1990). Analyzing chronic low back pain the relative contribution of pain coping strategies. *Pain,* 40: 293-301.
Keefe, F., Kashikar-Zuck, S., Robinson, E., Salley, A., Caldwell, D., Baucom, D., & Haythornthwaite, J. (1997). Pain coping strategies that predict patients' and spouse's rating as of patients' self-efficacy. *Pain,* 73: 191-199.
Kleinert, J. (2001). Zur Erfassung des Schmerzbewaltigungsstatus bei Verletzungen (SBS-V). Unveroffentlichtes Internetmanuskript, 2000. Disponivel em http://www.dshs-Köln.de/psi/unpubl.htm Acesso em: 30 de abr. 2001.
Kleinert, J., & Samulski, D. (2000). Pain-Management in Sports - an intercultural view. *Proceedings of the Sport Psychology in the New Millennium Conference 2000,* Centre for Sport Science, Halmstad University, Sweden, 230-234.
Kolt, G., Kirkby, R., & Lindner, H. (1995). Coping Processes in competitive gymnasts: gender differences. *Perceptual and Motor Skills,* 81, 1139-1145. Kubler-Ross, E. (1969). *On death and Dying.* London: Macmillan.
Logan, G.D. (1988). Automaticity, resources, and memory: Theoretical controversies and practical implications. *Human Factors,* 30, 583-598.
McPherson, S.L. (1993). The influence of player experience on problem solving during batting preparation in baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 15, 304-325.
McPherson, S.L. (1994). The development of sport expertise: Mapping the tactical domain. *Quest,* 46, 223-240.
McPherson, S.L. (1999). Tactical differences in problem representations and solutions in collegiate varsity and beginner women tennis players. *Research Quarterly for Exercise and Sport,* 70, 369-384.
McPherson, S.L., & French, K.E. (1991). Changes in cognitive strategy and motor skill in tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 13, 26-41.
Morrey, M. (1997). *A longitudinal examination of emotional response, cognitive coping and physical recovery among athletes undergoing anterior cruciate ligament reconstructive surgery.* University of Minnesota, Minneapolis. (Unpublished doctoral dissertation).
Nideffer, R. (1985). *Athlete's guide to mental training.* Champaign: Human Kinetics.
Nitsch, J. (1985). Psychoregulatives Training im Leistungssport. In Gabler, H. et al., *Psychologie, Diagnostik and Beratung im Leistungssport.* Frankful Deutscher Sportbund, 145-174.
Nitsch, J. (1986). *Anwendungsfelder in der Sportpsychologie.* Köln: Bps-Verlag.
Nitsch, J. (1989). Future trends in Sport Psychology and Sport Sciences. In *Proceedings of the 7th World Congress of Sport Psychology in Singapore,* 7/08-12/08/1989, 200-205.

Nitsch, J. (1989). Zur Lage der Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland. In Eberspächer, H., & Hackfort, D., *Entwickhlungsfelder der Sport-psychologie.* Köln: Bps-Verlag.
Nitsch. J. (1999). Sportpsychologie und Leistungssport: Perspektiven des Mentalen Coaching. In Allmer. H.(Ed.)., *3°Jabre ASP.* Schorndorf: Hofmann, 38-69.
Nitsch, J., & Hackfort, D. (1979). Naive Techniken der Psychoregulation im Sport. In Gabler, H. et al. *Praxis der Psychologie im Leistungssport.* Berlin: Bartels & Wernitz, 399-411.
Nitsch, J., & Hackfort, D. (1981). Stress in Schule und Hochschule. In Nitsch. J., *Stress. Theorien,, Untersuchungen, Massnahmen.* Bern, Stuttgart, Wien: Verlag Hans Huber, 41-52.
Orlick, T. (2000). *In Pursuit of Excellence. 3rd* Edition. Champaign: Human Kinetics.
Orlick, T. (1986a). *Psyching for sport. Mental training for athletes.* Champaign: Human Kinetics.
Orlick, T. (1986b). *Coaches training manual to psyching for sport.* Champaign: Human Kinetics.
Papaioannov, A. , Goudas, M., & Theodorakis, Y. (Eds.) (2001). *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology in Skiathos* (Greece), 28/05-02/06/2001. Christodoulidi Publications.
Rubio, K. (2000). *Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte.* São Paulo: Casa do Psicólogo.
Ryan, E., & Kovacic, C.(1966). Pain tolerance and sports participation. *Perceptual and Motor Skills,* 22, 383-390.
Salmela, J. (1991). *The World Sport Psychology Sourcebook.* 2nd Edition, Champaign: Human Kinetics.
Salmela, J.(Ed.) (1996). *Great job coach.* Ottawa: Potentium.
Samulski, D. (1986b). *Selbstmotivierung im Sportunterricht.* Köln: Bps-Verlag.
Samulski, D. (1987). Wie motivieren sich Leistungssportler selbst? *Sport-psychologie,* 1, 7-11.
Samulski, D. (1988). Psicologia do Esporte. Intervenção prática. *Revista Paulista de Educação Física,* (3):35 - 37.
Samulski, D. (1989). Psicologia do Esporte na República Federal da Alemanha. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento,* 3 (4): 42-50.
Samulski, D. (1995). *Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática.* Belo Horizonte: 2ª. ed, Imprensa universitária / UFMG.
Samulski, D. (1997). Conceito do treinamento psicológico no esporte. In *III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte.* Universidade de Juiz de Fora.
Samulski, D. (2000). Novos *conceitos em treinamento esportivo.* Brasília: Série de Publicações Ciências do Esporte do INDESP.
Schanberg, L., Lefebvre, J., Keefe, F., Kredich, D., & Gil, K. (1997). Pain coping and pain experience in children with juvenile chronic arthritis. *Pain, 73:* 181-189.
Schneider, W., & Shiffrin, R.M. (1977). Controlled and automatic information processing: I. Detection, search, and attention. *Psychological Review,* 92, 424-428.

Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport.* Hamburg: Rowohlt.
Singer, R.N. (1977). *Psicologia do Esportes: Mitos e Verdades.* São Paulo: Harper & Row do Brasil.
Singer, R.N. (1989). Future trends in sport psychology . In *Proceedings of the 7th World Congress of Sport Psychology in Singapore,* 7/08-12/08/1989.
Singer, R.N. (2001). Controlled versus automatic behaviors: *What does it take to realize expertise in self-paced events?* Manuscript submitted for publication.
Singer, R., Murphey, M., & Tennant L. K. (1993). *Handbook. of research on sport psychology.* New York: Macmilian publishing company.
Singer, R, Hausenblas, H., & Janelle, C. (Eds.) (2001). *Handbook of research on sport psychology.* New York: Wiley.
Starkes, J.L. (1993). Motor Experts: Opening Thoughts. In J.L. Starkes & F. Allard (Eds.), *Cognitive issues in motor expertise* (pp. 3-16). Amsterdam: Elseiver.
Starkes, J.L. (2000). The road to expertise: is practice the only determinant? *International Journal of Sport Psychology,* 31, 431-451.
Starkes, J. L., Deakin, J. Allard, F. Hodges, N. J. & Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sport: What is it anyway? In K. A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and science, sports and games* (pp. 81 – 106). Mahwah, Nj: Lawrence Erlbaum.
Suinn, R. (1993). Imagery. In Singer, R. (Ed.), *Handbook of Research oil Sport Psychology.* New York. Macmillan.
Syrjala, K., Donaldson, G., Davis, M., Kippes, M., & Carr, J. (1995). Relaxation and imagery and cognitive-behavioral training reduce pain during cancer treatment: a controlled clinical trial. *Pain,* 63: 189-198.
Unestahl, L. (1986). *Sport psychology in theory and practice.* Orebro: Veje.
Unestahl, L. (1987). Mental skills for sports and life. In *Proceedings of the 7° World Congress in Sport Psychology in Singapore,* 1989, 109-113.
Udry, E. (1996). Social support: Exploring its role in the context of athletic injuries. *Journal of Sport Rehabilitation,* 5, 151-163.
Unnih, A. (1996).Gender variations in clinical pain experience. *Pain,* 65, 123-167.
Wack, J., & Turk, D. (1984).Latent structure in strategies for coping with pain. *Health Psychology,* 3, 27-43.
Weinberg, R. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Champaign: Human Kinetics.
Weinberg, R. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.* Porto Alegre: ARTMED.
Williams, J. (Ed.) (2001). *Applied Sport Psychology. 3rd* Edition. Mountain View, IA: Mayfield.
Williams, S., & Kinney, J. (1991). Performance and nonperformance strategies for coping with acute pain the role of perceived self-efficacy, expected outcomes, and attention. *Cognitive Therapy and Research,* 15, 1-19.
Wilmore, J.H., & Costill, D.L. (1999). *Psychology of sport and exercise* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
Wilson, K.R. (1999). The use of mental skill in training and competition by synchronized skaters: Are there differences? Unpublished master's thesis, University of Ottawa, Canada.

Consideraciones esenciales en la intervención psicológica en el deporte y la actividad física

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz (España)
garces@fcu.um.es

Profesor de Psicología del Deporte de la Universidad de Murcia desde 1994, Director de la Unidad de Psicología del Deporte de la Universidad de Murcia, Secretario del Instituto de Ciencias del Deporte, Director de la revista Cuadernos de Psicología del Deporte. Psicólogo aplicado en motociclismo, tenis, fútbol y golf. Autor de diferentes libros, artículos y participaciones en congresos nacionales e internacionales. Ponentes en diferentes Master de Psicología del Deporte nacionales e internacionales.

1. INTRODUCCIÓN

La intervención psicológica que diseña y realiza el psicólogo del deporte está sustentada en criterios rigurosos de trabajo que se han de tener siempre presente si se quiere ofrecer el mejor servicio a la persona objeto de dicha intervención. Así, podemos destacar como características básicas de esta intervención las siguientes:

- *Apoyado en parámetros científicos*. Lo que diferencia al psicólogo del deporte de otros intrusos es la preparación del programa de intervención desde una perspectiva científica, nutriéndose de teorías, modelos, instrumentos de evaluación... contrastados, que aseguran seriedad en el trabajo realizado y, sobre todo, seguridad y confianza en las personas que asumen nuestra intervención.
- *Sustentado en la experiencia aplicada*. De los anteriores supuestos científicos se realizan las aplicaciones concretas que, apoyadas en éxitos y fracasos, van generando una experiencia real con deportistas y practicantes aficionados que dan lugar a un conjunto de datos y métodos de trabajo ya contrastados, de tal suerte que las siguientes aplicaciones, propias o de otros psicólogos del deporte, pueden prever mejor las distintas circunstancias que se observarán en la aplicación concreta.
- *Siguiendo un proceso adaptativo y flexible*. La realidad más evidente de la intervención psicológica en los diferentes contextos deportivos es la necesaria adaptación a la realidad concreta de cada persona que practica la actividad física, mejorando así la idoneidad con sus demandas. Junto a lo anterior, el carácter flexible permite que el programa que se va desarrollando responda adecuadamente a las diferentes circunstancias que vayan aconteciendo.
- *Diseñado para la persona (o grupo de personas) a la que va dirigida la intervención*. El psicólogo del deporte se debe a su cliente, un deportista o grupo de deportistas, que tras ser evaluado -mediante técnicas y estrategias de evaluación psicológica contrastadas- procederá a

ofrecerle la mejor intervención posible (en forma de programa de entrenamiento psicológico), que se adaptará a la realidad que surja de la evaluación y siendo, por tanto, un programa específico para el cliente concreto con el que esté trabajando.

En trabajos recientes (Dosil, 2002 y 2004; Garcés de Los Fayos, Jara y Olmedilla, 2006) se muestran diferentes aspectos que han de considerarse en el diseño del entrenamiento psicológico pero, en general, se hace referencia a la práctica deportiva más profesional, si bien también se atiende a otros ámbitos deportivos que son muy relevante para el potencial trabajo del psicólogo en los mismos.

En este trabajo queremos detenernos en los diferentes contextos en los que el psicólogo del deporte puede realizar su trabajo, señalando aquellos aspectos que son esenciales contemplar si se quiere lograr un resultado óptimo.

2. CONSIDERACIONES ESENCIALES EN LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL CONTEXTO DEPORTIVO

A continuación vamos a describir los principales aspectos que se han de tener en cuenta al diseñar un programa de actuación psicológica.

Aunque el psicólogo del deporte debe mostrar una serie de habilidades que le capaciten para realizar su trabajo de manera idónea, y dado que las mismas se describen en el último apartado de este trabajo, sí hemos procurado mostrar las características propias de los diferentes contextos deportivos en los que el psicólogo puede trabajar y que, en consecuencia, debe conocer para desarrollarlo adecuadamente.

2.1.-Deporte profesional y de alta competición

- *Los deportistas viven de esta actividad.* En este caso el cliente es un deportista que orienta su vida a la práctica deportiva competitiva. Es su trabajo y, por esta razón, cualquier actuación que se realice debe ir dirigida a mejorar su rendimiento en dicho trabajo. También puede trabajarse con el entrenador, el directivo, el árbitro... pero en cualquiera de estos casos la intervención psicológica va a estar condicionada por la actuación del deportista con el que interactuan.
- *Los resultados son el principal objetivo*. Si no el único, el objetivo más importante para cualquiera de los clientes que puede atender el psicólogo es la mejora de los resultados. En general, cualquier área vital del deportista está condicionada por los resultados, por lo que es frecuente encontrar como principio común en el deporte profesional que "cualquier método es válido", incluidos los ilegales, para lograr un mejor resultado. Principio que es esencial comprender en el diseño y desarrollo del entrenamiento psicológico concreto con el que vaya a trabajar el deportista.
- *Existen muchas fuentes de presión no directamente relacionadas con el*

deporte. En cualquier planificación del trabajo psicológico a realizar habrá que considerar las diferentes fuentes de presión que, no directamente relacionadas con la práctica deportiva, inciden en el deportista como consecuencia de la dinámica competitiva (las diferentes modalidades de ingresos económicos, los patrocinadores privados y del club, los medios de comunicación, los aficionados, la filosofía de la entidad deportiva...). Todas estas potenciales presiones se han de considerar para establecer el mejor programa de entrenamiento psicológico.

- *Se requiere exclusividad*. En contextos tan elevadamente competitivos el psicólogo, como cualquier otro técnico deportivo, debe establecer una relación de exclusividad con su cliente con el objetivo de procurar un beneficio psicológico al mismo, pero no a los potenciales rivales de éste, mejorando además el nivel de compromiso por ambas partes.

2.2.-Deporte escolar y universitario

- *Se seguirá el modelo deportivo profesional*. Es muy probable que este contexto deportivo, a partir de su carácter aficionado, adopte en todas sus perspectivas el modelo profesional. Por esta razón el psicólogo debe anticipar las ventajas e inconvenientes que tiene esta circunstancia, y desarrollar los mecanismos idóneos que favorezcan el desarrollo del programa de intervención concreto, sin olvidar que se está ante deportistas que no son realmente profesionales.
- *No se ha de olvidar la relación deporte-valores educativos*. Quizás por el modelo deportivo importado del deporte profesional, sea especialmente relevante no perder de vista que en el marco de este contexto no deben olvidarse los valores educativos o, planteado de otra forma, la actividad física y deportiva para estos jóvenes debe suponer la asunción de valores educativos, sirviendo incluso de canal facilitador de los mismos.
- *Son personas muy jóvenes*. Salvo algún caso excepcional, nos encontraremos con deportistas muy jóvenes (sobre todo en los primeros niveles educativos). Este enfoque no debemos perderlo de vista, de tal forma que las intervenciones que se programen se adecuen a la juventud de los participantes, siendo con los niños con los que será más necesario el nivel de adaptación de los programas que se diseñen.
- *Se ha de buscar la amplia participación de los jóvenes*. En tanto que la práctica deportiva escolar puede suponer una gran oportunidad para introducir o mantener este positivo hábito en los jóvenes, el psicólogo debe intentar aprovechar este tipo de programas para introducir, junto a otros objetivos, estrategias para mejorar la adherencia y evitar el abandono prematuro del deporte.

2.3.-Deporte de iniciación infanto-juvenil y adulto

- *Deben primar los valores positivos del deporte*. Independientemente de que los participantes sean jóvenes o adultos, y aunque es muy posible

que predomine el modelo deportivo más profesionalizado, habrá que procurar promover los valores positivos de deporte (alimentarios, de juego limpio, de socialización, de aprendizaje, de competición -sabiendo ganar y perder-...), para que la práctica deportiva se desarrolle de forma óptima.

- *Se debe retrasar la entrada del modelo profesional*. Aunque será cuestión de tiempo que se adopte el modelo profesional, se deberá procurar retrasar al máximo su llegada ya que frente a los valores predominantes en este modelo, se ha de potenciar los valores de aprendizaje propios de este contexto deportivo, ya que es la única forma de garantizar que el rendimiento a obtener sea el óptimo (la orientación hacia el rendimiento frente a los resultados permiten una mejora más sólida en los inicios del aprendizaje).
- *Los enfoques de aprendizaje para jóvenes y adultos*. Todos los técnicos deportivos deben ofrecer a los participantes un modelo de aprendizaje que enmarque cualquier proceso encuadrado en este contexto deportivo, incidiendo de manera especial en la relación existente entre este enfoque y la adquisición de mejoras ostensibles del rendimiento que, posteriormente, deberá repercutir en los resultados.
- *Adaptar los motivos de práctica al desarrollo real del deporte*. La consecución de avances contrastables pasa por lograr ofrecer a los participantes una práctica deportiva acorde a los motivos que lleva a los mismos a realizar deporte. Aunque los motivos generales son válidos para este fin, cuanto más se pueda personalizar dichos motivos más posibilidades hay de adaptar la oferta deportiva y, en consecuencia, la adherencia a la misma.

2.4.-Actividad física y deporte en poblaciones especiales

- *Tener presente la singularidad de cada población*. Las poblaciones con las que se trabajen pueden ser muy diferentes y sus necesidades también (reclusos, personas mayores, ex-toxicómanos, ciegos, deficientes mentales...). Por esta razón se ha de prever demandas muy específicas, siendo el psicólogo el que debe adaptar los objetivos psicológicos a alcanzar con programas en estos contextos deportivos a las necesidades, objetivas y subjetivas, de cada población (valores, salud, integración, socialización... son algunas de las metas que perseguirá el psicólogo).
- *Es probable la presencia del modelo profesional en estas poblaciones*. Es fácil que cualquier programa deportivo derive en normas, campeonatos... que se asimilen al modelo profesional (quizás las paraolimpiadas sea el ejemplo más exagerado de esta afirmación). Por este motivo, el psicólogo además de tener presente las demandas concretas que articularán los objetivos, también contemplará aspectos concretos del entrenamiento psicológico que sean necesarios trabajar ante la presencia de un modelo deportivo como el profesional.

- *Se han de definir claramente los objetivos que se pretenden alcanzar*. Como hemos visto, en este tipo de poblaciones es fácil que los objetivos sean más variados (deportivos, psicológicos, sociales...) y, concretamente, de los deportivos pueden variar desde los enfocados a la salud o el ocio hasta los más profesionalizados, pasando por los de iniciación. El psicólogo, contemplando todas las variables, debe consensuar los objetivos con cada grupo para que el trabajo de mejora de rendimiento y resultados sea el idóneo.
- *Se necesitan conocimientos específicos de cada grupo poblacional*. Además de los conocimientos propios deportivos que cada programa exija, el psicólogo deberá tener amplios conocimientos de la población con la que va a trabajar (su singularidad, sus características principales, sus demandas más frecuentes...). De esta forma podrá identificar con cierta facilidad lo que cada población puede esperar del programa deportivo que se diseñe y que, finalmente, se desarrolle.

2.5.-Actividad física de recreación, ocio y tiempo libre

- *Predomina la diversión como modelo deportivo*. Es la antítesis del modelo profesional por lo que en estos programas el psicólogo debe trabajar en la consecución de objetivos de diversión, lo que modifica mucho el trabajo orientado a resultados. Ni siquiera la mejora del rendimiento es un objetivo prioritario, ya que lo que predomina son las metas sociales, de grupo, de recreación... Esto no quiere decir que no se tendrán en cuenta los resultados, cuando proceda, pero desde una perspectiva complementaria a los objetivos anteriores, y no de forma prioritaria como ocurre en el modelo profesional.
- *El diseño y objetivos del programa es esencial*. Siempre el diseño del programa deportivo es esencial, ya que el éxito en su desarrollo posterior depende de que se haya plasmado bien, y se hayan tenido presentes todas las necesidades y demandas de los participantes. En este contexto deportivo lo que ocurre es que los objetivos son especialmente importantes porque de ellos depende que se obtenga la diversión que garantiza la continuidad, y que no se abandone (se ha de recordar que en estos contextos es donde el índice de abandono es mayor). Aquí, por tanto, la supervisión del psicólogo teniendo en cuenta estas premisas resulta esencial.
- *La adherencia y el abandono son los dos parámetros sobre los que se desarrollan estos programas*. Aumentar la adherencia y disminuir el abandono son los dos grandes objetivos de estos programas. Como indicábamos, el abandono es muy elevado en estos grupos de participantes ya que aspectos tales como la familia, el trabajo, los grupos de amigos u otras obligaciones aparecen como "contradictorias" al desarrollo de la actividad física y deportiva, resultando muy fácil que esta práctica se deje por estas u otras razones. El psicólogo debe atender a estas variables y procurar tenerlas presente en cualquier

diseño que deba realizar, si desea que el programa no sólo no presente un elevado nivel de abandonos sino, muy al contrario, una elevada adherencia por parte de sus practicantes.

- *Es esencial la contemplación de los motivos que mueven a las personas a hacer deporte*. Saber cuáles son las razones que hacen que las personas realicen la actividad física es, en este contexto deportivo, clave pues de ellas depende el diseño del programa, la modalidad deportiva seleccionada, la forma de estructurar los diferentes ejercicios, etc. En este caso cualquier actuación se articula en función de los motivos que inician y mantienen en la actividad física, pues es la única forma de evitar el elevado índice de abandono y mejorar los indicadores de adherencia que tanto cuesta lograr.

2.6.-Actividad física y salud

- *El programa gira alrededor del perfil de la persona que participa*. Lógicamente, cada persona o grupo de personas que se unen para realizar un determinado tipo de actividad física, con relación a la consecución de unos objetivos de salud suelen mantener un perfil similar, sobre todo en lo asociado a la salud (inquietudes, miedos, deseos, esperanzas...), que obligan a desarrollar un programa de actividad física idóneo para este grupo de personas, de forma singular y, consecuentemente, diferencial a otros grupos con objetivos de salud diferenciales.
- *Hay que adaptar la actividad física a cada problemática específica*. Si el programa de actividad física está vinculado a la rehabilitación o prevención de un determinado problema de salud, la actividad física deberá estar condicionada por el mismo, de tal forma que se procurarán las actividades que más potencial de mejora ofrezcan al problema concreto, o con más expectativas de éxito afronten objetivos de prevención.
- *Sólo es posible el modelo deportivo basado en la salud*. Aunque llevado a su extremo podemos encontrar modelos competitivos, y también es posible que se implanten criterios del modelo sustentado en la diversión, lo habitual es que predominen parámetros de una forma de comprender la actividad física como necesaria y complementaria a la salud. Evidentemente según cuál sea el estado de salud de los participantes, en éstos será más razonable observar sólo el modelo orientado a la salud o, por el contrario, otras opciones.
- *Es de especial relevancia el equipo multidisciplinar que participe en el equipo*. Al ser los motivos relacionados con la salud (prevención, rehabilitación, ...) los que sustentan estos programas, será esencial que exista un equipo de profesionales que, desde un enfoque multidisciplinar, sepan cómo orientar sus esfuerzos a la mejora de la

salud (general o a algún aspecto específico), o a la prevención de los diferentes factores que pueden condicionar la salud desde cualquier problemática específica. Cuantas más perspectivas se conjuguen (medicina, educación física, psicología ...) más probabilidades tendremos de lograr el objetivo perseguido.

3. PERFIL PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE: SU IDONEIDAD EN LA INTERVENCIÓN EN LOS CONTEXTOS DEPORTIVOS

Desarrollar un buen trabajo en los distintos contextos deportivos conlleva que el psicólogo presente un perfil profesional óptimo (COP, 1998; Cantón, 2006). Así, además de desarrollar los diferentes aspectos considerados anteriormente, para hacerlo de manera adecuada pensamos en un psicólogo que reúna las siguientes características esenciales (nos apoyamos también en trabajos como el de Garcés de Los Fayos y Vives, 2005):

- *Conocedor de los principios esenciales del deporte*. El psicólogo, tanto en su papel de entrenador mental como de responsable del programa deportivo específicos, deberá conocer ampliamente la modalidad deportiva concreta, tanto desde la perspectiva de la influencia de la misma en los aspectos psicológicos del participante y viceversa, como desde los principios que desde otras perspectivas no psicológica caracteriza a la práctica deportiva, logrando así una mejor y más amplia comprensión del trabajo psicológico a través de la práctica del deporte.
- *Especialista en la modalidad deportiva concreta*. Si el programa que se diseñe requiere la realización de una disciplina concreta (o, al menos, una fundamental), el psicólogo debe conocer con profundidad dicha modalidad desde el componente técnico y físico, con el fin de saber cómo utilizarlo para obtener el mejor beneficio psicológico y, cuando sea preciso, también médico. De esta forma lograr la idoneidad de las diferentes perspectivas que ofrece la modalidad deportiva concreta.
- *Experto en los diferentes modelos deportivos*. El conocimiento de los distintos contextos deportivos, descritos en el apartado anterior, es una necesidad para el psicólogo si este quiere desarrollar una competencia profesional óptima para el programa específico que se desarrolle. Por otra parte, y en función del devenir profesional del psicólogo, éste deberá especializarse en unos contextos frente a otros con la finalidad de lograr ofrecer las mejores respuestas a las demandas concretas de los practicantes.
- *Con amplios conocimientos de psicología del deporte*. Quizás la competencia más relevante, y que mejor asegura un servicio psicológico idóneo, es la solidez de los conocimientos sobre psicología del deporte que permite ofrecer al practicante de actividad física y deportiva, las técnicas y estrategias que potencie su estado psicológico así como el físico y social en el que incide de forma continua. Por otra parte la

adquisición de dichos conocimientos debe ser sistemática.

- *Con suficientes habilidades personales*. Como psicólogo serán necesarias distintas habilidades personales que permitan interactuar de forma óptima, con el fin de conseguir los objetivos perseguidos con cada programa de actividad física que se desarrolle. Entre otras, asertividad, empatía, comunicación... son algunas de las competencias que habrá que exigirle al psicólogo del deporte, que quiere realizar un trabajo idóneo con los practicantes de actividad física y deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cantón, E. (2006). El ejercicio profesional en psicología de la actividad física y el deporte. En E.J. Garcés de Los Fayos, P. Jara y A. Olmedilla (Coord.), *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.

COP (1998). *Perfiles profesionales del deporte*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de España.

Dosil, J. (2002). *El Psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Garcés de Los Fayos, E.J., Jara, P. y Olmedilla, A. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Vives, L. Los límites del entrenamiento psicológico aplicados al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 5(1-2)*, 273-286.

Ejercício, bem-estar psicológico e depressão em adolescentes e adultos

José Vasconcelos Raposo (Portugal)
j.vasconcelos.raposo@gmail.com

Professor Catedrático de Psicologia na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
Director do Centro de Estudos em Ciências da Saúde e Bioestatística
Director do Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Gab. De Desenvolvimento Humano, Actividade Física e Saúde.
É orientador de científico de mais de 25 Teses de Doutoramento, 40 de Mestrado. É autor de mais de 100 artigos publicados em revistas referenciadas nacionais e internacionais.

O propósito da nossa palestra é apresentar de forma sumária os trabalhos que temos vindo a realizar no âmbito da relação entre bem-estar psicológico, depressão, auto-estima, actividade física, e religiosidade.

Os nossos trabalhos foram desenvolvidos numa primeira fase na região norte de Portugal, mas presentemente abrange todo o país e também já iniciamos o processo de duplicação de estudos nos países lusófonos, com particular destaque para os que se realizam no Brasil.

De seguida apresentamos de forma sumária os resumos dos estudos que serão apresentados.

ESTUDO 1- BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM JOVENS

O problema central deste estudo visa avaliar o efeito da actividade física e religiosidade nas variáveis que afectam o bem-estar psicológico, auto-estima e depressão. Desta forma, o presente trabalho teve como objectivo, verificar se os adolescentes com prática regular de exercício físico têm melhores níveis de bem-estar psicológico, bem como saber se a conjugação das variáveis de exercício físico e as outras variáveis (psicológicas e biológicas) se traduzem em melhorias no bem-estar psicológico. Para esse propósito foi utilizada uma amostra de conveniência constituída por alunos que frequentavam o ensino secundário no ano lectivo 2004/2005. Participaram 300 adolescentes (n=300), sendo 150 do sexo masculino e 150 do sexo feminino.

Para a recolha de dados, foi utilizado o Inventário do Bem-Estar Psicológico (P) (tradução e adaptação de um teste inicialmente proposto por Kozna & Stones, 1980). Em relação às variáveis, consideramos doze independentes: Idade; Sexo; Namorado/a; Tempo de namoro; se Fuma; se Experimentou drogas; Prática de desporto escolar; Prática de desporto federado; Modalidade praticada; Regularidade da prática desportiva; Religiosidade; Regularidade da prática religiosa e três variáveis dependentes: bem-estar psicológico (afectos positivos e negativos e experiências positivas e negativas, auto-estima e depressão (deficiência cognitiva, afectos negativos e auto-avaliação negativa).

De acordo com os objectivos propostos, realizamos uma análise descritiva dos dados através de análise de frequências; uma análise factorial confirmatória, para a validação do questionário; o teste *t de Student*, para avaliar as diferenças existentes entre as variáveis dependentes nos casos em que as independentes apresentavam dois níveis; ANOVA para verificar as diferenças de médias da variável dependente em função das independentes com três ou mais níveis e a análise multivariada para verificar o efeito das variáveis independentes (sexo, namorado/a e religiosidade) no conjunto das dependentes de natureza contínua (bem-estar psicológico, auto-estima e depressão), nesta análise utilizámos a variável idade como co-variável.

Os resultados evidenciaram efeitos significativos ao nível das seguintes variáveis independentes: SEXO; Bem Estar Psicológico (BEP) - experiências negativas (p.= 0.04); Depressão (DEP) – afectos negativos (p.= 0.02), SE TEM NAMORADO; DEP – afectos negativos (p.= 0.01) e deficiência cognitiva (p.= 0.05); FUMANTE: BEP – Afectos positivos (p.= 0.05) afectos negativos (p.= 0.05); DEP – Deficiência cognitiva (p.= 0.04): USO DE DROGAS: BEP – afectos positivos (p.0.000), experiências positivas (p.= 0.02): DEP – afectos negativos (p.= 0.01): RELIGIOSIDADE; BEP – afectos positivos (p.= 0.01): NÍVEL DE PRÁTICA RELIGIOSA: BEP – experiências positivas (p.= 0.00). Nas restantes variáveis independentes não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Relativamente à variável auto-estima, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas ao nível de qualquer uma das variáveis independentes tomadas em consideração.

Da análise multivariada que realizámos podemos concluir que:

- O valor mais elevado para os afectos positivos relacionado com o bem-estar psicológico ocorre quando os jovens são do sexo masculino, são religiosos e têm namorada (média = 18,93)

- O valor mais elevado para os afectos negativos relacionado com o bem-estar psicológico ocorre quando os jovens são do sexo feminino, não são religiosos e namoram (média = 12,21).

- O valor mais elevado para as experiências negativas relacionado com o bem-estar psicológico ocorre quando os jovens são do sexo masculino, são religiosos e namoram (média = 18,07).

- O valor mais elevado para as experiências positivas relacionado com o bem-estar psicológico, ocorre quando os jovens são do sexo masculino, religiosos e têm namorada (média = 24,79).

Assim, as médias mais elevadas para os aspectos positivos do bem-estar psicológico são os observados para jovens do sexo masculino religiosos e com namorada. Por sua vez, os aspectos negativos relacionados com o bem-estar psicológico apenas têm em comum os jovens que namoram.

- O valor mais elevado para auto-estima ocorre quando os jovens são do sexo feminino, não são religiosos e namoram (média = 31,29).

- O valor mais elevado para a deficiência cognitiva relacionado com a depressão ocorre quando os jovens são do sexo feminino, não são religiosos e têm namorado (média = 16,21).

- O valor mais elevado para os afectos negativos relacionado com a depressão ocorre quando os jovens são do sexo feminino, não são religiosos e têm namorado (média = 9,93).

- O valor mais elevado para a auto-avaliação negativa relacionado com a depressão ocorre quando os jovens são do sexo masculino, não são religiosos e não têm namorada (média = 20,87).

Resumindo, no que respeita à depressão as médias mais elevadas têm em comum um único factor dos três em estudo, não ser religioso.

A conclusão principal deste trabalho é que efectivamente a actividade física não tem impacto no bem-estar psicológico, mas o perfil que os jovens apresentam, face às variáveis estudadas, é incompatível com a oferta de actividades físicas sem que estas estejam devidamente integradas num plano de intervenção psicológica e, consequentemente, supervisionadas por psicólogos devidamente treinados para o efeito.

ESTUDO 2 - BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM IDOSOS

Nos nossos dias os idosos são considerados como um conjunto de indivíduos que já não produzem, são ultrapassados e antigos, não tendo mais nada para dar de útil para a sociedade. Porém a investigação científica tem evidenciado que para além dos benefícios fisiológicos, a actividade física contribui para melhorias no bem-estar, na auto-estima, no auto-conceito, na independência, na qualidade de vida, na diminuição da ansiedade, tensão, stress e solidão, sendo por esta razão, à priori, um instrumento poderoso para contrariar a construção de uma auto percepção negativa por parte dos que envelhecem.

Neste contexto, pretendemos com o nosso estudo analisar o bem-estar psicológico, a auto-estima e a depressão em indivíduos praticantes de actividade física regular (caminheiros) e não praticantes do concelho de Vila Real, em função do sexo, da idade, da profissão, do estado civil, do local de residência, da regularidade da prática de actividade física e do nível da prática religiosa. Para tal, foi aplicado o Inventário de *Bem-Estar Psicológico* a residentes na cidade de Vila Real.

A amostra foi constituída por 110 sujeitos (n=110), 55 (n=55) membros da Associação de Caminheiros de Vila Real e outros 55 (n=55) não praticantes de actividade física. Destes 110 inquiridos, 66 (60%) eram do sexo feminino e os restantes 44 (40%) do masculino. O elemento mais jovem tinha 50 anos de idade e o mais velho 89 anos.Para o efeito das comparações recorremos a um conjunto de procedimentos estatísiticos, nomeadamente: a realização de testes *t* de *Student* e análises de variância *ANOVA,* com correcções de *Bonferroni.*

Verificaram-se os seguintes resultados: (I) o bem-estar psicológico apresenta variações altamente significativas ao nível dos praticantes de actividade física regular e não praticantes, onde os caminheiros apresentaram valores mais elevados ao nível dos afectos positivos (p=0,001) e experiências positivas (p=0,021); para a variável independente (VI) idade, as diferenças foram ao nível das experiências positivas (p=0,05) e das experiências negativas (p=0,032); na VI profissão, ao nível dos afectos negativos (p=0,020), das experiências positivas

(*p*=0,027) e das experiências negativas (p=0,029); relativamente à VI local de residência verificaram-se diferenças nas dimensões: 1- afectos negativos; 2- experiências positivas; e 3- auto-avaliação negativa; para a VI regularidade da prática de actividade física as diferenças foram ao nível dos afectos negativos e positivos, das experiências negativas e positivas. Quanto às variáveis sexo e o estado civil não se constataram diferenças significativas. (II) A auto-estima apresenta diferenças significativas entre os praticantes de actividade física regular e os não praticantes (*p*=0,001); na regularidade da prática de actividade física (*p*=0,002); e no nível de prática religiosa (*p*=0,05). As restantes variáveis independentes não apresentaram diferenças significativas. (III) Sobre a incidência de estados depressivos, obteveram-se valores estatisticamente significativos no que diz respeito aos grupos praticantes de actividade física regular e não praticantes diferenças na dimensão auto-avaliação negativa (*p*=0,007), na deficiência cognitiva (*p*=0,017) e nos afectos negativos (*p*=0,000. Quando as comparações foram feitas em função da idade verificámos diferenças: ao nível da auto-avaliação negativa (*p*=0,000) e dos afectos negativos (*p*=0,039); na VI profissão, ao nível dos afectos negativos (*p*=0,038); no estado civil ao nível dos afectos negativos; na VI local de residência ao nível da auto-avaliação negativa e dos afectos negativos; na regularidade da prática de actividade física ao nível dos afectos negativos; e no nível da prática religiosa ao nível da auto-avaliação negativa e dos afectos negativos.

Os resultados do presente estudo claramente sugerem que a prática da actividade física deve ser uma prioridade na oferta de serviços para esta população. Intervenções no âmbito da Educação e Promoção para a Saúde devem, também privilegiar esta a actividade física, tal como esta é supervisionada por profissionais devidamente treinados para o efeito, nomeadamente os profissionais com formação na área da psicologia do exercício e da saúde.

No cômputo de ambos os estudos torna-se evidente que as intervenções nas diferentes faixas etárias requerem um treino académico -científico devidamente diferenciado no domínio da psicologia do exercício e da saúde.

Psicología del Deporte aplicada al rol del entrenador.

Dr. Francisco Enrique García Ucha (Cuba)
ucha@inder.co.cu

Licencia en Psicología en 1973. Psicólogo del Deporte desde 1974. Doctor en Ciencias Psicológicas desde 1987. Investigador Titular de la Academia de Ciencia de Cuba desde 1987. Profesor Titular Adjunto del ISCF "Manuel Fajardo" Profesor Auxiliar desde 2003 del Instituto de Medicina del Deporte. Vice Director de Investigaciones y Docencia del Instituto de Medicina del Deporte desde el 2000.

RESUMEN

En la conferencia se exponen los resultados de las investigaciones sobre los entrenadores a lo largo de varias décadas. Va de los estudios iniciales de B. Ogilvie y T. Tutko, L. B. Hendry, A. LeUnes, T. Dzhamgarov al trabajo más reciente de F. Noce. Todo esto relacionado con el rol que desempeña el entrenador, su estilo de liderazgo y los pros y contras de esta profesión. Asimismo, se define este rol, tomando en consideración su prescripción, descripción y expectativas. También se exponen los riesgos y la vulnerabilidad de sus estilos de liderazgo.

El disertante describe sus investigaciones con entrenadores relativos a los grados de estrés y sus consecuencias. Plantea, además, la necesidad de capacitarlos en Psicología del Deporte y en determinados tipos de intervenciones como la mediación en conflicto, las técnicas de sensibilización en habilidades sociales, el control del estrés y otras que garanticen el desarrollo de la excelencia.

El rol está constituido por un conjunto de comportamientos que se llevan a cabo en las condiciones de un sistema social. En el caso de los entrenadores, se refieren a aquellos comportamientos que responden a su posición social dentro de la actividad deportiva. Abarca la dirección, orientación y control de la actividad de los deportistas. Asimismo incluye un conjunto de tareas tanto implícitas como explicitas. Éstas, abarcan su interrelación con el cuerpo técnico, comisión directiva, jugadores, periodistas, padres y fanáticos del deporte.

De los primeros estudios que exploran el rol del entrenador, se encuentra el realizado por B. C. Ogilvie y T. A. Tutko (1966) quienes concluyeron que los entrenadores se caracterizan por:

a) Aspirar intensamente al éxito (una necesidad evidente de estar en la cima).
b) Ser muy ordenados y organizados (prefieren prever e interesarse en lo que podría suceder).
c) Ser entusiastas, simpáticos y aman el contacto humano.
d) Tener un nivel de conciencia bien desarrollado y estar muy identificados con los valores reconocidos por la sociedad.

e) Poseer una personalidad y temperamento, especialmente fuerte, para contener sus emociones, incluso, cuando son sometidos a un estrés considerable.
f) Ser personas "abiertas" y confiables, como grupo, que no están excesivamente a la defensiva en sus relaciones con los demás.
g) Tener resultados muy altos en lo que concierne a las cualidades de jefe, si se compara con lo que han obtenido los jefes elegidos o nombrados en otras actividades.
h) Ser una muestra de personas dominantes, activas, que buscan la responsabilidad del jefe.
i) Tener tendencia a cuestionarse y a aceptar las críticas cuando algo no va bien; en este sentido, no hacer que caiga la responsabilidad sobre otra persona
j) Obtener el promedio más alto de resistencia psicológica de todas las muestras estudiadas.
k) Tener la perseverancia como rasgo de personalidad más prominente para alcanzar el éxito.
l) Demostrar una madurez emocional inusitada, y, sobre la base de las evaluaciones psicológicas, demuestran ser personas que afrontan la realidad y los conflictos con mecanismos adaptativos normales.
m) Tener la posibilidad de expresar sus tendencias agresivas naturales de una forma apropiada a su función de entrenador.

Por otra parte, en el estudio de Ogilve y Tutko se encontraron dos cualidades significativas de carácter poco productivo del entrenador: ser indolente e inflexibles.

En estudios posteriores, desde Hendry (1973) hasta A. LeUnes y J. Nation (1993) y F. Noce (2003), se vienen describiendo las características de personalidad, el estilo de dirección y la capacidad de comunicación.

Parte de estos estudios se plantean un modelo ideal de entrenador. Éste debería ser un individuo, además de actualizado: motivador, maestro, disciplinario, planificador de metas, conocedor de las diferencias individuales; además de saber escuchar y predicar con el ejemplo.

La profesión de entrenador es una de las más controvertidas de cuantas existen en la actualidad. El propio desarrollo del deporte y la continua comercialización, elevan el nivel de exigencia de los profesionales de esta esfera y, por tanto, los resultados que ellos esperan.

La obsesión del mundo por la victoria, el éxito competitivo y la obtención de premios ha ido cubriendo, en una parte sensible, la esencia propia de la actividad deportiva en detrimento, en ocasiones, de su papel educativo.

El entrenador encuentra en su labor aspectos positivos y negativos. De éstos se describen como más importantes:

- La satisfacción por el éxito.
- Considerarse expertos y confrontarse con periodistas, fanáticos, padres, deportistas quienes cuestionan como si fueran peritos las decisiones del entrenador.

- La falta de seguridad. Así, el perder un campeonato, se convierte en motivo de cuestionamiento de sus capacidades.
- Su vida familiar. El trabajo excesivo, la atención a muchos factores y el horario de competencias afectan la presencia del entrenador en el hogar, lo que acarrea con frecuencia dificultades en las relaciones con su familia.
- Carrera Terminal. No llegan a retirarse a una edad avanzada. Ser entrenador se considera que es una tarea de hombres jóvenes.

El cambio de entrenadores en las ligas de baloncesto de EUA llega anualmente al 40 %, según LeUnes, A. y Nation, J. (1993).

Los requerimientos de la profesión de entrenador puede conllevar riesgos de salud, como consecuencia de estrés crónico y agudo, derivado de condiciones tales como:

- Tomar demasiado en serio su trabajo.
- Estar con padres-problemas.
- Tener deportistas-problema.
- Ser desencanto.
- Presionarse por ganar.
- Carecer de reconocimiento.

La respuesta a las percepciones de amenaza, puede dar lugar a estados psicológicos negativos al entrenador. Entre éstas es imprescindible señalar:

- -La excitabilidad elevada, nerviosismo, tensión psíquica.
- El estado de ánimo inestable, irritable y susceptibible.
- La sensación de intranquilidad, preocupación, alarma, etc.
- La pasividad e indiferencia en las relaciones con los que le rodean.
- El abatimiento provocado por la insatisfacción de una necesidad personal importante.
- La sensación de incertidumbre, inseguridad y desdoblamiento de la personalidad.
- El cansancio y la desolación como resultado de un agotamiento psicológico y físico.
- El miedo y preocupación por traumas condicionados y enfermedades, etc.

Todo esto deteriora la capacidad organizativa del entrenador y como consecuencia, da lugar a:

- una forma irreflexiva de la organización y conducción de los entrenamientos.
- la falta de criterios exactos para la valoración de las acciones de los deportistas por parte del entrenador.
- la falta de elaboración de las formas de los estímulos morales y materiales y de los castigos.
- la ausencia de perspectivas para el crecimiento de los deportistas.
- Aceleración de las cargas de entrenamiento, todo lo cual conduce a una sobrecarga física y psíquica.

- a ausencia de objetivos exactos, tareas y concordancia para su estructuración, etc.

Ocasionando conflictos entre los entrenadores y los deportistas con motivo de:

a) Ausencia de dominio de sí, incapacidad de esperar con paciencia el resultado final y la realización de las acciones en entrenamientos y competencias.
b) Incapacidad para realizar un análisis preciso de las acciones de los jugadores.
c) Indisciplina.
d) Ausencia de aspiraciones y perseverancia en la adquisición de los objetivos planeados.

La influencia de estas cualidades negativas sobre una situación de conflicto se acelera o debilita en dependencia del estilo de dirección del entrenador.

Aspectos que todos los entrenadores deben conocer:

Cada atleta posee riesgos del carácter que le son propios de la personalidad. Riesgos que permiten distinguir al deportista con problemas del deportista exitoso.

Se pueden conocer las necesidades del deportista. Es posible aplicar un método ideal para explote el mínimo de sus posibilidades. Es necesario, entonces, acomodarse a los comportamientos negativos específicos que afecten el curso normal del proceso, sin afectar la relación con el deportista. Debe el entrenador conocer sus propias lagunas, para así mejorar la eficiencia del trabajo.

No disimular durante períodos prolongados actitudes negativas respecto a un deportista. Como educadores, no deben ser absolutamente perfectos y deben estar dispuestos a pagar el precio de la honestidad de sus sentimientos. Deben profundizar en sus conocimientos, por si desean obtener mejores resultados.

Ante las alternativas planteadas, resulta recomendable que se llevan a cabo cursos, talleres, actividades y consejos a los entrenadores por los psicólogos del deporte.

Entre las actividades a realizar con los entrenadores con vistas a apoyar su rol tenemos:

- El Entrenamiento Socio Psicológico, el cual tiene el objetivo de potenciar el empleo contingencias de las Estrategias de Solución de Conflictos. Los métodos y técnicas empleados son: Observaciones, Entrevistas, Cuestionarios, Juego de roles, Socio drama, Debate y Análisis de situaciones; propiciándose con ellos el auto-análisis individual.
- En entrenamiento en la solución de problemas.
- En entrenamiento para mejorar y perfeccionar la comunicación.
- Las habilidades para aplicar los procedimientos de establecimiento de metas.
- Las intervenciones para el dominio de los aspectos negativos del estrés.
- El entrenamiento en sensibilización en relaciones sociales.

REFERENCIAS

Carron, A. V. and Spink, K. S. (1993). Team building in a exercise setting. *Sport psychologist. 7 (1).*

Chelladurai, P. (1990). Leadership in sport: A review. *International Journal of sport psychology, 21, p. 328-354.*

García Ucha, F. El equipo deportivo. (1998). *http://www.efdeportes.com/efd12/gucha1.htm*

García Ucha, F. El capitán del equipo. (1999). *http://www.efdeportes.com/efd13/gucha.htm*

García Ucha, F. El entrenador deportivo. (1999). *http://www.efdeportes.com/efd14/gucha.htm*

García Ucha, F. Entrenadores y Burnout. (2000). http:/ /www. efdeportes. com/efd28/ burnout *1.htm*

LeUnes, A. D. and Nation, J. (1993). Leadership, cohesion and audience effects. Sport psychology. An introduction. Texas A & M University. Nelson Hall Chicago.

Ogilvie B. C. & Tutko, T. A. (1966). Problem athletes and how to handle them. London. Pelham Books.

Claves para la construcción de una psicología del deporte iberoamericana: formación, investigación y aplicación.

Joaquín Dosil Diaz (España)
jdosil@uvigo.es

Máster y Doctor en Psicología del Deporte. Profesor Contratado Doctor de la Universidad de Vigo. Coordinador de los Cursos de Doctorado de Psicología del deporte en esta Universidad. Director de la Unidad de Psicología del Deporte de Galicia. Presidente de la SIPD. Presidente de la Asociación Gallega de Psicología. Miembro del Comité Editorial de 10 Revistas Científicas vinculadas al deporte. Autor de 12 libros de psicología del deporte y de más de 60 articulos/capítulos de libro. Asesor de varios campeones mundiales, europeos y olímpicos de diferentes modalidades.

INTRODUCCIÓN

La Psicología del deporte está en un momento de pleno desarrollo en todo el mundo. En los países iberoamericanos se observa una evolución que se constata en el número de eventos y publicaciones que se están realizando. La formación, la investigación y la aplicación cobran cada vez más fuerza, aunque se sigue observando diferencias entre unos países y otros. A lo largo de este trabajo, presentaremos algunas de las claves que se deben tener en cuenta para conseguir asentar una psicología del deporte iberoamericana en los próximos años.

LA FORMACIÓN: LA CLAVE PARA PODER DESARROLLAR LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE IBEROAMERICANA

La formación es la garantía del desarrollo de la psicología del deporte en iberoamérica. Como hemos apuntado en otros trabajos, el término formación no se dirige, únicamente, a los psicólogos, sino a cualquier persona relacionada, directa o indirectamente, con el mundo del deporte. Cuanto mayor sea el conocimiento de lo que realmente es la psicología del deporte, mejor será la aceptación de ésta y de los profesionales que la componen. Por ello, la formación de los entrenadores es importante, para que los psicólogos puedan acceder con menor dificultad al campo que les es propio, el deporte, y para que la colaboración entre ambos sea apropiada desde el primer momento.

Para ser psicólogo del deporte hace falta cumplir una serie de requisitos. El principal es la licenciatura en psicología, por la que el alumno adquiere conocimientos básicos de las diferentes áreas psicológicas (educación, clínica, social, etc...), que le sirven para aplicar al ámbito del deporte. Los estudios de postgrado son el segundo paso hacia la formación específica en psicología del deporte. El camino formativo para los egresados depende de cada país, puesto que mientras que en unos existe oferta de másters y doctorados de psicología del

deporte, en otros ni siquiera se pueden cursar estudios de postgrado. Por ello, uno de las claves de futuro en iberoamérica es conseguir una mayor oferta formativa para los psicólogos que se quieran especializar en deporte.

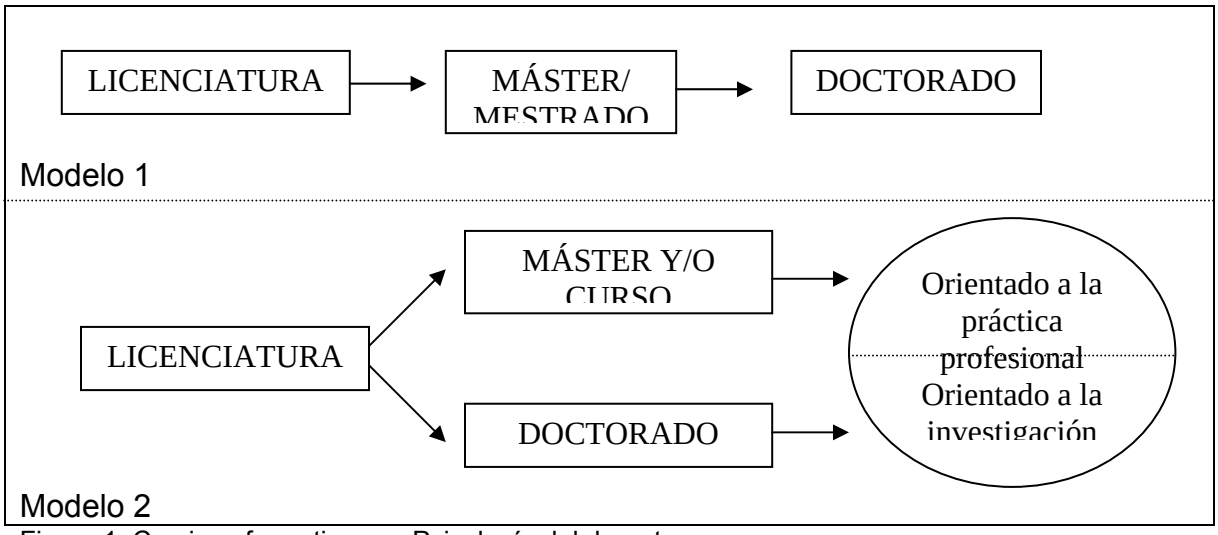


Figura 1. Caminos formativos en Psicología del deporte

Dentro de los caminos formativos son dos los que usualmente se emplean para especializarse. En la mayor parte de los países iberoamericanos el camino tiene tres pasos (modelo 1), en el que una vez licenciado, el alumno cursa un máster para, posteriormente, alcanzar el último grado formativo, el doctorado. Sin embargo, en algunos países se fomenta una doble dirección al terminar los estudios de pregrado, una orientada hacia la práctica profesional mediante el máster y otra orientada hacia la investigación con el doctorado (modelo 2). Aunque ambas son válidas, tal vez es más recomendable el modelo 1, puesto que la madurez y el grado de profundidad formativa de los alumnos es mucho mayor.

En muchas ocasiones, el psicólogo del deporte que consigue el título de máster y/o doctorado se considera capacitado para trabajar en el ámbito aplicado. Sin embargo, nuestra experiencia a lo largo de los años, nos ha dejado constancia que una vez que el camino formativo “oficial” ha finalizado, el psicólogo del deporte debe seguir estudiando en dos direcciones: el deporte en general y la modalidad deportiva en la que desee trabajar en particular. Primero, es fundamental conocer las peculiaridades del deporte, la cultura deportiva, las áreas científicas que están presentes en el deporte, los profesionales, etc… Segundo, profundizar en los aspectos únicos de cada modalidad, puesto que las necesidades psicológicas varían de unas a otras, lo que se requiere conocer para poder realizar un buen asesoramiento (Dosil, 2002, 2005).

En definitiva, la formación de las personas del mundo del deporte y de los propios psicólogos que se quieren especializar es un reto que se debe asumir en los próximos años. Al respecto, es importante que el psicólogo sea consciente de que en esta disciplina se requiere de una formación que va más allá de la “oficial”, necesitando un trabajo personal de estudio del deporte y de la modalidad.

LA INVESTIGACIÓN: ASIGNATURA PENDIENTE EN IBEROAMÉRICA

La función de investigación es una de las más importantes del psicólogo del deporte, puesto que gran parte de los avances que se producen en una disciplina pasan por la calidad y cantidad de investigaciones que se realizan. A lo largo de la historia, en iberoamérica se puede afirmar que no ha existido una "cultura" de investigación. La psicología del deporte se ha visto influenciada por esta "filosofía profesional", en la que los docentes se centran más en la formación y en la aplicación. Esto explica que sean pocas las publicaciones de psicología del deporte de autores latinos. Trabajos como los de Salmela (1992) y Singer, Tenant y Murphy (1993) han denotado la falta de investigación en los paises latinos, algo que se debe solventar a medio plazo. Hemos de pensar que la investigación científica es objetiva, sistemática y comprobable (Santrock, 2002) y se considera imprescindible en el ámbito de la psicología del deporte, porque sin ella el conocimiento se limitaría a simples comentarios, anécdotas u opiniones.

El grado de desarrollo de la psicología del deporte en cada país se mide, entre otros aspectos, por la visibilidad de los trabajos que allí se realizan. Las publicaciones son el reflejo visible de éstos, por lo que es uno de los retos para poder construir una psicología del deporte Iberoamericana. En este sentido es importante destacar que la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) ha llegado a un acuerdo con las dos Revistas más importantes de habla hispana y portuguesa: Cuadernos de Psicología del Deporte (CPD) y Revista de Psicología del Deporte (RPD). Ambas revistas han alcanzado un alto nivel de impacto y pretenden facilitar la publicación de las investigaciones iberoamericanas. Cuadernos de Psicología del Deporte se convertirá en el órgano oficial de la SIPD, aceptando artículos científicos en español y portugués; mientras que la Revista de Psicología del Deporte colaborará directamente en el crecimiento de la SIPD, estableciendo vínculos estrechos con la Sociedad.

En cuanto a los temas de investigación, Dosil y González-Oya (2003) realizan una revisión de los temas publicados a lo largo de la historia en estas dos revistas de psicología del deporte (*Revista de Psicología del Deporte* y *Cuadernos de Psicología del Deporte*), así como en los *Congresos Nacionales de Psicología del Deporte* (de España). Los resultados muestran que los ámbitos a los que mayor atención se presta en psicología del deporte giran en torno a: Habilidades y programas psicológicos/mentales, Habilidades de aprendizaje y realización, Bienestar y Evaluación (cuadro 1).

Temas de investigación	Revistas	Congresos	Total
Habilidades de aprendizaje y realización	33,5%	15,35%	24,42%
Juventud	8%	9,3%	8,65%
Habilidades y programas psicológicos/mentales	18%	28,45%	23,22%
Asesoramiento	7,5%	9,75%	8,62%
Dinámica de grupos	1%	1,97%	1,48%
Evaluación	10,5%	22,7%	16,6%
Bienestar	23%	12,7%	17,73%

Cuadro 1. Temas de investigación en Revistas y Congresos de psicología del deporte

Como se puede observar, en la actualidad los temas de investigación hacen referencia, fundamentalmente, a la parte aplicada, es decir, a la ejecución de programas en el ámbito de la actividad física y del deporte (Habilidades de aprendizaje y realización, y Habilidades y programas psicológicos/mentales). Asimismo, el área de Bienestar (psicología del ejercicio) también goza de un porcentaje elevado, lo que corrobora la idea de que en los últimos años es una de las temáticas que ha suscitado mayor interés. Por último, se mantiene el área de Evaluación, es decir, la elaboración y validación de instrumentos que faciliten la investigación.

APLICACIÓN: ASESORAMIENTO E INTERVENCIÓN

La aplicación ha sido constante en la historia de la psicología del deporte en iberoamérica. Sin embargo, se han repetido una serie de problemas que han impedido una integración total del psicólogo del deporte en el ámbito que le es propio: el intrusismo profesional, la mala imagen generada por los psicólogos mal formados, el no cumplimiento de la confidencialidad (código deontológico) en algunos casos y el exceso de "secretismo" en otros, la falta de información sobre lo que realmente puede hacer el psicólogo del deporte, la imagen de profesional de "segunda categoría" por honorarios bajos o inexistentes, el "halo" negativo del tema y de los que utilizan el servicio, los medios de comunicación, la prioridad de otros profesionales.

Desde una postura constructiva y dada la situación actual, se proponen dos alternativas que podrían ayudar a resolver la situación: la formación en práctica aplicada y el marketing (Dosil, 2004).

a) Formación en práctica aplicada

La primera alternativa que se considera puede ayudar a la inclusión del psicólogo del deporte en el ámbito aplicado está relacionada con su formación. Como se ha podido ver, existe cierta carencia de este tipo de formación, considerándose fundamental para poder ofrecer un servicio acorde con las necesidades existentes en la práctica deportiva. La manera de formase en el ámbito aplicado es variada: se puede realizar por medio de los *Programas de Aprendizaje Aplicado* (PAA), por la asistencia a eventos específicos dedicados a la

aplicación, mediante el estudio de material de psicología aplicada a modalidades deportivas concretas, etc...

En los últimos años hemos trabajado en la configuración de los *Programas de Aprendizaje Aplicado* (PAA), modelos con los que se pretende compaginar la incorporación del psicólogo al "mundo laboral" del deporte con la formación adecuada para ese cometido. Con la puesta en marcha en la *Unidad de Psicología del Deporte* del Centro Libredón de Santiago de Compostela –España- (*www.libredon.org*), se ha comprobado que los participantes en el mismo reducen el tiempo que se necesita para poder trabajar con seguridad en el ámbito aplicado al deporte (ver Dosil (2004, 2005) para una descripción detallada de los Programas).

En este sentido, una de las recomendaciones que se hace antes de comenzar el PAA es la del estudio de la modalidad deportiva en la que se va a trabajar, proporcionándole al alumno material específicamente orientado al asesoramiento e intervención psicológica en distintos deportes. Algunos de los materiales más actuales en los que se sigue esta orientación son:

IDIOMA	Autor/Editor	Modalidades deportivas que presentan
	Díaz (2003)	Bolos
ESPAÑOL	Dosil (2002)	Fútbol, baloncesto, voleibol, remo, atletismo, tenis, gimnasia rítmica, judo, motociclismo de velocidad, tiro con arco, golf, ciclismo, natación y vela
	Hernández Mendo (2003)	Atletismo, fútbol, baloncesto y deportes de aventura y riesgo
	Renom y Violán (2002)	Vela
	Roffé (1999), Srebro y Dosil (en prensa)	Fútbol
	Sagredo y De Diego (2000) Burke (2002)	Golf Baloncesto
	Cogan (2000)	Gimnasia
	Dosil (2005)	Baloncesto, fútbol, beisbol, rugby, voleibol, balonmano, cricket, atletismo, tenis, golf, ciclismo, artes marciales, lucha, hockey hielo, patinaje artístico, vela, remo, surf, motociclismo, tiro con arco, hípica, culturismo, aerobic, gimnasia y deporte para personas discapacitadas.
	Glad y Beck (1999) u Owens y Bunker (1995)	Golf

INGLÉS	Lidor y Henchen (2002)	Baloncesto, fútbol, beisbol, hockey hielo y atletismo
	Selder y Frey (1998)	Ski
	Ungerleider (1996)	Atletismo, ciclismo, ski, golf, natación, tenis, voleibol y pesas.
	Murray (1999), Slaikeu y Trogolo (1998), Van Raalte (1999) o Weinberg (2002)	Tenis

Cuadro 2. Libros que abordan la intervención en distintos deportes (en español e inglés)
Fuente: adaptado de Dosil (2004)

Este primer paso es fundamental para poder enfrentarse con seguridad al ámbito aplicado. Los psicólogos del deporte seguirán sus propios métodos de intervención, en función de la formación obtenida, que deberán adaptar a cada especialidad. Las experiencias de otros profesionales que ya están trabajando en el ámbito aplicado serán, igualmente, valiosas, por lo que uno de los avances será la creación de una red de psicólogos aplicados iberoamericanos que, con las nuevas tecnologías, facilitará la comunicación. Desde la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) se ha abierto una doble vía de actuación:

- Grupo SIPD de yahoo: pueden participar todas las personas que les interese la psicología del deporte y para ello sólo tienen que registrarse a través de la web de la Sociedad (**www.sipd.org**) en el apartado de Grupo SIPD de yahoo. En este foro participan entrenadores, preparadores físicos, directivos, psicólogos del deporte, etc…
- Lista de Socios SIPD: se ha configurado una lista Iberoamericana de Socios de la SIPD para que reciban directamente en su correo electrónico personal informaciones referentes a la psicología del deporte en los países de habla hispana y portuguesa, nuevas publicaciones, artículos de interés de diferentes revistas especializadas, capítulos de libros, etc…

Además de este tipo de iniciativas, las experiencias en eventos relacionados con la psicología aplicada también servirán de ayuda en la formación, proporcionando diversas formas de trabajo que pueden fomentar las colaboraciones profesionales.

b) El *marketing*

El segundo elemento que se considera clave en el intento de que el psicólogo del deporte llegue al ámbito aplicado es el *marketing*. En otro trabajo (Dosil, 2003) se indica que el *marketing* ha sido uno de los recursos más descuidados a lo largo de la historia de la psicología del deporte, perjudicando a la incorporación al ámbito aplicado. Como se ha indicado anteriormente, es el desconocimiento que existe sobre cual es el trabajo que puede realizar el psicólogo del deporte lo que

frena, en muchos casos, la participación de los psicólogos en el mundo del deporte. Este hecho se viene arrastrando desde hace bastante tiempo y la solución puede estar en utilizar un *marketing* adecuado.

De forma resumida, se pueden considerar dos los factores que giran entorno al *marketing* efectivo: tener un buen producto y saber vender ese producto (Dosil, 2004).

En cuanto a "tener" un producto adecuado, cada vez existe una mejor calidad y cantidad de formación en psicología del deporte, que permite que el rendimiento profesional se pueda garantizar. Sin embargo, se aprecia cierta "inseguridad" en el proceso de incorporación de psicólogos del deporte a equipos o clubes, tanto por parte de éstos como de los propios "psicólogos formadores" que, bajo una óptica en la que prima la cautela (no se quieren cometer errores de antaño: profesionales sin una preparación adecuada "ejercieron" como psicólogos del deporte), intentan que los psicólogos del deporte que comienzan a trabajar con un club, equipo o deportista tengan experiencia o estén bajo una estricta supervisión. Esto, en muchas ocasiones, ha obstaculizado la incorporación de nuevos psicólogos, pues son pocos los que reúnen el difícil requisito de experiencia profesional.

Los *Programas de Aprendizaje Aplicado* (*PAAcampo* y *PAAclínica*) pueden ser utilizados para solventar este problema e, incluso, para certificar que una persona está capacitada para ejercer como psicólogo del deporte. Como complemento a este tipo de programas formativos, debe existir un esfuerzo personal del interesado, en la línea de reforzar su conocimiento con materiales específicos de la práctica concreta en la que pretende ejercer.

Una vez se consigue un buen "producto" (psicólogos del deporte adecuadamente formados) "sólo" queda dar el siguiente paso, aunque tal vez el más dificultoso: "vender" ese producto a los equipos, federaciones, clubes, gimnasios, deportistas, etc… (el "mercado" laboral). En otro trabajo (Dosil, 2003) se ofrecen indicaciones básicas de cómo proceder en este cometido, apuntando que la primera fase es realizar un estudio adecuado del mercado, ya que cada realidad es distinta y conlleva un tipo de estrategia de actuación. Por ejemplo, en aquellas instituciones en las que no existe conocimiento de lo que es la psicología del deporte o nunca hayan trabajado con psicólogos del deporte, es recomendable realizar una presentación sencilla y breve de lo que realmente es, incidiendo en la manera en que les puede beneficiar (en la actualidad son muchas las instituciones que tienen página web, lo que facilita información previa para poder preparar la presentación). La segunda fase consistirá en estudiar las posibilidades de cada psicólogo del deporte, clarificando que puede ofertar a cada institución. La tercera fase, una vez que existe una visión realista del mercado y se ha estudiado lo que se puede ofrecer, es la de concertar reuniones con las distintas instituciones, con la finalidad de explicar en qué consiste el servicio de psicología del deporte que se ofrece. La mayor parte de las veces, si la entidad está interesada en la presentación y tiene capacidad para ello, puede llegar a algún tipo de acuerdo para incorporar parte o la totalidad de los servicios que se ofrecen.

En la línea de lo expuesto, es recomendable realizar convenios de colaboración con las Federaciones deportivas de cada región o país, pues representan a todos los equipos y deportistas de cada modalidad. A partir de ahí, reunirse con los equipos y clubes de las zonas geográficas más cercanas, para ir expandiendo, poco a poco, las posibilidades de actuación.

En definitiva, en todo el proceso, como se puede apreciar, es el psicólogo del deporte el que ofrece el servicio, algo necesario para solventar la situación actual. Tal vez uno de los errores cometidos en el pasado ha sido esperar a que demanden el servicio cuando ni siquiera se conoce.

CONCLUSIONES

Alcanzar un nivel alto de competencia como psicólogo del deporte es complejo. Las características intrínsecas de la psicología del deporte alargan el periodo formativo, puesto que además de la licenciatura y de un postgrado para especializarse, cada vez se hace necesario un mayor conocimiento de la modalidad deportiva en la que se desee trabajar. Esta circunstancia, unida a la cantidad de factores que están implícitos en el ámbito del deporte (percepción de la figura del psicólogo, las diferentes ciencias presentes, etc...) deberán tenerse en cuenta para buscar soluciones en el futuro.

Establecer el rol profesional es una tarea fundamental para consolidar la figura del psicólogo en el deporte. Es importante que a la hora de establecer las funciones que le corresponden, así como quienes las pueden desempeñar, se recuerden los elementos que constituyen la definición de psicología del deporte, en la que existe una parte directamente relacionada con el deporte. Aquellos que se han especializado mediante un máster, curso de especialización o doctorado sin ser licenciados en psicología (médicos, educadores físicos, fisioterapeutas, etc...) deben tener claro el límite de su actuación. La certificación contemplará estas opciones, otorgándoles a los psicólogos la función de investigar, educar y asesorar/intervenir, mientras que a otros colectivos la de investigar y formar, principalmente. La dificultad estará en establecer el límite de dichas actuaciones.

El consenso establecido desde una organización supranacional facilitaría el problema, aunque las peculiaridades de cada país o, incluso, de cada zona geográfica son suficientemente importantes como para tenerlos en cuenta. La solución podría venir dada mediante unos requisitos mínimos establecidos por un ente internacional (en el caso de Iberoamérica, la SIPD) y unos requisitos propios de cada país.

REFERENCIAS

Dosil, J. (2001). La psicología del deporte desde el ámbito aplicado. En J. Dosil (Ed.), *Aproximación a la psicología del deporte.* Ourense: Gersam.

Dosil, J. (Ed.) (2002). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención.* Madrid: Síntesis.

Dosil, J. (2003). 20 claves para afrontar el futuro de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en España. *Revista de Psicología General y Aplicada, 56 (4),* 519-529.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Dosil, J. (2005). *The Sport Psychologist´s Handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. West Sussex, England: John Wiley & Sons.

Dosil, J. y González-Oya, J. (2003a). Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte. *EduPsykhé, Revista de psicología y psicopedagogía, 2 (2),* 147-164.

Salmela, J.H. (1992). *The world sport psychology sourcebook.* Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Santrock, J.W. (2002). *Psicología de la educación.* México: McGraw-Hill.

Singer, R., Murphey, M. y Tennant, L. (Eds.) (1993). *Handbook of research on sport psychology.* New York: Macmillan.

CLAVES PARA EL POSICIONAMIENTO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO

Mtro. J. Tomás Trujillo Santana (México)
tomas@iteso.mx

Licenciado en Psicología por el ITESO. Master en Psicología del deporte y la actividad física por la Universidad Autónoma de Madrid. Estudiante de Segundo año del Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de León, España. Life Style Coach de deportistas de alto rendimiento en el Comité Olímpico de Estados Unidos, el Comité Olimpico Español y el Comite Olímpico Mexicano. En la actualidad Director General de INSTINTO la consultoría de psicología del deporte más prestigiada de México. Jefe del Centro de Educación Física y Salud Integral de la Universidad ITESO.

INTRODUCCIÓN

Es momento de reconocer el proceso histórico por el cual vivimos, nunca antes el deporte y la actividad física habían sido capaces de tener una estructura tan amplia y posicionada en la sociedad como sucede en la actualidad.

En estos momentos ambos campos son ampliamente explorados por todo tipo de ciencias, las cuales trabajan a favor de beneficiar el desarrollo y la mejora de objetivos de los propios usuarios con relación al rendimiento y a los estilos de vida saludables.

En este sentido los mismos escenarios del movimiento han mantenido a lo largo de la historia una serie de filtros con relación a la utilización de metodologías recientes apostando en la mayoría de los casos por procesos de amplia tradición. Así, en tiempos pasados era difícil pensar en la intervención directa de especialistas en materias científicas de vinculación directa con escenarios, cosa que ha dejado de suceder en la actualidad.

Cada vez es más evidente que los contenidos de los programas de entrenamiento y competencia de los deportistas requieren cubrir todos los aspectos de tal manera que se contemplen la mayoría de las exigencias que en su momento tendrá que cubrir el deportista en el camino por alcanzar sus propios objetivos.

Al igual los escenarios promotores de salud a través de la actividad física enfrentan grandes retos en los procesos de educación y adherencia en programas de estilos de vida saludables, mismos que requieren de la intervención y orientación de ciencias aplicadas.

Afortunadamente en México, vivimos un momento cumbre de la psicología del deporte y de la actividad física, después de varios años de esfuerzos aislados aparecen proyectos de trabajo conjunto, capaces de sumar fuerzas de impacto directo en las estructuras del deporte que nos permitiran en breve tiempo lograr el posicionamiento de esta ciencia en beneficio de los usuarios de la actividad física y el deporte.

A continuación se describen puntos clave que desde mi punto de vista deben trabajarse para lograr el posicionamiento de la psicología del deporte en México.

1. Reuniones Académicas de Psicólogos del deporte.- En el ITESO se han desarrollado dos reuniones de este tipo una en el 2001 y otra en el 2005. La finalidad el reconocimiento, el intercambio y la proyección de trabajos conjuntos entre profesionales de la psicología del deporte en nuestro paìs. Estos esfuerzos han sido ampliamente frutieros de tal manera que debemos pensar en su continuidad.
2. Favorecer la difusión del estilo de ejercicio profesional a través de la publicación de libros, materiales multimedia y videos.
3. Favorecer la consolidación de una red de profesionales de la psicología del deporte que trabajen de forma coordinada, buscando que cada deportista independientemente de la región del paìs donde se encuentre, sea capaz de tener a su alcance la asesoría de un profesional de la psicología del deporte.
4. Publicitar en los medios del deporte esta red de profesionales, con reuniones periódicas con directivos del deporte para poder construir un frente referente de la disciplina en el país.
5. Promover escenarios de capacitación orientadora en psicología del deporte en las facultades de psicología del país.

Sin duda alguna la psicología del deporte ha progresado tanto que tiene ya una gran gama de alternativas capaces de beneficiar cualquier contexto relacionado con la actividad física y el deporte. Simplemente podriamos considerar como prioritario el hecho de una reorganización a nivel interno en nuestro país por parte de los profesionales cualificados para el ejercicio de la psicología del deporte y de la actividad física. Dicha reorganización deberá permitirnos tener una sóla cara ante el contexto del ejercicio tanto en en interior del país como hacia el extranjero.

Reconocer un estilo propio en nuestro ejercer cotidiano es hacer referencia a un amplio dominio de habilidades de intervención en materia de entrenamiento de destrezas psicológicas para el rendimiento en la carrera deportiva, estilo que es necesario sistematizar y dar a conocer directamente a los usuarios potencialmente candidatos a ser beneficiados por estas habilidades. En este camino debemos mejorar nuestros propios procesos de sistematización y divulgación de logros, así como la manera en la cual presentamos a los usuarios las posibilidades de nuestro trabajo.

Tambien es importante recordar que el éxito de una profesión radica en la sangre nueva y en el gran impulso que puede dar a esta ciencia el involucramiento de los jóvenes, razón por la cual debemos reorientar esfuerzos en favorecer que los estudiantes de psicología se enterén en su debido momento de la posibilidad del ejercicio profesional en esta área.

Así pues los psicólogos del deporte en México tenemos mucho trabajo por delante, trabajo que invita a la creatividad, el trabajo en conjunto y a la inversión de la pasión necesaria por hacer de esta nuestra profesión un aporte de progreso en la estructura del deporte y la actividad física en nuestro país.



MESAS REDONDAS

RETOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA

• Desarrollo Actual de la Psicología del Deporte en México
Carlos Morán Dosta (México)
• Síntesis Histórica de la Psicología del deporte en Ecuador
Franklin Andrade Fabre (Ecuador)
• A psicologia do desporto em Portugal: passado, presente e futuro
José Alves
Luís Cid
Álvaro Cielo Mahl
• Historia y actualidad de la Psicología del deporte en Chile
Rodrigo Cauas Esturillo (Chile)

Desarrollo Actual de la Psicología del Deporte en México

Carlos Morán Dosta (México)
cmoran@itesm.mx>

Maestría en Psicología de la Actividad Física y el Deporte por la UNED. Adscrito al CDOM en el ciclo olímpico Barcelona '92. Psicólogo de CONADE 90-92. Asesor 4 años de Celia Flores, campeona mundial de boliche y premio nacional del deporte 1995. Psicólogo de diversos campeones nacionales en distintos deportes; tenis, automovilismo, tae kwon do, tiro con arco, etc.

La profesión de psicólogo se ofrece a lo largo y ancho del territorio nacional en muchas Universidades públicas y privadas, no pasa lo mismo con los estudios de postgrado, donde escasamente contamos con alrededor de 4 universidades que ofrecen algún tipo de maestría y una de ellas es extranjera, el caso de la UNED y su convenio con el COM.

Existen diplomados en psicología del deporte que se ofertan en distintas Universidades del país, esto permite una mayor difusión de la especialidad y puede impulsar la creación de la maestría.

Estos diplomados son impartidos muchas veces por gente que se ha formado en el trabajo, con la practica, en ocasiones participan especialistas de Cuba.

Actualmente ya existen varios graduados de maestría y doctorado en Universidades del extranjero que están trabajando en nuestro país, podemos hablar de varias decenas de ellos.

En cuanto a Colegios o Asociaciones que regulen la especialidad hay muy pocas; la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte, la Asociación del Estado de México, y una Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte que se reduce a un grupo pequeño de especialistas, con una capacidad muy limitada para regular el ejercicio de la especialidad.

No existen en México Leyes que regulan el ejercicio de la psicología del deporte, aunque si existe una Ley del Deporte en México.

Los campos de actuación del psicólogo del deporte en México pueden ser:

1) Entidades públicas:
   a) Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE
   b) Comité Deportivo Olímpico Mexicano
   c) Institutos del Deporte en los 32 Estados (provincias) del país.
   d) Federaciones y asociaciones deportivas.

2) Práctica privada:
   a) Clubes deportivos
   b) Consultorio o despacho privado

Los estilos de intervención varían de acuerdo a la formación profesional, regularmente se emplean estilos mixtos, desde varias perspectivas.

El mercado de trabajo es abundante y hay escasez de profesionistas. La paga en las instituciones públicas es de regular (500 dólares mensuales), a muy baja (menos de 300 dólares).

Una sesión de atención individual puede costar desde 10 dólares, hasta 40 dólares, estos son los precios más comunes, pero hay algunos que cobran cantidades por arriba de los 100 dólares con gastos de traslado, viáticos, etc., sin siquiera contar con la especialidad.

Muchos empresarios del deporte desconocen aún lo que es y hace la psicología del deporte y otras veces la información que tienen es errónea, esto hace difícil el mercado.

La formación educativa en psicología del deporte es económica, los cursos, diplomados, son accesibles, muchas veces los paga la institución donde trabaje el entrenador o deportista. Actualmente hay dos universidades privadas que ofrecen estos estudios, en los estados de Hidalgo y de México.

¿Cómo encontrar un psicólogo del deporte? ¿Qué debe hacer un potencial cliente para encontrar un psicólogo del deporte fiable?

No existen métodos de búsqueda, regularmente es por recomendación, el cliente (deportista) mexicano, regularmente se basa en los resultados, si no le funciona lo deja inmediatamente.

Síntesis Histórica de la Psicología del deporte en Ecuador

Franklin Andrade Fabre (Ecuador)
andradefabre@gmail.com

Este trabajo es producto de la investigación histórica de la realidad de la psicología de la actividad física el ejercicio y el deporte en el Ecuador, para ello hemos recurrido a fuentes primarias y secundarias para la reconstrucción de la misma. En nuestro país se tiene referencia del interés de la Psicología de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte desde fines de la década del 60 e inició de la década del 70 del siglo pasado.

Según testimonio del Licenciado Oswaldo Salazar, él participó el 2 de Enero de 1970 en un Curso y Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte en Antofagasta -Chile estando Ferrucho Antonellie de presidente del mismo, de esta participación, surgió la idea de organizar a los psicólogos interesados en la psicología del deporte, es así que el 27 de Febrero de 1970 en la ciudad de Quito, capital del Ecuador, se constituye el directorio de la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte integrada de la siguiente manera:

Licenciado Oswaldo Salazar, Presidente hasta la actualidad, Vicepresidente Dr. Bruno Stornaiolo, Secretario Dr. Franklin Peñaherrera, Tesorera Licenciada Bolivia Silva, Dr. Germán Cifuentes, Primer Vocal; Dr. Vicente Arevalo, Segundo Vocal; Dr. Víctor Hugo Araujo, Tercer Vocal y participando como socios fundadores alrededor de 27 profesionales.

En 1972 se realizó el Primer Curso Nacional de Psicología Aplicada al Deporte con duración de cinco meses organizado por la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte y la Facultad de Filosofía de la Universidad Central de Quito la misma que otorgó el aval; y en el que según nos informó el Licenciado Oswaldo Salazar participaron 104 personas.

En 1977, el Dr. Bruno Stornaiolo Vicepresidente de la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte viaja a Sao Paulo y Puerto Alegre - Brasil como psicólogo del equipo de fútbol del Club Nacional a unos encuentros con equipos de Corinthias y Puerto Alegre.

En 1978, se realizaron las Primeras Jornadas de Psicología del Deporte en Ambato, a esa fecha se creo el Capítulo Central de la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte siendo Presidente hasta la actualidad el Licenciado Gonzalo Vásquez, vale indicar que en Ambato según testimonio del Licenciado Vásquez se han realizado cinco Jornadas de Psicología del Deporte.

En 1981 en Cuenca se realizó un Curso de Psicología del Deporte, se edita un libro y se organiza también un Capitulo de la Sociedad de Psicología del Deporte siendo el Presidente el Licenciado Abdilón Arciniegas. También el Dr. Bruno Stornaiolo escribe el libro titulado Elementos de Psicología del Deporte, el mismo que fue publicado por la Dirección Nacional de Deporte y Recreación (DINADER), en el Gobierno del Presidente Abogado Jaime Roldós Aguilera siendo el Director

de DINADER el Ing. Jaime Muñoz Campusano, el tiraje del libro fue de mil ejemplares.

En 1983, se constituyó en Quito el Capitulo Norte de la Sociedad de Psicología del Deporte, siendo Presidente el Dr. Bruno Stornailo; se realizó el Primer Congreso y Seminario de Psicología del Deporte en la capital; además, se resalta en este año la participación destacada de la Dra. Vilma Garrido en la Dirección Nacional de Deporte y Recreación (DINADER-Quito). En Guayaquil con el aval del Colegio de Psicólogos Clínicos del Guayas, por una parte, y por otra la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte, se da lugar a la creación de la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte Capitulo Guayas, siendo electo Presidente el Psicólogo Clínico Ricardo Piña.

En el mismo año, el Comité Olímpico incorporó la participación de Psicólogos Clínicos interesados en la Psicología del Deporte a la Academia Olímpica del Ecuador, estando de Presidente del COE el Dr. Sabino Hernández. Luego desde 1990 se incorporó hasta 1995 a un psicólogo clínico dedicado a la Psicología del Deporte en la Comisión Médica para los Juegos Sudamericanos, Panamericanos y Bolivarianos.

Por el año 1985, se registró un nuevo avance de la Psicología del Deporte en el Ecuador, este avance responde al Primer Seminario Taller de Ciencias Aplicadas al Deporte organizado por el Consejo Nacional de Deportes, la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, el Colegio de Profesores de Educación Física, la Sociedad Ecuatoriana de Medicina Deportiva, la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Guayaquil y la Sociedad Ecuatoriana de Psicología del Deporte.

Cabe resaltar, que en este mismo año, las academias de disciplinas deportivas incluyeron la participación de Psicólogos en el cuerpo técnico; como fue el caso de la Academia de Tae Kwon Do "Francisco Carvallo".

En 1986 la Federación Deportiva de la Provincia del Azuay, organiza el Seminario "Deportistas de Élite del Ecuador", donde se incluyeron conferencias sobre la preparación psicológica en deportistas.

En 1988 Ecuador se preparó para las II Jornadas Nacionales de Psicología Aplicada al Deporte, realizadas por la Asociación Ecuatoriana de Psicología del Deporte – Capítulo Guayas, y con el aval de DINADER, Federación Deportiva Nacional del Ecuador y el Colegio de Psicólogos Clínicos.

En 1989 la Escuela Itinerante del Comité Olímpico Ecuatoriano (COE), incorporó un psicólogo entre los instructores. En la ciudad de Guayaquil, en la Base San Eduardo del Cuerpo de Infantería de Marina se realizó con un colectivo de psicólogos un Seminario Taller de Psicología del Deporte.

Así también se llevaron a efecto las III Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte, organizado por la Asociación Ecuatoriana de Psicología del Deporte, Capítulo Guayas, con el aval de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, DINADER-Guayas, Facultad de Ciencias Psicológicas, Universidad de Guayaquil, y el Colegio de Psicólogos Clínicos del Guayas.

En el mismo año participaron Psicólogos del Deporte ecuatorianos en calidad de conferenciantes y asistentes al Primer Curso Panamericano de Medicina,

“Ciencias Aplicadas al Deporte” organizado por el Comité Olímpico Internacional, la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional, Solidaridad Olímpica y el COE; iniciándose los primeros contactos con el Dr. Francisco García Ucha, Psicólogo del Deporte de Cuba.

A fines de 1990, se dio en Lima-Perú los IV Juegos Deportivos Sudamericanos ODESUR 90, la delegación Ecuatoriana va acompañada de un psicólogo como parte del cuerpo técnico, de la misma manera ocurre, en 1991, en los XI Juegos Deportivos Panamericanos Habana-Cuba 91; y en el COE se creó la Unidad de Psicología del Deporte asumiendo como director un psicólogo y se confecciona la primera ficha psicosocial del deporte, atendiendo a los deportistas de las diferentes disciplinas. En mayo del mismo año, la Federación Deportiva del Azuay, realizó un curso para entrenadores deportivos, e invitó a un psicólogo como conferenciante instructor, en Psicología del Deporte.

En 1992, el Dr. Bruno Stornaiolo escribió su segundo libro titulado Psicología Deportiva, el mismo que fue publicado por el Ministerio de Bienestar Social, Ediciones Culturales. Libro que fue premiado por la Unión Nacional de Periodistas en 1993 como libro del año.

En 1993, la Federación Ecuatoriana de Fútbol incorporó al Licenciado Omar Lorenzo Mendivia Psicólogo del Deporte de nacionalidad cubana para que se haga cargo de las selecciones nacionales de 17, 20 y 23 de mayores. El Comité Olímpico Ecuatoriano sumó un psicólogo al cuerpo técnico, que acompaña a la delegación ecuatoriana a los XII Juegos Bolivarianos Santa Cruz- Bolivia 93, el mismo que participó como ponente - expositor en la Primera Jornada de Medicina Bolivariana en Santa Cruz de la Sierra, también en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra y en el Instituto Superior de la Actividad Física.

En este año la Federación Ecuatoriana de Tenis incorporó un psicólogo del deporte ecuatoriano para trabajar con los niños y adolescentes tenistas. Así también la Federación Ecuatoriana de Tenis de Mesa. En los Juegos Interandinos realizados en Loja del 30 al 8 de Diciembre se incorporaron un equipo de profesionales dedicados a la psicología del deporte entre ellos el Dr. Amable Ayora. Es importante destacar la participación en Psicología del Deporte, del Licenciado Vicente Cruz y el Dr. Eduardo Tigua, Dr. Oswaldo Zambrano, Dr. Juan Ramón Morán en el fútbol, del Licenciado Roberto Frisson dirigente deportivo de natación y del Dr. Manuel Vivanco en tenis de mesa.

En 1994, el Comité Olímpico Ecuatoriano (COE), representó al Ecuador con la participación de un psicólogo en el Primer Encuentro Internacional de Alto Rendimiento en la Habana Cuba, presentando en ese foro internacional la ponencia “El Ideal Personal como Tendencia Motivacional y Orientadora en Deportistas de Alto Rendimiento”.

En la ciudad de Guayaquil, en el colegio experimental Vicente Rocafuerte, se dio el Tercer Ciclo Internacional de Conferencias sobre el Deporte de Alto Rendimiento, organizado por la Asociación Ecuatoriana de Psicólogos Deportivos, la Federación Deportiva del Guayas y el Colegio de Médicos del Guayas.

En los V Juegos Sudamericanos ODESUR que fueron realizados en Valencia - Venezuela 1994, la Delegación Ecuatoriana fue acompañada por un psicólogo

dentro del cuerpo técnico. Es en este mismo año, las relaciones con Psicólogos vinculados con el deporte, de Cuba, avanzan, es así que un Psicólogo Ecuatoriano pasa a ser Miembro Adjunto del Departamento de Psicología del Deporte del Instituto de Medicina Deportiva de La Habana-Cuba.

En 1995 la Federación Ecuatoriana de Fútbol, incorpora al Licenciado Omar Lorenzo Mendivia Psicólogo del Deporte de nacionalidad cubana para que además de las otras selecciones, se haga cargo de una selección femenina de fútbol. La Federación Ecuatoriana de Tenis y la Delegación Ecuatoriana a los XII Juegos Deportivos Panamericanos de Mar del Plata – Argentina 1995, contaron con la participación de Psicólogo en el cuerpo técnico.

En 1996, la Federación Ecuatoriana de Béisbol incorporó un psicólogo del deporte para trabajar con la selección infantil para el VI Campeonato Sudamericano Infantil, anteriormente lo hizo para el mundial infantil que se realizó en Japón. Por otro lado en la ciudad de Cuenca, en el Tercer Seminario de Alto Rendimiento para entrenadores de Tae Kwon Do realizado del 23 al 25 de Febrero participó un psicólogo del deporte abordando temas relacionados con esta especialidad. También se incorporó a la Federación Deportiva del Azuay al Licenciado Aristides Leiva, psicólogo del deporte de nacionalidad cubana con vista a los Juegos Sudamericanos que se realizaron en nuestro país.

En la ciudad de Loja del 17 al 19 de Abril se realizó, con el aval de la Universidad Nacional de Loja el Primer Seminario Nacional en Psicología Deportiva bajo la coordinación general del Dr. Amable Ayora. El 29 de Abril se creó con la asesoría del director de la Unidad de Psicología del Deporte del COE, el Departamento de Psicología del Deporte de la Federación Provincial de Loja donde quedó como director el Master Rogelio Castillo Bermeo.

En la ciudad de Guayaquil, en los tradicionales Interbarriales de Fútbol del Diario Universo, se incorporaron como voluntarios psicólogos del deporte los mismos que siguen participando hasta la fecha, entre ellos el Psicólogo Clínico Eduardo Molina Morán, Manuel Vivanco, Oswaldo Zambrano, entre otros. Mientras que en la ciudad de Quito, se realizó un Seminario para los entrenadores de Tenis sobre Psicología del Deporte, en la Escuela de Tenis del Club de Tenis Buena Vista.

En 1997, en el COE se constituye la Comisión Médica y Psicológica; y los Departamentos Médico y de Psicología del Deporte, dando lugar en Ecuador a una clara definición y diferenciación de las dos especialidades de las Ciencias del Deporte.

En 1998, continuó la incorporación de Psicólogos dedicados a la Psicología del Deporte en las instituciones vinculadas a las actividades deportivas, siendo el caso de la Federación Ecuatoriana de Tae Kwon Do, la Sociedad Ecuatoriana de Medicina Deportiva Nacional y el Capitulo Guayas durante la presidencia del Dr. Rafael Santelices Pintado. En el Torneo del interbarrial de fútbol, del Diario El Universo, se creó la Comisión de Psicología del Deporte.

En 1999, la Federación Deportiva de El Oro, incorporó un psicólogo del deporte con vista a los últimos Juegos Deportivos Nacionales que se realizaron en esta provincia, además en la ciudad de Machala provincia de El Oro, la Federación

Deportiva Provincial, creó el Departamento de Psicología de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte.

La Sociedad Ecuatoriana de Medicina del Deporte y la Comisión Médica del Comité Olímpico Ecuatoriano, organizaron el Primer Congreso Internacional de Medicina del Deporte, y el Curso Pre-Congreso "Deporte Escolar", en el que intervinieron con ponencias y conferencias Psicólogos vinculados al deporte.

Los XIX Juegos Nacionales El Oro – Machala 2000, también contaron con un psicólogo, facilitado por la Federación Deportiva Provincial de El Oro. La Federación Ecuatoriana de Fútbol incorporó al Dr. Luís Alberto Calahorrano en calidad de psicólogo del deporte de la sub 20 con vista al Sudamericano de fútbol del 2001. Dos planteles educativos de Guayaquil, el Colegio Cristobal Colón y CEBI incluyen en el equipo técnico ha dos psicólogos del deporte Dr. Manuel Vivanco y Psic. Eduardo Molina respectivamente, ampliando la actuación de los psicólogos involucrados con la Psicología del Deporte, a la esfera de la educación escolar.

Las Facultades de Educación Física, Deportes y Recreación en su mayoría, incluían en sus pensum de estudios la Psicología Evolutiva y durante estos años se ha incorporado la asignatura Psicología aplicada al Deporte, enfatizando que ésta sea dictada por psicólogos involucrados en la actividad deportiva, especialistas o magíster en Psicología del Deporte. Esto se evidenció entre otras, en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil, donde se la incluyó en el pensum de estudios de las carreras de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación; y Tecnología Deportiva.

La necesidad de que la Psicología de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte sea conocida por todos los implicados en la actividad deportiva fue la razón de promover seminarios de capacitación, es así que el Centro de Desarrollo Humano Capacitación y Asesoría (CEDHUCA), organizó el Primer Seminario de la Actividad Física y el Deporte del 1 al 4 de febrero del 2001; con el aval institucional de la Federación Deportiva Nacional de Ecuador y el aval académico de la Facultad de Ciencias Psicológicas y la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil, el mismo que se realizó en el auditorium "Alberto Spencer" de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador.

Este evento despertó el interés por parte de la dirigencia de las Federaciones Deportivas Provinciales de Ecuador y las Federaciones Ecuatorianas por deporte, planteles educativos de enseñanza básica y de bachillerato, Federación Deportiva Estudiantil, Asociaciones y Clubes Deportivos, quienes enviaron a participar del seminario a miembros del cuerpo técnico; licenciados en educación física, entrenadores, preparadores físicos, psicólogos y médicos, además asistieron profesionales y estudiantes universitarios interesados en la Psicología de la actividad física, el ejercicio y el deporte.

En la ciudad de Ambato, provincia del Tungurahua, se realizaron los XIV Juegos Deportivos Bolivarianos Ambato 2001, la Delegación Ecuatoriana, contó con la participación de Psicólogos vinculados al Deporte, quienes además participaron con ponencias, conferencias y trabajos de investigación; se presentaron los resultados de una de las investigaciones psicológicas realizadas a los Deportistas de la provincia de El Oro.

En la ciudad de Manta, provincia de Manabí, el Club Mantamar incluyó en su cuerpo técnico, un psicólogo para realizar actividades de preparación psicológica y entrenamiento mental a los nadadores que participaron en los Juegos Nacionales del 2002. También lo hizo en la ciudad de Guayaquil el Club Bajaña. Por otra parte durante los años 2002-2003, la Federación Ecuatoriana de Bolos consciente de la necesidad de preparación psicológica para los deportistas de alto rendimiento, incluyó en su cuerpo técnico, para las actividades de evaluación psicológica y entrenamiento mental, a un psicólogo. De la misma manera lo hizo la Federación Ecuatoriana de Gimnasia desde el 2002-2004.

Aproximadamente entre el 2001 y el 2003 se realizó la primera Maestría en Psicología del Deporte organizada por la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central, bajo la dirección del Dr. Jaime Guerra, donde se inscribieron dieciocho profesionales, logrando graduarse once.

En mayo del 2003, en la ciudad de Portoviejo, capital de la provincia de Manabí, la Federación Ecuatoriana de Gimnasia, en ese entonces presidida por el ingeniero Atilio Wong, organizó el Seminario Taller de Psicología del Deporte "Preparación Física y Relaciones Personales para entrenadoras de Gimnasia", en el que participan todos los entrenadores de Gimnasia de las 22 provincias del Ecuador, dictado por el Prof. Fernando Alonso Cedeño Alejandro, entrenador y el Psicólogo de la Federación Ecuatoriana de Gimnasia.

Del 2 al 6 de junio del mismo año, se realizó en la ciudad de Manta el Sexto Congreso Nacional de Cultura Física "Nuevos Paradigmas de la Cultura Física", organizado por La Escuela de Cultura Física de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Licenciados en Psicología, Psicólogos vinculados al Deporte y Psicólogos del Deporte participaron con las siguientes ponencias:

Preparación psicológica en equipos deportivos Juveniles, Psic. Eduardo Molina; La motivación y creación de un estado psíquico, Lcdo. Oswaldo Salazar; La Psicología del Deporte, Lcdo. Cléber Bermeo; Importancia sobre la Psicología del Deporte, Arístides Leiva; Importancia de la preparación psicológica aplicada a los Deportes de Combate, Lcdo. Patricio Barragán y José Macias; entre otros.

En el 2003, la Federación Ecuatoriana de Gimnasia, realizó un curso de Psicología del Deporte para entrenadores de gimnasia. La Facultad de Medicina, Escuela de Post Grado, Universidad de Guayaquil conjuntamente con el Comité Olímpico Ecuatoriano, realizaron; un Post Grado de Medicina del Deporte, donde estuvo incluido el Modulo de Psicología del Deporte.

Luego entre el 2005 y 2006 se realizó la segunda Maestría en Psicología del Deporte, organizada por la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central de Quito, bajo la dirección del Dr. Martín Bonilla, participaron en calidad de maestrantes 21 profesionales de pre grado, médicos, periodistas, licenciados en educación física, entre otros.

En la ciudad de Azogues, la Federación Deportiva del Cañar, organizó un Seminario Taller de Psicología de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte, el mismo que fue dictado por el Presidente de la Asociación de Psicología del Deporte, psicólogo voluntario del COE, además se creó el departamento de

Psicología del Deporte, el mismo que estaba a cargo de la Psicóloga Paulina Minchala.

En mayo del 2005 se constituyó la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte, en Santiago de Compostela (España), designándose como Vocal de la Sociedad a un Psicólogo Ecuatoriano. El Centro de Alto Rendimiento del COE contó en sus inicios, con un psicólogo voluntario dentro de su cuerpo técnico, y en la actualidad con el Psicólogo Dr. Manuel Vivanco.

En febrero del 2006 se realiza el Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Deporte, organizada por el Dr. Martín Bonilla; en los meses de abril y mayo se realizaron Ciclos de Conferencias sobre Psicología del Deporte, dictados por el Psicólogo Julio Espinoza de nacionalidad Cubana, el mismo que ha publicado un libro sobre Psicología del Deporte y labora en la Federación Deportiva del Guayas.

Actualmente estudiantes cuarto y quinto de psicología de clínica de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central de Quito, están haciendo pasantías en la Concentración Deportiva del Pichincha, bajo la coordinación del Dr. Romel Aguirre Martín.

En la Universidad de Guayaquil, se prepara un estudio de mercado objetivo para determinar el grado de interés por parte de Psicólogos y otros profesionales vinculados a la actividad deportiva, para establecer la probabilidad de iniciar un programa de post grado en Ciencias del Deporte, con especialidades entre ellas de Psicología de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte.

En Guayaquil, en la Federación Ecuatoriana de Karate, se dio la conferencia “Estado óptimo del deportista de karate de alto rendimiento”; “Perfil psicológico del entrenador de karate” en el aditorium del Polideportivo Huancavilca.

Actualmente está por editarse la Revista Intercontinental Ciencias del Deporte, anunciada en el libro Psicología de la Actividad Física y del Deporte escrito por el Dr. Joaquín Dosil (2004), revista que cuenta con la colaboración de diversos profesionales iberoamericanos, protagonistas de las Ciencias del Deporte.

En estos últimos años, la psicología de la actividad física y del deporte se ha desarrollado, existiendo psicólogos dedicados al deporte en Federaciones Deportivas Provinciales de: Los Ríos, Manabí, Esmeraldas, Napo, Loja, Azuay, Cañar, Pichincha, Imbabura, El Oro, Guayas entre otras, así como en Clubes Deportivos. Es necesario señalar que en su mayoría lo han venido realizando empíricamente, y otros han recibidos cursos de post grado y actualmente participan en maestrías.

Hoy por hoy, en el imaginario social de las personas vinculadas a la actividad física y el deporte, hay un nivel de concienciación sobre la importancia de la Psicología del Deporte y su aplicación en los procesos de iniciación, formación, y alto rendimiento, de manera que, en los actuales planes de entrenamiento se incluye el entrenamiento mental.

A psicologia do desporto em Portugal: passado, presente e futuro.

José Alves* jalves@esdrm.pt
Luís Cid* luiscid@esdrm.pt
Álvaro Cielo Mahl ** acielomahl@hotmail.com
*Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Portugal)
**Universidade do Oeste de Santa Catarina (Brasil)

INTRODUÇÃO

Definir o conceito de «psicologia do desporto» não é tarefa fácil. Talvez porque as definições que "*são habitualmente apresentadas reflictam a coexistência de múltiplas concepções teóricas e metodológicas*" (Riera, 1985: 30). Brito (1994b: 173) refere que "*Psicologia é o ramo da ciência que estuda os fenómenos da vida consciente, na sua origem, desenvolvimento e manifestações*". Ainda segundo este autor, é usual que de acordo com os indivíduos e as actividades que são estudadas, dividir a psicologia em várias "ramos" (psicologia clínica, animal, da criança, etc.). Por outro lado, é ainda comum, considerarem-se a existência de "áreas, divisões, escolas, teorias ou tendências" da psicologia, conforme a metodologia ou a perspectiva filosófica.

É pois nesta perspectiva que entendemos a psicologia do desporto, isto é, uma área da psicologia, estabelecida em função de uma actividade que, segundo Brito (1994b; 1996b) e Alves, Brito e Serpa (1996), visa estudar o comportamento dos indivíduos em situação de prática desportiva bem como todos os fenómenos da vida consciente que a ela se podem associar.

Uma outra questão que nos parece importante e que segundo Brito (1996a: 168) é "*um problema que ainda hoje se discute*" é a que diz respeito à pertinência da existência de uma psicologia do desporto como ciência e ramo independente da psicologia geral. Relembremos que os autores pioneiros desta nova temática, estabeleceram fortes ligações com outras áreas científicas, em especial com a psicofisiologia, a medicina psicossomática, a psicologia clínica e a psicopedagogia (Brito, 1996a) e que a diminuta clarificação da sua identidade, gerou uma certa dificuldade de afirmação no que se refere ao seu objecto de estudo. Todavia, como disse Gueron (1977, cit. por Brito, 1996a: 67) "*nenhuma ciência definiu logo à nascença o seu objecto. A história do pensamento científico prova que as ciências se separam pouco a pouco umas das outras, nascendo no seio de outras ciências*". A psicologia do desporto não é excepção.

Assim, seguindo o raciocínio apresentado por Brito (1996a), e porque o desporto é, por si só, dotado de características particulares, específicas, como o são as regras, os espaços de prática, o vestuário, as motivações, os dirigentes, os juízes, o público, a imprensa e outras, "*o estudo da vida consciente e do comportamento dos seus participantes e de todas os que nele participam justificam a existência de uma área específica da psicologia*" (Brito, 1996b: 69).

Em suma, concordamos que a psicologia do desporto seja "*um ramo independente da psicologia porque os elementos psicológicos do desporto são*

específicos e se distinguem radicalmente dos observados noutros domínios da actividade humana" (Brito 1996a: 69), caracterizando-se este novo ramo da psicologia, como a ciência que se dedica ao estudo dos efeitos dos factores psicológicos (afectivos, cognitivos, motivacionais, sensório-motores e outros), no comportamento do ser humano em situação de prática desportiva, bem como, dos efeitos que essa participação, em actividades físicas competitivas e recreativas, poderão ter nos seus praticantes. O seu objecto de estudo é o próprio desporto e os seus intervenientes mais directos (Brito, 1990, 1994b, 1996a e 1996b; Singer, 1993; Weinberg e Gould, 1995; Alves, Brito e Serpa, 1996; Cruz, 1996).

PERSPECTIVA GLOBAL DA EVOLUÇÃO DA PSICOLOGIA DO DESPORTO

O início da história da psicologia do desporto caracteriza-se pela, já anteriormente referida, coexistência de inúmeras concepções filosóficas, escolas, teorias, etc. Se por isto é complicado definir o seu conceito, já o dissemos, também é, pelas mesmas razões, estabelecer uma data concreta em que a psicologia do desporto nasce e surge como área independente da Psicologia (Brito, 1990). No entanto, é frequente situar-se a sua criação no ano de 1965, aquando da realização do I Congresso Internacional de Psicologia do Desporto (Brito, 1996a), pelo facto de se verificar, neste momento, a instauração da autonomia deste campo (psicologia do desporto) com objecto de estudo e metodologia próprios. Todavia, podemos considerar que o interesse pelo estudo desta temática surgiu muito antes, impulsionado por diversos investigadores de diversas áreas científicas (Brito, 1991 e 1996 e Serpa, 1995). Como diz Cruz (1996: 22), "*para se compreender a origem desta nova disciplina científica e actividade profissional, teremos de recuar aos finais do século passado*", referindo-se, como é óbvio, aos finais do séc. XIX.

De facto, os primeiros trabalhos conhecidos e realizados nesta área, estabelecendo uma relação entre psicologia e desporto, datam do final do séc. XIX, Fitz em 1895 nos EUA, Schultze em 1897 na Alemanha e Tripllet em 1898, também nos EUA, conquistaram o seu lugar na história ao realizar as primeiras investigações na área da psicologia do desporto (Brito, 1990; Weinberg e Gould, 1995; Alves, Brito e Serpa, 1996; Cruz, 1996 e Fonseca, 2001). Se bem que o grande e o verdadeiro impulsionador deste novo domínio do conhecimento, de acordo com os mesmos autores, tenha sido Pierre de Coubertin, ao lançar "*no mundo do desporto, a primeira chamada de atenção para este tema*" (Brito, 1990: 5), patrocinando e promovendo um Congresso Internacional de Psicologia e Fisiologia Desportivas, em 1913.

Por volta dos anos 20 e 30 os trabalhos intensificaram-se um pouco por todo o mundo, nomeadamente nos EUA, na URSS, na Alemanha, no Japão e na Checoslováquia. Foi também por esta altura criado o primeiro laboratório do mundo de psicologia do desporto, designado de "motor learning laboratorie" em 1925, na Universidade do Illinois, nos EUA, pela mão de Coleman Griffith. Outros acontecimentos marcantes sucederam-se, como a introdução de cadeiras de

psicologia do desporto em várias Universidades dos EUA e da URSS (Brito, 1990, 1994b e 1996b e Alves, Brito e Serpa, 1996).

É de algum modo consensual, que foi após a 2ª Grande Guerra que a psicologia do desporto começou a ganhar estatuto. Na realidade, o desenvolvimento do desporto como ciência bem como da metodologia do treino, originados em grande parte, pela "*oposição entre os blocos capitalistas e comunistas*" (Alves, Brito e Serpa, 1996: 8), que intensificaram a "luta pelas medalhas" (Brito, 1990: 6), vieram contribuir para esta expansão.

Segundo Brito (1990), foi de facto a partir da 2ª Grande Guerra que o interesse na área da psicologia do desporto se desenvolveu. Esta fase, que viria a ser conhecida por "Primeiro período" (Feige, 1977, cit. por Alves, Brito e Serpa, 1996: 8), caracterizou-se pelas várias investigações realizadas a título individual.

A psicologia do desporto foi pois, a partir deste momento "*alargando-se a praticamente todas as modalidades e múltiplas situações*" (Brito, 1990: 6) e foi também nesta época (de 1966 a 1977) que se tornou num ramo autónomo da Psicologia Geral (Vasconcelos-Raposo, 1996).

Se numa fase inicial da vida da psicologia do desporto as pesquisas que se realizavam eram pouco divulgadas ou mesmo mantidas em segredo (Brito, 1990 e 1991), com o crescente reconhecimento da importância desta área, o número de trabalhos cresceu sendo já "*impressionante*" (Brito, 1990: 14). Felizmente, esta crescente produção científica é acompanhada, na opinião de Brito (1996a) por um incremento de qualidade, que é também referido por Fonseca (2001).

Como foi referido, anteriormente, foi nos anos 60, que o Mundo foi alertado para a importância da definição de uma nova área da psicologia. A realização, em 1965, do I Congresso Mundial de Psicologia do Desporto, em Roma, organizado por iniciativa da Federação Italiana de Medicina Desportiva, sob a orientação de Antonelli, possibilitou a apresentação de valiosos contributos para o desenvolvimento deste domínio, que levaram a situar, em 1965, a criação da Psicologia do Desporto, "*por uma questão formal, ou simples comodidade*" (Brito, 1996a: 67). Nessa altura, foi criada a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP) e várias sociedades nacionais. Assistiu-se então, a um período de grande desenvolvimento, marcado por uma enorme cooperação internacional e que se exprime nos posteriores Congressos Mundiais, realizados de 4 em 4 anos (Washington 1969, Madrid 1973, Praga 1977, Otava 1981, Copenhaga 1985, Singapura 1989, Lisboa 1993, Israel 1997, Atenas 2001 e Sidney 2005; o próximo será em Marraquexe em 2009), sendo toda a informação veiculada através de revistas da especialidade em todo o mundo, entre as quais o International Journal of Sport Psychology, criado pela ISSP em 1970 (Brito, 1990 e 1991, Alves, Brito e Serpa, 1991 e Cruz, 1996). Das várias publicações existentes, dedicadas exclusivamente à Psicologia do Desporto, Fonseca (2001) destaca ainda: The Sport Psychologist, criada em 1987; Journal of Sport & Exercise Psychology (1988) e considerada a mais importante pelo autor; Sport Psychologie (1987); Journal of Applied Sport Psychology (1989); Revista de Psicologia del Deporte (1992); Psychology of Spor and Exercise (1997); Cuadernos de Psicología del Deporte (2001).

Para além dos congressos mundiais que registaram um grande interesse por parte das instituições de ensino superior, atraindo psicólogos, professores de educação física, treinadores e técnicos desportivos, motivando assim, a inclusão de psicólogos desportivos na preparação dos atletas a vários níveis, é de salientar ainda, a inclusão da disciplina de psicologia do desporto em várias universidades, tanto de ciências do desporto como de psicologia.

Recentemente (2005) foi criada a Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Desporto (SIPD) que visa congregar o esforço dos interessados pela Psicologia do Desporto falantes de Português e Espanhol e que inicia o seu trabalho colectivo aqui em Guadalajara com a realização do seu I Congresso.

Em matéria de investigação, segundo Brito (1990) apoiado em dados de Antonelli (1977), o número de trabalhos publicados anualmente nesta área, no final da década de 60 e durante a de 70, foram cerca de 500. Na década de 80 esse número disparou para 2000, devido em grande parte à realização dos congressos e publicações de revistas, sendo os temas mais desenvolvidos os seguintes: stress, ansiedade, controlo emocional, treino mental, motivação, processos cognitivos e tomada de decisão. Actualmente este número pecará certamente por defeito (Fonseca, 2001) devido à elevada quantidade de revistas existentes e livros editados, bem como à informação veiculada através das várias jornadas, conferências e congressos que se realizam todos os anos. Na última década, segundo o mesmo autor, os temas/áreas mais abordadas foram: motivação; exercício, saúde e bem-estar; stress; treino mental; ansiedade; liderança; personalidade; processamento da informação e tomada de decisão; avaliação e metodologia; emoções.

A PSICOLOGIA DO DESPORTO EM PORTUGAL

Os primeiros passos

Numa análise da Psicologia do Desporto em Portugal, Araújo (2002), baseando-se em Serpa (1995), refere que o início do desenvolvimento desta área, teria sido em 1940 com a criação do Instituto Nacional de Educação Física (INEF, posteriormente ISEF e hoje FMH). Para Cruz (1996) a PD em Portugal desenvolveu-se com relativo atraso quando em comparação com a América do Norte e alguns países da Europa, nomeadamente países da Europa de Leste.

Na verdade, os primeiros contributos verdadeiramente importantes, foram dados na década de 60 por Paula Brito, Aníbal Costa, Alves Vieira e Noronha Feio (Brito, 1990; Serpa, 1995 e Cruz, 1996), ao iniciaram o processo de estudo e divulgação da psicologia do desporto, despertando o interesse dos profissionais de psicologia e de educação física. No entanto, o mérito do nascimento deste ramo da psicologia deve ser atribuído a António Paula Brito, *"verdadeiro pai da psicologia do desporto em Portugal"* (Cruz, 1996: 31) que, em 1960, cria a disciplina de Psicopedagogia da Educação Física, no Curso de Instrutores de Educação Física (EF), em Lisboa. A sua actividade de investigação, formação e intervenção neste domínio foi e continua a ser, um marco histórico e um ponto de

referência para todos aqueles que se dedicam ao estudo e investigação nesta área. É, igualmente, de salientar que é no 1º Congresso Mundial (1965) que aparece a primeira publicação feita por um português (José Esteves).

É, no entanto, em plena década de 70, que se começam a concretizar os passos mais significativos rumo ao desenvolvimento da psicologia do desporto em Portugal (Brito, 1990; Serpa, 1995; Alves, Brito e Serpa, 1996 e Cruz, 1996). No início dos anos 70 Paula Brito tornou-se o primeiro psicólogo do desporto a trabalhar em Portugal; numa intervenção prolongada e sistemática de assistência psicológica a atletas de alta competição e integrados na preparação olímpica. Araújo (2002) refere que se nota um aumento de trabalhos em PD após a ida de Paula Brito e Teixeira de Sousa ao III Congresso Mundial de PD, realizado em Madrid, no ano de 1973, e organizado por Cagigal. Em 1975, com a integração das Escolas de Formação de Professores de Educação Física (ISEF de Lisboa e Porto), na Universidade, procedeu-se à implementação, nos planos curriculares, de várias disciplinas de Psicologia de entre as quais a disciplina de Psicologia Desportiva.

Segundo Cruz (1996), é na década de 70 que se verificam, de facto, os primeiros passos na implementação da PD em Portugal, sob o comando de Paula Brito: a) criação (1978) da Sociedade Portuguesa de Psicologia Desportiva (SPPD[1]); b) inclusão (1975) de uma disciplina de Psicologia Desportiva num curso de EF; c) primeira intervenção (inicio dos anos 70) prolongada e sistemática de um psicólogo junto a uma federação desportiva – de judo; d) presença de psicólogos na assistência a atletas de alta competição e integrados na preparação olímpica; e) criação (1979) do 1º laboratório de PD no Instituto Superior de Educação Física (ISEF.). Araújo (2002) refere que nesta altura as faculdades de psicologia se mantinham desinteressadas pela PD, justamente quando ocorriam eventos importantes tais como a criação do Gabinete de Psicologia no Centro de Medicina Desportiva e do laboratório de PD no ISEF.

A partir dos anos 80 as revistas de Ciências do Desporto e de EF incrementam a publicação de artigos em PD, facto que só ocorre nos anos 90 nas revistas de psicologia. A década de 80 ficaria, também, marcada pelo aumento de instituições a realizar investigação nesta área e pelo aumento da especialização dos temas estudados: ansiedade e factores emocionais, preparação psicológica para competição, perfis psicológicos, reacciometria, atenção e concentração, liderança e relação treinador-atleta, controlo emocional, agressividade, superstição, observação do comportamento (Araújo, 2002; Brito, 1990; Cruz, 1996).

Araújo (2002) refere que não seria de estranhar o aumento de especialistas em PD a trabalhar na área, tendo em conta a crescente utilização de temas da PD em teses de mestrado e de doutoramento. Refere, ainda, que em 1989 a Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT) criou a divisão de PD e que houve um aumento do número de encontros nacionais e internacionais e também de publicações portuguesas.

[1] Todos os autores que fazem uma análise da história da PD em Portugal, citam a formação da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto como um marco importante no seu desenvolvimento.

Em 1989, pela mão de Paula Brito, José Alves, Sidónio Serpa e Urbela Fernandes, cria-se a primeira empresa privada de intervenção em PD, época em que as solicitações de psicólogos do desporto por atletas e técnicos aumentam consideravelmente.

De 1990 à actualidade

O período dourado da psicologia do desporto, fase por excelência de implementação e enraizamento deste domínio no nosso país, verificou-se em plena década de 90, onde se recuperou parte significativa do atraso em relação aos outros países mundiais (Cruz, 1996). O contributo decisivo para tal progresso deveu-se em muito à realização de várias jornadas e seminários nacionais e internacionais, um pouco por toda a parte, atingindo-se o apogeu com o VIII Congresso Mundial em Lisboa, no ano de 1993, organizado por Sidónio Serpa, José Alves e Paula Brito. Este evento viria a juntar no nosso país perto de sete centenas de especialistas de todo o mundo que apresentaram cerca de quatro centenas e meia de trabalhos, continuando, hoje em dia, a ser um marco de referência dos congressos mundiais.

A produção científica aumentou significativamente, quer em termos de publicações, quer da realização de provas de doutoramento e mestrado na área específica da psicologia do desporto. Neste sentido, o papel de várias universidades e alguns politécnicos, tem sido preponderante, através da inclusão de disciplinas específicas da área nas licenciaturas de ciências do desporto, educação física e psicologia. A criação de laboratórios e a realização de pós-graduações, mestrados e doutoramentos têm também contribuído de forma decisiva para o desenvolvimento deste domínio. Segundo Cruz (1996) o primeiro mestrado em Psicologia do Desporto foi lançado pela Universidade do Minho em 1994. A Faculdade de Motricidade Humana oferece, desde 1996, um Mestrado em Psicologia do Desporto (vai na sua 6ª edição). Igualmente, a Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), em parceria com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), oferecem, desde 2001 (substituindo um curso de pós-graduação) um Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, decorrendo, actualmente a 2ª edição.

Para além da formação pós-graduada, iniciada nesta década, também a formação graduada se iniciou através da Universidade do Minho (1994) que cria uma pré-especialização em PD na licenciatura em psicologia mas que entretanto foi extinta. O Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) oferece, desde 1995, um seminário de fim de curso e oportunidade de estágio em PD; a Universidade Lusófona cria, em 1997, a especialização em PD, nos dois últimos anos do curso de Psicologia através de um plano de estudos elaborado por José Alves.

De acordo com Serpa (1995) e Cruz (1996), existem no nosso país oito pólos principais de estudo e investigação: Universidade do Minho, Faculdade de Motricidade Humana, Centro de Medicina Desportiva do Sul, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Faculdade do Desporto da Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra, Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa e Escola Superior de

Educação da Guarda. Actualmente, a Escola Superior de Desporto de Rio Maior constitui o ponto de referência, tendo iniciado, como referido atrás, no ano lectivo de 2001/2002, em parceria com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro o Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício e em 2002/2003 a primeira licenciatura de raiz em Psicologia do Desporto e Exercício, em Portugal, frequentando o curso cerca de 90 estudantes. No próximo ano (2007) completarão a sua formação os primeiros 18 licenciados. A UTAD vai também iniciar, em 2008, uma especialização, nos dois últimos anos do curso de Psicologia, uma especialização em Psicologia do Desporto, por iniciativa de Vasconcelos Raposo.

Araújo (2002), Fonseca (2001) e Cruz (1996) consideram vencidas as resistências das Faculdades de Psicologia à integração da PD passando a incluí-la nos seus curricula.

Para além do contributo da formação em PD para o desenvolvimento desta área, um outro aspecto foi decisivo na sua divulgação – a produção científica e os momentos da sua divulgação. Segundo Brito (1990) até ao início da década de 90, o número de trabalhos publicados em Portugal rondou os 100, sendo desenvolvidos temas em várias áreas, tais como: ansiedade; factores emocionais; preparação psicológica; perfis psicológicos; reaciometria; atenção; concentração; liderança; relação treinador-atleta; controlo emocional; agressividade e outros. Hoje em dia, as áreas mais investigadas são na linha da Psicologia Social e também na linha Cognitivista (FMH – Sidónio Serpa e Duarte Araújo), no treino mental, nomeadamente, a visualização mental, o processamento da informação e a coesão de grupos (ESDRM – José Alves, Teresa Fonseca, Carlos Silva, Luís Cid, Carla Chicau e Luís Gonzaga), no exercício e saúde e liderança (UTAD – Vasconcelos Raposo e José Carlos Leitão), na motivação e atribuições causais e aprendizagem motora (FD-UP – António Fonseca, Manuel Botelho e Olga Vasconcelos).

Nos últimos anos, a psicologia desportiva nacional *"tem vindo a evidenciar um salto qualitativo claro e notório, no desenvolvimento académico e profissional"* (Cruz, 1996: 34). A investigação desenvolve-se a bom ritmo, assim como o intercâmbio internacional, onde Portugal se situa no pelotão da frente. Os profissionais portugueses têm tido a oportunidade de divulgar a sua investigação quer a nível nacional quer internacional através das jornadas nacionais da SPPD (anuais), organizadas em diversos pontos do país (Lisboa, Oeiras, Guarda, Rio Maior, Évora, Funchal Azambuja, etc.), quer dos congressos Luso Espanhóis (ibéricos) e Galaico-Portugueses, quer mundiais e europeus e agora Iberoamericanos. Em todos eles a participação de portugueses tem sido importante (veja-se por ex: a participação no congresso de Sidney onde estiveram presentes 10 portugueses com comunicações e posters). Para além destes congressos fixos, outros esporádicos têm sido realizados em Portugal, sendo de salientar, em 1995, o "Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e a Actividade Física", organizado por José Cruz e pelo departamento de Psicologia da U. Minho, do qual resultou, em 1996, o Manual de Psicologia do Desporto, com a participação de inúmeros profissionais portugueses e alguns estrangeiros. Em 1998. José Cruz organiza, de novo, um encontro internacional, onde estão presentes os nomes mais importantes nacionais e internacionais.

É também de referir a participação em Congressos organizados um pouco por todo o mundo (França, Espanha, Bélgica, Grécia, Brasil, Colômbia, USA, Inglaterra, etc.) dos especialistas portugueses como conferencistas convidados e keynote speackers (Paula Brito, José Alves, Sidónio Serpa, António Fonseca, Vasconcelos Raposo, etc). Do mesmo modo, alguns jovens investigadores portugueses se têm distinguindo com trabalhos premiados em congressos internacionais (Duarte Araújo e António Palmeira).

Na vertente da intervenção directa, além das intervenções já referidas de Paula Brito, outras são de destacar. Assim, referiremos as intervenções de Paula Brito e José Alves no Andebol (Selecção nacional e uma equipa da 1ª divisão) e no Futebol (uma equipa da 1ª divisão), no final da década de 80. Ainda neste período a intervenção de Urbela Fernandes, do Centro de medicina Desportiva, na selecção nacional de cadetes de Basquetebol. Já na década de 90 as intervenções no Judo e Halterofilia de Sidónio Serpa e na Esgrima de José Alves. Mas a intervenção mais importante pela sua continuidade ao longo do tempo, foi a de Sidónio Serpa e José Alves na preparação Olímpica da selecção nacional de vela, tendo Sidónio Serpa acompanhado a selecção aos jogos de Atlanta (1996) e Sidney (2000). É, ainda de referir, nesta década, a prolongada intervenção de Vasconcelos Raposo na selecção nacional de natação e de José Cruz numa equipa da 1ª divisão de Andebol.

No inicio deste século a intervenção alargou-se de forma acentuada, sendo de referir a intervenção de vários profissionais em equipas de futebol da 1ª liga (Pedro Almeida, Jorge Sequeira, Carlos Silva, etc.) e principalmente nos escalões de formação. Também em modalidades como o ténis, judo, remo, hóquei em patins, futebol de salão, dança, andebol, parapente, etc., tem havido intervenção de diversos profissionais. No parapente, José Carlos Leitão tem, desde o início deste século, acompanhado a selecção nacional na sua preparação para os diferentes campeonatos europeus e mundiais, tendo publicado diversos artigos sobre esta preparação.

Para além da intervenção directa junto de atletas e treinadores um outro foco importante de intervenção tem sido a leccionação da psicologia do desporto nos cursos de treinadores, de diferentes modalidades e de diferentes níveis (por ex: Pedro Almeida e José Alves nos cursos de treinadores de futebol da UEFA e José Alves e Luís Gonzaga no Master Coach da Federação Europeia de Andebol).

Em síntese, e de acordo com Fonseca (2001) a década de 90 foi marcada em Portugal por um aumento de instituições interessadas na investigação de PD – tanto na área do desporto como na área da psicologia e pela intensificação, naquelas há mais tempo activas neste âmbito. Fonseca (2001) considera, porém, necessário que haja tempo para se consolidar, nas instituições e centros de pesquisas, estruturas e linhas de investigação próprias, desenvolvendo os conhecimentos e metodologias indispensáveis à sua consecução (o que está a acontecer actualmente). Considera que a PD em Portugal saiu da "adolescência", e entrou na fase "adulta", ou seja *"ganhou claramente a batalha da quantidade, ou da sua afirmação"*. Importa agora cada vez mais travar "*de forma empenhada e sustentada, a batalha da qualidade" (*Fonseca, 2001: 120).

Este é o desafio para o futuro da Psicologia do Desporto em Portugal.

BIBLIOGRAFÍA

- Alves, J.; Brito, A. e Serpa, S. (1996). *Psicologia do desporto. Manual do treinador.* Lisboa: Edições PsicoSport.
- Alves, J., Lourenço, A. e Cid, L. (2002). A psicologia do desporto pelo mundo. *http://www.efdeportes.com/ Revista Digita*l Año 8 - N° 55
- Araújo, D. (2002). Definição e História da Psicologia do Desporto. In S. Serpa e D.Araújo (Eds.), *Psicologia do Desporto e do Exercício, compreensão e Aplicações* (pp.9-51). Lisboa: FMH edições.
- Brito, A. (1990). Psicologia do Desporto. Panorâmica: Desenvolvimento, principais áreas e aplicações. Investigação a nível Internacional e em Portugal. *Ludens.* Vol. 12, nº 2, Jan.-Mar., 5-22.
- Brito, A. (1991). Investigação em psicologia do desporto. Evolução, tendências e temas, em Portugal e a nível internacional. In: J. Bento e A. Marques (eds.) *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva. Desporto na Escola. Desporto de Reeducação e Reabilitação.* Universidade do Porto Vol. 1, (pp. 127-146). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Brito, A. (1994a). *Psicologia do Desporto.* Lisboa: Edições Omniserviços.
- Brito, A. (1994b). Psicologia do Desporto. Noções gerais. *Horizonte.* Vol. X, nº 59. Jan.-Fev., 173-178.
- Brito, A. (1996a). A Psicologia do Desporto como ciência e como prática. In: J. Cruz (Ed.) *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 67-76). Braga: S.H.O.
- Brito, A. (1996b). Psicologia do Desporto - Noções gerais. In: J. Pimentel e F. Mendes (eds.) *1º Simposium de Desporto - Pedagogia do Desporto. Psicologia do Desporto* (pp. 68-80). Viseu: Instituto Politécnico de Viseu.
- Cruz, J. (1996). Psicologia do Desporto e da Actividade Física: Natureza, História e Desenvolvimento. In J. Cruz (Ed.) *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 17-41). Braga: S.H.O.
- Ferreira, V. (1994). Alguns aspectos relacionados com o treino psicológico para a competição. Ludens, Vol. 14, nº 3, 44-47.
- Fonseca, A. (2000). La Psicología del deporte en Portugal: de los años 90 hacia al futuro. *Revista de Psicologia del Deporte.* Vol..9, núm. 1-2, 95-105.
- Fonseca, A. (2001). A psicologia do desporto e a "batalha da qualidade". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto,* Vol. I, nº 1, 114-123.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte.* Barcelona: Ediciones Martinez Roca, S.A.
- Serpa, S. (1995). Psicologia do Desporto: Evolução em Portugal. *Psicologia,* Vol. X, nºs 1 e 2, 7-14.
- Singer, R. (1993). Sport Psychology - An integrated approach. In: S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira e A. Brito (Eds.) *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto* (pp. 131-146). Lisboa: FMH
- Vasconcelos-Raposo, J. (1996). Psicologia do Desporto: passado, presente e futuro. In J. Cruz (Ed.) *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 43-65). Braga: S.H.O.
- Weinberg, R. e Gould, D. (2001). *Foudations of Sport and Exercise Psychology*. Champaingn: Human Kinetics.

Historia y actualidad de la Psicología del deporte en Chile

Rodrigo Cauas Esturillo (Chile)
pafd@rodrigocauas.com, www.rodrigocauas.com

Licenciado en Psicología. Universidad Andrés Bello (Chile), Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. UNED (España). Magíster en Medicina y Ciencias del Deporte. Universidad Mayor (Chile). Candidato a Doctor en Ciencias Implicadas en el Progreso Deportivo del Ser Humano. Universidad de Córdoba (España).Psicólogo T.S.P. Tennis & Sport Performance, Asesor Departamento de Deportes Ilustre Municipalidad de Maipú, Docente Universidad de las Américas
Fundador de la Empresa PSIED. Psicología, Investigación, Entrenamiento Deportivo, Columnista de la Revista D13 Deportes, Columnista de la revista especializada en tenis Tie Break.

RESUMEN

Los vaivenes de la psicología del deporte en Chile han sido numerosos. Un comienzo errático sin participación directa de psicólogos, trabajos aislados sin mayor reconocimiento, la inexistente agrupación que pueda reunir a los numerosos profesionales que se desempeñan en esta área. Pero por contrapartida está la incorporación de la psicología del deporte en el ámbito académico, el convencimiento por parte de los deportistas y la amplia cobertura que entregan los medios de prensa.

HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CHILE

Construir la historia de una disciplina siempre resulta antojadizo y complicada, aún más cuando no existen muchos datos o antecedentes que puedan apoyar o fundamentar tal decisión. Esta situación no escapa para hablar de la psicología del deporte en Chile. Con un incipiente recorrido en nuestro país, la psicología del deporte, presenta diversos fenómenos “marcatorios” que ha permitido poder segmentarla, así y de acuerdo a los hechos más relevantes observados en esta disciplina, podríamos dividir la historia de la psicología del deporte chilena, en 4 grandes etapas:

1. Primer período: Pasos iniciales con aciertos y errores (1970 - 1979)

Etapa marcada por la institucionalización de la Psicología al deporte.

El primer hecho relevante se produce en 1969 cuando Ariel Leporati, profesor de filosofía y Castellano de la Universidad de Chile, publica "Introducción al estudio de la personalidad". Un año más tarde, publica junto a un grupo de profesionales y estudiantes los resultados de una investigación, en el libro llamado "Psicología y deporte. Un estudio exploratorio"

Otra de las acciones más importantes es la creación, en 1972, de la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte, pero que en su génesis estuvo integrada sólo por médicos y dirigentes deportivos, pero no, por psicólogos. Años más tarde se disuelve sin haber logrado su objetivo. Paradojalmente este mismo año se realiza el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, congreso que cuenta con la presencia de Ferruccio Antonelli, psiquiatra italiano y uno de los principales promotores de la psicología aplicada al deporte en el Mundo

Posterior a todo esto, en 1978, nuevamente Ariel Leporati publica "La psicología del deporte hoy", en donde realiza un análisis del área de la Psicología del deporte en el mundo actual y realiza un recorrido por temas que van desde la psicomotricidad, la personalidad, la motivación, la agresividad hasta el rol social de la psicología en el deporte.

Hasta acá todos estos intento por aplicar la psicología al deporte proviene de profesionales no psicólogos, sin embargo tiempo más tarde, se producen los primeros intentos formales en realizar trabajos relacionados con la psicología aplicada al deporte.

Enrique Aguayo y Renato Ruiz, realizan un plan piloto de detección de talentos en niños para el Comité Olímpico de Chile, eso si, con una corta proyección en el largo plazo.

Paralelamente Laura Traverso, trabaja en un programa de fortalecimiento para deportistas de alto rendimiento en una institución deportiva recreativa: el Stadio Italiano.

Las labores realizadas en el Comité Olímpico de Chile y en el Stadio Italiano, son llevadas a cabo por psicólogos, iniciándose de alguna manera, un nuevo período dentro de la historia de la psicología del deporte en Chile.

2. Segundo período: Individualismo en la Psicología del deporte (1980 - 1994)

Se había dejado atrás la relativa "intromisión" de otros profesionales en la psicología del deporte. Pero faltaban más cosas, tales como investigar, desarrollar y difundir aún más esta área en nuestro país. Tareas que estuvieron muy lejos de haberse logrado, quizás debido al escaso interés de los psicólogos en integrarse a esta área.

En este período se producen numerosos intentos formales desde distintas áreas para establecer la psicología del deporte en Chile. Muchos de estos intentos, eso sí, se realizan desde una concepción individualista, debido entre otras razones a los pocos psicólogos interesados en el deporte, pero fundamentalmente a la precariedad teórica y experiencial que existe en el trabajo con los deportistas. A esto se suma un fuerte desinterés del medio deportivo chileno por trabajar estos temas, evidenciando la mala experiencia de los pseudopsicólogos que trabajaron anteriormente.

El principal suceso en este período guarda relación con la creación de la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (Sosupe), a cargo del psicólogo brasilero Benno Becker. Esto trajo un cierto reconocimiento a nivel

internacional de las escasas labores que se hacían en Chile, al integrarse el Enrique Aguayo como uno de sus principales miembros.

3. Tercer período: Del individualismo al asociacionismo (1995 - 2001)

Período de mayor relevancia en la psicología del deporte en Chile, ya que, en 1995 nuestro precursor Enrique Aguayo es elegido presidente de la Sosupe, confirmando la integración de Chile en el contexto sudamericano. Esto produce cambios en nuestro país, modificando el ostracismo que caracterizó al período anterior. Se inician formalmente los primeros contactos por agrupar a los psicólogos deportivos en una instancia concreta, mediante la creación de la Asociación de Psicólogos del Deporte, y en 1996 se elige a su primer presidente: Enrique Aguayo Chaves.

Entre las actividades más importantes estuvo la realización en 1997, de dos congresos casi simultáneos. El primero de ellos organizado por la Universidad de Santiago que tuvo un carácter más nacional, y el segundo, correspondió al 5º Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte que organizó la Sosupe (hasta ese entonces presidida por Enrique Aguayo). Este último congreso produjo un gran dinamismo interno, debido a la gran cantidad de asistentes no sólo de Chile, sino que también, de otros países de Latinoamérica, y por la presencia de importantes expositores como Enrique García Ucha de Cuba, Guillermo Pérez Recio de España, Benno Becker de Brasil y Dietmar Samulski de Alemania, entre otros.

En cuanto a las publicaciones científicas, éstas siguen siendo escasas. En 1989 la psicóloga Laura Traversa se anima y escribe un "Manual para Entrenadores y Profesores" y en 1996 nuevamente Ariel Leporati reedita uno de sus antiguos libros de psicología del deporte.

4. Cuarto período: Crecimiento explosivo de profesionales (2002 - hasta nuestros días)

Este período comienza con un importante incremento de cursos electivos en las universidades tanto estatales como privadas, registrándose un considerable aumento de psicólogos titulados y estudiantes en práctica en el ámbito del deporte.

Otro factor fundamental que se enmarca en este período es la creación de nuevos espacios de trabajo que no habían sido abarcados anteriormente por psicólogos, tales como escuelas deportivas, formativas y recreativas, dejando de lado la supremacía del alto rendimiento.

En cuanto a las áreas de trabajo, se observa un fuerte predominio de profesionales en el área de *"Deporte de Alto Rendimiento y Proyección Internacional",* (definida así por la Ley del Deporte chilena). Sin embargo, aumenta en forma interesante la necesidad de contar con profesionales en deportes en otras áreas, como del *"Deporte Recreativo" y "Deporte de Competición".*

Una de las razones de este notorio aumento de profesionales se debe a la gran cantidad de universidades tradicionales y estatales que incorporan, ya sea, en

forma electiva u obligatoria la cátedra de Psicología del deporte y de la Actividad Física, provocando un mayor interés y conocimiento de parte de los estudiantes en esta área.

En cuanto a la formación misma de los profesionales es necesario destacar que existe escasa especialización post licenciatura en psicología del deporte. Ello ha obligado a los distintos profesionales a formarse autodidactamente o fuera del país. A pesar de ello existe un grupo de profesionales que trabajan en el país, con algún post grado en psicología del deporte, lo cual habla del camino hacia la experticia y la preparación teórica y práctica.

Pero en general es claro que en este período se inicia un despegue definitivo, e igualmente se establece una mayor penetración de la psicología en el campo deportivo. Existe una mayor conciencia de parte de las "otras áreas", que trabajar con psicólogos entrega un plus a los deportistas, a los entrenadores y a las instituciones y se crean consultoras, fundaciones y empresas de psicología del deporte.

CONTEXTO DEPORTIVO EN CHILE

Ha habido muchos casos en que verdaderos personajes arropados con trajes de la psicología deportiva, han aplicado métodos y técnicas inadecuadas, provocando un grave menoscabo a la credibilidad de la psicología aplicada al deporte. Esta ha sido una las principales "luchas" que cada psicólogo deportivo ha debido sostener en sus "trincheras laborales". Esto ha redundado en la desfocalización del verdadero objetivo de la psicología del deporte: apoyo a las personas que realizan ejercicio físico o que practican algún tipo de deporte.

Otra dificultad, tal vez mucho más estructural que la anterior, guarda relación con el contexto en donde se inserta esta ciencia: el deporte en general.

En nuestro país sólo hace seis años tenemos una Ley que rige el deporte, ley que por lo demás demoró mucho en su construcción y tramitación (casi seis años).

Sumado a lo anterior está el irrisorio el presupuesto estatal entregado al deporte estimado aproximadamente en $35.000.000.000 de pesos chilenos, algo así como U$65.975.496 dólares, (de un presupuesto total de trece billones de pesos)[2]

Estos datos sólo no hacen más que confirmar el escaso interés de parte del Estado en el deporte y el ejercicio físico. Situación que se observa en la nula dictación de pautas deportivas, fomento del ejercicio físico o en la imperceptible preocupación en la salud física y mental de la población.

En relación al alto rendimiento la situación no es muy disímil, ya que, sólo existen alrededor de 100 deportistas Proddar[3], cifra considerada insignificante para la cantidad total de deportistas que actualmente se preparan y entrenan en busca del alto rendimiento.

[2] Como referencia: al Ministerio de Defensa se le asignan 924 mil millones de pesos chilenos aproximadamente.

[3] Se trata de un programa de apoyo para los deportistas de alto rendimiento que consiste en un aporte económico y logístico, para la dedicación exclusiva a sus especialidades deportivas.

Hoy día producto de manejos inadecuados de dinero y la errada asignación de recursos, se ha reformulado completamente el sistema del alto rendimiento en Chile, en donde el Estado ha "salido" a buscar una participación más activa de la empresa privada.

CONCLUSIONES

Es los casi 24 años de psicología del deporte en Chile, mucho trabajo mental ha circulado por la cabeza de los deportistas, y claramente no se ha avanzado de manera progresiva. Es indudable que al interior de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte, hay muchos aspectos en los cuales los mismos psicólogos han contribuido a este escaso desarrollo.

A continuación sistematizaré algunas de estas trabas:

1. Escasa propagación de nuestra labor. El bajo perfil de nuestra labor es importante en lo que se refiere a los temas éticos, pero no en transmitir algún tipo de estudio o investigación. El mejor marketing que puede tener un psicólogo especializado en deportes es el comentario positivo que emite el propio deportista.
2. Insuficientes investigaciones aplicadas que afirmen nuestra labor frente al medio deportivo. Habitualmente las investigaciones realizadas en esta área corresponden a las hechas por los estudiantes para licenciarse, o bien, cuando se realizan estudios de post grado.
3. Poca unidad de los profesionales psicólogos que trabajan en el área (no existe organización que aglutine y supervigile el desempeño laboral). En nuestro país no existe una organización fuerte, que entre otras cosas, regule el mercado laboral, permitiendo la llegada de psicólogos no expertos a esta área.
4. Desjerarquización de la actividad, por cuanto existen muchos psicólogos que realizan intervenciones no apropiadas, trabajan gratis, profesionales de otras áreas que desarrollan actividades que a nosotros nos correspondería realizar, y finalmente psicólogos con profundos baches teóricos.
5. En algunos deportes, como en el fútbol, se piensa todavía que la psicología del deporte está al servicio de problemas clínicos, sociales o incluso para resolver problemas de indisciplina. Durante mis primeros años en el fútbol profesional era muy común que los entrenadores me derivaran a sus jugadores *"porque tenían problemas con sus padres, o con sus novias"* o muchas veces para complementar algún castigo por llegar atrasado o por ausentarse al entrenamiento.

Por lo tanto, a mi juicio, para que la PAFD en Chile tome finalmente un despegue, deben realizarse gestiones para formar una asociación en la que verdaderamente estén los psicólogos deportivos más importantes del país. Además debe realizarse un fuerte marketing de nuestra labor, publicando lo que hacemos, escribiendo artículos, columnas especializadas en diarios o revistas, en

definitiva, haciendo sentir nuestra opinión en temas contingentes. En este sentido las charlas, cursos, encuentros y congresos son una buena alternativa de difusión.

Pero claramente lo organizado hasta ahora ha sido insuficiente, debido en mi opinión, a que se ha actuado en forma aislada, sin sentido de unión.

Pero a pesar de este panorama tan desolado, nosotros los psicólogos que trabajamos en esta área, debemos tener claro nuestras falencias, para intentar modificarlas y trabajar, a partir de esta realidad, sobre bases y paradigmas distintos a los que se están utilizando.

BIBLIOGRAFÍA

Gobierno de Chile: *Ley del Deporte Nº 19.712.* Santiago, Chile. 2001

Leporati, Ariel: *"Psicología del deporte".* Universidad las Condes. Santiago, Chile. 1996

Leporati, Ariel: *"psicología del deporte hoy".* Universidad de Chile. Santiago, Chile. 1978

Leporati, Ariel: *"Psicología y deporte. Un estudio exploratorio".* Facultad de Filosofía y Educación Universidad de Chile. Santiago, Chile. 1970

Rey, Sergio: *"Psicología y deporte competitivo".* Editorial Universitaria. Santiago, Chile. 1985

Rey, Sergio: *"Psicología y deporte.* Un planteamiento y una experiencia". Editorial Universitaria. Santiago, Chile. 1978

Romero, Alicia; Ávila Karin. *"La psicología del deporte sus aplicaciones y desarrollo en Chile".* Memoria de titulación para optar al grado de Licenciado en psicología. Santiago, Chile. 1999

Deportes Diario El Mercurio, Viernes 11 Febrero 2005, pág. 2

Revista Triunfo, Semana del 8 al 14 Febrero 2005

Dosil, J. (2003). *"El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención".* Madrid: Síntesis.

García, E. (1997). *"Psicología del deporte. Enfoque cubano"*. Témperley. Impress.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL PROFESIONAL

• Preparación psicológica en el fútbol
Marcelo Roffé (Argentina)
• Intervención psicológica en el fútbol profesional
Dr. Ricardo de la Vega Marcos (España)
• Aspectos psicosociales en el manejo del fútbol profesional mexicano
Mtro. Octavio Rivas Solís (México)

Preparación psicológica en el fútbol

Marcelo Roffé (Argentina)
psicologia@marceloroffe.com , www.marceloroffe.com

Licenciado en Psicología (1990). Master en psicología del deporte y la Actividad Física (UNED-UCM). Responsable desde el año 2000 del área de Psicología del deporte de las Selecciones Juveniles Argentinas de {futbol, AFA (sub 17 y sub 20). Asesor Externo del cuerpo técnico selección mayor fútbol Alemania 2006. Profesor de la Universidad de Buenos Aires en actividades de Posgrado y Extensión universitaria. Autor de 4 libros de esta especialidad. Presidete de la Asociación de Psicología del deporte Argentina desde el año 2003.

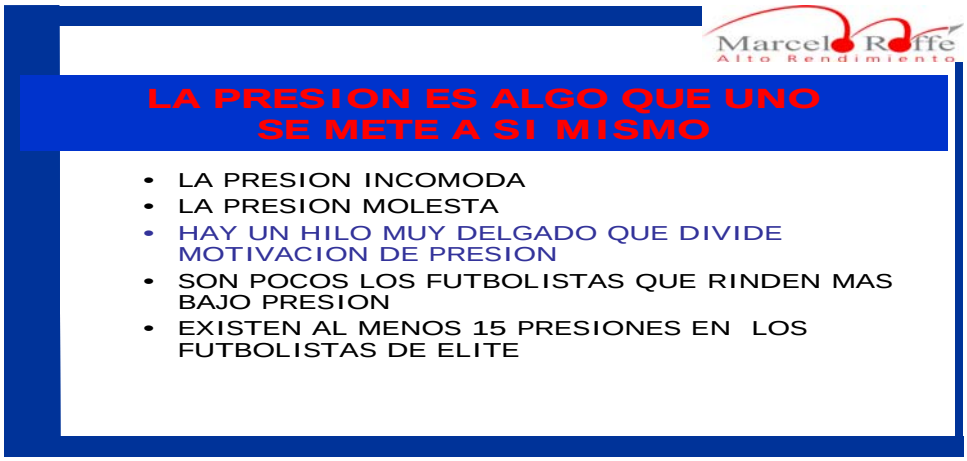
INTRODUCCIÓN

En estos 12 años de trabajo ininterrumpidos en fútbol he trabajado con muchísimos juveniles que hoy ya son profesionales. Tanto en Ferro Carril Oeste como en la Selección Argentina de Fútbol, como así también en el consultorio particular.

De todas las experiencias aprendí cosas y sigo aprendiendo y dos de mis cuatro libros son específicos de fútbol, luego de años de investigación en esta especialidad, dentro de la especialidad, que es este maravilloso y complejo deporte.

Hay que hacer una diferencia entre trabajar con juveniles y con profesionales. Pero hubo una experiencia que fue la que más me marcó y es muy reciente y es el asesoramiento externo que realicé al entrenador de la Selección Mayor de Fútbol, Sr. José Néstor Pekerman, el trabajo indirecto con algunos futbolistas en Alemania a través de él y el trabajo directo con otros, en particular con uno, que desarrollaré en este trabajo, que fue titular y que lo puedo contar sin violar el secreto profesional, porque él lo hizo público. Es el trabajo con la elite de la elite. Y las exigencias para el psicólogo son muy altas. Fue la primera vez en la historia del Fútbol argentino que se hizo algo de este orden, a nivel Selección mayor.

DESARROLLO



Roberto Abbondanzieri era el arquero titular de la Selección desde hacía dos años, pero estaba con baja confianza y era un círculo vicioso.

Baja confianza----bajo rendimiento….no transmitía seguridad-----la prensa lo presionaba--------el se refugiaba en su familia----------Baja confianza.

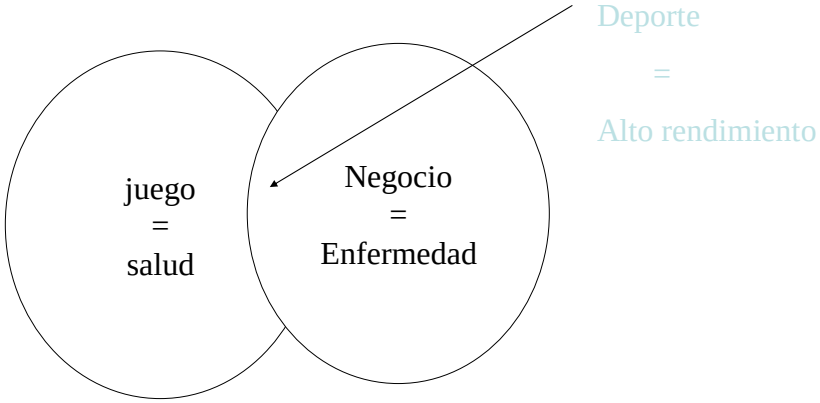
Llegada: Luego de un partido amistoso que Argentina juega vs. Croacia el 1 de marzo del 2006, donde su actuación no fue buena y además fue objeto de burla de la prensa, el entrenador dialoga con el jugador y le dice que vé que su rendimiento no es igual que en su club, donde ganó 13 títulos. El arquero reconoce que algo le pasa pero no sabe que es. El entrenador lo deriva al psicólogo deportivo de AFA, ya que reconoce que no lo puede ayudar en eso y el acepta.

Tiempo de trabajo: 3 meses / 1 vez por semana

Objetivos de la intervención: desmontar miedos, controlar presiones y trabajar el exceso de responsabilidad que el sentía.

Trabajo a la distancia: chat, e-mail y teléfono (HOLDING)
Resultados: Fue considerado uno de los mejores jugadores del equipo por la prensa especializada.
Presentación: Testimonios en prensa/ Video del protagonista hablando del trabajo realizado donde destaca el drama del alto rendimiento y “la mochila” que sentía.
Se desarrollara esta intervención con algunos detalles para comprenderla mejor.

CUADRO DEL COMPONENTE PSICOPATOLOGICO EN ALTO RENDIMIENTO



10.04.2006 | Olé.com.ar | Fútbol Local

COLON 1 - BOCA 2
"Estoy en mi mejor momento"

EL PATO HIZO UN BUEN PARTIDO EN SANTA FE Y, CON MÁS CONFIANZA A 60 DÍAS DEL MUNDIAL, CONTÓ QUE TRABAJA CON EL PSICÓLOGO DE LA SELECCIÓN.

AMIRO SCANDOLO.

"Estoy en mi mejor momento". La frase, con ese énfasis que llevan las declaraciones que intentan convencer hasta a uno mismo, salió de la boca de un Pato Abbondanzieri que todavía tenía el buzo sucio de pasto y tierra pero el alma colmada por otra noche que le arrimó la serenidad que necesita para viajar a Alemania. El arquero de Boca, de buen partido en Santa Fe, terminó feliz por el triunfo que dejó a su equipo en la punta y satisfecho por la tarea que espanta críticas al menos por siete días más.

Ese par de atajadas que le ahogaron el grito del empate a Cangele (primero un remate de afuera y luego un tiro libre) ya eran historia cuando el Pato se descargó ante los micrófonos. Y allí, después de contar que para él Boca ayer sufrió más de la cuenta y que el 2-0 le hubiese quedado mejor al partido, se acordó del cuerpo técnico de la Selección y en especial del psicólogo (Marcelo Roffé) con el que está trabajando cuando visita el predio de Ezeiza: "Seguro que no me va a enseñar a sacar una pelota del arco o a mejorar cómo tengo que

tirarme, pero sin dudas es un aporte más. Cuando uno se toma las cosas con la responsabilidad con la que yo asumo los compromisos con mi club y con la Selección, es bueno tener esta clase de ayuda. Si suma, bienvenido...", contó el arquero. Y, tras aclarar que las charlas con el psicólogo le sirven para manejar la ansiedad y las presiones, fijó posición cuando le comentaron que lo importante era llegar bien el debut ante Costa de Marfil: "El Mundial comienza el 15 de mayo". Es decir, un día después de que termine el torneo Clausura. Ahí, cuando la Selección se reúna en Ezeiza para iniciar la preparación final, el Pato dejará el azul y oro y se teñirá de celeste y blanco para el gran desafío.

SANTA FE (ENVIADO ESPECIAL)
http://www.ole.com.ar/jsp/v4/pagina.jsp?pagId=1174487

Intervención psicológica en el fútbol profesional

Dr. Ricardo de la Vega Marcos (España)
ricardo.delavega@uam.es

Licenciado en Psicología (UAM). Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UAM). Profesor de la Universidad Autónoma de Madrid, Dpto. Educación Física, Deporte y Motricidad Humana. Profesor del Máster en Alto Rendimiento Deportivo (Comité Olímpico Español-UAM). Profesor del Máster de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (COE-UAM). Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol (Real Federación Española de Fútbol/Federación de Fútbol de Madrid). Responsable del Área de Psicología del Deporte del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D. Responsable del Área de Psicología del Deporte del CD Leganés. Responsable del Área de Psicología del Deporte del Centro de Tecnificación Deportiva (Federación de Fútbol de Madrid).
Ámbitos fundamentales de estudio: Concentración; influencia de los aspectos psicológicos en la génesis de lesiones deportivas; en la actualidad el empleo de la variabilidad del ritmo cardíaco (HRV) en el trabajo psicológico con el Omega Wave.

RESUMEN

Este artículo pretende presentar las principales líneas de trabajo e intervención que tienen que desarrollar los psicólogos del deporte que realizan su trabajo en un ámbito tan complejo, rico y variado, como es el fútbol profesional. Además de estos aspectos, también se introduce una reflexión crítica acerca de cuál es el rol que tiene el psicólogo del deporte en la actualidad, así como cuáles deben ser los pasos que, en un futuro próximo, permitan su asentamiento definitivo en el fútbol profesional.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, tal y como señalan múltiples autores de reconocido prestigio (Buceta, 1995; De la Vega & Ucha, 2003; Olmedilla, 2003; Roffé & Ucha, 2004), el fútbol profesional ha ido acentuando, de un modo exponencial, la importancia de los resultados en las competiciones, lo que implica un incremento notable de la intensidad de la vida deportiva, así como la búsqueda constante de los factores que puedan estimular las capacidades de los deportistas y el establecimiento de exigencias psíquicas y físicas.

Esta perspectiva permite ubicar mejor el papel que el psicólogo del deporte debe desempeñar en la realidad del fútbol actual que, de manera resumida, se podría sintetizar valorando una serie de aspectos que lo vertebran y dan sentido:

a) Mayores requerimientos a la esfera cognoscitiva del deportista en la solución de los problemas complejos que se presentan en las situaciones de entrenamiento y competición.
b) Necesidad de desarrollar premisas psicofísicas superiores, derivadas de las propias acciones motoras, que tienden a poseer un mayor grado de

intensidad, volumen y complejidad, de acuerdo con los avances de la Metodología del Entrenamiento Deportivo.

c) Aumentar el grado de estabilidad de los resultados, teniendo en cuenta el alto costo tanto humano como económico que implican.
d) Poseer aquellos motivos que se vinculan a la estimulación y regulación del comportamiento deportivo.
e) Un nivel de responsabilidad preeminente en las actuaciones, considerando el carácter trascendente de las acciones en las competiciones. Éstas son irrepetibles, por lo que constituyen un hecho único.
f) Importancia de un enfoque preventivo que permita que los excesivos niveles de competitividad y exigencia, no afecten la salud de los deportistas, dando lugar a toda la perspectiva de la psicología del deporte y su vinculación con la salud, prevención de lesiones y del consumo de sustancias dopantes, etc.
g) Necesidad de acudir a un modelo que integre a todos los agentes que participan en el fútbol, desde la consideración de aspectos más moleculares, como son los propios jugadores, los entrenadores, demás profesionales del equipo técnico, hasta la valoración de variables más molares, como el público, la cultura del club y la misma cultura sociológica en la que se inserta su realidad competitiva.
h) Estas demandas no sólo constituyen un problema al que deben dar respuesta los deportistas, sino también un reto a la maestría y capacidad de quienes los preparan y plantean la necesidad de encontrar las vías más idóneas para su solución: en el marco de estas tareas le corresponde a la psicología del deporte un papel importante.

FASES DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL PROFESIONAL

Una vez establecidos algunos puntos de referencia en los que el psicólogo especialista en deporte debe basar y centrar sus esfuerzos por elevar el rendimiento, pasamos a establecer las fases fundamentales de la intervención psicológica en el fútbol:

a) Evaluación Psicológica en el Fútbol.

La consideración de un proceso de evaluación debe traer consigo, además de la lógica aplicación de los procesos evaluativos realizados en psicología, la base desde la cual se realiza el propio proceso y, en este caso, ese soporte lo encontramos en la dimensión táctica del juego que lo vertebra y da sentido (Castelo, 1999; Gréahaigne, 1991; Fradua, 1997), es decir, que nos ofrece el significado de las atribuciones que los jugadores y entrenadores realizarán acerca de su rendimiento.

Este elemento puede resultar chocante para el psicólogo ajeno a la realidad deportiva, pero no así para el profesional especialista en deporte que, a partir de los análisis comportamentales de la dimensión conductual y motriz de la conducta deportiva, extraerá conclusiones relevantes acerca de las implicaciones psicológicas realizadas por los jugadores durante el desarrollo del juego.

Además de esta dimensión motriz, no podemos olvidar la importancia de las dimensiones afectivas, cognitivas, fisiológicas y sociales que se ponen de manifiesto en el fútbol, en donde el psicólogo deberá, de nuevo, poseer una amplia formación que le permita detectar y prevenir las necesidades existentes. Mientras que en el caso de la dimensión cognitiva, contamos con numerosos auto informes y cuestionarios que se centran en conocer y evaluar a los jugadores (Buceta et. Al, 1994; Nideffer, 1976; Spielberger et. al., 1970), en el caso de la dimensión fisiológica, las nuevas tecnologías, como por ejemplo el empleo del biofeedback, abre nuevas vías y caminos a la intervención psicológica exigiendo, de nuevo, una rigurosa y selectiva formación del psicólogo del deporte.

Por lo que a la dimensión emocional se refiere, resulta muy complejo extraer información de manera directa, más allá de la directamente observable gracias a las manifestaciones conductuales ya mencionadas con anterioridad, si bien las pruebas proyectivas, tan despreciadas a menudo en países como España, nos ofrecen herramientas muy útiles para profundizar en su manejo por parte de los jugadores. Por último, la dimensión social requiere del empleo de técnicas de análisis de grupos, del estudio de la cohesión, del liderazgo y de los estilos de comunicación que, en realidad, constituyen las piezas básicas del trabajo del entrenador y de cualquier profesional que se inserta en el fútbol.

b) Triángulo Básico de la Intervención Psicológica: Entrenador-Jugador-Equipo.

En función de si el desempeño del psicólogo del deporte se ejercita dentro del propio club o como profesional independiente que es contratado por los jugadores, las tareas y las expectativas que se viertan sobre él serán también distintas, con posibilidades de acción más abiertas o mucho más restringidas. En nuestro caso, nos centraremos en el rol ejercido desde dentro del propio club, como un integrante más del cuerpo técnico.

Estamos de acuerdo con Roffé (2004) y Boillos (2006) al señalar que, en el fútbol de élite, la labor del psicólogo se encuentra mediada por las atribuciones y expectativas que tengan los entrenadores pues, al ser las principales referencias de autoridad e influencia en el vestuario, serán los valedores de una buena parte del trabajo y, por lo tanto, un aspecto esencial del éxito de la intervención vendrá dado por el acompañamiento que él realice de nuestro trabajo: el deporte de competición exige trabajo multidisciplinar, en el que el psicólogo aporte aspectos esenciales al rendimiento, tal y como lo hace el preparador físico, el fisioterapeuta o el mismo entrenador.

Desde nuestra propia experiencia, dentro de un clima de confianza, una de las tareas que más útiles se presentan en el fútbol profesional, es la del “counseling” y el “coaching”, pudiendo dar mucha información al entrenador acerca de las formas más óptimas de comunicación con el equipo, con jugadores en concreto, adaptación comportamental a diferentes situaciones, etc. Recalcamos de nuevo, como resumen de esta dimensión, que un aspecto clave es la confianza entrenador-psicólogo del deporte.

En lo que respecta a la labor con los deportistas, cabe destacar, además de toda la información que ya se conoce ampliamente y que aparece en todos los

manuales de psicología aplicada al deporte, creemos con gran entusiasmo y certeza, que resulta imprescindible y necesaria una aproximación que complemente toda esta labor desarrollada con el deportista, con un trabajo aplicado al terreno de juego ( ) que permita que los aspectos psicológicos del rendimiento se complementen con un trabajo muy específico, determinado por el propio puesto de juego y coordinado por el psicólogo, si bien desarrollado por él mismo o por el preparador físico o por el entrenador.

Por último, en lo que respecta al trabajo con el equipo, cabe destacar que la formación y génesis de todos los procesos grupales que diferencian un grupo deportivo de un equipo, están en la base del desarrollo de un trabajo psicológico que, con frecuencia, se hereda de la

Psicología Social y de la Sociología, y que permite obtener unos frutos y unos resultados que van más allá de lo alcanzado con intervenciones individuales. Los procesos de motivación conjuntos, la necesidad de buscar un objetivo que reconcilie todas las sub-metas que tienen los jugadores, el modo en el que las expectativas se reajustan respecto a la posición en la tabla clasificatoria y/o los procesos de liderazgo, son las piedras básicas que componen este trabajo. En este sentido, la labor que se puede realizar en la pretemporada, la consideramos fundamental en tanto que permite el acompañamiento, desde la propia formación del grupo, de todos los procesos orientadores hacia la creación de lo que hemos dado en llamar “equipo”.

CONSIDERACIONES FINALES

Como resulta lógico por la limitación del espacio, hemos trazado líneas muy generales sobre el trabajo psicológico en el fútbol profesional, si bien hemos querido dejar para este último apartado el rescate del valor que tiene la propia experiencia en el desempeño profesional. Si bien este dato puede resultar redundante en cualquier profesión, no lo es así en el psicólogo del deporte que trabaja en fútbol profesional, pues éstos son bastante pocos en la actualidad y consideramos de un valor muy destacado todas las aportaciones que se puedan realizar, así como los trabajos de investigación que, con las limitaciones que tiene la investigación participante, se puedan realizar: gran parte de los trabajos provienen del estudio a nivel “amateur” o de fútbol base y, sin duda, las diferencias con el fútbol profesional son muy marcadas en muchos aspectos y dimensiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOILLOS, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.

BUCETA, J. Mª., GIMENO, F. y PÉREZ-LLANTADA, M. C. (1994). *Cuestionario de Características relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD*). Universidad Nacional de Educación a Distancia. Pendiente de publicación.

BUCETA, J.M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 95-110.
CASTELO, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego.* Barcelona: Inde.
DE LA VEGA, R. & UCHA, F. (2003). *Factores psicológicos que influyen en el Alto Rendimiento Deportivo.* Madrid: CV Ciencias del Deporte.
FRADUA, L. (1997). *La visión de juego en el futbolista*. Barcelona: Paidotribo.
GRÉAHAIGNE, J.F. (1991). A new method of goal analysis. *Science y Football.* 5, 10-16.
NIDEFFER, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
OLMEDILLA, A. (2003). Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones. Universidad de Murcia. *Tesis doctoral no publicada*.
ROFFÉ, M. & UCHA, F. (2004). *Alto rendimiento. Psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar.
SPIELBERGER, C.D., GORSUCH, R. y LUSHINE, R. (1970). *The state-trait anxiety inventory.* Palo Alto, CA: Psychologist Press (Versión en castellano, Madrid: TEA).

Aspectos psicosociales en el manejo del fútbol profesional mexicano

Mtro. Octavio Rivas Solís (México)
orivass@hotmail.com orivass@prodigy.net.mx

Médico y maestro en psicología aplicada al deporte y a la actividad física. Director de transformación trascendente. Asesor en el club de fútbol profesional, universidad nacional, a.c. (pumas de la UNAM) y eventualmente de la federación mexicana de fútbol. Calle de Tuxpan #10 – 204, col. roma sur, delegación cuauhtémoc, z.p. 06760, México, D.F.

RESUMEN

Por el predominio de los criterios comerciales y económicos, así como las relaciones amistosas o de intereses grupales, de las áreas de "poder", que solo son controladoras de las decisiones, del flujo del dinero y de lo que las masas deben de pensar, por encima de los intereses genuinamente deportivos y de los millones de aficionados mexicanos, que anhelan un progreso en resultados en competencias internacionales, en especial en los campeonatos mundiales; es que los resultados siguen siendo insatisfactorios.

Si la esencia de las ciencias de la conducta es la explicación de las verdaderas causas por detrás de las aparentes del porque pensamos, sentimos y actuamos a Nivel individual y de las relaciones humanas entre los miembros de los grupos; así como buscar la mejoría de ambos aspectos, este ensayo se enfoca a la Psicología Social y Deportiva aplicada al fútbol profesional mexicano en los últimos 30 años.

Desde la primera participación de México en los Campeonatos Mundiales, a pesar de la poca preparación en lo físico, técnico y táctico, el espíritu deportivo de los jugadores de esas épocas era su principal herramienta competitiva y no había gran ingerencia de intereses comerciales.

Paulatinamente personas y empresas comerciales de diversos ramos comenzaron a comprar equipos profesionales de fútbol y las Universidades, lograron que sus equipos ascendieran de la segunda a la primera división, y Televisa primero y después TV Azteca compraron equipos.

Hace treinta años el Grupo ICA (Ingenieros Civiles Asociados), se hizo cargo del equipo profesional de los PUMAS de la UNAM, creando un Patronato, que transformó el paradigma tradicional para dirigir un equipo profesional.

Se creó un equipo multidisciplinario para apoyar al Presidente del Club, Ing. Guillermo Aguilar Álvarez (q.e.p.d.), con expertos en diversas áreas, organizacional, administrativa y de ciencias aplicadas al deporte, en lugar del tradicional poder concentrado en el dueño y/o el máximo dirigente.

A pesar de recibir al Club con déficit económico y lejos de los primeros lugares en la tabla de posiciones, se realizó una reestructuración que incluyó reuniones fuera de la Ciudad de México de la directiva, el cuerpo administrativo, todo el cuerpo técnico en el que se agregó un asesor de desarrollo humano enfocado al aspecto mental y conductual de dirigentes administrativos y deportivos, creando la

“cantera” más productiva de la historia del fútbol mexicano al crear las Fuerzas Básicas, capacitando a los entrenadores con Análisis Transaccional aplicado al deporte, en especial el fútbol.

Cómo consecuencia de este cambio de Paradigma, al siguiente año de iniciar estas actividades se consiguió por primera vez un Campeonato de Liga en 1977, iniciando la internacionalización del Club en todas las divisiones y llegando el presidente del Club a ser el Presidente de la FEMEXFUT.

Con ello, jugadores del equipo formaron la base de varias Selecciones Nacionales que participaron en Campeonatos Mundiales Juveniles y de Primera División Profesional.

Por la aplicación de criterios unificados en la preparación física, técnica, táctica y mental desde las fuerzas básicas hasta el primer equipo de la UNAM, la FEMEXFUT, creó la Cátedra de la Psicología aplicada al Fútbol en la Escuela de Entrenadores, iniciándola el Dr. Octavio Rivas Solís, para compartir las experiencias logradas con los PUMAS.

En los últimos quince años a nivel mundial y México no fue excepción, gradualmente los intereses económicos y comerciales, fueron desplazando a los deportivos. Los dirigentes de los países que actualmente están en los primeros lugares del concierto mundial futbolístico, sobre todo en Europa, Brasil y después Argentina, se percataron que de la misma manera que los clubes más ricos se organizaron como las grandes empresas de otros ramos comerciales, no podían permitir que lo deportivo incluyendo la preparación mental para el alto rendimiento se dejase de lado.

Infelizmente en nuestro país como en muchos otros y como ocurre también en el ámbito de la política y de las organizaciones en las que lo más importante es el CONTROL, como ocurre en los ejércitos, se fue imponiendo el estilo de liderazgo paternalista, oscilando entre los extremos impositivo y sobre protector de dicho paternalismo, con el consecuente freno del desarrollo de los subordinados, especialmente de los jugadores.

Empezaron a crearse núcleos de poder principalmente económicos, sin asesores capacitados especialmente en los aspectos deportivos; o bien a pesar de tenerlos, no se les consideraba en sus opiniones.

LOS SIETE PODERES DEL SER HUMANO SEGÚN EL ANALISTA TRANSACCIONAL DR. CLAUDE STEINER.

En casi todas las organizaciones, los seres humanos hemos permitido que algunos pocos exacerbaran uno solo de los siete poderes que todos tenemos: el poder del CONTROL y quienes no lo tenemos (la mayoría) nos sentimos impotentes y conformistas con la situación impuesta por los controladores “poderosos”.

Los políticos, los dueños de negocios y los directores, administradores y jefes, solo controlan decisiones; los dueños de los capitales solo controlan el flujo del dinero, las condiciones con las que liberan recursos económicos y para que los aplican; y los “ideólogos” en nombre de cualquier ideología, política, religiosa o científica solo controlan lo que las masas deben de pensar y creer; pero desde

que los medios masivos de difusión como los denomina Denise Dresser; y que cuando eran solo prensa escrita y después con la radio comercial, se convirtieron en el “Cuarto Poder”, hoy con el poder de penetración de los medios electrónicos, sin duda son el Primer Poder, porque además de que se han apoderado de ellos muchos individuos que controlan el dinero y/o están fuertemente vinculados al Poder Político.

Como ejemplo baste consultar el libro de Mayers “Creadores de Imagen”, que señala el poder de Madison Avenue en New York, USA (la Avenida de los publicistas), sobre todos los que dentro y fuera de Estados Unidos reciben su influencia –“Nosotros decidimos lo que la gente come, bebe, fuma y por quién debe votar”- , revelando la manipulación con la publicidad que logró que ganara la elecciones presidenciales el Gral. Eisenhower, al profesor universitario Adlai Stevenson..

Los siete poderes del Ser Humano son:

- El Poder de Enraizamiento es el que da el sentido de pertenencia y pertinencia a una familia, a un lugar, a una etnia, a un país, a las raíces históricas y culturales.
- El Poder Creativo que da el sentido de la vida de la sabiduría china: “Tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro (o un invento, una obra de arte, etc.).
- El Poder del Control, de los instintos, de las emociones, de las reacciones viscerales...de la propia vida y la de los demás.
- El Poder del Amor, para vincularse armónicamente consigo mismo, con los demás y con todo lo que nos rodea, desde el medio ambiente hasta el cosmos.
- El Poder de la Comunicación, verbal y no verbal para transmitir lo que se piensa y se siente, adecuadamente, respetando los derechos de los demás.
- El Poder del Conocimiento, transformado en sabiduría cuando integra la lógica, la razón, la intuición y la imaginación.
- El Poder de Trascendencia, que rompe las falsas creencias que limitan al Ser Humano en su auto conocimiento, el conocimiento de los demás y de la realidad universal que le permite evolucionar aumentando permanentemente su capacidad de logro.

La Federación Mexicana de Fútbol constituida principalmente en su Rama de Primera División por Empresarios, por Gobiernos y por las principales cadenas televisivas con sus fuertes intereses vinculados a las firmas comerciales de las que dependen, han creado una edite de amigos, prácticamente impenetrable, que controlan todo tipo de decisiones que intervienen en el fútbol profesional, incluyendo a la Selección Nacional.

Hace algún tiempo se decidieron por “profesionalizar” a la FEMEXFUT, para que hubiera un cierto orden en las frecuentes disputas por los intereses egoístas o de pequeños grupos, con los que principalmente impiden el desarrollo de una

adecuada planeación estratégica de nuestra máxima representación en las competencias mundiales.

Sin embargo sigue imperando el “cuatismo”, el nepotismo y la ceguera egoísta para no tomar las mejores decisiones, ignorando las repercusiones que tiene en el quehacer cotidiano de los millones de aficionados los resultados de los equipos nacionales.

Lo adecuado sería que precisamente para servir a la población a la que se deben por ser sus clientes consumidores, tanto de la exhibición del nivel futbolístico de los equipos, como de la multitud de objetos en torno a este fenómeno del fútbol, deberían asumir una responsabilidad profesional para tomar las mejores decisiones. Desde la selección, hasta por exámenes por oposición o por lo menos de ternas de las personas más capaces y con mayor experiencia en cada área de la Selección Nacional, los Centros de Capacitación y de la Administración y Dirigencia de la propia Federación.

Ojala que aprendan la última lección y que no porque pase lo que pase en lo futbolístico, el negocio siempre les deja ganancias, no quieran aplicar los cambios necesarios, para obtener la optimización de los resultados. Que alguien les presente los millones de pesos que dejaron de ganar por no haber avanzado en la Copa Mundial más allá de lo máximo que se ha logrado en el pasado.

Requieren expertos en Desarrollo Organizacional, en Cultura de Calidad, con un nuevo liderazgo multidisciplinario, interdisciplinario, para lograr decisiones y resultados transdisciplinarios.

Emplear a verdaderos psicólogos con experiencia en el ámbito del fútbol, integrando a clínicos y expertos en técnicas psicocorporales.

Baste ver que Jesús Ramírez quién como jugador experimento el entrenamiento mental que usamos con los PUMAS y que él en los últimos diez años de su vida se ha entrenado en “Aplicación Mental”, uno de los tantos nombres que se han aplicado a las técnicas de respiración, relajación-activación muscular, fijación de metas y objetivos con estrategias de éxito que incluyen auto afirmaciones positivas y visualización creativa gana el primer campeonato mundial oficial con los muchachos de la Sub 17, gracias a que no hubo interferencias de los de “pantalón largo”, porque nunca pensaron que llegarían a obtener el título.

Sugiero que nuestras asociaciones nacionales e internacionales busquen encuentros interdisciplinarios con la visión Holística para continuar la evolución de nuestras actividades y mejorando los logros.



SIMPOSIOS

SIMPOSIO 1. TENDENCIAS ACTUALES DE LA INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Diferencias de género respecto al deporte como mediador entre el autoconcepto y el consumo de sustancias

Dra. Yolanda Moreno Sigüenza (España)
Profesora Titular de la Universidad Católica de Valencia
yolanda.moreno@ucv.es

Dra. Isabel Balaguer Solá (España)
Profesora Titular de la Universitat de València
isabel.balaguer@uv.es

RESUMEN

En este trabajo se analizan las relaciones existentes entre las dimensiones del autoconcepto, la práctica de deporte y el consumo de sustancias en una muestra de adolescentes españoles. Los resultados ponen de manifiesto las diferencias de género en cuanto a los patrones de las relaciones establecidas entre las variables estudiadas. Entre los resultados obtenidos, destaca que la práctica deportiva está determinada por varias dimensiones del autoconcepto en las chicas (aceptación social, competencia académica, apariencia física y competencia deportiva), mientras que en los chicos sólo está relacionada con la competencia percibida en el deporte. El deporte ejerce un papel mediador entre varias dimensiones del autoconcepto y el consumo de sustancias en las chicas, pero no en los chicos.

INTRODUCCIÓN

La investigación nos muestra de forma recurrente que existen diferencias de género en el autoconcepto/autoestima y en las conductas relacionadas con la salud en los adolescentes. Por tanto, el estudio de las relaciones entre ambos tipos de variables debería realizarse teniendo en cuenta el efecto del género. También la relación entre la práctica de deporte y el autoconcepto/autoestima está marcada por las diferencias de género, y así aparece reflejado en trabajos como los de Lintunen (1995), y Moreno, Atienza y Balaguer (1997).

En el presente trabajo se tiene de hipótesis un modelo que establece una relación negativa entre tres de las dimensiones del autoconcepto (la autovalía global, la adecuación conductual y la competencia académica) y el consumo de

sustancias, y una relación positiva entre la aceptación social y el consumo de sustancias. Además el modelo plantea una relación positiva entre dos dimensiones del autoconcepto que hacen referencia al físico (apariencia física y competencia deportiva) y la práctica de deporte. La práctica de deporte actuará como un mediador entre estas dimensiones del autoconcepto y el consumo de sustancias.

En el caso de las chicas, el modelo se revisó atendiendo a los resultados de los índices de modificación proporcionados por LISREL VIII. En el modelo revisado se añadía una relación negativa entre aceptación social y práctica de deporte y una relación positiva entre competencia académica y práctica de deporte. Además, se eliminan las relaciones hipoteticas entre la competencia académica y el consumo de sustancias.

MÉTODO

Se utilizó una muestra compuesta por 440 estudiantes de 2º de BUP/4º ESO y de 2º FP-I (48% chicos y 52% chicas) de edades comprendidas entre los 15 y los 16 años (M = 15.28; DT = .45). Esta muestra se extrajo de una muestra más amplia, representativa del universo de alumnos de 6º de EGB, 8º EGB/2º ESO, 2º de BUP/4º ESO y de 2º FP-I de la Comunidad Valenciana (Balaguer, Castillo, Pastor, Moreno y Atienza, 2002; Moreno, 2004).

El instrumento utilizado para evaluar el autoconcepto y la autoestima ha sido el Perfil de Autopercepciones para Niños (SPPC) (Harter, 1985) adaptado al español (Atienza, Balaguer & Moreno, 2002). Por otra parte, el instrumento utilizado para evaluar la práctica de deporte y el consumo de sustancias es una adaptación del Inventario de Conductas de Salud en Escolares (The Health Behaviour in Schoolchildren (1985/86): A WHO cross-national survey –HBSC-; Wold, 1995) traducido al castellano (Balaguer, 1999, 2002). Los ítems de este cuestionario que hemos seleccionado para nuestro estudio son aquellos que hacen referencia a las siguientes variables del estilo de vida: consumo de tabaco, consumo de alcohol, consumo de *cannabis*, y deporte. A partir de dichos ítems se crearon índices para evaluar cada variable con una puntuación global. Este procedimiento ha sido utilizado por algunos investigadores que han estudiado el estilo de vida saludable usando también el HBSC (véase Moreno, 2004).

La metodología principal de análisis para poner a prueba el modelo hipotetico es el “path análisis” con el Método de Máxima Verosimilitud del programa Lisrel VIII.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra la solución estandarizada de los parámetros estructurales del modelo en el grupo de los chicos. Los resultados muestran que la adecuación conductual predice significativamente el consumo de tabaco, alcohol y cannabis, de tal modo que cuanto mayor es la puntuación en la escala de adecuación conductual menor es el consumo de tabaco, alcohol y cannabis. La aceptación social y la competencia académica predicen significativamente el consumo de

alcohol y de cannabis; mientras la primera lo hace en sentido positivo, la segunda lo hace en sentido negativo. Por último, la competencia deportiva predice significativamente y en sentido positivo la práctica de deporte. Como puede observarse, el deporte no predice ninguna de las conductas de consumo de sustancia y, por tanto, tampoco actúa como mediador entre el autoconcepto y éstas.

Tabla 1. Parámetros estructurales estimados del modelo hipotetico en los chicos (Solución estandarizada)

MATRIZ GAMMA (relaciones Var. Exógena → Var. Endógena)

Índices Estilo de Vida	Dimensiones Autoconcepto CONDUCTA	SOCIAL	ESCUELA	APARIENCIA	COMP. DEPORTIVA	AUTOVALÍA GLOBAL
TABACO	-.37**	.13	-.12			.08
ALCOHOL	-.27**	.14*	-.17*			.05
CANNABIS	-.35**	.26**	-.13*			.10
DEPORTE				.07	.39**	

MATRIZ BETA (relaciones Var. Endógena → Var. Endógena

	DEPORTE
TABACO	-.10
ALCOHOL	.03
CANNABIS	.04

* p <.05; ** p <.01

En el caso de las chicas, los parámetros estructurales del modelo revisado indican que la adecuación conductual y la aceptación social predicen significativamente el consumo de tabaco, alcohol y cannabis, de manera que a mayor adecuación conductual menor es el consumo de sustancias y a mayor aceptación social mayor es el consumo de sustancias. La autovalía global predice en sentido negativo el consumo de alcohol. La aceptación social, la competencia académica, la apariencia física y la competencia deportiva predicen significativamente la práctica de deporte, de manera que cuanto mayor es la competencia académica y la deportiva mayor es la práctica de deporte, y a mayor aceptación social y apariencia física menor es la práctica deportiva. Por último, el deporte predice significativamente y en sentido negativo el consumo de tabaco, alcohol y cannabis (Tabla 2).

Tabla 2. Parámetros estructurales estimados del modelo revisado en las chicas (Solución estandarizada)

MATRIZ GAMMA (relaciones Var. Exógena → Var. Endógena)

Índices Estilo de Vida	Dimensiones Autoconcepto CONDUCTA	SOCIAL	ESCUELA	APARIENCIA	COMP. DEPORTIVA	AUTOVALÍA GLOBAL
TABACO	-.37**	.18**				-.04
ALCOHOL	-.14*	.26**				-.24**
CANNABIS	-.37**	.39**				-.13
DEPORTE		-.16*	.13*	-.16*	.51**	

MATRIZ BETA (relaciones Var. Endógena → Var. Endógena

	DEPORTE
TABACO	-.20**
ALCOHOL	-.15*
CANNABIS	-.23**

* p <.05; ** p <.01

La aceptación social tiene un efecto indirecto positivo sobre el consumo de tabaco y de cannabis a través del deporte, de forma que cuanto mayor es la aceptación social, menor es la práctica de deporte y mayor el consumo de tabaco y de cannabis. La competencia académica tiene un efecto indirecto negativo, a través del deporte, sobre el consumo de cannabis. La apariencia física tiene un efecto indirecto positivo sobre el consumo de tabaco y de cannabis. Por último, la competencia deportiva tiene un efecto indirecto negativo sobre el consumo de tabaco, alcohol y cannabis (Tabla 3).

Tabla 3. Efectos totales e indirectos del modelo revisado en las chicas

	ACEPTACIÓN SOCIAL		COMPETENCIA ACADÉMICA		APARIENCIA FÍSICA		COMPETENCIA DEPORTIVA	
	Efecto Total	Efecto Indirecto	Efecto Total	Efecto Indirecto	Efecto Total	Efecto Indirecto	Efecto Total	Efecto Indirecto
TABACO	.21**	.03*	-.03	-.03	.03*	.03*	-.10**	-.10**
ALCOHOL	.29**	.02	-.02	-.02	.02	.02	-.08*	-.08*
CANNABIS	.43**	.04*	-.03*	-.03*	.04*	.04*	-.11**	-.11**

* p <.05; ** p <.01

DISCUSIÓN

Los resultados ponen de manifiesto la existencia de patrones diferentes para ambos géneros en cuanto a las relaciones establecidas entre las variables estudiadas. Estos datos nos permiten inferir que los patrones de socialización en la formación tanto del autoconcepto como del estilo de vida saludable están en gran medida determinados por el género. Esta información puede ser trascendental en la intervención para la promoción de estilos de vida saludables, la cual debería plantearse de forma diferencial para chicos y chicas.

REFERENCIAS

Atienza, F., Balaguer, I., & Moreno, Y. (2002). El Perfil de Autopercepciones para Niños: Análisis de la validez factorial y la fiabilidad en la versión castellana. *Psicothema, 14*(3), 659-664.

Balaguer, I. (1999). *Un análisis de los factores determinantes de los estilos de vida saludables de los adolescentes valencianos de BUP, COU y FP*. Direcció General d'Ensenyaments Universitaris i Investigació. Generalitat Valenciana (AE99-49).

Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.

Balaguer, I., Castillo, I., Pastor, Y., Moreno, Y., & Atienza. (2002). La investigación sobre los estilos de vida de los adolescentes de 11, 13 y 15 años en la Comunidad Valenciana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (27-35). Valencia: Promolibro.

Harter, S. (1985). *Manual of the Self-Perception Profile for Children*. University of Denver, CO.

Lintunen, T. (1995). Self-perceptions, fitness and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study. *Studies in sport, physical education and health, 41*. Jyväskyla: University of Jyväskula.

Moreno, Y. (2004). *Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana*. Valencia: Universitat de València. Servei de Publicacions.

Moreno, Y., Atienza, F., & Balaguer, I. (1997). *La actividad física como predictora de la autoestima global y la autopercepción física*. Comunicación presentada en el VI Congreso Nacional de Psicología Social. San Sebastian. 29-30 Septiembre y 1 Octubre.

Wold, B. (1995). *Health behavior in schoolchildren: A WHO cross-national survey. Resource Package Questions 1993-1994*. Norway: University of Bergen.

La investigación en la Psicología del deporte, ¿Qué estamos investigando en colombia?

Maria Clara Rodriguez (Colombia)
psmaclara@hotmail.com

Es innegable que nuestros países latinoamericanos, en comparación con América del Norte, Europa y los países receptores directos de su influencia como Australia, han tenido y continúan teniendo poca presencia y menor impacto en cuanto a la producción científica se refiere. Son contundentes las estadísticas que señalan a Estados Unidos como país productor de más del 50% de la literatura científica mundial, así como es incuestionable el cada vez más reducido número de autores que producen el mayor porcentaje de publicaciones, de acuerdo con la ley de Lotka y Price, confirmada por Baker, Robertson-Wilson y Sedgwick (2003), según la cual el 50% de los artículos publicados en un periodo dado, son producidos por el 10% de los científicos activos.

Es así como se puede observar en las mas prestigiosas revistas especializadas en el área de la Psicología del Deporte, la presencia casi sistemática de unos pocos nombres que muy pronto nosotros empezamos a identificar como los grandes personajes en determinados y muy específicos temas: Abernethy en habilidades perceptivas, Vallerand en motivación, Williams en estrategias visuales, etc. Y el sólo hecho de reconocer uno de estos nombres, ya pareciera ser garantía de calidad científica. Sin embargo, no es así. Son varios los artículos de alguna de tales autorías que hemos sometido, junto con mis estudiantes, a riguroso análisis metodológico y realmente hemos hallado incoherencias importantes que bien pueden poner en tela de juicio la validez de sus hallazgos.

Pareciera que hace parte de nuestra herencia cultural la escasa presencia de los investigadores latinoamericanos en las grandes revistas. Sin embargo, tal situación no puede estar determinada por ninguna clase de herencia. Es esencial no solo para nuestra supervivencia y reconocimiento en el ámbito internacional, sino también y principalmente para evolucionar a través de las respuestas que podamos ofrecer a las problemáticas que el contexto nos plantea como Psicólogos del Deporte, desarrollar una labor científica investigativa permanente, sistemática y fundamentalmente pública.

En Colombia desde finales de los 80 se ha venido realizando un número importante de estudios a nivel de trabajos de grado dentro de algunas facultades de Psicología, pero lamentablemente con escasa revisión de literatura científica y por lo tanto limitado sustento conceptual y escasa evidencia empírica, debido a la dificultad de acceder a fuentes primarias relevantes, pertinentes y suficientes. Sin embargo, esta producción ha cumplido un papel bien importante tanto por su valor heurístico como por su función motivadora frente a estudiantes que posteriormente

se sintieron estimulados para plantearse nuevas preguntas de investigación dentro de ésta joven área aplicada de la psicología, preguntas que han llevado a la realización de los correspondientes estudios.

En 2002 se abre en Colombia, gracias al apoyo de la Universidad El Bosque, el primer programa de postgrado en Psicología del Deporte y el Ejercicio, el cual desde ese comienzo tuvo una fuerte orientación hacia la investigación precisamente por la necesidad de ofrecer a la comunidad deportiva del país una evidencia empírica acerca del impacto que tienen los factores psicológicos en la conducta deportiva, entendiendo por ella tanto la iniciación como el rendimiento.

En consecuencia, se fueron definiendo algunas líneas de investigación, coherentes tanto con la misma orientación del programa la cual se fijó hacia el rendimiento deportivo, como con las necesidades y la factibilidad propias de nuestro contexto, así como con el estado del conocimiento actual a nivel internacional.

A continuación me permito presentar el esquema de las líneas de investigación que en la actualidad están definidas en la Universidad El Bosque (Figura 1).

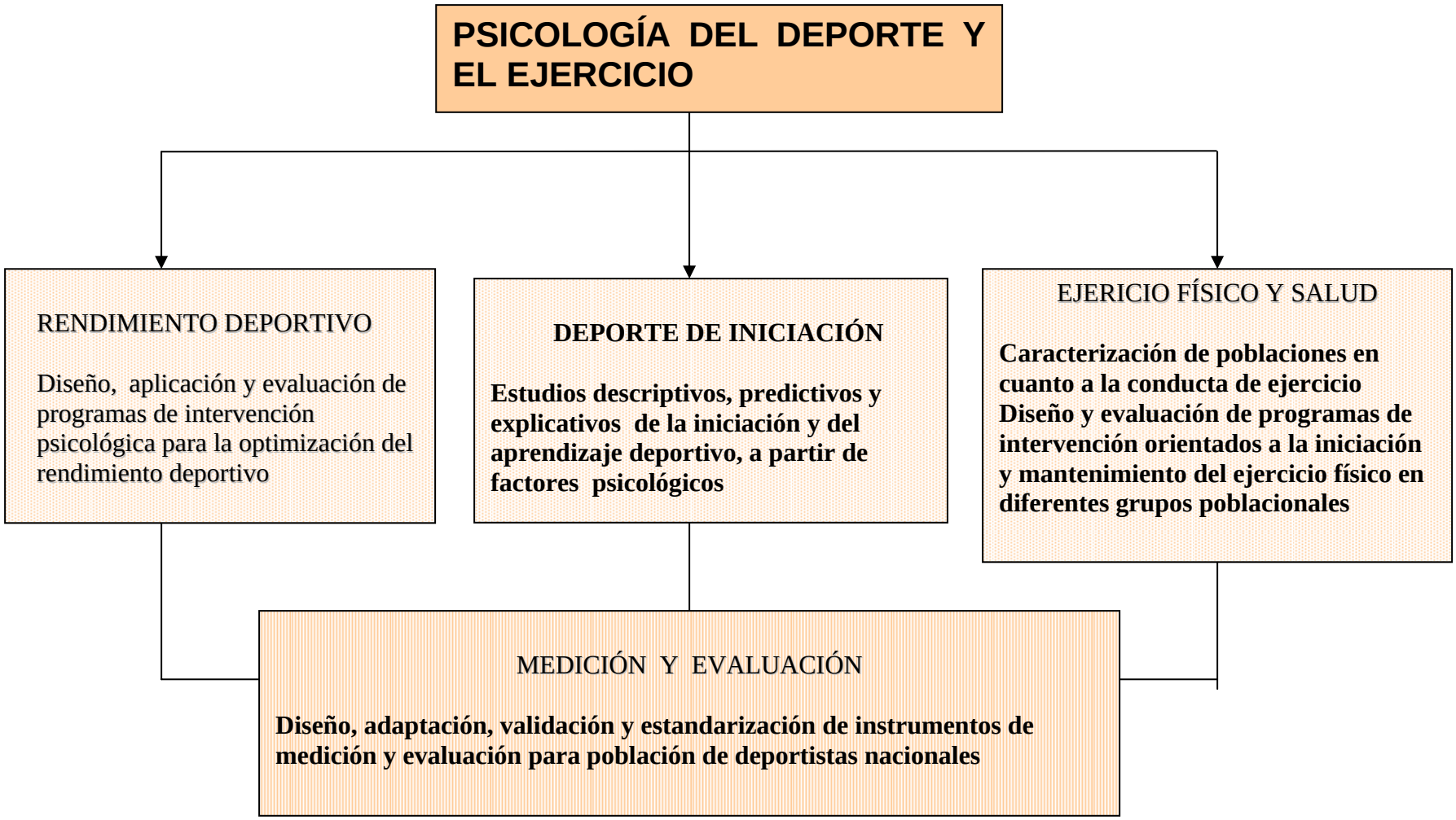


Figura 1. Líneas de investigación definidas en el programa de postgrado de la Universidad El Bosque

Las Figuras 2, 3 y 4 presentan la distribución de los estudios hasta el presente realizados al interior del programa de postgrado de la Universidad El Bosque, distribución por nivel de formación, por línea de investigación, y por tipo de estudio. En total, suman 29 estudios.

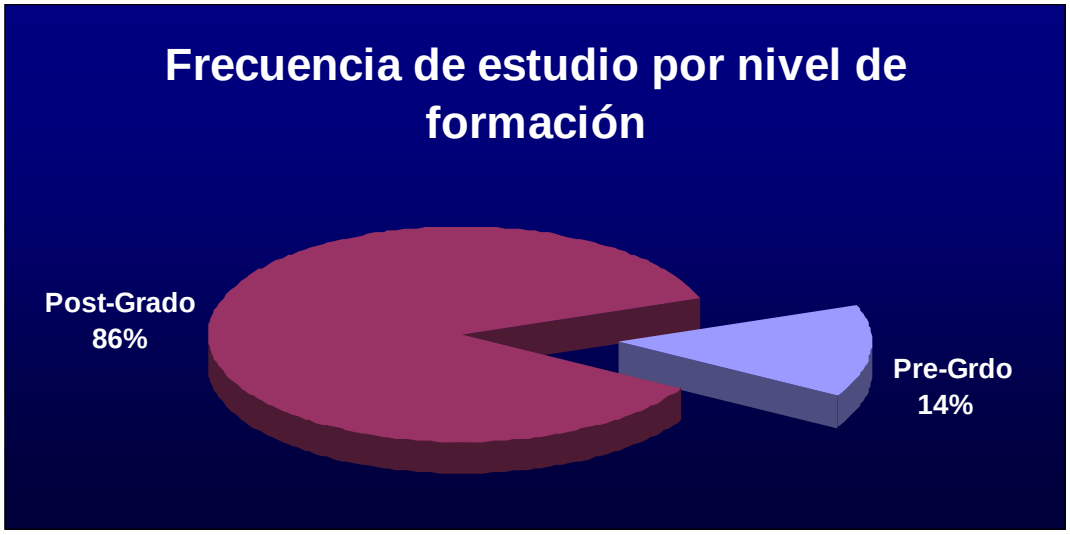


Figura 2. Distribución de frecuencia de estudios por nivel de formación



Figura 3. Distribución de los estudios por línea de investigación

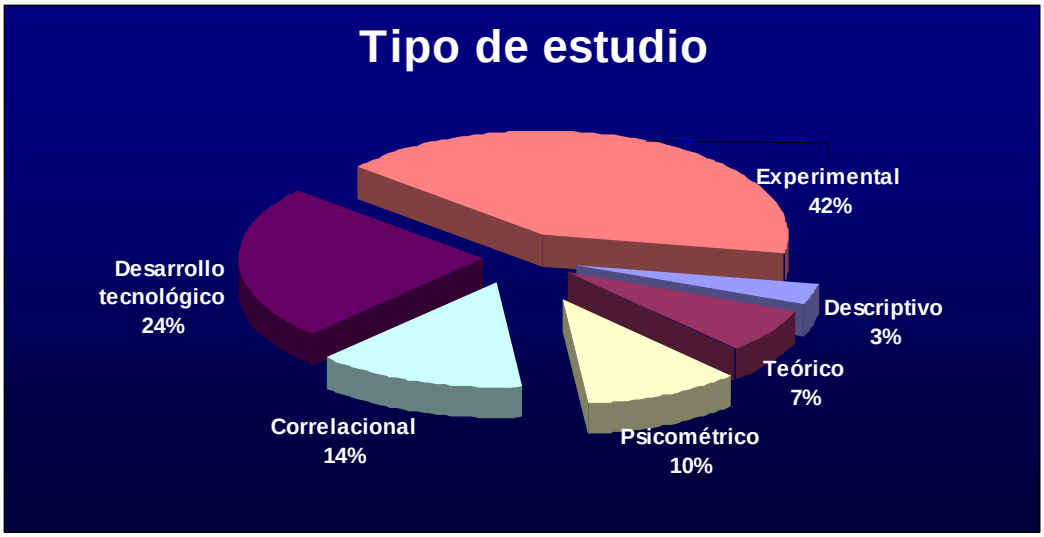


Figura 4. Distribución de estudios por tipo de investigación

¿CÓMO HA EVOLUCIONADO LA INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN COLOMBIA Y CÓMO SUS MÉTODOS?

Iniciamos, como la gran mayoría trabajando bajo el paradigma positivista, univariado y lineal, después de haber ensayado con estudios descriptivos, caracterizaciones, perfiles y una que otra correlación. Como una muestra de la evolución que en nuestro campo se iba dando, nos atrevimos a ascender al nivel explicativo y así iniciamos la etapa de los estudios experimentales. Más que por la ambición de ofrecer realmente una explicación acerca de la relación causal entre dos variables, por la necesidad de ofrecer al usuario de nuestros servicios, una evidencia empírica y propia, obtenida dentro y para nuestro particular contexto: el deportista colombiano, y mas específicamente, para el tenista adolescente de Bogotá (por ejemplo).

En nuestro medio hispanoamericano en general, y en el colombiano en particular, estamos siendo testigos del auge de metodologías alternativas, entre ellas lo que se conoce como “la investigación cualitativa”

El futuro inmediato nos está demandando exactamente lo que Martens ya vislumbraba en 1979: el empleo de los métodos propios de la psicología social que nos permitan observar y comprender lo que el método científico tradicional no nos permite. Hoy entendemos que no se trata de un conflicto entre la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa. De lo que se trata es de poder adaptar la técnica mediante la cual se va a recoger la información, el dato, al problema o pregunta que la investigación plantea. El problema radica en la falta de formación que los investigadores con alguna experiencia, tienen (tenemos) acerca de estas técnicas mal llamadas “cualitativas”, así como al mal uso que algunos autores, sin ninguna formación en metodología de la investigación han hecho de estas

mismas, dada su aparente falta de rigor o su facilismo. Es así como encontramos en alguna literatura "científica", artículos que desde el mismo abstract se identifican como estudios cualitativos, pareciendo esconder en tal rótulo su total falta de rigurosidad científica.

No podemos seguir permitiendo que esto suceda. Defendemos la psicología del deporte como un campo de aplicación de la psicología, y a ésta como una disciplina científica. Si tal convicción nos obliga a estudiar, a comprender y a trabajar con técnicas "cualitativas", pues hay que aprender, ensayar, equivocarnos y corregir. Pero es esencial que antes de criticarla, o peor aún, antes de aceptarla por desconocimiento, nos armemos de argumentos para poder dialogar sobre ella, y por qué no, para enriquecernos con ella.

No es éste el único futuro que vislumbramos. El futuro inmediato también puede estar condicionado al fortalecimiento tanto de líneas d investigación, como de grupos y de redes de investigación, para lo cual encuentros como en el que estamos participando nos ofrecen importantes e interesantes oportunidades.

REFERENCIAS

Baker,J., Robertson-Wilson, J. y Sedgwick, W. (2003). Publishing productivity in Sport Psychology 1970-2000: An exploratory examination of the Lotka-Price Law. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 477-483

Martens, R. (1979) About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology, 1,* 94-99.

Silva, J.M. (2001). Current trends and future directions in sport psychology. En: Singer, R.N., Hausenblas, H.A. y Janelle, C.M. (Eds.) *Handbook of Sport Psychology* (Cap 33). New York: Wiley.

SIMPOSIO 2. POSGRADOS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Maestría en psicología del deporte en Yucatán. Testimonio de una historia

Dr. Elías Alfonso Góngora Coronado (México)
gcorona@tunku.uady.mx

Licenciatura en Psicología y Maestría en Psicología Educativa en la Universidad Autónoma de Yucatán. Doctorado en la Universidad Nacional Autónoma de México.
Profesor de Carrera Titular C, de tiempo completo, en la Facultad de Psicología de la UADY. Reconocimiento como perfil PROMEP, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Coordinador del Programa de Psicología del Deporte de esta Facultad.

La Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán, cuenta desde septiembre de 2004, con una maestría en psicología del deporte de la cual ha concluido la primera generación de 13 alumnos, y en este nuevo curso escolar inicia la segunda generación. Pero este programa de posgrado pionero en la región, tiene atrás un camino recorrido y por ello se presentan a continuación los siguientes

ANTECEDENTES

La psicología del deporte en el Estado de Yucatán, de la República mexicana, tiene un corto pasado y también una muy corta historia, pues aunque existían antecedentes académicos de esta área en el currículum de la Facultad de Psicología, desde 1990, es hasta el año 2000, que se crea un programa de Psicología del Deporte, como consecuencia de la firma de un convenio con el Instituto de la Juventud y el Deporte del Estado de Yucatán, y cuyos objetivos principales fueron fomentar en la propia Facultad y en la sociedad esta área emergente de la psicología, y formar recursos humanos en el ámbito del deporte, desde la perspectiva psicológica.

Desde el inicio que se tuvieron encuentros con entrenadores y deportistas, se plantearon los principios rectores de lo que se pensó de acuerdo también con la filosofía educativa de la propia Facultad, que sería la función y papel del psicólogo del deporte en ese momento. En estos encuentros, se insistió en romper con estereotipos y mitos que se podían tener acerca del trabajo del psicólogo, a quien muchas veces se le había asociado en nuestro medio, más a un consultorio y que se dedica a diagnosticar patologías e identificar problemas graves de personalidad. Por el contrario, en este programa se recalcó el aspecto más positivo, prospectivo y de desarrollo personal que se le quería dar a la psicología

del deporte. Se insistió en que el psicólogo en el deporte se proponía fomentar el máximo rendimiento del deportista, eliminando los posibles obstáculos psicológicos y dando estrategias para aprovechar al máximo los recursos que pudiera tener y desarrollar sus potencialidades. Se hizo hincapié en distintos aspectos psicológicos que eran fundamentales en el deporte, como la motivación de logro, la autoeficacia, la autoestima, el control de las emociones, el manejo del estrés y pensamientos positivos, entre otros.

En este sentido una premisa básica fundamental, de la cual se partió fue que lo que se pretendía fundamentalmente era utilizar los principios de la ciencia de la psicología, para reducir o eliminar los factores psicológicos negativos normales y fomentar los positivos para aprovechar al máximo las potencialidades del atleta e incrementar su rendimiento. Otra premisa íntimamente relacionada con ésta fue que las habilidades psicológicas como las físicas, se aprenden y reaprenden y es necesario entrenarlas de manera planeada.

Por eso, en el contexto de esta filosofía de la psicología, se compartía en el ámbito deportivo, que el psicólogo del deporte, tiene como principal objetivo el desarrollo personal del ser humano deportista. Que la psicología aplicada al deporte, aporta su contribución para que los deportistas obtengan el máximo rendimiento de sus esfuerzos y, a la vez, obtengan la mayor satisfacción y desarrollo como personas. Que este profesional de la psicología deberá poner por delante al individuo humano como persona y después como alguien capaz de producir unos resultados. En otras palabras, que el psicólogo del deporte, vería al deportista como persona y no como una máquina que debe rendir al máximo nivel a costa de todo lo que puede resultar más valioso de él mismo, con lo cual también se tocaba un aspecto ético fundamental.

En este contexto, de acuerdo con bases científicas reportadas en la literatura de esta área, y de la psicología en general, se señaló la importancia de utilizar adecuadamente las capacidades psicológicas para que el ser humano obtenga todo el potencial que lleva dentro y que el psicólogo deportivo, tratará que quien se dedique formalmente al deporte sea el mejor que pueda ser, según sus posibilidades, desarrollando para esto un programa que incorpore los aspectos psicológicos al entrenamiento y a la competencia con el fin de controlar las distracciones, errores, contratiempos y disfrutar de la experiencia competitiva. Se insistió mucho en que si no se tiene un plan psicológico es más difícil obtener el máximo rendimiento de las condiciones físicas y que el entrenamiento psicológico no se da de manera automática, sino que hay que planearlo de manera semejante a como se planea el entrenamiento físico.

Otro estereotipo que se trató de romper era que no siempre el deportista o entrador iría a “consultar” al psicólogo, sino con mucha mayor frecuencia debería ir el psicólogo a conocer su espacio de trabajo y entrenamiento para familiarizarse con todo ello. Para esto, se hizo una invitación a estudiantes de la Facultad y de acuerdo con sus intereses en algún área del deporte, se empezaron a visitar campos de entrenamiento y a formalizar programas de acuerdo con las

necesidades detectadas. Este trabajo, se canalizó sobre todo, a propuesta de los mismos entrenadores, en deportistas de alto rendimiento**.**

Como consecuencia de esto, se contó con la participación de los estudiantes que voluntariamente habían estado colaborando en este programa, para apoyar a diversos equipos en las Olimpíadas Juveniles de 2001. Los resultados de este apoyo y participación fueron muy positivos, de acuerdo con la evaluación que hicieron los representantes del Instituto del Deporte.

Durante este mismo año de 2001, se llevaron a cabo diferentes actividades enfocadas a la formación de los estudiantes que estaban participando en este programa. Se llevaron a cabo reuniones de retroalimentación, con lecturas de apoyo y para compartir experiencias en cada una de las áreas, en las que estaba cada uno de los estudiantes y se impartieron talleres que se pudieron realizar a través del programa de intercambio académico con la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y con metodólogos aportados por el Instituto del Deporte.

Al finalizar el año 2001, concluyó formalmente el convenio que se había firmado, con una evaluación muy positiva, ya que los responsables y representantes del Instituto del Deporte del Estado, reconocieron este trabajo, como serio, objetivo, profesional, científico y planeado. Manifestaron que pudieron probar cómo se pueden aplicar los principios de esta ciencia, con respeto a los ciclos y programas de entrenamiento. Y se logró romper en gran manera, el estereotipo del psicólogo, que se piensa que ve sólo problemas de personalidad y que aplica pruebas y sólo da pláticas de motivación antes de una competencia. Se trabajó en diferentes áreas, como gimnasia rítmica, béisbol, básquetbol, atletismo, Tae kwon do, y fútbol, voleibol, ajedrez, halterofilia, nado sincronizado, equitación, y canotaje.

EL PAPEL DE PSICÓLOGOS DE CUBA DIPLOMADO

Durante el año 2002, y como parte del programa en psicología del deporte, se procedió a la búsqueda de contactos de personas en diferentes universidades. Como fruto de este trabajo en colaboración con estudiantes, se contactó al Dr. Luis González Carballido, Doctor en psicología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba con gran experiencia en esta área y se logró que realizara una visita para impartir una conferencia y un taller en octubre de 2002. Como resultado de este contacto, surge una relación de trabajo y de amistad, con grandes coincidencias y afinidades en metas y objetivos y se diseña junto con él un programa de diplomado, que permitiera fomentar y también formar a los recursos que se tenían, y la Facultad firma un convenio con este Instituto de Cuba, teniendo como punto inmediato y prioritario la realización de un diplomado.

Este diplomado, dio inicio en febrero de 2003 y concluyó en mayo de este mismo año, con una duración de 180 horas. Tuvo un carácter interdisciplinario, ya que estuvo dirigido a psicólogos, médicos, licenciados en educación física y

entrenadores con nivel universitario, y se llamó “Diplomado en Psicología del Deporte”. A este diplomado se inscribieron 23 alumnos de los cuales concluyeron 22, por lo cual, tuvo una eficiencia terminal de un poco más del 95%. y constó de tres módulos de 60 horas cada uno. Los profesores que impartieron cada uno de los módulos realizaron estancias de un mes y fueron los Doctores en Psicología: Luis Gustavo González Carballido; Francisco García Ucha y Juan Antonio Martínez Mesa.

Maestría en psicologia del deporte

A partir de ese momento, es cuando junto con el Dr. Luis Gustavo González Carballido, se inicia el trabajo para llevar a cabo un programa de maestría en psicología del deporte y se aprovecha la coyuntura de los tiempos de evaluación del posgrado de la Facultad de Psicología, ya que los resultados arrojados por los estudios de evaluación curricular, demostraron la necesidad de crear nuevas opciones de posgrado. De manera que además de la maestría con orientación a la investigación ya existente, se apoyarían maestrías con orientación profesional y de tipo científico práctico, en las que participaran profesionales de diversas disciplinas, que al hacer uso de los conocimientos de la psicología fueran capaces de hacer más eficiente su ejercicio profesional y también aquéllas que tomaran en cuenta áreas emergentes de la psicología. Con base en estos antecedentes, se propone un área terminal de Psicología del Deporte dentro del programa de Maestría en Psicología Aplicada.

En el mes de mayo de 2004, la Facultad de Psicología, con el fin de promover los estudios de posgrado, satisfacer las demandas sociales y aprovechar al máximo sus recursos, presenta al Consejo Universitario la propuesta de un plan de estudios de una Maestría en Psicología Aplicada con cinco salidas terminales, siendo una de ellas la de Psicología del Deporte. En esta propuesta se consideraron los resultados de los siguientes aspectos, relacionados con la de deporte:

1. Un estudio de egresados para evaluar el ámbito laboral y de necesidades de formación profesional del psicólogo;
2. Un estudio de empleadores potenciales para evaluar el ámbito laboral;
3. La revisión de programas de posgrado a nivel regional y nacional en el área de psicología del deporte para definir la demanda y factibilidad del que se quería proponer.

Este programa de posgrado, aprobado por el Consejo Universitario tiene como uno de sus propósitos, mostrar la utilidad de adoptar un enfoque multidisciplinario en la labor con los deportistas ya que alumnos de diferentes profesiones deberán aprender a integrarse -*sin perder su identidad profesional*- en torno a dos objetivos comunes: trabajar en favor del desarrollo de una mejor preparación psicológica de los deportistas y desarrollar tareas de investigación en la esfera de la Psicología del Deporte constituyendo su objetivo general, desarrollar habilidades de diagnóstico, intervención y evaluación en los egresados, para facilitar un mejor rendimiento del deportista, tomando en cuenta los factores psicológicos.

ESTRUCTURA DEL PLAN DE ESTUDIOS

El plan de estudios de la Maestría en Psicología Aplicada y la salida terminal en deporte, es un programa con orientación profesional, semiflexible, por créditos, que incluye cursos obligatorios, optativos y comparte un tronco común con las otras salidas terminales, es decir, comparten algunas asignaturas las cuales proporcionan el sustento metodológico y teórico de la disciplina; además se considera la posibilidad de que los estudiantes elijan asignaturas optativas (a partir del segundo semestre) que respondan a sus propios intereses de formación y a su proyecto de tesis; este programa integra elementos del Modelo Educativo y Académico de la Universidad Autónoma de Yucatán, tales como la **Flexibilidad** a través de asignaturas compartidas y asignaturas optativas que responden a las necesidades de cada estudiante; **Innovación** por medio de la **Vinculación** con otro programa paralelo de Maestría en Psicología con orientación más a la investigación; **Modalidades Educativas** caracterizadas por el énfasis en el **trabajo tutorial**, la supervisión de prácticas, la dirección de tesis y la formación de comités de tesis que se reflejan en la Atención Integral a los estudiantes; y por último, **Tránsito Fluido** al integrar la tesis al currículo, para garantizar la eficiencia terminal.

Esta Maestría en Psicología Aplicada tiene una duración de dos años, estructurada en cuatro semestres y con carácter generacional, es decir se recibirá una nueva generación hasta que la anterior haya concluido el plan de estudios en su totalidad. A lo largo de los cuatro semestres se revisan aspectos teórico-metodológicos que proporcionan los elementos que enmarcan la práctica profesional en un contexto científico práctico; también se considera la formación específica de cada opción terminal de acuerdo con las características particulares del ejercicio profesional, delimitando los campos de trabajo y de intervención, tanto entre las opciones terminales como entre los diversos profesionales que puedan participar en algunas opciones.

De acuerdo a sus intereses los estudiantes elegirán el tema de tesis dentro de los proyectos de investigación que se estén realizando en la Facultad y de acuerdo con las líneas de investigación.

PERFIL DEL EGRESADO

El egresado de esta Maestría será capaz de:

1. Conocer el surgimiento y desarrollo de la Psicología del deporte, las peculiaridades del proceso de preparación deportiva dentro de la periodización del entrenamiento deportivo y las teorías y procedimientos de estudio e intervención psicológica más actuales en los ámbitos de la personalidad, la motivación, las emociones y el aprendizaje motor.

2. Contribuir, con los conocimientos adquiridos, al desarrollo de la preparación psicológica de los deportistas y, con ello, favorecer el rendimiento deportivo y la formación integral de la personalidad de los deportistas.
3. Actuar con criterio científico en la formación psicoeducativa de deportistas de diferentes niveles de desarrollo, desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento.
4. Lograr una comunicación interdisciplinaria en el ámbito de la Psicología del deporte, que permita al egresado intervenir en el proceso formativo de preparación y en la investigación científica.

El perfil de egreso y el entrenamiento que reciben los alumnos está condicionado al perfil de sus respectivas profesiones y ocupaciones. Así, los psicólogos trabajan en la evaluación de características y procesos psicológicos, así como en el diseño y aplicación de intervenciones psicológicas; mientras los entrenadores o licenciados en educación y médicos se entrenan en el apoyo que supone la evaluación, en la complementación e interpretación científica de resultados y en la elaboración de recomendaciones para que se aprovechen y traduzcan en rendimientos deportivos y en beneficio de la educación y formación de los deportistas. Este método de trabajo intenta dejar un saldo favorable en el aprendizaje y entrenamiento de profesionales con esta salida terminal, manteniendo el enfoque multidisciplinario que exige el deporte actual, pero sin sacrificar la identidad y el respeto que merece cada profesión.

CAMPOS DE ACCIÓN

1. *Deporte de alto rendimiento*. Contribución a la preparación psicológica en los grupos de deportes de fuerza rápida, arte competitivo, resistencia, juegos con pelotas y combate.
2. *Iniciación deportiva y aprendizaje motor.* Aunque el mayor peso de los estudios se concentra por ahora en el alto rendimiento, se capacita a los alumnos para comprender las características psicológicas esenciales en las edades tempranas, el proceso de inserción en el deporte y el modo de intervenir para optimizar el aprendizaje motor.
3. *Investigación científica*. Se prepara al alumno para participar en investigaciones científicas en el área de la Psicología del Deporte, a partir de un enfoque multidisciplinario. La participación en cada etapa de investigación, estará determinada por el perfil profesional de cada alumno, de modo que la integración de licenciados en educación física y deportes, médicos, entrenadores, y psicólogos permitirá enfrentar con eficacia y eficiencia los diversos aspectos que componen el proceso de preparación psicológica.

ORGANIGRAMA DEL PLAN

El plan de estudios incluye 6 asignaturas del tronco común (metodológicas y conceptuales), obligatorias, con un valor de 60 créditos; 42 créditos en asignaturas obligatorias de especialidad que son las que diferencian a cada salida terminal; un mínimo de 18 créditos en asignaturas optativas, así como 20 créditos correspondientes al trabajo de tesis. Los créditos mínimos obtenidos al finalizar la maestría serán de 140.

Tabla 1. Maestría en Psicología Aplicada. Diagrama de asignaturas por semestres y créditos

Tipo de Asignatura		**Créditos**				**Subtotal**	**Totales**
		1er Semestre	2º Semestre	3er Semestre	4º Semestre		
Tronco Común	**Metodológica**	**10**	**10**	**10**	**10**	**40**	**40**
	Conceptual	**10**	**10**			**20**	**20**
Obligatoria de Especialidad	Clínica Infantil	21	12	7	2	42	**42**
	Clínica para Adultos	23	10	7	2	42	
	Desarrollo Organizacional	12	14	8	8	42	
	Deporte	**18**	**8**	**8**	**8**	**42**	
	Criminológica	12	12	9	9	42	
Optativa			18			18	18
Trabajo de tesis		20				20	**20**
							140

DIAGRAMA POR SEMESTRES Y ASIGNATURAS					
Tipo de Asignatura		**Semestre**			
		1er	2º	3er	4º
Tronco Común	Metodológica	Seminario de investigación I	Seminario de investigación II	Seminario de investigación III	Seminario de investigación IV
	Conceptual	Teorías psicológicas I	Teorías psicológicas II		
Obligatorias de Especialidad	Clínica Infantil				
	Clínica para Adultos				
	Desarrollo Organizacional				
	Deporte	*Psicología del deporte y personalidad del deportista *Iniciación deportiva	Proceso de preparación psicológica de los deportistas	La Respuesta emocional del deportista	Psicología social aplicada al deporte
	Criminológica				
Optativas		1. Preparación psicológica en deportes de resistencia 2. Preparación psicológica en deportes con pelotas 3. Preparación psicológica en deportes de coordinación y arte competitivo 4. Preparación psicológica en deportes de combate 5. Preparación psicológica en deportes de fuerza rápida y velocidad Las asignaturas optativas son variables y podrán cambiar de acuerdo a la oferta que se presente de ellas en cada semestre, por lo que podrá incluirse otras asignaturas no presentadas en este listado.			

CONCLUSIÓN

Desde el antecedente del diplomado y el inicio de la primera generación de este programa de posgrado, se ha contado con el apoyo y el trabajo conjunto de profesores del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba. Su experiencia y trabajo profesional ha ayudado mucho al avance de esta maestría. La forma de operar ha sido por estancias de uno o dos meses, lo cual también ha redituado en el aprovechamiento de los recursos, tanto académicos, como económicos. Dados los resultados positivos de la evaluación realizada, el plan es continuar con trabajo conjunto en la siguiente generación.

El deporte de competencia enseña cómo enfrentar situaciones que provocan angustia y ansiedad, cómo utilizar con éxito los recursos de la personalidad y neutralizar el efecto adverso de sus insuficiencias y ahí reside en gran parte el papel preponderante de la psicología del deporte. En este programa de posgrado, entrenadores, médicos, dirigentes deportivos y técnicos, junto a los psicólogos y en integración multidisciplinaria con ellos, pueden hablar un lenguaje común y lograr el perfeccionamiento de la personalidad de los deportistas, favoreciendo con ello su rendimiento y su proyección personal y social.

He tenido la fortuna de participar, por distintas circunstancias de la vida, en una aventura sumamente enriquecedora y gratificante, tanto por lo que es y representa la psicología, como por lo que constituye el deporte, pero sobre todo por lo que son y valen las personas que han estado involucradas en este proyecto y muy particularmente los profesores y alumnos, que han tratado de dar lo mejor de sí, venciendo diversas dificultades, para llegar hasta donde hemos llegado.

Formación de posgrado en Psicología del deporte en España: el master en psicología de la actividad física y del deporte de la Universidad Autónoma de Madrid

José Manuel Hernández López (España)
josemanuel.hernandez@uam.es
Facultad de Psicología Universidad Autónoma de Madrid
Víctor J. Rubio Franco (España)
Facultad de Psicología Universidad Autónoma de Madrid

RESUMEN

El Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid se inauguró en el año 1989 constituyendo una experiencia pionera en el ámbito universitario español. En la actualidad, su objetivo prioritario es el de formar expertos en tres grandes áreas:

a) *Deporte de base e iniciación* con especial énfasis en la actividad física y el deporte en los ámbitos escolar y universitario.

b) *Deporte de ocio, salud y tiempo libre* incidiendo en el "deporte para todos" y en el deporte para poblaciones con necesidades especiales.
c) *Deporte de competición* en niveles de rendimiento diferentes al profesional y alto rendimiento.

En este trabajo se exponen los contenidos académicos, la estructura y los procedimientos de evaluación del mismo.

Por último, se hace una prospectiva sobre el futuro de la formación en esta ámbito en el que se apuesta por el acercamiento de la figura del psicólogo del deporte a los ciudadanos en general.

LA FORMACIÓN DE POSGRADO EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ESPAÑA

La Psicología del deporte en España goza de escasa tradición y de una corta historia. Cabe mencionar, en la década de los 60, aportaciones pioneras de campos próximos a la Psicología (Medicina, Pedagogía y Educación Física) que tuvo su momento culminante con la celebración del III Congreso Mundial de Psicología del Deporte que tuvo lugar en el INEF de Madrid en 1973 aunque estos esfuerzos tuvieron escaso impacto en el ámbito profesional y nulo en el ámbito formativo en Psicología. En el momento actual, el campo se ha ido, progresivamente, abriendo y es previsible que en un futuro no muy lejano, sea un hecho la incorporación de este profesional en los cuadros técnicos de las instituciones públicas deportivas y de los clubes privados. La necesidad del entrenamiento psicológico y la multidisciplinareidad así lo justifican.

En este momento, diversas Universidades españolas ofrecen programas de Master y de tercer ciclo con esta temática. Cronológicamente hablando fue la Universidad Autónoma de Barcelona la que introdujo los primeros cursos en Psicología del Deporte en el curso académico 1982/83 y la Universidad Autónoma de Madrid la primera en ofrecer un Master en Psicología del Deporte en el año 1989. Ello fue posible, a nuestro juicio, por la confluencia de tres factores. En primer lugar, la proximidad de los Juegos Olímpicos celebrados en Barcelona en el año 1992. En segundo término, la apuesta, innovadora en aquel momento, del Comité Olímpico Español que decidió co-financiar esta titulación. En último término, la potenciación de la formación de posgrado que impulsó el equipo de gobierno de la Universidad. De todo ello, surgió el Master en Psicología del Deporte que constituyó la primera titulación compartida por una universidad pública y el Comité Olímpico Español.

En la actualidad, las Universidades de Sevilla, Autónoma de Barcelona, Santiago de Compostela, Miguel Hernández y la Universidad Nacional de Educación a Distancia han propiciado que la oferta se amplíe significativamente. En cuanto a la formación en Tercer Ciclo, el único programa específico se imparte en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. No obstante, en algunos de los Programas vinculados a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en general se incluyen cursos específicos con temáticas relativas a la Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

JUSTIFICACIÓN ACADÉMICA

El Master está dirigido a formar expertos en tres grandes áreas:

d) *Deporte de base e iniciación* con especial énfasis en la actividad física y el deporte en los ámbitos escolar y universitario.
e) *Deporte de ocio, salud y tiempo libre* incidiendo en el "deporte para todos" y en el deporte para poblaciones con necesidades especiales.
f) *Deporte de competición* en niveles de rendimiento diferentes al profesional y alto rendimiento.

Para ello, el Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid ha llevado a cabo una clara apuesta por potenciar la formación práctica de los estudiantes que lo cursan. Para ello ha impulsado el **establecimiento de relaciones institucionales con diversas entidades** que proporcionaran, por una parte, una oportunidad de aprendizaje del *cómo* que complemente el aprendizaje de *qué* realizado en las aulas. Por otra parte, que otorgara visibilidad al programa de formación y a sus titulados, o futuros titulados, de manera que la figura del especialista en Psicología de la Actividad Física y del Deporte vaya progresivamente ocupando el espacio que le corresponde en virtud del perfil determinado por el *Colegio Oficial de Psicólogos (COP)* y de su potencial aportación al mundo del deporte, como de hecho está ocurriendo ya, tanto en este país como en los de nuestro entorno. Entre dichas instituciones se encuentran las siguientes:

- Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas
- Concejalía de Juventud y Deportes del Ayuntamiento de Tres Cantos
- Delegación de Personas Mayores del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes
- Servicio de Deportes de la Universidad Autónoma
- Comité Paralímpico Europeo
- Atlético de Madrid Club de Fútbol
- Club de Baloncesto Estudiantes
- Club Deportivo Leganés
- Club de Baloncesto en Silla de Ruedas de Valladolid
- Club Ronin de Judo
- Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de la Federación de Fútbol de Madrid

ESTRUCTURA DEL MÁSTER

El Master, en cumplimiento de la normativa de armonización del espacio europeo de educación superior, consta de 80 créditos ECTS (European Credit Transfer System) que equivalen a 2.000 horas de formación. De ellos, 60 créditos

(1.500 horas) son lectivos y 20 de Practicum (500 horas). En el cálculo de las horas, se incluye el trabajo personal del estudiante fuera del aula.

La temporalización del Master es de 12 meses (octubre – septiembre), en el caso de cursar una modalidad intensiva o de 15 meses (octubre – diciembre) en el caso de modalidad extensiva. Los créditos lectivos se imparten en jornadas presenciales que tienen lugar todos los viernes en horario de mañana y tarde, de Octubre a Junio.

De lunes a jueves el alumno deberá realizar cuatro tipos de actividades:

- Actividad Práctica presencial tutelada en alguno de los centros convenidos con el programa.
- Asistencia presencial y verificada a tutorías en relación con los contenidos de las clases con los profesores que forman parte del programa.
- Visitas organizadas a los centros e instalaciones de especial relevancia para la actividad del psicólogo de la actividad física y del deporte, entre los que se encuentran el Comité Olímpico Español, centros de alto rendimiento deportivo y clubes deportivos.
- Colaboración en el trabajo de campo o de investigación del profesor al que se le haya asignado como supervisor. Dicha colaboración debe materializarse en la elaboración del trabajo tutelado que deberá ser defendido ante un panel de expertos como trabajo de fin de curso.

La estructura docente del título es la siguiente:

Módulo 0: Nivelación
Curso 0.1 Bases anatómico-estructurales, fisiológicas y mecánicas de la actividad física y el deporte.
Curso 0.2 Procesos psicológicos básicos implicados en la actividad física y el deporte: Motivación
Curso 0.3 Procesos psicológicos básicos implicados en la actividad física y el deporte: Atención, percepción, memoria.
Curso 0.4 Fundamentos del aprendizaje y la instrucción.
Curso 0.5 Análisis de datos mediante el programa estadístico SPSS.

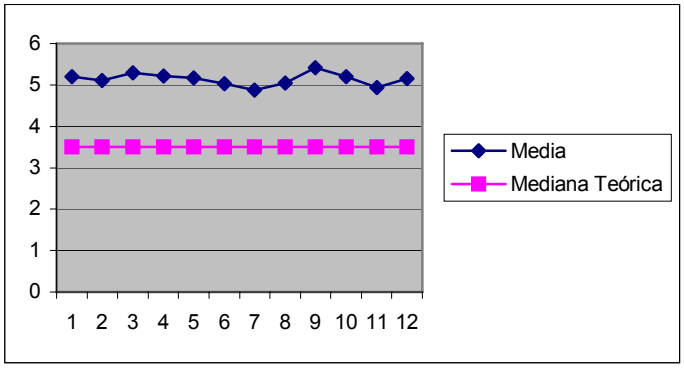
Módulo 1: Fundamentos psicológicos de la práctica deportiva
Curso 1.1 Introducción a la práctica aplicada en la Psicología del Deporte y la Actividad Física
Curso 1.2 Análisis del deporte y sus estructuras.
Curso 1.3 Aprendizaje Motor.
Módulo 2: Evaluación Psicológica del Deporte y de la Actividad Física
Curso 2.1 Técnicas de evaluación psicológica aplicadas al deporte.
Curso 2.2 Evaluación del rendimiento deportivo.
Módulo 3: Psicosociología del Deporte y la Actividad Física
Curso 3.1 Comunicación y relaciones interpersonales.
Curso 3.2 Teoría de grupos aplicada a la actividad física y el deporte.

Módulo 4: El deporte como sistema de organización
Curso 4.1 Gestión de instalaciones deportivas públicas: deporte de competición, actividades recreativas y programas de salud.
Curso 4.2 Las instituciones deportivas trasnacionales.
Módulo 5: Entrenamiento Deportivo
Curso 5.1 Organización, planificación y programación del entrenamiento deportivo.
Curso 5.2 Psicología aplicada al entrenamiento y a los entrenadores deportivos.
Curso 5.3 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento. El caso del tenis.
Curso 5.4 El entrenamiento deportivo en alto rendimiento. El caso de las especialidades de combate.
Módulo 6: Técnicas psicológicas aplicadas a la mejora del rendimiento
Curso 6.1 Técnicas de sugestión e hipnosis aplicadas a la Psicología del Deporte.
Curso 6.2 Técnicas para el control de la ansiedad y el estrés.
Curso 6.3 Biofeedback.
Curso 6.4 Técnicas psicológicas aplicadas a la mejora del rendimiento.
Módulo 7: La actividad física en la escuela. El deporte como medio
Curso 7.1 Desarrollo de cualidades físicas en edades escolares.
Curso 7.2 El deporte como elemento integrante de la actividad escolar.
Módulo 8: Arbitraje
Curso 8.1 Intervención psicológica con jueces deportivos.
Módulo 9: Psicología del deporte y poblaciones con necesidades especiales
Curso 9.1 El ocio y la actividad físico-deportiva en personas con discapacidad
Curso 9.2 Deporte y tercera edad.
Curso 9.3 Deporte Adaptado.
Módulo 10: Psicología del deporte y salud
Curso 10.1 Psicología del deporte, actividad física y salud.
Curso 10.2 Deporte para todos.
Curso 10.3 La actividad física y la rehabilitación de personas con enfermedad crónica.
Módulo Aplicado: Practicum

En lo que tiene que ver con los aspectos didácticos, se ha requerido a todo el profesorado que dedique una parte sustancial del tiempo del curso a trabajar con supuestos prácticos que deberán ser complementados con la actividad tutelada con dichos profesores. Asimismo, se ha incorporado las nuevas tecnologías como herramientas de uso común, potenciando la página *web* del Master y creando una zona de acceso restringido para estudiantes y profesores que permite la realización de tutorías *on line* así como suministro de información sobre referencias bibliográficas y material que el profesor vaya a utilizar en el curso.

La evaluación de los alumnos es global, centrada en el trabajo tutelado de fin de programa que debe defenderse ante un panel de expertos, todos ellos profesores del título, que, además de juzgar el trabajo presentado, pueden hacer preguntas sobre los contenidos fundamentales vistos a los largo de los diferentes módulos. En lo que tiene que ver con la evaluación del profesorado, cada uno de los cursos da lugar a una evaluación de la satisfacción por parte de los alumnos. En el siguiente gráfico, se muestra el resultado promedio de la satisfacción de los

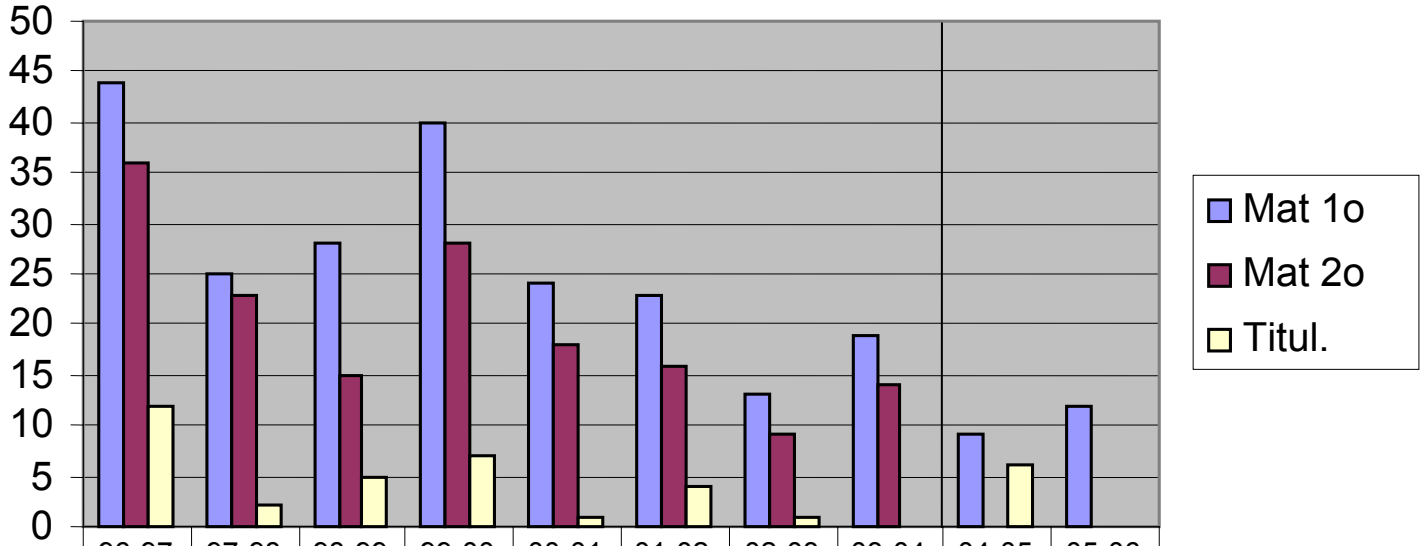
estudiantes con los diversos cursos y profesores en el curso académico 2005/2006. Como puede apreciarse, dado que la escala tiene un rango de 1 (Mínima Satisfacción) a 6 (Máxima Satisfacción), el promedio se sitúa por encima del valor 5 en todos los items.



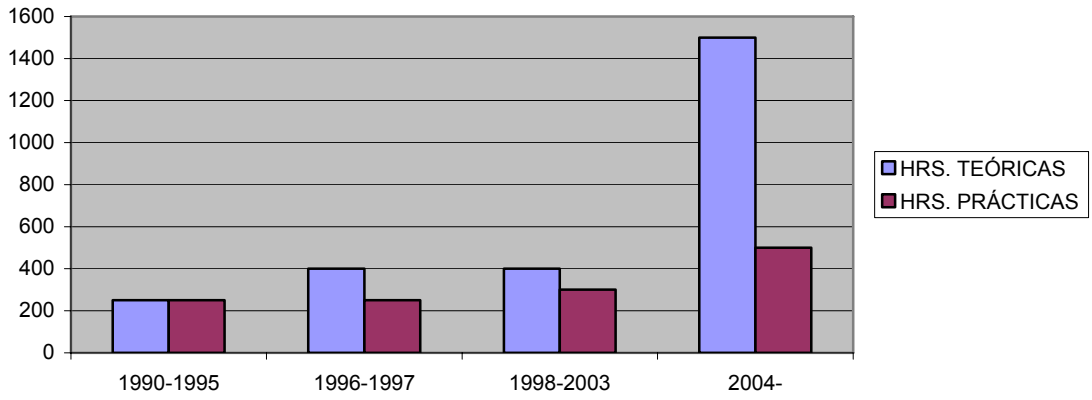
Datos académicos

Los dos gráficos siguientes representan la distribución del número de matriculados y de titulados por cursos académicos y la distribución del número de horas lectivas.

Prospectiva



	96-97	97-98	98-99	99-00	00-01	01-02	02-03	03-04	04-05	05-06
Matric 1o	44	25	28	40	24	23	13	19	9	12
Matric 2o	36	23	15	28	18	16	9	14	--	--
Titulados	12	2	5	7	1	4	1	0	6	



Años	1990-1995	1996-1997	1998-2003	2004-
Hrs. Teóricas	250	400	400	1500
Hrs. Prácticas	250	250	300	500
Créditos	50	65	70	80

Como puede apreciarse, se produce un cambio cualitativo y cuantitativo a partir del año 2004, momento en el cual, el Master sufre un cambio de orientación propiciado por una modificación en la dirección del mismo y resultado de la aplicación de la normativa europea en cuanto a los créditos ECTS. Los objetivos fundamentales del nuevo equipo directivo fueron los de aumentar el número de horas presenciales en el aula, el número de horas de prácticas y el porcentaje de alumnos titulados por promoción.

Prospectiva

La situación de la profesión invita al optimismo para los programas formativos en Psicología del Deporte en España. En concreto, desde la Universidad Autónoma de Madrid, el objetivo es el acercamiento de la figura del psicólogo del deporte a los ciudadanos en general. En este sentido, se abre un campo de actuación en los dispositivos públicos municipales y estatales para el trabajo conjunto de los servicios deportivos, médicos y sociales en las que el psicólogo del deporte ha de jugar un papel integrador con otros profesionales. Este Máster va decántadose en esa línea sin descuidar la del deporte de competición pero sin olvidar que existen otras ofertas formativas a ese respecto estrechamente vinculadas al alto rendimiento deportivo. Nos parece que debe ser un objetivo compartido, el convencimiento de las ventajas de la actividad física y de la psicología del deporte como un elemento ineludible en la consecución no sólo más larga sino también mejor.

SIMPOSIO 3. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL CONTEXTO DEL DEPORTE

Técnicas de entrenamiento psicológico en tenis

Dra. María Teresa Iriarte Rego (España)
info@flowandgrow.de, www.flowandgrow.de

2002-2006 Mental-Coach y Psicóloga del Deporte,Autónoma con despacho en Berlín, Empresa "flowandgrow".
2006 Profesora Master Psicología del Deporte, Universidad Autónoma de Madrid y COE
2006 Psicóloga de la Escuela de Maestría, Federación de Tenis Alemana
2004 Doctor Europeus, Doctora en Ps. Deporte, Universidad Autónoma de Madrid
1997-2002 Psicóloga (Coordinadora), Centro de formación profesional (Berlín)
1995-1997 Entrenadora de tenis, Becaria Ps. Deporte Universidad de Leipzig
1991-1995 Licenciada en Psicología, Estudios Doctorado Universidad Autónoma de Madrid, Universidad Libre de Berlín

PALABRAS CLAVE: entrenamiento psicológico, técnicas, tenis de competición

RESUMEN

Durante el simposio se presentarán las diversas técnicas de entrenamiento psicológico en tenis siguiendo la clasificación propuesta por Nitsch (1985). Nitsch distingue entre dos tipos de formas básicas de entrenamiento: las técnicas que son utilizadas para que el deportista adquiera y mejore habilidades y su repertorio comportamental (técnicas de entrenamiento en habilidades), y las técnicas que se utilizan para poner en práctica estas habilidades de forma óptima principalmente en situaciones difíciles y de competición (técnicas de entrenamiento en autorregulación y autocontrol). Las primeras se basan fundamentalmente en apoyar a que el atleta aprenda y ejercite las habilidades necesarias para la práctica de su deporte y que las ejecute de forma automática. Las segundas se centran en que el deportista sea capaz de mostrar todas sus habilidades de forma óptima bajo las dificultades y presión de la competición. Es decir, de regularse de tal manera que sea capaz de alcanzar su máximo nivel de rendimiento.

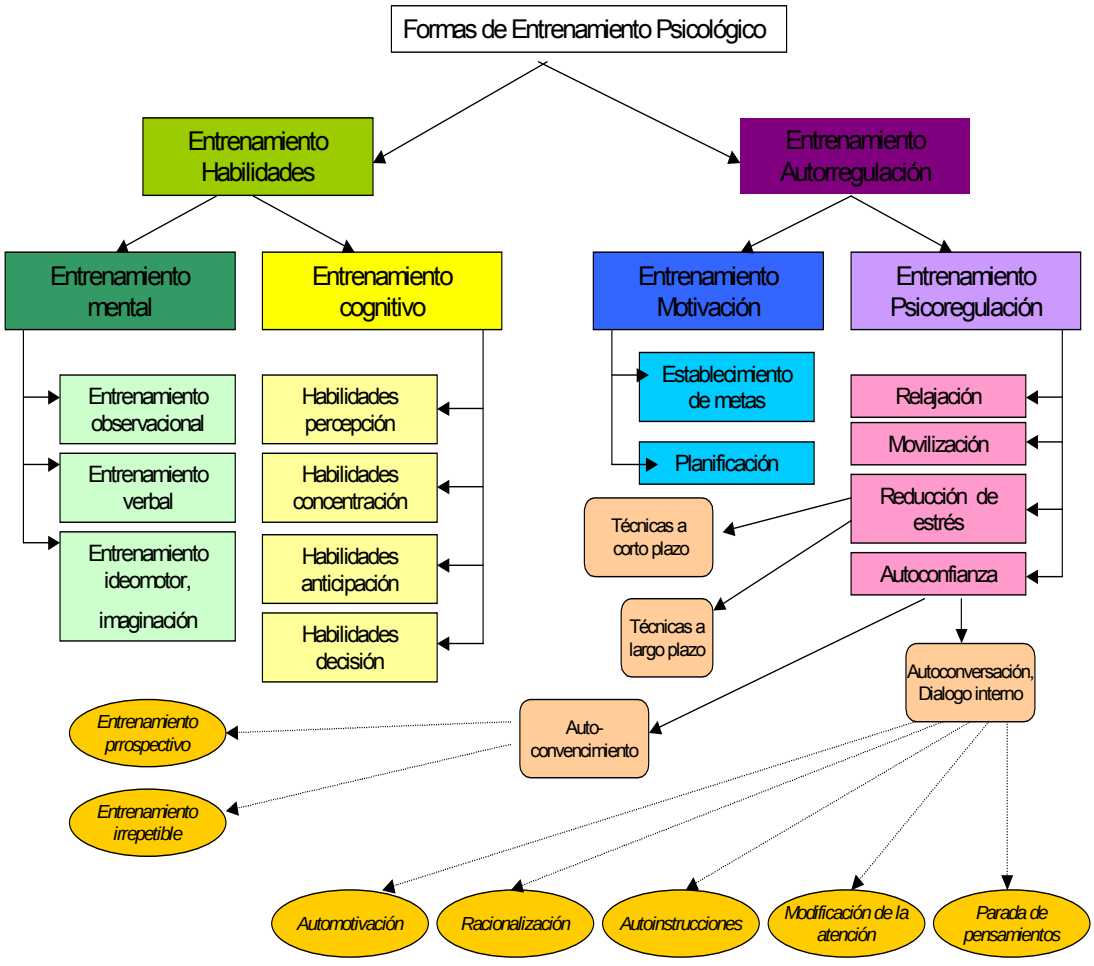
Las distintas técnicas serán presentadas en forma esquemática y comentadas con ejemplos del tenis para facilitar la comprensión de la técnica y su aplicación en el tenis de competición.

TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN TENIS

Como se puede ver en el esquema que a continuación se presenta, la clasificación propuesta ofrece una división básica en dos bloques: entrenamiento en habilidades y entrenamiento en autorregulación que Nitsch considera como formas básicas de entrenamiento.

Bajo estas formas básicas, el autor incluye formas específicas de entrenamiento como son el entrenamiento mental, entrenamiento cognitivo, entrenamiento en motivación y entrenamiento en psicorregulación.

En el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades incluye por un lado, técnicas de entrenamiento mental como son el entrenamiento observacional, entrenamiento verbal y el entrenamiento ideomotor (entrenamiento subvocal, perceptivo) e imaginación. Estas técnicas favorecen el aprendizaje y perfeccionamiento de gestos y acciones deportivos sin llevar a cabo el movimiento de forma real. Por otro lado, incluye las técnicas de entrenamiento cognitivo, como son en entrenamiento en habilidades de percepción, de concentración, de anticipación y de toma de decisiones. Durante el taller con el título “Entrenamiento con orientación psicológica en tenis”, se van a ofrecer diversas propuestas para entrenar en pista algunas de las habilidades cognitivas que se requieren en tenis como son la concentración y la anticipación.



En el segundo bloque de técnicas que se utilizan para facilitar que el deportista utilice las habilidades adquiridas de forma óptima según las demandas de la situación, Nitsch distingue entre entrenamiento en motivación y entrenamiento en psicorregulación. El entrenamiento en motivación facilita que el deportista focalice sus energías en las metas que quiere conseguir. Las técnicas de establecimiento de metas y su planificación para el éxito son necesarias para mantener la motivación y favorecer el mantenimiento de un nivel óptimo de energía del atleta. El entrenamiento en psicorregulación incluye por un lado, diversas técnicas para regular esta energía y el nivel de activación del deportista (relajación y movilización), y por otro lado técnicas de manejo de estrés y de mejora de la autoconfianza (creer en las propias habilidades y capacidades).

Para el manejo del estrés se distingue entre técnicas a corto (medidas inmediatas) como la refocalización, la autocharla positiva y la relajación espontánea. Y las técnicas a largo plazo (de forma preventiva para protegerse del estrés) como son la solución sistemática de problemas y la reestructuración cognitiva.

Para el manejo de la autoconfianza, se utilizan técnicas de autoconvencimiento (de que con las propias habilidades y comportamiento se puede manejar la situación) y de autoconversación o diálogo interno.

Para la mejora del autoconvencimiento existen según Eberspächer (1995) principalmente dos formas de entrenamiento: el entrenamiento prospectivo (en pronósticos) y el entrenamiento sin repetición. También para esta forma de entrenamiento se presentarán ejemplos y el entrenamiento en pronósticos será practicado en el taller de tenis.

Las formas de entrenamiento de la autocharla son variadas y junto con la relajación, es una de las técnicas más utilizadas y conocidas. Entre ellas cuentan la parada de pensamientos, la autoargumentación, las autoinstrucciones, la racionalización y la automotivación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: Inde
- Gabler, H., Nitsch, J.R. y Singer, R. (1986), *Einführung in die Sportpsychologie, Teil 1. Grundthemen*. Sport und Sportunterricht. Bd. 2. Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H., Nitsch, J.R. y Singer, R. (1986), *Einführung in die Sportpsychologie, Teil 2. Anwendungsfelder*. Sport und Sportunterricht. Bd. 2. Schorndorf: Hofmann.
- Harris, D.V. y Harris, B.L. (1984). *Psicología del Deporte. Integración Mente-Cuerpo.* Barcelona: Hispano Europea.
- Hernández Mendo, A. (2003). *Psicologia del deporte.* 5 Volúmenes. Buenos Aires: EDeportes.

- Nitsch, I.R. (1985). Psychoregulatives Training im Leistungssport. En Gabler, H., Haase, H. Hug, O. *Psychologische Diagnostik und Beratung im Leistungsport.* Frankfurt a.M.: Dutscher Sportbund.
- Seiler, R. & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport. Methoden im Überblick*. Reinbek bei Hamburg: rororo.
- Weinberg, R.S y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Experiencias en la evaluación e intervención psicológica en el deporte de atletismo

Dr. Luis Gustavo González Carballido (Cuba)
lgus_cu@yahoo.es lgus@inder.co.cu

Doctor en Ciencias Psicológicas. Investigador Titular del Instituto de Medicina del Deporte. Profesor Auxiliar Adjunto del Instituto Superior de Cultura Física. Treinta y dos años de labor ininterrumpida en la preparación psicológica de deportistas cubanos de alto rendimiento. Presidente Sección de Psicología del Deporte de la Sociedad de Psicólogos de Cuba. Vicepresidente del Tribunal Nacional de Grados Científicos de la Universidad del Deporte. Autor de tres libros y de decenas de artículos científicos. Conferencista magistral en ocho universidades extranjeras. Profesor de psicología del deporte de la Residencia en Medicina Deportiva, de tres Maestrías Nacionales y Extranjeras y de un Curso de Doctorado (Universidad de Málaga) distinguido con Mención de Calidad.

RESUMEN

La actividad deportiva impone exigencias al trabajo de preparación psicológica, tanto en su concepción como en su instrumentación. En los deportes individuales como el atletismo, los procesos de atención, motivación, reactividad y representación ideomotora ocupan lugares centrales.

Se comunica el modo en que se realizan las evaluaciones de personalidad, laboratorio y terreno en el equipo nacional de atletismo cubano, cuyos resultados constituyen elementos importantes para el psicodiagnóstico. Se muestran procedimientos para realizar el control psicológico del entrenamiento deportivo, tarea que justifica la presencia sistemática de un psicólogo en el equipo y testimonia su utilidad.

A los efectos de mostrar la dinámica evaluación-intervención, se muestra la labor realizada con el triplista que obtuvo medalla de plata en los pasados Juegos Olímpicos Atenas 2004, quien sufrió una lesión de tobillo en etapa de preparación especial avanzada y logró realizar su mejor marca personal en esa importante competencia.

La actividad deportiva, en especial la de deportes individuales, constituye un escenario privilegiado para el estudio de complejas variables que pueden controlarse con relativa facilidad. A diferencia del paciente clínico, el sujeto-

deportista no se aleja para insertarse en un medio ajeno e inalcanzable para el especialista. Todo lo contrario. Su desempeño tiene lugar en una pista o un colchón; ante los ojos de todos y en un momento preciso. “La competencia deportiva es una cita pública e ineludible, y el producto de su actividad se expone bondadoso, con todas sus categorías e indicadores, al escalpelo psicológico. Las intervenciones pueden ser monitoreadas con facilidad y evaluados detalladamente sus efectos” (González, L.G., 2004).

Para que el desempeño competitivo sea satisfactorio, es imprescindible el óptimo aprovechamiento de los entrenamientos. El psicólogo deberá lograr un control eficaz de los mismos, y sus procedimientos de evaluación e intervención deberán ajustarse a las demandas específicas de la actividad y a la estructura metodológica que los rigen. (García Ucha, F., 1997.)

Se presenta parte del trabajo que se realiza en el equipo nacional de Atletismo de Cuba (modalidad de saltos) en particular los principales resultados de pruebas de control psicológico del entrenamiento aplicadas durante trece años de labor. Estas se clasifican en generales y específicas. Las primeras tienen el objetivo de estudiar la disposición al entrenamiento y el estado psicológico actual, mientras las específicas persiguen evaluar la adecuación autovalorativa de rendimiento (modo en que se produce el reflejo de los movimientos y la ejecución en la mente del deportista) y la concentración de la atención durante la actividad.

Los procedimientos que se utilizan para estudiar estos aspectos se integran en el Módulo de Control Psicológico, el cual aparece descrito en una publicación anterior. (González, L.G., 1998). En él se registra la frecuencia cardiaca (FC) antes y después del calentamiento (lo que permite calcular el incremento o "delta" de la misma) y mediante el “tapping test” se estudia la percepción de los ritmos y el balance de los cuadrantes I (ritmo cómodo), II (ritmo rápido), III (ritmo cómodo) y IV (ritmo lento); la dinamometría máxima (disposición a la entrega del esfuerzo máximo) y media (percepción subjetiva de esfuerzos medios) y las observaciones realizadas por el psicólogo durante el entrenamiento.

En esta primera parte del Módulo se estudia el nivel de activación y el equilibrio excitación-inhibición como base del autocontrol (¿dueño de sí mismo?). En la segunda parte se estudia la adecuación autovalorativa de rendimiento, cualidad de gran importancia para el desempeño de los saltadores y de otros deportistas que compiten por intentos. Aquí se estudia el coeficiente de error autovalorativo, que es el promedio de error en una sesión de saltos de entrenamiento, tomando como referencia la valoración del atleta (A) menos la del entrenador (E) en las metas que se persiguen, realizadas por ambos de manera independiente utilizando una escala de cinco puntos. El signo de estas diferencias -positivo si el entrenador emite una valoración por encima del atleta y negativo si ocurre lo contrario- tiene utilidad para conocer las inadecuaciones autovalorativas del deportista, tanto por sobre valoración como por subvaloración de la calidad del elemento técnico realizado.

También se estudia en la segunda parte del módulo la concentración de la atención durante la ejecución de tareas técnicas, como la ejecución de saltos. Como indicadores de la calidad del proceso concentrativo en el terreno, se utiliza el tiempo promedio de concentración y su oscilación (coeficiente de variación). En

la medida en que el tiempo se ajuste a los valores medios obtenidos y su variabilidad sea menor, se infiere que el proceso concentrativo se desarrolla adecuadamente.

El control psicológico, sobre todo en etapas avanzadas de la preparación, pone al psicólogo en condiciones de intervenir eficaz y tempranamente para optimizar el rendimiento en la futura competencia. A los efectos de mostrar la dinámica evaluación-intervención, se presenta la labor realizada con el triplista cubano que obtuvo medalla de plata en los pasados Juegos Olímpicos Atenas 2004, la cual fue coherente con avanzados criterios acerca del trabajo psicológico en períodos de rehabilitación. (Olmedilla, A. y González, L.E., 2002).

El mencionado atleta sufrió una lesión de tobillo en etapa de preparación especial avanzada y logró realizar su mejor marca personal en esa importante competencia. A partir de detalles de su ejecución en el referido módulo de control psicológico, se determinó la afectación psicológica sufrida luego de la lesión y se analizan las razones que permitieron que este atleta lograra su mejor salto histórico (17.53 ms) y que obtuviera el honroso segundo lugar en la mencionada cita olímpica.

Aunque el resultado estrictamente deportivo apoyó la postura resultante adoptada, se analizan las posibilidades que tuvo el atleta de superar ese rendimiento (y, tal vez, acceder a la propia medalla de oro) si se hubieran adoptado las recomendaciones antagónicas que algunos miembros del equipo técnico sostenían.

BIBLIOGRAFÍA

- García Ucha, F. (1997) Control psicológico del entrenamiento en equipo deportivo
En "Psicología del Deporte: Un enfoque cubano". Cap. 3. Lyoc S. R. L. Argentina.
- González, L.G. (1998) Algunas tareas de terreno de un psicólogo en atletismo. En Revista Cubana de Medicina del Deporte. Octubre. p. 23
- González, L.G. (2001) Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. www.efdeportes.com Año 6 - N° 33 - Marzo
- González, L.G. (2004) La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Editorial Deportes. Cuba.
- Olmedilla, A. y González, L.E. (2002) Factores psicológicos de la lesión deportiva. Intervención psicológica en los procesos de prevención y rehabilitación. En Manual de Psicología del Deporte. Ed. Diego Marín, Murcia. p. 295 - 318

Principales cometidos y habilidades psicológicas de los entrenadores deportivos

Mtro. Arturo Alba Méndez (México)
alba@uaslp.mx

Licenciatura en Psicología por la Universidad autónoma de San Luis Potosí. Maestría en psicología de la actividad física y del deporte por la UNED. Asesor de prácticas profesionales en la Facultad de Psicología del deporte en la UASLP. Docente de la escuela nacional de directores técnicos de la FEMEXFUT, Campus San Luís. Docente de la Maestría en Psicología del deporte y la actividad Física dl Comité Olímpico y la UNED

RESUMEN

El quehacer del entrenador es tan amplio y diverso que abarca tareas como: el establecer los objetivos deportivos, implementar normas de funcionamiento interno, planificar, conducir y evaluar el rendimiento deportivo, diseñar y preparar la estrategia a seguir en cada competencia, organizar al equipo de colaboradores y coordinar su trabajo, por mencionar algunas actividades relevantes que realiza dentro del ámbito deportivo. Si a lo anterior le sumamos el conocimiento que de sus deportistas debe tener para optimizar no sólo su rendimiento deportivo, sino su funcionamiento general, resulta que son enormes las necesidades, funciones y habilidades que debe tener este especialista. Es entonces que la psicología de la actividad física y del deporte, ocupa un papel crucial en el intento por proveer al entrenador de habilidades que le permitan salir adelante ante las exigencias que le plantea las demandas del entrenamiento y la competición.

El objetivo del presente trabajo, es el de destacar aquellos comportamientos que deben caracterizar a los entrenadores exitosos y el papel que juega la psicología del deporte en el desarrollo de habilidades que incidan tanto en el entrenador, como en el funcionamiento individual y colectivo de los deportistas. Se abordan las características deseables de los entrenadores competentes, el rol del entrenador con respecto a la intervención psicológica y los principales cometidos del entrenador.

Es por lo tanto el presente, un trabajo que sirva de orientación inicial con respecto a las pautas de comportamiento recomendables en entrenadores y sobre los procedimientos a emplearse para favorecer dichas conductas.

INTRODUCCIÓN

Intentando obtener los mejores resultados, los entrenadores deportivos requieren hoy en día de estar en constante preparación, misma que incluye por un lado, aspectos propios de la disciplina deportiva tales como, el conocimiento de

aspectos técnicos, táctico-estratégicos, organizativos y reglamentarios. Pero además requieren de un amplio conocimiento de otros tantos factores que influyen en el desempeño del deportista y que no son por lo regular propios de su formación disciplinar, pero que sin embargo resultan de gran importancia en el camino por lograr los mejores resultados. Estos aspectos abarcan temas como, el dominio de técnicas psicológicas pertinentes, la mejora de habilidades interpersonales y el desarrollo de habilidades de autoregulación. Es aquí donde la psicología de la actividad física y del deporte adquiere un papel preponderante, proporcionando herramientas que puedan emplearse para mejorar dichas facetas y marcando las directrices que guíen el accionar de los entrenadores.

Es desde la perspectiva anterior, que el presente trabajo aborda los principales cometidos de los entrenadores deportivos y puntualiza aquellas habilidades que es recomendable promover para lograr el éxito personal y deportivo. El objetivo que se pretende es, el de destacar aquellas conductas relevantes en los entrenadores que incidan favorablemente sobre todas aquellas personas que se encuentran involucradas con su trabajo.

ENTRENADORES COMPETENTES

Un entrenador competente es aquel que tiene conocimientos, habilidades y aptitudes apropiadas para desempeñar su trabajo con efectividad (Le Blanc y Dickson, 2003). Aunque lo anterior parece por mucho, una aseveración muy obvia, la verdad es que conlleva un contenido que suele pasarse por alto. Los más enfatizado tiene que ver con los conocimientos que el entrenador debe tener sobre los principios que se aplican al aprendizaje, al entrenamiento dentro de un entorno deportivo y al desarrollo humano y por supuesto lo relacionado con su deporte, es decir, sus técnicas, estrategias y tácticas. Pero además, como bien menciona Martens (Rainers, 2002), el éxito de un entrenador, dependerá más de su filosofía como tal, que de ningún otro factor. Entendida esa filosofía, como las creencias o principios que guían las acciones que emprende, fundamentando así, todos sus conocimientos sobre ciencias del deporte. Esta visión nos permitirá ver al entrenador como un líder que intenta crear y desarrollar un clima en que cada uno de todos los miembros del equipo tenga un máximo de oportunidades para alcanzar el éxito (Alves, 2000).

Lo anterior se vería complementado con el desarrollo y fortalecimiento de habilidades psicológicas que puedan optimizar su rendimiento personal como entrenador, como las referidas por Buceta (1997) y en las cuales se destacan las siguientes:

> *El planteamiento de objetivos personales, a largo, mediano y corto plazo; así como objetivos inmediatos para cada entrenamiento y competición.*
> *Elaborando planes de actuación en donde se anticipen posibles dificultades que puedan alterar dichos planes y preparando planes alternativos para contrarrestar esas dificultades.*
> *Planificando su tiempo de manera racional y útil.*

Conociendo y controlando las situaciones potencialmente estresantes de su profesión.
Autoobservando y autoevaluando su nivel de activación para determinar su nivel óptimo y en su caso aplicar técnicas de autorregulación.
Aprendiendo y aplicando técnicas de solución de problemas y toma de decisiones.

Así mismo, existe una gran coincidencia entre los estudiosos del comportamiento de los entrenadores, acerca de las prácticas de entrenamiento eficaces que deben desarrollar, especialmente si se está trabajando con deportistas jóvenes. Weinberg y Gould (1996), sintetizan dichas acciones:

Cuando los niños estén haciendo las cosas bien, proporcionarles muchos elogios y darles estímulo.
Los elogios hacerlos de la forma más sincera posible.
Promover y desarrollar expectativas realistas.
Recompensar el esfuerzo, tanto como el resultado.
Centrar la atención en el aprendizaje y el entrenamiento de destrezas.
Adaptar las actividades a las características de los participantes.
Modificar las reglas para elevar al máximo la participación.
Recompensar la técnica correcta, no solamente el resultado.
Emplear un enfoque positivo en la corrección de errores
Crear un ambiente "libre de miedo" al intentar nuevas destrezas.
Ser entusiasta y emprendedor.

Por otra parte, en cuanto a las actitudes deseables de los entrenadores en las competiciones, estas deben reunir por lo menos tres condiciones: a) Ser objetivas con respecto a la actuación de los participantes, es decir apoyadas firmemente en la historia del rendimiento y los posibles alcances en el escenario competitivo (contrincantes, condiciones del evento, etc.), b) Positivas con respecto al desempeño de los participantes, independientemente de los resultados y, c) Constructivas, de tal manera que la competencia sea un medio para continuar mejorando (Buceta, 2004).

Desde la perspectiva anterior, entonces tenemos que los entrenadores hoy en día tienen que ser unos individuos muy versátiles. Con un alto conocimiento del accionar humano de tal manera que este un paso adelante de lo que sucede tanto deportiva, como extra-deportivamente con los involucrados con los entrenamientos y las competiciones.

LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEL ENTRENADOR

La intervención que realiza el entrenador tiene que estar centrada fundamentalmente, en el control de situaciones ambientales y la conducta verbal y no verbal que puede influir en la disposición psicológica mas flexible de los deportistas. Para lograr lo anterior puede emplear diversas técnicas como las

operantes, el modelado, establecimiento de objetivos, elaboración de planes de actuación, estrategias para la solución de problemas y toma de decisiones, técnicas para el control ambiental de la atención, procedimientos para el desarrollo de habilidades interpersonales de dirección y comunicación. Con lo anterior consideramos que el rol del entrenador con respecto a la intervención psicológica, tiene que ver con el empleo de estrategias que sean accesibles a su formación disciplinar y que por lo tanto tendrá que dejar a cargo del psicólogo deportivo, la intervención de los deportistas con respecto a su disposición más rígida y así mismo, los procedimientos que emplee este profesional de la conducta, tendrán que ver por supuesto, con técnicas en donde se requiera un comprensión más profunda de los mecanismos explicativos de su funcionamiento sobre la conducta de los deportistas. Este último será el responsable del trabajo psicológico con los deportistas y del asesoramiento psicológico a los entrenadores, pero no toma decisiones deportivas que afecten a los deportistas y por lo tanto a diferencia del entrenador su implicación será menor en los resultados y sus consecuencias.
Los cometidos del entrenador.

Partiendo de las tareas del entrenamiento deportivo, dentro de las que se incluyen según Buceta (1998), las siguientes: Planificación del entrenamiento deportivo, adherencia a las sesiones de entrenamiento, aprendizaje de habilidades y conductas relevantes, ensayo repetitivo de conductas relevantes, exposición y ensayo de las condiciones de competición, la preparación específica de competiciones y evaluación del entrenamiento, tenemos entonces que los principales cometidos psicológicos del entrenador serán:

a) Incorporar el trabajo psicológico al trabajo deportivo habitual
b) Considerar las cuestiones psicológicas en el plan de preparación de los deportistas y en el calendario de competiciones
c) Aplicar las estrategias psicológicas en el entrenamiento y la competición

Lo anterior considerando por supuesto que dentro de sus principales cometidos están aquellos que son inherentes a su rol principal , es decir como responsable directo de las áreas técnica, táctico-estratégica y conductor del funcionamiento del grupo, de tal manera que lo anterior le permita tomar múltiples decisiones que afectan a los deportistas

CONCLUSIONES

El papel que juega el entrenador en la enseñanza, desarrollo y fortalecimiento de habilidades deportivas, se extiende más allá de los aspectos técnicos, táctico-estratégicos y físicos, ya que para lograr los mejores resultados, tiene por un lado que ser participe del desarrollo integral del deportista y por otro, dirigir la atención hacia su propia persona.

Desde esta perspectiva, las herramientas que le proporcione la psicología del deporte serán fundamentales para crear nuevas conductas, fortalecer las ya existentes y eliminar comportamientos indeseables, sea cual sea el nivel de

participación: deporte de iniciación, deporte de mantenimiento o deporte de competición.

BIBLIOGRAFÍA

Alves J., (2000). Liderazgo y clima organizacional. *Revista de psicología del deporte*. 9, 123-133.

Buceta, J. M., (1997). Intervención psicológica con entrenadores, directivos y organizaciones. Texto del Master en psicología de la actividad física y del deporte. UNED. España.

Buceta, J. M., (1998)., Psicología del entrenamiento deportivo. Dickinson. Madrid.

Buceta, J. M. Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Dickinsón. (2004). España.

Le Blanc, J. y Dickson L., (2003). Los niños y el deporte. Selector, México.

Rainer, M., (2002). El entrenador de éxito. Paidotribo, España.

Weinberg, R. S., (1996). Fundamentos del deporte y el ejercicio físico. Ariel, España.

Weiss, M. R., (1995). Los niños en el deporte: Un modelo educativo, (pp. 83-125). España: UNED-Master en psicología de la actividad física y del deporte.

SIMPOSIO 4. INTERVENCION PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS CON CAPACIDADES ESPECIALES

Intervencion psicológica en niños con trasplante de riñón

Lic. Karen Solis (México)
karensolis@iteso.mx

Lic. en Psicología por el ITESO; participación como auxiliar del Laboratorio de Psicología del Deporte en Iteso y encargada del Área Educativa en Escuela Deportiva Infantil Iteso. Actualmente labora en el Departamento de Psicología del Deporte en Fuerzas Básicas de Atlas, A.C. y Coordina el Laboratorio de Psicología del Movimiento y Rendimiento Deportivo de Iteso. En el área deportiva, durante ocho años seleccionada en los equipos de animación del Colegio Anáhuac Garibaldi y el Iteso. Como entrenadora dirigiendo durante dos años a la selección de animación del Colegio Anáhuac Chapalita.

ANTECEDENTES

La Asociación Civil Regalo de Vida, A.C. se dedica a la promoción y ayuda de niños que sufren de Insuficiencia Renal, promueve la cultura de la donación y colabora con las familias afectadas por ésta enfermedad en la oferta de actividades que contribuyan al entendimiento, vivencia y recuperación de los procesos por los que atraviesan las familias a través de la enfermedad.

Durante varios años la Asociación Regalo de Vida ha colaborado con el Instituto Mexicano del Seguro Social directamente en el Hospital de Pediatría en Guadalajara, Jalisco, por lo cual gran cantidad de niños que asisten a esta institución son apoyados por la asociación.

En el año 2001 me integro a la Asociación haciéndome cargo específicamente de la clase de jazz pues los niños a quienes se les impartiría la clase ya habían sido trasplantados de riñón así como habían cumplido el tiempo de aislamiento-recuperación de 6 meses posteriores al trasplante para evitar cualquier contacto con enfermedades, bacterias, etc., que pudieran ocasionar el rechazo del órgano.

El grupo estaba integrado por 6 niños/jóvenes en un rango de edad de 09 a 17 años que asistían los días sábados 2 horas a tomar la clase.

El objetivo de la clase inicialmente era el siguiente: Brindarle al niño un espacio de recreación que le proporcionara la actividad física necesaria para su proceso de recuperación.

Las actividades que se realizaban cotidianamente dentro de la clase estaban planificadas en 3 apartados:

- Calentamiento
- Explicación, Modelado y enseñanza de coreografía. Poco después repetición de la misma ó revisión de una anteriormente ya aprendida y corrección de pasos.

- Juego recreativo.

En algunas ocasiones cuando se tenía que revisar algún tema sobre la Asociación, el tiempo del juego recreativo disminuía un poco aunque fueron muy pocas ocasiones en las que aconteció esto.

La asociación al ser transmisora de la cultura de la donación y procurar la promoción continua de este presupuesto coordinaba eventos de difusión en donde los niños presentaban a la comunidad las coreografías que aprendían en la clase de Jazz y daban testimonio de la importancia de la donación.

Esto se realizó aproximadamente durante un año y medio, manteniendo las clases de jazz cada sábado. Las interrupciones en períodos vacacionales eran de aprox. 2 semanas únicamente.

Durante todo este tiempo la totalidad de niños que participaba en el programa tenía el seguimiento médico. Ninguno de ellos durante este proceso presentó problema alguno de salud y mucho menos en riesgo de rechazo del implante.

Al pasar alrededor de 2 meses mi objetivo de actividad solo de maestra de jazz cambió aún cuando las actividades normales de la clase seguían su curso. Una de las grandes diferencias era los padres de familia asistían a todos los ensayos y comenzaron a hacer cuestionamientos acerca de la manera en la que podrían ellos manejar el proceso de la enfermedad con su familia pues al parecer todas habían pasado por crisis de desintegración durante la enfermedad y se habían acentuado en los meses posteriores al trasplante.

Por lo tanto el objetivo de intervención tuvo una modificación importante y comenzó a elaborarse el Programa de intervención psicológica para familias con problemas de insuficiencia renal (PEHIR).

Objetivo: Brindar a las familias con problemas de insuficiencia renal herramientas de afrontamiento para el proceso y recuperación de la enfermedad.

Objetivos específicos:

- Promoción de la unión familiar mediante la asistencia al programa
- Otorgar herramientas para el afrontamiento a la realidad que supone la enfermedad para el niño
- Otorgar herramientas para el afrontamiento a la realidad de la familia ante la enfermedad.
- Promover la actividad física como elemento importante para la recuperación de la enfermedad.

Sujetos:

- Niños que tienen seguimiento médico de parte del Hospital de Pediatría del IMSS por tener Insuficiencia Renal
- Niños que entraron al protocolo de trasplante del Hospital de Pediatría del IMSS y que pueden asistir a las sesiones.
- Niños que tienen más de 6 meses de haber sido trasplantados por el Hospital de Pediatría del IMSS y no tienen riesgos de enfermedad aparente.
- Familias de cualquiera de los casos anteriormente nombrados.

PROCEDIMIENTO

El programa se estableció en 3 fases de intervención:

1ª. Fase	2ª. Fase	3ª. Fase
Promoción y Difusión del Programa	Intervención	Evaluación Final
1.- Dar a conocer el programa al cuerpo médico, dirección médica, psicólogos que laboran en la institución, niños y familia en general. 2.- Realizar el período de inscripción al programa.	1.- Diagnóstico de los procesos familiares e individuales del niño. 2.- Integración al programa. 3.- Intervención en todas las etapas del programa. 4.- Evaluación mensual de los procesos del niño y la familia.	1.- Revisión de las herramientas adquiridas durante el proceso. 2.- Evaluación de los avances ó bajas en los objetivos trazados durante la intervención por los niños y la familia. 3.- Elaboración de compromisos por la familia para el seguimiento y utilización de las herramientas adquiridas durante el curso. 4.- Evaluación por parte del equipo de trabajo sobre el desempeño y cumplimiento de objetivos, adecuación de temáticas y propuesta del nuevo plan de trabajo.

En conjunto con este programa se elaboró un manual de aplicación del mismo en donde se especificaban mediante fichas explicativas las características, justificación, objetivos, materiales necesarios y observaciones de cada una de las sesiones que se tendrían durante el mismo.

Programa de intervención con niños discapacitados en el área física.

Mtra. Dora Emma Reynaga Navarro (México)
doraem114@yahoo.com.mx

Psicóloga Educativa, Maestría en Psicología de la actividad física y del deporte por la UNED. Actualmente labora como docente en la Faculdad.de Psicología, Universidad Autónoma de San Luís Potosí. Coordinadora de secciones maternales en la SEER. Docente de la facultad de Psicología. Docente de la Escuela nacional de directores Técnicos de la FEMEXFUT

RESUMEN

Dentro de los niveles y campos de aplicación de la psicología del deporte y la actividad física, se incluye el deporte de iniciación, el cual constituye un área de suma importancia en la formación y desarrollo integral de los individuos, en los que se encuentran, los niños con necesidades educativas especiales. A pesar de que es un ámbito muy interesante poco se ha dirigido la atención a este tema, es así que aquí se abordan algunos aspectos fundamentales en el trato e intervención con niños participantes en programas de actividades físicas.

El trabajo con niños con necesidades educativas especiales, implica ocuparse de personas con características muy diversas, por lo que la dedicación y el trabajo serán en principio más amplio y complejo que el común de las intervenciones. Por un lado podremos tener niños que poco interés muestren por la actividad, hasta niños impulsivos que interfieran con sus demás compañeros. Cuando el trabajo se realiza de manera grupal, -como es el caso que nos ocupa aquí- esto dificultara el proceso de enseñanza aprendizaje. Cabe destacar que es un programa de actividades físicas que ha tenido como objetivo fortalecer y desarrollar aptitudes físicos tales como: habilidades de coordinación, motricidad gruesa, de disociación, movimientos locomotores, movimientos no locomotores, movimientos manipulativos y prensiles, movimientos kinestesicos, percepción espacial y expresión rítmica principalmente.

Es entonces que las apreciaciones y aportaciones manifestadas aquí, se darán desde dicha perspectiva, pero que muy bien muchas de ellas podrán generalizarse a otros ámbitos de trabajo con niños.

INTRODUCCIÓN

En el Estado de San Luís Potosí el Instituto Potosino del Deporte, INPODE, cada verano realiza un campamento exclusivo para discapacitados, teniendo una población de 250 alumnos con características que incluyen: Síndrome de Down, retraso en el desarrollo, sordos, débiles visuales, ciegos, problemas psicomotores, sillas de ruedas, parálisis cerebral e incluyendo este año por primera vez, a cuatro autistas.

La institución ofrece servicios tales como: Manualidades, teatro, pintura, danza folckorica, básquetbol, fútbol, actividades físicas motrices, karate; esta última

disciplina tuvieron acceso niños y jóvenes con Síndrome de Down y retraso en el desarrollo.

Se trabajó con los niños de acuerdo a su discapacidad con el objetivo de desarrollar mayor potencial muscular y resistencia a la fatiga, fortaleciendo habilidades físicas y psicológicas, aquí es importante mencionar que durante las primeras sesiones se creó un ambiente de seguridad y confianza en él niño, y más adelante se observó que gradualmente se fue incrementando la autoestima y participación de estos niños debido al interés por las actividades diversas y divertidas para atraer su atención.

Las sesiones se programaban de lunes a viernes con una duración de 50 minutos para todas las áreas.

En lo que respecta a los objetivos de las actividades físicas, estas estaban diseñadas y adaptadas para desarrollar actividades apropiadas de acuerdo a sus características. Las actividades que se incluyeron fueron: Incorporar en los niños habilidades espacio-temporales de lateralidad, en donde se les pedía que realizaran ejercicios de reacción y desplazamiento, percepción sensorial, en donde se trabajaba mucho con las dinámicas de grupo, haciendo contacto de integración y socialización con sus compañeros, en lo que se refiere al equilibrio, los niños hacían actividades como el de llevar un objeto desplazándose hacia cierta dirección que le fuese ya indicada, otra actividad fue la de control muscular, ejercicios que los niños hacían comenzando por su cabeza, haciendo más énfasis en la parte central del cuerpo y terminando por las piernas y tobillos, se incluyeron además las habilidades de coordinación como lo son la destreza y la movilidad, de lanzar objetos con las manos, de dirigir un objeto con los pies, de mover los brazos en diferentes direcciones dependía del área en la que en ese momento se estaba trabajando, hacían ejercicios de movimientos locomotores en donde saltaban obstáculos con participación de brazos y piernas, brincaban, corrían con coordinación de brazos y piernas, En los ejercicios de los movimientos no locomotores, se balanceaban con dificultad pero lo hacían, o se estiraban con participación de todo el cuerpo, y por ultimo los ejercicios de movimientos manipulativos y prensiles en donde cachaban pelotas de esponja y de igual manera la lanzaban a su compañero.

En el área de sociabilización se promovió la cooperatividad, la expresividad, la sensibilidad y la creatividad.

Otro objetivo con el que se trabajo fue el de Control atencional el cual se pretendió favorecer la atención y seguimiento de instrucciones mediante sesiones diversas y simples seguidas de la demostración respectiva, para atraer su atención.

Las sesiones se programaban de menor a mayor dificultad y terminándose con una actividad recreativa que tuviera similitud con la actividad que ya habíamos trabajado

LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS RELEVANTES Y MEJORA DE LAS APTITUDES FÍSICAS

Se trabajo fundamentalmente con dos variables psicológicas, una de ellas fue la de incrementar la motivación para favorecer al máximo las actividades físicas y sentar las bases para optimizar su funcionamiento mental, variable que se dio desde el comienzo del campamento y contribuyó a que los niños realizaran esfuerzos físicos y psicológicos, además de darse un elevado interés por la actividad.

La otra variable con la que se trabajó, fue la de la autoconfianza, en donde al principio no existía en la actitud del niño y conforme se fueron dando las sesiones se vio fortaleciéndose hasta quedar mantenida durante el campamento.

De manera paralela se intervino con el control atencional, ya que al existir déficit atencional por las características propias de los niños, una tarea fundamental fue el de favorecer la atención y seguimiento de instrucciones para que se diera el objetivo.

La selección de las actividades fue así mismo relevantes para dicho control, ya que se programaban sesiones diversas y divertidas para atraer la atención.

De igual manera las instrucciones eran simples y siempre seguidas de la demostración respectiva.

También las sesiones eran breves y en donde se programaba la diversión de manera preponderante para mantener su motivación.

CONCLUSIONES

Es importante resaltar que existe un alto porcentaje de niños especiales que presentan problemas de sedentarismo, por los tanto los programas deberán de ser sencillos, flexibles y accesibles.

Es recomendable contar e involucrar a los padres en las tareas de actividades físicas, para que apoye y contribuya en el desarrollo de las actividades deportivas y recreativas del niño.

SIMPOSIO 5. PRINCIPALES RETOS Y DIFICULTADES EN LA LABOR DIARIA DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

Principales dificultades en la labor diaria del psicólogo deportivo

Mtro. Marcelo Roffé (Argentina)
psicología@marceloroffe.com, www.marceloroffe.com

Licenciado en Psicología (1990). Master en psicología del deporte y la Actividad Física (UNED-UCM). Responsable desde el año 2000 del área de Psicología del deporte de las Selecciones Juveniles Argentinas de futbol, AFA (sub 17 y sub 20). Asesor Externo del cuerpo técnico selección mayor fútbol Alemania 2006. Profesor de la Universidad de Buenos Aires en actividades de Posgrado y Extensión universitaria. Autor de 4 libros de esta especialidad. Presidente de la Asociación de Psicología del deporte Argentina desde el año 2003.

¿QUÉ HICE YO PARA MERECER ESTO?

INTRODUCCIÓN

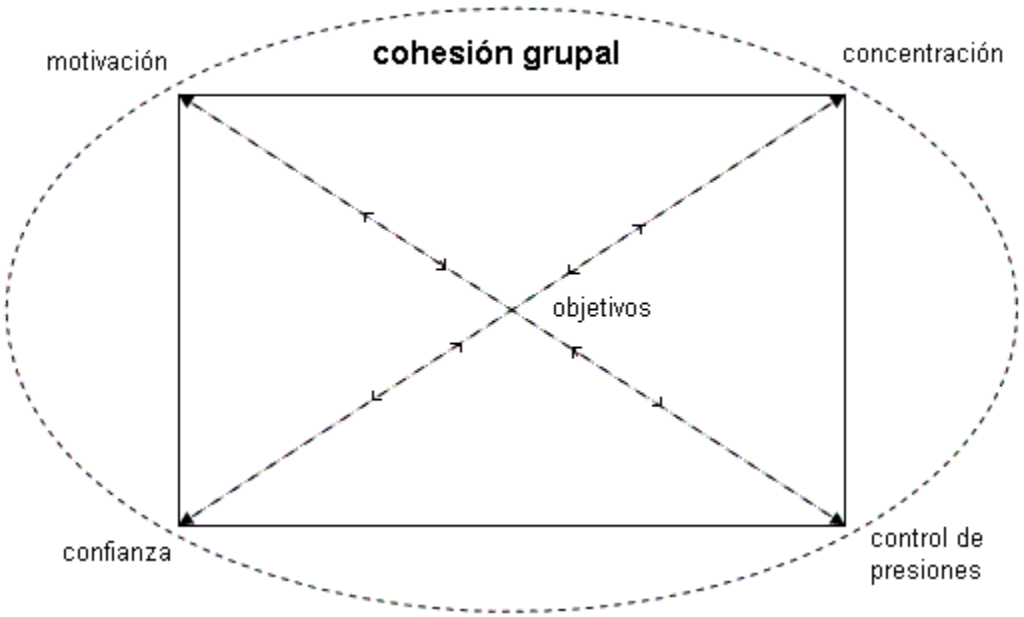
Ser psicólogo deportivo no es nada fácil. Hay que atravesar cotidianamente por las experiencias y vivencias de un rol "pionero", y aun no aceptado totalmente en el ámbito del deporte. Por momentos dan ganas de abandonar, de rendirse, pero las mismas aptitudes que les pedimos a los deportistas, entre ellas perseverancia, alta tolerancia a la frustración, reacción frente a la adversidad, superación de obstáculos, una motivación que no decaiga, etc. debemos tenerlas primero nosotros. A lo largo de más de doce años de práctica ininterrumpida, pude pensar y escribir algunas cosas e interrogarme sobre el rol y a partir de la pregunta que planteo a continuación, algunas de las respuestas posibles, que seguramente no son todas ni pretendo eso, sino habilitar el espacio de la reflexión y que me ayuden a reducir nuestro margen de error y ser cada vez más necesarios y más eficaces.
Es lindo hablar de los logros y éxitos, pero nos enseña mucho pensar sobre las dificultades y frustraciones que nos topamos y aprender a sortearlas.
Nunca olvidaré el primer día , hace ya muchos años, que empecé y fui a ver al equipo y un jugador de fútbol me dijo" si no ganamos sos yeta" y yo le dije " y si ganamos ,mago?...ni una ni otra…". La superstición en el fútbol es uno de los mayores problemas.

DESARROLLO

¿Qué tiene que tener un psicólogo para trabajar eficazmente en el deporte, integrado a un cuerpo técnico?

- Ética y Secreto profesional (si perdemos la confianza del protagonista no nos queda nada)
- Salud mental y equilibrio emocional (análisis personal de la corriente teórica que uno elija)
- Conocimientos teóricos en Psicología del deporte
- Motivation personal
- Posición de abstinencia y neutralidad
- Perfil bajo en general
- Perfil bajo también con la prensa
- Ganas de integrarse y trabajar en un equipo interdisciplinario
- Aprender sobre observación de la conducta
- Ser simple a la hora de transmitir
- Especialización en ese deporte que uno elija (dentro de la especialización) que incluye códigos, conocimiento del reglamento, etc.
- Tolerancia a la frustración
- Manejo y lectura institucional
- No creerse el ombligo del mundo sino un auxiliar y complemento
- Humildad
- Saber de las otras ciencias del deporte
- Destinarle una importante dedicación de horas al trabajo
- Poseer un medio de transporte (auto preferentemente)
- Tener metas claras a corto , mediano y largo plazo
- Poder entregar un Plan de entrenamiento mental planificado a inicios de la temporada
- Poseer manejo de administración y evaluación de una batería de tests especìfica para realizar la evaluación psico-deportològica
- Manejar técnicas cognitivas como la visualizaciòn o la sustitución de pensamientos negativos entre otras (y estar convencido de su eficacia)
- Saber administrar planillas de seguimiento en competencia, que miden eficacia
- Manejar sociogramas en los deportes de equipo
- Ganas de supervisar el trabajo con otro colega
- Capacidad de investigación
- Soportar la soledad del rol
- Confeccionar informes acordes al interlocutor (sea este entrenador, deportista, etc.)
- Empatìa
- Ser experto en relaciones interpersonales
- Saber entrar y salir de la escena deportiva
- No ser acartonado
- Saber diferenciar el encuadre y el sujeto en situación deportiva con la clìnica
- Nunca detener la capacitaciòn teórica
- Tener conocimiento de idiomas (inglès preferentemente)
- Saber manejar una PC
- Saber comunicarse por e-mail y si se puede chat

- Realizar docencia
- Saber que el jefe es el entrenador y dependemos de èl
- Generar rapport al otro con otras experiencias positivas de la especialidad
- Ubicuidad
- Concretar feed –back de los tests administrados (no solo prometer)
- No ser buchón del entrenador ni de los jugadores (esquema del péndulo)
- Control de la ansiedad
- Manejo de las presiones
- Hacerse valer : no trabajar gratis (talòn de Aquiles de los psicólogos)
- Publicar en libros y revistas científicas y exponer en Congresos
- Ser asesor del entrenador (escucharlo y dialogar mucho con él)
- Que te importe la eficacia de tu trabajo (ser útil) y el sueldo a fin de mes y no la fama
- Nunca olvidar que somos agentes de salud, educadores, y estamos tambien para prevenir
- Pasión (motor)



Esquema extraido del libro “Psicología del jugador de fútbol “ con la cabeza hecha pelota (roffé ,1999), sirve para los deportistas pero también para el psicólogo deportivo.

Elijo siete que creo son centrales y las abordaré en la ponencia:

- Etica y Secreto profesional (si perdemos la confianza del protagonista no nos queda nada)

- Este punto es clave: no podemos “traicionar” al deportista ni tampoco al que nos contrata (el entrenador). Esta es una dificultad que se nos presenta, sobre todo al inicio de nuestra actividad, hasta que adquirimos el lugar y modalidad exacta de intervención. La confianza se construye .Y está muy emparentado con no ser “alcahuete” del entrenador, a quien, debemos desilusionar de entrada sobre la información que le brindaremos.
- Perfil bajo en general
- No llamar la atención. En alto rendimiento las tentaciones son muchas. Pero hay que tener en claro para que estamos (garantizar bienestar psicológico y no resultados) y que los verdaderos protagonistas son los deportistas y los entrenadores. Dentro del equipo de trabajo ser uno más y naturalizar el rol. Ser humildes.
- Soportar la soledad del rol
- Gracias a la pasión que es el motor y las metas que nos tracemos, superaremos obstáculos. Nos veremos solos en muchas situaciones, y cotidianamente el DT habla con el PF , el DR con el Kinesiólogo y nosotros solos….con cosas que caen en saco roto. A su vez ,el reconocimiento hay que leerlo entre líneas cuando lo hay. Es todo bastante ingrato, pero nos gusta sentirnos útiles. Y aportar.
- Saber que el jefe es el entrenador y dependemos de èl :Nunca olvidaré las palabras de una gran persona y gran entrenador que me marcaron de entrada “todo lo que hagas o dejes de hacer , consultalo con el entrenador” y así uno se equivoca menos, es como nuestro “jefe y supervisor”. Somos auxiliares y ayudantes de él y dependemos en el hacer de su decisión. La ubicuidad respecto de él y del cuerpo técnico lo considero clave. Hay que tratar de no “desubicarse” nunca. Nuestro error se vé con una lupa más grande….
- Nunca olvidar que somos agentes de salud, educadores, y estamos también para prevenir: esa palabrita prevención , me parece clave, anticipación , educación. El deporte de alto rendimiento tiene un alto componente psicopatológico. Y allí, como agentes de salud, podemos ser muy importantes, detectando e interviniendo.

Pasión (motor): motivación viene de “movere” y a nosotros nos debe mover la pasión por ayudar a esos deportistas, a esos entrenadores, a esos árbitros que muchas veces no rinden lo que esperan y otras sufren. La pasión es la que nos ayuda a seguir amando este rol, pese a todo. En la exposición ubicaremos algunas situaciones prácticas.

Principales dificultades en la labor diaria del psicólogo del deporte

Rodrigo Cauas Esturillo (Chile)
pafd@rodrigocauas.com, www.rodrigocauas.com

Licenciado en Psicología. Universidad Andrés Bello (Chile), Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. UNED (España). Magíster en Medicina y Ciencias del Deporte. Universidad Mayor (Chile). Candidato a Doctor en Ciencias Implicadas en el Progreso Deportivo del Ser Humano. Universidad de Córdoba (España).Psicólogo T.S.P. Tennis & Sport Performance, Asesor Departamento de Deportes Ilustre Municipalidad de Maipú, Docente Universidad de las Américas
Fundador de la Empresa PSIED. Psicología, Investigación, Entrenamiento Deportivo, Columnista de la Revista D13 Deportes, Columnista de la revista especializada en tenis Tie Break.

El periodista le pregunta al entrenador: *¿Usted ha comentado que no le gustan los psicólogos en el fútbol?, ¿ahora cambiaría de opinión?*
"Tendría que ser una persona que manejara bien la psicología deportiva….. pero sería para un trabajo específico de un jugador y fuera del camarín", responde el entrenador.

Este es uno de los problemas más comunes con los que tenemos que convivir y lidiar quiénes trabajamos desde la psicología aplicada al deporte. Entrenadores, directores técnicos, ex deportistas, etc. no "conviven" plenamente con la psicología del deporte.
Muchos realizan una pequeña apertura, pero para resolver un conflicto puntual y más aún, fuera de su hábitat cotidiano: el camarín. Sobretodo cuando el deporte en el que se trabaja es el fútbol.

La razón de por qué existe aún poca apertura hacia esta ciencia del deporte, guarda relación con el escaso conocimiento teórico y práctico que tienen los propios entrenadores acerca de los beneficios que tiene la psicología aplicada al deporte.

Este "desconocimiento" además trae otro elemento aún más complejo: el celo profesional de incorporar a un psicólogo al cuerpo de apoyo de un deportista, ya que, en muchas ocasiones un profesional preparado y con ciertos conocimientos sobre diversas materias puede adquirir un rol verdaderamente más influyente o preponderante para un deportista, que incluso el propio entrenador.

Uno de los elementos que claramente facilitan este "desconocimiento" es la insuficiente preparación profesional del entrenador deportivo, que en muchas ocasiones, se trata de un ex deportista que sólo con la experiencia acumulada en su etapa deportiva anterior, se dedica a la formación, la pedagogía y el entrenamiento deportivo.

Este hecho ha experimentado leves cambios en los últimos años, principalmente en el fútbol donde se ha creado el Instituto Nacional del Fútbol (INAF), bajo el alero de la Federación de fútbol. Allí se imparten, entre otras carreras la de entrenador de fútbol, en cuya malla curricular se incorporan asignaturas más científicas, como la psicología del desarrollo y la misma psicología del deporte.

Otra dificultad a la que nos vemos enfrentado cotidianamente es la delimitación del verdadero rol del psicólogo del deporte. Muchas veces me pasó que entrenadores castigan a sus deportistas "mandándolos a trabajar" con el psicólogo, o bien me pedían que visitara sus casas para averiguar "qué hacían" y describiera la realidad social de cada deportista.

Esta confusión de rol guarda relación con lo que conversábamos anteriormente, ya que, se produce debido al desconocimiento real de la labor que tiene un psicólogo en el ámbito del deporte.

En otras ocasiones ha colaborado en esta desinformación los casos en los que verdaderos personajes arropados con trajes de la psicología deportiva han aplicado métodos y técnicas inadecuadas, provocando un grave menoscabo a la credibilidad de la psicología aplicada al deporte. Esto queda observado en una experiencia personal cuando comencé a trabajar en un equipo de fútbol. Allí una persona que llevaba años trabajando me confidenció lo siguiente: *"que bueno que haya llegado usted. Hace algunos años vino un colega suyo que con hojas de ruda y agua mojaba los zapatos de fútbol de los jugadores y dio resultado porque espantó la malas vibras"……..*

Estas situaciones son originadas, de alguna forma, porque nosotros mismos no difundimos nuestra labor y más aún, no realizamos estudios e investigaciones que vayan creando la necesidad de trabajar con un psicólogo.

¿Cómo podemos darnos a conocer si no demostramos de una manera más rigurosa y científica la importancia de trabajar variables psicológicas en los deportistas?

Además es difícil realizar un análisis de nuestro rol si no nos detenemos a analizar el contexto en el cual nos desempeñamos: el deporte en general.

En nuestro país sólo hace seis años tenemos una Ley que rige el deporte, ley que por lo demás demoró mucho en su construcción y tramitación (casi seis años). Sumado a lo anterior está el irrisorio el presupuesto estatal entregado al deporte y la escasa preocupación por invertir en recursos humanos, organización e infraestructura en este ítem, observado en el nulo dictado de pautas deportivas, fomento del ejercicio físico o en la imperceptible preocupación en la salud física y mental de la población.

Cuando nos alejamos del ámbito público y nos acercamos al ámbito privado la situación varía, en cuanto a la percepción que se tiene del trabajo psicológico aplicado al deporte.

Generalmente en este ámbito hay profesionales con mayor preparación que conviven mucho más con la interdisciplina deportiva. Mi experiencia en estos últimos años trabajando en una academia de tenis, me ha permitido vivenciar de manera distinta nuestro rol.

Allí mi función está mucho más cerca de lo que debe realizar un psicólogo en el alto rendimiento, ya que, muchas de mis intervenciones son realizadas durante los propios entrenamientos, y en el propio terreno de juego, algo impensado de aplicar tiempo atrás en el fútbol.

Reflexiones esenciales en la actuación del psicólogo deportivo

Psic. José Celestino Tobías valencia (México)
celesic@hotmail.com, jctobias@uaslp.mx

El trabajo del psicólogo deportivo en la mayoría de las ocasiones es desconocido para los participantes en el deporte. Se puede decir que se aplica para potenciar la actuación del atleta, a través de hacerlo mas estable en sus ejecuciones, y ayudarle a lograr un buen ambiente de equipo, entre otros aspectos. La aparición del psicólogo afectará el funcionamiento del grupo deportivo, sea una presencia parcial o de tiempo completo. Partiendo de estas circunstancias planteadas de manera genérica, se busca a un psicólogo especialista en el campo deportivo. ¿En dónde se encuentra a este especialista? ¿En las instituciones de educación superior o a los organismos deportivos? Sin embargo, pueden presentarse una serie de errores, algunos justificables, aunque la mayoría contravienen el código ético del psicólogo. Por lo que se puede proponer características deseables que posea el psicólogo deportivo, además de una adecuada preparación académica.

El trabajo del psicólogo deportivo en la mayoría de las ocasiones es algo desconocido para los participantes en el deporte, Se puede decir que se aplica para potenciar la actuación del atleta, a través de hacerlo mas estable en sus ejecuciones, a más de ayudarle a lograr un buen ambiente de equipo, entre otros aspectos.

En general el trabajo del psicólogo puede presentarse en dos formas, una consiste en estar inserto en la institución deportiva, y la otra es funcionar como un asesor externo, cada una tiene sus ventajas y desventajas que se tendrán que balancear.

¿Quién hace el primer contacto con el psicólogo? ¿El entrenador, el dirigente o el deportista? Es habitual que la demanda de atención psicológica la hagan los padres que no ven los resultados que ellos esperaban tener en un lapso de tiempo; algún entrenador o dirigente que leyó o escuchó algún comentario sobre la importancia de la incorporación de herramientas psicológicas y se interesa en encontrar a alguien que pueda ayudarle, o quizás, el mismo deportista busque este tipo de asistencia, para resolver algún problema en particular.

¿Cuál es el motivo de consulta? la superación personal, aliviar alguna situación problemática o la curiosidad de conocer algo nuevo. La asesoría que se solicita es ¿individual o grupal? ¿Y en que momentos es mas efectiva una que otra?

La mera aparición del psicólogo afectará el funcionamiento del grupo deportivo, sea una presencia parcial o de tiempo completo. La institución permite que el psicólogo viaje con el equipo, o el trabajo solo se aplicará en las instalaciones deportivas. Esta es una situación potencialmente riesgosa para el psicólogo al estar expuesto a las miradas del equipo, es conveniente mantener un especial cuidado con las incongruencias Murphy (2005)

El trabajo se lleva a cabo ¿en el consultorio o en el terreno de juego? Imaginen esta situación, un deportista reconocido entra a su consultorio y es observado por algún periodista, al día siguiente aparece alguna nota referente a la asesoría

psicológica que recibe el deportista o el entrenador ¿que ventajas o desventajas existen al trabajar en este escenario?

Sin embargo, el trabajar en las canchas, no es una condición mejor o peor, ¿Cómo se justifica la aparición de este nuevo personaje? ¿De que forma puede interferir?

La intervención se efectuara con ¿niños, adultos; son deportistas amateurs o de alto rendimiento, han participado en pocas o en muchas competencias? Cada uno de ellos representa un reto diferente y una forma de intervención particular.

A nivel universitario, la intervención que se ha aplicado es establecer un programa que promueva la salud, por ejemplo, para crear adherencia al ejercicio físico, o para auxiliar en el caso de adicciones, o de problemas alimenticios, ayudar en problemas de ansiedad o afectivos, o solo ser un semillero para el deporte profesional.

¿Existen otros profesionales involucrados? ¿Hay un equipo de trabajo? ¿Cómo se coordina el trabajo entre los miembros del equipo? Al final es el entrenador el que tiene la palabra definitiva, en que medida la incorporación del psicólogo deportivo influirá para una adecuada coordinación del equipo, respetando la autoridad del entrenador.

El psicólogo que trabaja en el campo deportivo lo hace en diferentes temas y en una variedad de escenarios, y parecer no haber una forma adecuada de trabajar con deportistas o equipos

En la mayoría de las ocasiones se solicita la ayuda del psicólogo de manera urgente, unos días antes de una competencia importante. ¿Cuál es la mejor manera que existe para poder realmente entender las necesidades del atleta, o del psicólogo?

Partiendo de estas circunstancias planteadas de manera genérica, se busca a un psicólogo especialista en el campo deportivo. ¿En dónde encontramos a este especialista? ¿En las instituciones de educación superior o a los organismos deportivos?

Lo ideal seria contar con colegios, sociedades o asociaciones que, certifiquen el desempeño profesional. De esta forma, los demandantes del servicio psicológico podrían recurrir a estos organismos y tener la certeza de que el profesional al que recurre está capacitado, además de proteger a los usuarios de este servicio de aquellas personas que no están calificadas para brindar un servicio de calidad.

Sin embargo, eso no sucede de esa manera y pueden presentarse una serie de errores, algunos justificables, aunque la mayoría contravienen el código ético del psicólogo. Señalaré algunos de los usuales.

Para evitar esto, es necesario conocer el contexto deportivo, las reglas así como, las tradiciones de cada deporte, para poder tener mayor trascendencia en el trabajo psicológico.

Además, es muy ventajoso desarrollar un adecuado proceso de rapport, rápidamente, apoyándose en una adecuada comunicación. Que pueda brindar ayuda para intervenir en los conflictos naturales que puedan surgir dentro de la entidad deportiva facilitando la solución a los problemas con respeto.

Necesitamos inicialmente, aceptar nuestro rol como psicólogos deportivos, aceptar que no somos entrenadores, ni médicos o nutriólogos. Entonces, nuestro

campo de trabajo está claramente delimitado, sujeto a códigos y con conceptos teóricos sólidos.

Debemos cuidar con especial atención, el tema de la confidencialidad es algo primordial, no importa si es un deportista reconocido o algún participante del deporte infantil.

Así como la llamada distancia profesional, a simple vista pudiera parecer obvio, pero si se analiza esto desde el punto de vista de nuestra labor cotidiana veremos que es quizás, uno de los puntos más escabrosos y difíciles con que tropieza el psicólogo del deporte y que lo obliga a hacer gala de su profesionalismo en las más disímiles circunstancias, lo que a nuestro juicio motivó que todos los psicólogos encuestados lo señalaran de una u otra forma como a tener en cuenta (Rivero & Rodríguez 2002)

El deporte es un campo muy atractivo e induce una tentación que se manifiesta en el deseo de intervenir con deportistas de alto nivel, pero habría que analizar de manera mas fina este punto. Este tipo de deportistas tienen mucho en juego, como años de entrenamiento, recursos económicos, y tiempo invertidos, y un psicólogo con poca experiencia en el campo o sin los conocimientos específicos, acude a apoyarlo.

Un psicólogo sin entrenamiento previo en el campo deportivo, trabajando al mismo nivel que el deportista ¿Dónde adquirió la experiencia? Es necesario tener una formación especializada, ya que se expone mucho en cada intervención y es conveniente estar preparado para reconocer las situaciones que aparecen, dejando de lado el esquema clínico de predomina en los psicólogos.

Esto debe basarse en mostrar una filosofía basada en valores éticos y morales que den significado a nuestra actividad, que muestren un adecuado nivel de autoestima, tenemos que ser honestos con nosotros mismos.

Valores que aprendemos de varias fuentes, nuestros padres, amigos, medios de comunicación, maestros, héroes, etc. El resultado que se tiene es un actuar contradictorio e ilógico, enfrentamos la tentación de ser deshonestos, pero evitamos discutir ese valor o algún otro porque nos sentiríamos inseguros y temerosos, negando nuestras verdaderas ilusiones.

Por ejemplo, tal vez, el ser psicólogo deportivo puede ser un deseo de satisfacer las necesidades exhibicionistas del psicólogo o compensar los sentimientos de inferioridad o metas deportivas no cumplidas.

Con el fin de aportar bases que guíen el actuar de los psicólogos deportivos, Gordón y Balague postulan cinco principios en términos de ética y conducta en el código APA:

1. Benéfico y no dañino, se refiere a hacer el bien y no dañar, manteniendo en perspectiva las posibles repercusiones negativas al trabajar con alguien, obliga a mantener un nivel alto de competencia en su trabajo
2. Fidelidad y responsabilidad, el psicólogo establece relaciones de confianza por lo que, debe mantener criterios de conducta que clarifiquen su rol profesional y sus obligaciones, aceptando apropiadamente la responsabilidad de su conducta.

3. Integridad los psicólogos deportivos deben ser honestos y justos en la descripción de títulos que lo califiquen como capaz de dar un buen servicio, servicios, productos, cobro por servicios profesionales y debe abstenerse de hacer declaraciones que sean falsas o engañosas. Se debe clarificar como se actuará y las obligaciones que se adquieren.
4. Justicia, los psicólogos respetaran los derechos a la privacidad, confidencialidad, autodeterminación y autonomía individual, además de ser conciente de diferencias con respecto a la edad, raza genero, religión, orientación sexual, discapacidad, lenguaje y estatus económico.
5. Respeto por los derechos y la dignidad de la gente, se incluye la confidencialidad cuando se trabaja con menores, el respeto a quien es enviado a consulta y el consentimiento a participar en la intervención psicológica.

Estos preceptos buscan dar una guía específica y útil al trabajo psicológico, con el fin de ayudar a los clientes a seleccionar al profesional mejor calificado.

De esta forma se pueden proponer características deseables que posea el psicólogo deportivo, además de una adecuada preparación, se pueden incluir los siguientes tópicos Martens (2002):

- Ser capaz de evaluar el rendimiento como psicólogo
- El poseer un adecuado balance emocional, tanto en la expresión como en el control de las emociones, que debe mostrarse en situaciones de estrés, ya que es a él, al que van a recurrir en momentos críticos y debe estar preparado para actuar coherentemente, mostrándose seguro y con una capacidad para tolerar los fracasos.
- Auto observando y auto evaluando el nivel de activación propio en los diferentes momentos de la competencia.
- Desarrollar una gran capacidad de adaptación a las circunstancias presentes, ser flexible.
- Desarrollar habilidades de dirección y liderazgo
- Preparándose a nivel personal para actuar en la competencia que le toque asesorar
- Planteándose objetivos personales, necesitamos sentirnos insatisfechos con nosotros para poder cambiar nuestro comportamiento, actitudes o valores.
- Conociendo y controlando las situaciones potencialmente estresantes en su profesión, analizando la tendencia a resolver situaciones estresantes, desarrollar formas de controlar el estrés, afrontar los diferentes problemas, relájese, controle los pensamientos negativos, reserve tiempo para si mismo, y en un caso dado, recurra a ayuda.
- Planificando su tiempo de manera racional y útil, fije límites, sea organizado, no pierda el tiempo ni lo haga perder a otros, hacer lo que se es capaz de hacer, concéntrense en cada tarea.

- Tener un estilo de vida saludable que incluye hacer ejercicio, mantenerse en peso, controlar la presión sanguínea, dormir bien, no fumar, tomar o tener adicciones, ingerir una dieta adecuada

Ya que a diferencia de otras áreas de la psicología, el psicólogo deportivo se le exigen resultados rápidos, en la mayoría de las ocasiones, lo que dura una temporada, quizá menos tiempo. Eso implica el hacer un trabajo serio, controlado y preciso.

Cada uno de nosotros es responsable de nuestra propia conducta, se busca que los psicólogos que intervienen en el área deportiva muestren un alto nivel, que permita crecer a los distintos actores que intervienen en él, incluyendo al psicólogo mismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Gordón, R. & Balague, G. (s/a) Ethical aspects in applied sport psychology. Articulo sin publicar.
- Martens, R. (2002) El entrenador de éxito. Editorial paidotribo España
- Murphy, S. (2005) The sport psych handbook. Human kinetics USA
- Rivero C., S. N. & Rodríguez C., I. (2002) Ética del psicólogo deportivo En http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - Nº 49 - Junio de 2002

SIMPOSIO 6. PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Vigorexia, adicción-obsesión al gimnasio

Dr. José Ignacio Baile Ayensa (España)
ignacio.baile@uam.es ignaciobaile@hotmail.com

Licenciado en Psicología Clínica (UNED-1995), Doctor en Psicología (UPNA-2002) y Master en Psicología Clínica y de la Salud (Universidad Complutense de Madrid 2006). Investigador en el ámbito de la imagen corporal y de los trastornos de la conducta alimentaria, autor de diversos artículos y libros sobre Psicología. Actualmente profesor asociado en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.

RESUMEN

La vigorexia o dismorfia muscular es un trastorno del espectro obsesivo-compulsivo que se está detectando en usuarios de gimnasio, especialmente en quienes levantan pesas. Se caracteriza por una elevada insatisfacción corporal con el tamaño alcanzado, pensamientos obsesivos sobre la imagen corporal, comportamientos compulsivos de práctica de ejercicio físico, alteración de patrones alimentarios, abuso de sustancias dopantes y modificación de las relaciones sociales.

La ponencia consistirá en la presentación de una revisión de lo que actualmente conocemos sobre la Vigorexia o Dismorfia Muscular, con este guión:

1.- Qué es la vigorexia: definición, diagnóstico, evaluación.
2.- Modelos explicativos.

INTRODUCCIÓN

En la década de los 80 del siglo XX, psiquiatras americanos dirigidos por H. Pope, mientras investigaban los efectos psicológicos de el abuso de esteroides anabolizantes, propusieron que el ámbito de los body-builders o culturistas, estaba apareciendo un nuevo trastorno psicológico

Este trastorno se parecía a la Anorexia Nerviosa pero con sintomatología opuesta, y le denominaron: ANOREXIA INVERSA. También se han utilizado estos otros nombres:

- *Dismorfia muscular.*
- *Vigorexia.*
- *Bigorexia*
- *Complejo de adonis.*

Definición de vigorexia

Vigorexia: *alteración de la salud caracterizada por una preocupación patológica de ser débil y no tener suficiente desarrollo muscular del cuerpo - aún teniéndolo -, y que se manifiesta en la incapacidad de ver con exactitud el tamaño del propio cuerpo, con pensamientos obsesivos, así como comportamientos negativos relacionados con la apariencia (Exceso de ejercicio, dieta inapropiada, consumo de sustancias peligrosas..)*

Manifestaciones clínicas

- La mencionada *preocupación por ser débil* o poco musculoso.

- Incapacidad de ver con objetividad el propio cuerpo, que deriva en *insatisfacción corporal*, aún teniendo un cuerpo grande y musculado. Permanente auto-observación en el espejo – hasta 9 veces al día- para comprobar el tamaño de los músculos.

- *Pensamientos obsesivos y permanentes* (en ocasiones de durante 3 o más horas al día) sobre no ser suficientemente grande, ser demasiado pequeño o sobre cómo mejorar el aspecto.

- *Pobre conciencia sobre su incapacidad de verse con objetividad*, nada puede convencerles de que ellos no son pequeños.

- *Ansiedad y/o depresión* por sus sentimientos negativos hacia su cuerpo. Autoestima afectada.

- *Conductas alteradas con respecto a la imagen corporal*, evitar sitios públicos donde se vea el cuerpo, llevar ropas especiales...

-*Necesidad compulsiva de realizar ejercicio* con pesas para incrementar el tamaño corporal.
- A veces *consumo de sustancias peligrosas* para el desarrollo muscular, el consumo de hormonas es 7 veces más usual entre vigoréxicos que entre culturistas no vigoréxicos. Excesivo control de la dieta.

- *Afectación de la vida social, familiar y sentimental* por el cuidado del cuerpo, el entrenamiento y/o la dieta.

- *Conductas extremas* relacionadas con el aspecto, el ejercicio físico y la dieta. Por ejemplo, algunos sujetos buscan mejorar su aspecto físico con implantes en los músculos (sobre todo pectorales) para hacerlos más grandes, o para “agrandar” zonas del cuerpo que no tienen músculos – muñecas, rodillas...-. En algunos casos el entrenamiento se continúa aun estando lesionado y sufriendo gran dolor, en otros caso las necesidades

dietéticas especiales provocan problemas laborales, llevando incluso al abandono del trabajo. Negación a tener relaciones sexuales para no "catabolizar" o gastar masa muscular...

¿Cómo diagnosticar?

Un paciente que en la actualidad presente los síntomas de vigorexia, habrá que clasificar su trastorno en función de cuál es la faceta de su vida central más alterada.
Pero en principio los dos grupos nosológicos más oportunos parecen ser:

- TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO.
- TRASORNO DISMÓRFICO CORPORAL.

Técnicas de evaluación

- Cuestionario del Complejo de Adonis, de Pope.
- Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS)
- Test Breve de Vigorexia.
- Escala de figuras.
- Cuestionarios ya validados para el trastorno dismórfico, y el trastorno obsesivo compulsivo.

Posibles tratamientos

- Cierta eficacia de los Tratamientos Cognitivos Conductuales.
- Farmacología: ISRS.

REFERENCIAS

Baile, José I. (2005). Vigorexia, cómo reconocerla y evitarla. Madrid: Editorial Síntesis.
Pope, H.G., Gruber, A.J., Choi, P., Olivardia, R. y Phillips, K. (1997). Muscle dysmorphia, an underrecognized form of body dismorphic disorder. Psychosomatics, 38, 548-557.

Perspectivas actuales de la Psicología de la Actividad Física

Dr. en Cs. Pedro Reynaga Estrada (México)
preynagaestrada@yahoo.com.mx

Licenciado en Psicología, Maestro y Doctor en Ciencias de la Salud Pública por la Universidad de Guadalajara. Profesor docente desde 1988 en diversas instituciones a nivel de bachillerato, licenciatura y posgrado. Actualmente Profesor Titular "B" de tiempo completo y responsable del Área de Psicología de la Actividad Física y del Deporte adscrito al Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte de la Universidad de Guadalajara.

En este trabajo analizaremos las principales aportaciones de la psicología de la actividad física, sus definiciones y retos actuales.

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hablar de la Psicología de la actividad física implica aclarar el concepto de actividad física.

La actividad física se ha definido en oposición a las acciones mentales, refiriéndola al actuar tangible de su corporeidad.

El primer reto de la Psicología de la actividad física es combatir esta dualidad cartesiana de separación entre el cuerpo y la mente; tratando integrar los aspectos físicos y psicológicos; demostrando su mutua influencia.

La mayor parte de las definiciones consideran a la actividad física como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, se propone que se entienda como el *movimiento humano intencional* que busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, si no psicológicas y sociales (Valdés-Casal, 2000, James, 1990).

Con esta concepción integral podemos superar la idea de actividad física referida sólo a los límites del cuerpo, y podemos incluir todos los aspectos humanos (psíquicos, sociales, culturales, etcétera).

Una definición integral puede entender la actividad física como parte de las manifestaciones cotidianas del hombre; como una serie de movimientos y actitudes (con lo cual se rebasa el concepto de lo físico y se incluye lo psicológico e incluso lo psicosocial) que requieren de una demanda metabólica, manifestada en diversos campos de la vida diaria: laboral, educativo, escolar, doméstico, profesional formativo, cultural, la rehabilitación y la recreación (bailes, juegos).Así, la Actividad física nos debe permitir definir el ámbito de las actividades de la vida humana, propio de la naturaleza del hombre, y que surge desde su aparición como tal (Aribau, 1997; Vargas, 1998).

LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Algunos autores separan la psicología del deporte de la psicología de la actividad física. Otros las confunden. En este trabajo, a partir de nuestra

experiencia, vamos a hablar de la psicología de la actividad física y del deporte por que realmente ambas contribuyen a nuestro campo de estudio y trabajo.

Para Valdés-Casal- (2000), la psicología del deporte es un aspecto de una disciplina más general que pudiera llamarse psicología de la actividad física. Sin embargo, el mismo autor, en otro texto (1996), precisa que la diferencia principal entre ambas disciplinas es que la psicología del deporte busca el rendimiento deportivo como fin o meta, mientras que la Psicología de la actividad física se constituye como un medio de desarrollo personal y social; además de que ambas tienen métodos y teorías distintos. De hecho, define a la psicología del deporte como el "conjunto de estudios y la profesión que se ocupa de los aspectos de la preparación psicológica en el deporte...".

Para Riera (1985) la Psicología de la actividad física y del deporte es la disciplina que estudia tanto los elementos anatómico- fisiológicos, como al individuo desde su actitud, el tipo de actividad que realiza, el impulso competitivo y su variación...

La Psicología de la Actividad Física se interesa por la práctica de la actividad física en general, al deporte como diversión, aventura y mantenimiento de la condición física de amplias capas de la población en su tiempo de ocio (Cruz Feliu, 1997).

Una definición que integra la Psicología del deporte y la Psicología de la Actividad Física se ha descrito como el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

En la psicología de la Actividad Física y del Deporte requerimos comprender e intervenir en el fenómeno del estrés. Sea para combatirlo a través del ejercicio; prevenirlo en las lesiones; o incluso abordarlo en cualquiera de estas situaciones (Rotella, 1991; May, 1999; Mendelsohn, s.f).

Los aspectos de la actividad física relacionados con la salud psicológica son variables importantes por los que la gente se preocupa. Sentirse mejor, salir del aburrimiento o divertirse son sólo algunos ejemplos.

Ligado a lo anterior, el análisis de los beneficios psicológicos en la realización de la Actividad Física es uno de los temas y necesidades más recurrentes cuando uno platica en espacios académicos con las personas interesadas en este campo. Además el conocimiento/ reconocimiento de estos beneficios puede permitir a los practicantes de actividad física trazar objetivos de por vida, no sólo por unos cuantos día o meses.

Y es precisamente el punto de la motivación para la realización de la actividad física y la adherencia al ejercicio los ejes centrales que también se deben abordar en esta disciplina.

BIBLIOGRAFÍA

Aribau C. (1997). Diccionarios.com. Barcelona, España. 3ra edición. Disponible: http://diccionarios.com.

Cruz- Feliu, Jaume. (1997). *Psicología del Deporte. Historia y Propuestas de Desarrollo*. Ed. Madrid. Síntesis.. 2ª. Edición.

James D. George. (1990). Test y pruebas físicas. Universidad de Houston. Paidotribo.. 3ª. Edición.

May, H. J., & Revicki, D. A. (1985). Profesional stress among family physicians. *Journal of family Practice, 20*(2), 165-171.

Mendelsohn, D. C. (1999). *Lesiones deportivas: prevención y rehabilitación desde la Psicología del Deporte*. Lecturas de Educación Física y Deportes, Revista Digital. Disponible: http:/www.sportquest.com/revista/efd17a/lesion [2000, 10 de mayo].

Lawther, John. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. España. Paidos. 2ª. Edición.

Riera, Joan. 1985. . *Introducción a la Psicología del deporte*. España. Ed. Martínez Roca.

Rotella, R. J., & Heyman, S. R. (1991). El estrés, las lesiones y la rehabilitación psicológica de los deportistas. In J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 493- 522). España: Biblioteca Nueva.

Saltin, B. (1992). Guía de Educación sanitaria. España. Edit. Sedentary lifestyle. Disponible: http://www.allmirallprodesfarma.com/guies/g2.html.

Sánchez-Cerezo, Sergio. (1995). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. Madrid. Santillana.

Thomas, A. (1982). *Psicología del Deporte*. España. Ed. Herder.

Vargas, René. (1998). *Teoría del entrenamiento. Diccionario de conceptos*. México. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. UNAM..

Valdés-Casal, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: INDE.

Valdés-Casal, H. (2000). *Energía, motivación, emoción, activación, ansiedad y estrés como conceptos complementarios*, [Revista digital]. Disponible: http://sportquest.com/revista [2000, 25 de mayo].

La actividad física como estrategia para promover estilos de vida saludables en poblacion universitaria.

Psic. José Fernando Rivera Pérez (Colombia)
jfriverape@una.edu.co

Psicólogo Egresado de la universidad Nacional de Colombia, con más de diez años de experiencia en psicología del deporte, diseñando programas de entrenamiento psicológico para deportistas de alto rendimiento, trabajo con lesionados, padres de familia y dirigentes deportivos, en Instituciones como el Instituto Distriltal para la Recreación y deporte de Bogota y el Instituto Colombiano del Deporte. al igual que asesorando la creación de programas de actividad física, como Muévete Bogotá y Vitaliozate de la Universidad Nacional de Colombia .. He sido docente universitario por cinco años en los que adicionalmente tuve la oportunidad de diseñar programas de prevención, Igualmente he realizado trabajos con menor infractor diseñando el programa de reinserción a la sociedad de los mismos. Por ultimo soy socio y fundador del una de las más importantes empresas de Ciencias Aplicadas al Deporte, la cual ha realizado 5 congresos de psicología del deporte y varios cursos y seminarios de ciencias aplicadas al deporte.

RESUMEN

La promoción de estilos de vida saludables es una estrategia fuertemente desarrollada e impulsada a nivel mundial, con miras a contribuir a la solución de esta problemática, La UNIVERSIDAD NACIONAL de Colombia – Sede Bogotá, con las divisiones de Salud Estudiantil y Recreación y Deporte Estudiantil, de la Dirección de Bienestar, crearon un programa que promoviera en los estudiantes hábitos de vida que favorecieran su desarrollo académico y a la vez aplicara las recomendaciones nacionales e internacionales antes expuestas, inicialmente se planteo un programa de promoción de actividad física, pero las necesidades llevaron a que este se convirtiera en un programa de estilos de vida.

El objetivo del programa es promover en los estudiantes la adquisición y reafirmación de conocimientos, hábitos, actitudes y comportamientos que contribuyan a mantener y mejorar el estado de salud, el bienestar físico y mental y el desempeño académico, recalcando la responsabilidad y el auto cuidado a través del mejoramiento de los hábitos alimentarios, el incremento del nivel de actividad física, la promoción del buen uso del tiempo libre Y la disminución del consumo de tabaco. Para ello se han diseñado cuatro estrategias fundamentales: intervención en los espacios cotidianos, Entornos para la vida sana, Información, educación y comunicación y Estimulo al cambio

La promoción de estilos de vida saludables es una estrategia fuertemente desarrollada e impulsada a nivel mundial, dada su estrecha relación con el estado de salud de las personas y la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), siendo estas la principal causa de muerte en el mundo incluida Colombia. Según la OMS, en 1999 las ECNT contribuyeron

aproximadamente al 60% de las defunciones mundiales y al 43% de la carga mundial de morbilidad, aproximadamente la mitad de esas defunciones se atribuyen a enfermedades cardiovasculares y el 66% se presentaron en los países en desarrollo. Se prevé que para el año 2020 estas enfermedades serán la causa del 73% de los fallecimientos y del 60% de la carga de morbilidad. Reconociendo esta evolución, la 53ª Asamblea Mundial de la Salud (2000) adoptó la resolución WHA53.17 sobre la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, en la que pedía a la OMS que siguiera concediendo máxima prioridad a esta área. La estrategia global de dieta y actividad física de la OMS (2003) para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, reconoce el amplio caudal de conocimientos y experiencia existentes en este ámbito y plantea como uno de sus principales objetivos, reducir el grado de exposición a los principales factores de riesgo, a saber, el consumo de tabaco, un régimen alimentario poco saludable y la inactividad física, que deben abordarse de manera integrada.

La promoción de estilos de vida saludables es considerada no solo como un componente importante de intervención para promover la salud según la Carta de Ottawa (1996), sino que es considerada como acción prioritaria en salud pública según el Plan de Atención Básica para Colombia para el período 2004 a 2007 (Circular 018 de 2004 MPS). Según la Carta de Ottawa, "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.", en ese sentido es función y responsabilidad de la universidad facilitar los medios e implementar programas que permitan la promoción de estilos de vida saludables y, de los individuos, generar cambios en su forma de vida que favorezcan la salud y mejoren su propia percepción de bienestar.

Con miras a contribuir al cumplimiento de esta responsabilidad, En la universidad Nacional de Colombia, las divisiones de Salud Estudiantil y Recreación y Deporte Estudiantil, de la Dirección de Bienestar – Sede Bogotá, crearon un programa que promoviera en los estudiantes hábitos de vida que favorecieran su desarrollo académico y a la vez aplicara las recomendaciones nacionales e internacionales antes expuestas.

El objetivo del programa es promover en los estudiantes la adquisición y reafirmación de conocimientos, hábitos, actitudes y comportamientos que contribuyan a mantener y mejorar el estado de salud, el bienestar físico y mental y el desempeño académico, recalcando la responsabilidad y el autocuidado a través del mejoramiento de los hábitos alimentarios, el incremento del nivel de actividad física, la promoción del buen uso del tiempo libre y la disminución del consumo de tabaco y alcohol.

Para el logro del objetivo previamente enunciado, se definieron componentes teniendo en cuenta los antecedentes de la universidad, las recomendaciones de los organismos nacionales e internacionales y las experiencias de cada división. Estos son:

1. Actividad física

Una de las consecuencias del desarrollo tecnológico de nuestros tiempos, es el incremento progresivo del sedentarismo. Un estudio realizado por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD, 2003- 2004), reveló que el 27% de los bogotanos son inactivos y que un 36% son irregularmente activos, es decir, que el 53% de ellos no realiza la suficiente actividad física, lo que genera consecuencias negativas para su salud. Para contribuir a la solución de este problema, se ha impulsado a nivel mundial una estrategia que pretende, que la mayoría de las personas, practiquen como mínimo 30 minutos diarios de actividad física, con intensidad de leve a moderada (de forma continua o fraccionada en sesiones de 10 o 15 minutos), por lo menos 5 días a la semana. Estudios realizados por la OMS y los CDC, han demostrado que este pequeño cambio disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiacas, metabólicas y algunos tipos de cáncer, además de incrementar la productividad y mejorar las sensaciones de bienestar.

La meta de esta estrategia disminuir el sedentarismo en los estudiantes de la universidad en un 3% en los próximos 3 años y en un 10% adicional cinco años después. Esta se establece a partir de la experiencia de organismos internacionales y nacionales; la OMS por ejemplo, pretende con la estrategia global, disminuir el porcentaje de sedentarios en un 20 % para el año 2020; en el ámbito nacional, el MPS establece en el Plan de Atención Básica la meta de disminuir la inactividad física en un 15% en el periodo 2.004 –2.007 mientras Muévete Bogotá pretende disminuir en un 3% el sedentarismo en Bogotá en los próximos cinco años.

2. Hábitos alimentarios

Que “somos lo comemos” es una sentencia que se hace cada vez mas válida. Desde la década pasada, organismos de control de enfermedades como la OMS, los CDC y la Organización de la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) vienen alertando sobre la mala alimentación que cada día estamos incorporando a nuestro cuerpo. La OMS en particular, sugiere que los encargados de la salud deben intervenir activamente en la promoción de una alimentación saludable para modificar la dieta y los hábitos alimentarios de sus poblaciones, con el fin de producir una considerable reducción de los factores de riesgo y la incidencia de enfermedades crónicas.

El objetivo de este componente es fomentar en los estudiantes la adquisición de hábitos nutricionales adecuados, a través de acciones que permitan la concientización y el afianzamiento de los mismos.

3. Consumo de tabaco y alcohol

En Colombia el consumo de psicoactivos se inicia generalmente a temprana edad (entre los 13 y 15 años) y ha aumentado considerablemente en mujeres y población universitaria. Se ha demostrado que existe una fuerte relación entre el inicio temprano del consumo y el desarrollo de problemas de abuso y dependencia, por ello, el PAB 2004 a 2007 para Colombia, plantea la meta de

reducir en un 20% el consumo experimental de cigarrillo en la población de 12 a 17 años.

El consumo de cigarrillo y alcohol durante períodos prolongados de la vida, más aun cuando se inicia en etapas tempranas, se asocia con el desarrollo de ECNT, por esta razón, la promoción de estilos de vida saludables a nivel mundial se ha centrado en la prevención y reducción del consumo de estas sustancias y el reconocimiento social del derecho a un ambiente libre de humo de cigarrillo; en concordancia con esta tendencia, el programa hará énfasis en estos mismos puntos.

4. Tiempo libre

El uso del tiempo libre se asocia en ocasiones con el sedentarismo, la limitación para establecer y disfrutar las relaciones sociales y el consumo de psicoativos, factores que como se mencionó previamente, afectan la salud integral de las personas. La alta densidad poblacional en las zonas urbanas, la organización de las ciudades, las elecciones y el valor social atribuido a la realización de ciertas actividades, la amplia disponibilidad de recursos tecnológicos asociados a actividades de tiempo libre poco activas y gratificantes física, intelectual, psicológica y espiritualmente, hacen de este un componente sobre el que hay que intervenir si se pretende impactar en el estilo de vida de las personas.

Particularmente durante la vida universitaria, el tiempo libre se vive en gran parte dentro el campus, este influye desde su estructura en las actividades que desarrolla el estudiante y se convierte en facilitador o limitador del acceso a actividades sanas, gratificantes, constructivas. El objetivo de este componente es estimular el uso del tiempo libre en actividades que reúnan estas características y consolidar comportamientos que se transfieran a otros ambientes (el hogar, el barrio, la ciudad) y se transmitan a otras personas.

Para alcanzar los objetivos propuestos y cubrir los componentes ya descritos, se han diseñado cuatro ***estrategias fundamentales***:

1. Intervención en los espacios cotidianos

La promoción de la salud se da básicamente dentro del contexto en el que las personas viven su cotidianidad, programas como muévete Bogotá y Agita Sao Pablo han venido realizando esta metodología, conocida como el modelo ecológico. Una de las principales limitaciones para lograr el impacto de los programas de bienestar, es que son percibidos por los estudiantes como ajenos al diario vivir, centralizados y focalizados para quienes tienen necesidades o características particulares, asociados a la asistencia más que a la prevención, la educación y el goce de la vida en la universidad.

Dentro de esta estrategia se están realizando actividades dentro de las facultades, como lo son los salones de la salud, las mediciones de condición física, maratones de aeróbicos y se ha aprovechado el programa bicirun, en el cual la universidad proporciona bicicletas de forma gratuita para mejorar la movilidad en el campus

2. Entornos para la vida sana

Dentro de las barreras mas frecuentes que las personas encuentran para generar cambios en sus estilos de vida, se encuentran la falta de equipos, información y escenarios que lo faciliten. Esta estrategia implica la creación de espacios, ofrecidos por la universidad, en los que se evalúe el estado de salud así como las costumbres y creencias de los estudiantes en el cuidado de su cuerpo, pero en los que también se puedan adquirir conocimientos y poner en práctica las recomendaciones propias de un estilo de vida saludable.

Esta estrategia a implicado la creación y el mejoramiento de los escenarios deportivos, la compra de 15 maquina de cardio vascular, la adecuación del gimnasio de multi fuerza y la creación de una variedad de cursos libres y electivas sobre el tema. En este momento se esta realizando el camino saludable, que se desplazara por toda la universidad, con 4 estaciones (una por componente)

3. Información, educación y comunicación

La posibilidad de llegar a un volumen importante de población estudiantil en sus espacios cotidianos, así como de dar a conocer, difundir y lograr una amplia recordación, comprensión y aplicación de las recomendaciones relacionadas con comportamientos saludables, pasa necesariamente por una estrategia coherente, impactante y sostenida de información y educación a través de diferentes medios. La utilización de medios visuales, escritos y hablados, se orienta no solo a brindar información de calidad acerca de maneras adecuadas de cuidar la salud, sino a lograr el posicionamiento del programa de tal forma que sea reconocido y aceptado por la comunidad estudiantil.

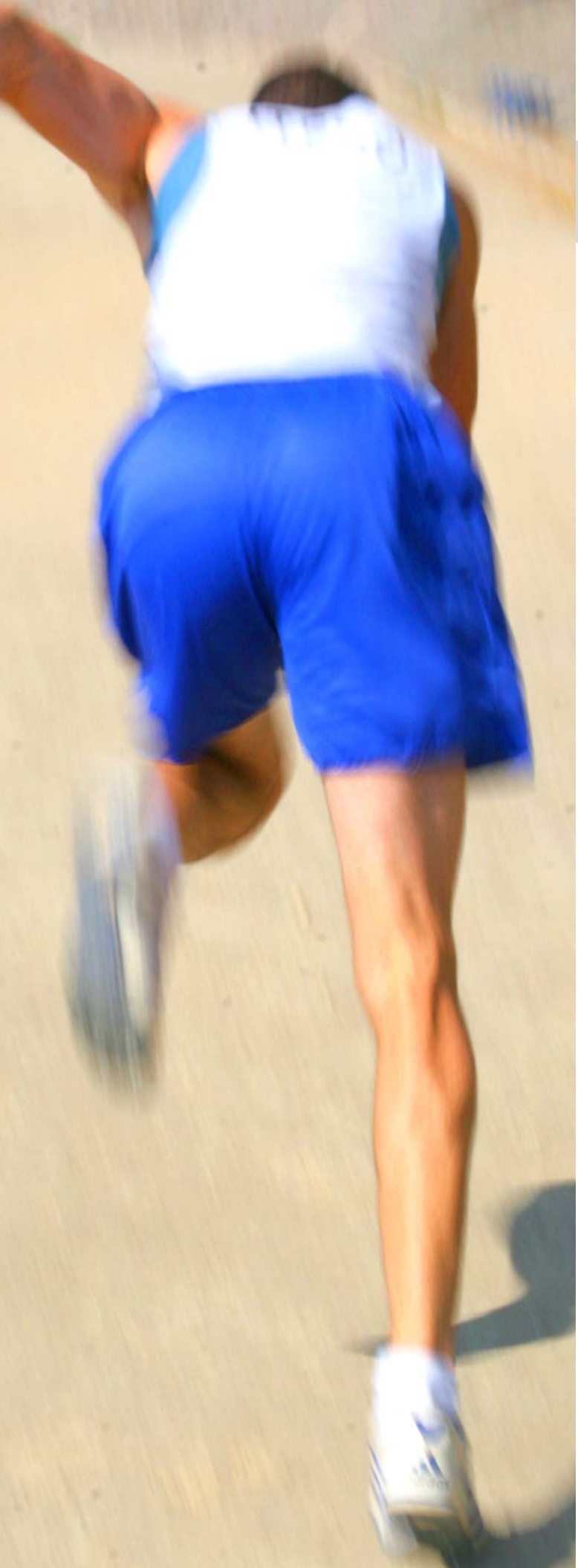
Esta estrategia implica el diseño e implementación de una imagen de facil recordación, de mensajes, que transmitidos a través de medios apropiados para las características y el contexto de la población, logren incidir en el comportamiento, actitudes y valores que poseen los estudiantes respecto a su salud.

4. Estimulo al cambio

Uno de los mayores desafíos de los programas de promoción de estilos de vida saludables, es lograr cambios de comportamientos que permanezcan en el tiempo, que se instalen realmente en los hábitos de las personas. En el campo de la actividad física, por ejemplo, se habla de adherencia cuando los comportamientos saludables se mantienen por un tiempo mayor a seis meses.

Para enfrentar este reto es necesario, además de garantizar la sostenibilidad de las acciones en la comunidad y las estrategias de información, educación y comunicación, crear mecanismos para recompensar a aquellos estudiantes que demuestren interés y compromiso por mejorar sus condiciones de salud.

El objetivo de esta estrategia es precisamente incentivar el cambio de actitudes y comportamientos en el cuidado de la salud, con miras a lograr su permanencia en el tiempo. Para ello se ofrecerán estímulos que consistirán, por ejemplo, en facilidades de acceso y atención preferencial en los servicios de bienestar de las divisiones de salud y deportes.



COMUNICACIONES

Programa de entrenamiento en imagineria, como función cognoscitiva y motivadora para mejorar rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras

Ps. Esp. Silvia Teresa Galán Vargas (Colombia)
pssilvia_04@yahoo.com.ar

Psicóloga de la Universidad Católica de Colombia y Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio de la Universidad El Bosque. Psicóloga de deportistas de ciclismo pista Selección Bogotá, Psicóloga de Club de tenis Smash Tenis Club, Psicóloga Club de Patinaje de Carreras Club Saludclub, Psicóloga de las categorías infantil y junior del Club Popular de Golf La Florida, actualmente. Psicóloga de Bicicross, a cargo tres deportistas de la categoría infantil y junior. Coordinadora de Modulo RAFI (Recomendaciones para la Actividad Física) Programa Muévete Bogotá conjunto con Instituto de Recreación y Deporte, y deportista de Rendimiento de Levantamiento de pesas de Bogotá.

INTRODUCCIÓN

Con este estudio se pretendió identificar el efecto que tiene un programa de entrenamiento en imaginería, sobre la ejecución de la salida en el punto de la partida en patinadores de carreras en situaciones de entrenamiento y competencia, incluyendo con ello los componentes cognoscitivo y motivador tanto para la ejecución como para aumentar su auto confianza.

Teniendo en cuenta, que si no se realiza una correcta salida se pierde un tiempo importante que después resulta difícil descontar, situación que simultáneamente perjudica la adecuada ejecución de los movimientos técnicos.

Es numerosa la evidencia que existe sobre la efectividad de la imaginería para la optimización del rendimiento deportivo. Sin embargo, no se han encontrado trabajos referidos al patinaje, deporte que a Colombia le ha regalado importantes satisfacciones, logros a nivel mundial que a su vez han estimulado la práctica de éste deporte a nivel nacional. Actualmente son numerosas tanto las escuelas como los clubes donde niños y jóvenes aprenden y entrenan el patinaje de carreras, a pesar de que éste no ha sido reconocido como un deporte olímpico.

En el presente estudio se tendrán en cuenta dos variables a trabajar, la primera corresponde a imaginería y la segunda a rendimiento deportivo. Para efectos de una claridad de cómo se manejaran los conceptos se entrara a realizar una revisión teórica de cada uno.

La imaginería hace parte de los procesos mediadores entre el pensamiento y la conducta que son estudiados por la psicología cognitiva, lo que abarca la comprensión del sistema cognoscitivo humano el cual pasa necesariamente por el entendimiento de las propiedades funcionales y estructurales del pensamiento (Gurbonov, 1987).

El cuerpo del trabajo aborda varias definiciones a partir de las diferentes investigaciones que se han realizado en el ámbito de la psicología deportiva, como son las trabajadas por: (Gordon, Jackson y Weimberg, 1994), Vealey y Greenleaf, 2001 Pinker y Klossyn (1983 ,entre otras. Dentro de las más relevantes fueron las de Denis (1985) quien define la imaginería como una actividad psicológica cuyo proceso en su mayoría es interno, que pertenece a la clase de "eventos privados", mientras que el rendimiento es un proceso externo y público en naturaleza. Y la de White y Ardí (1998) quienes la definieron como una experiencia que imita la experiencia real. "Nosotros podemos ver una imagen, sentir movimientos como imagen, o experimentar una imagen de olfato, gusto, o sonidos sin estar verdaderamente experimentando la cosa real. Algunas veces la gente encuentra útil al cerrar los ojos. La imaginería difiere de los sueños en que estamos despiertos y conscientes cuando formamos la imagen".

Dentro de las investigaciones empíricas que se han encontrado y que apoyan el trabajo psicológico en imaginería con deportistas se encuentran: el primer estudio de caso que abordó el uso de la técnica de la imaginería, realizado por Clark Kemble (1973), donde trabajo con un deportista de fútbol americano a quién le aplicó la técnica para imaginarse a él mismo haciendo tiros a meta en partidos importantes en todo tipo de condiciones o recuperándose de intentos fallidos, asegurando con ello como lograba realizarlos mejor y no fallarlos en los diferentes tiros que realizaba, también le ayudo a observar cada movimiento que hacia y como estos tenían errores para luego corregirlos.

Luego de este estudio de caso, se realizo la primera revisión temática que resume la efectividad de la práctica mental realizada por Richardson (1967a, 1967b) citado por Gordon, Weimberg y Jackson (1994). En donde se tomaron 25 estudios, los cuales explicaban la efectividad de la práctica mental; concluyendo que dicha práctica se asocia con una mejora en el rendimiento de una tarea; en esta misma línea Feltz y Landers (1983) citado por Gordon y cols (1994) revisaron 60 estudios de práctica mental, y usando la técnica estadística del meta-análisis, encontraron un porcentaje del efecto de la utilización de la técnica en un 0.48, sugiriendo que practicar mentalmente una habilidad motora, junto a la practica física ayuda a mejorar el rendimiento en forma moderada, en comparación a la práctica física que se realiza sin práctica mental.

Para la variable rendimiento se encontró (Martin, Carl y Lehnertz, 1995) lo describen que como el resultado de una actividad que se cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz, según reglas previamente establecidas. También, este puede mejorarse al perfeccionar una técnica o gesto deportivo, entendidos estos como una secuencia de movimientos experimentados, funcionales y eficaces, que sirven para resolver una tarea definida en situaciones deportivas

Dentro de las investigaciones empíricas realizados se orientan al efecto que tiene la imaginería en el nivel de habilidad, mejoramiento del rendimiento o el aprendizaje realizado Feltz y Landers (1983), donde indican que la imaginería puede ser usada para ayudar a los principiantes en el aprendizaje de las habilidades deportivas, ayudándolos a desarrollar la representación mental apropiada de la habilidad, en donde la imaginería le permite al deportista comparar

la ejecución ideal de una habilidad y la ejecución propia para que esta última se acerque cada vez más a la primera.

MÉTODO

Diseño

El tipo de investigación es cuasi-experimental de pretest – postest, en tanto la aleatorización se realizó para la asignación de los sujetos a los grupos. Se utilizó un grupo placebo.

O X O
O X O

Participantes

Se seleccionaron 12 deportistas de edades entre los 11 y 17 años de edad, con una media 13.75 (DS = 1.35), 2 hombres y 10 mujeres, estudiantes de secundaria, pertenecientes a un club de patinaje de carreras (Fundación Club Salud Club de Patinaje de Carreras de Bogotá). Se distribuyeron aleatoriamente en dos grupos cada uno de 6 sujetos.

La selección de los sujetos fue determinado por el trabajo que se venía realizando dentro del club, con el objeto de mejorar su rendimiento deportivo. Los criterios de inclusión fueron: edad entre 11 y 17 años, edad deportiva entre 6 meses y dos años de práctica, que estuvieran entrenando y compitiendo en varias pruebas y entrenaran mínimo cinco a seis veces a la semana.

Instrumentos

Para la medición de la imaginería se utilizó:

1. El Cuestionario para la imaginación en el deporte (Martens, 1982. , adaptado por Williams, 1991), que mide las capacidades de los deportistas para experimentar los distintos sentidos mientras están imaginando, en donde los deportistas deben diferir en su capacidad para desarrollar imágenes vividas.
2. Para la aplicación del programa de entrenamiento en imaginería se utilizó el conjunto de protocolos en los que se especifican las actividades a realizar con el grupo placebo, identificando placebo como cualquier terapia o componente de ella que es empleado deliberadamente por su efecto no específico, psicológico o psicofisiológico, o por su presumible efecto especifico, pero sin que tenga una acción especifica sobre la condición tratada (Morris, 1978, citado por Peña, 2002), en este caso el rendimiento deportivo.
3. Para la medición del rendimiento deportivo, se diseño una hoja de registro o formato para los dos grupos y para cada medición, en donde se registro el tiempo que realizaban desde el punto de partida hasta la llegada a curva (50 mts.), realizaron 3 ensayos en dos días y se tomaba el mejor tiempo de los 3 ensayos. Para la aplicación de la variable independiente se utilizaron

10 protocolos en donde comenzaban desde lo más simple (el imaginar una figura geométrica, el tamaño, el movimiento y la nitidez de la misma) hasta lo más complejo (situaciones reales de entrenamiento y competencia, antes, durante y después de la salida en patinaje de carreras).

Procedimiento

Al iniciar el programa de entrenamiento en imaginería, se conformaron los grupos aleatoriamente, en donde se reunieron a los doce sujetos y cada uno se enumeraba de 1 a 2, siendo el 1 el Grupo Experimental (GE) y el 2 el Grupo Placebo (GP), quedando cada grupo con 6 sujetos. Luego de esto, se realizó un documento de consentimiento para que los padres de familia conocieran cual iba a ser el trabajo a realizar y además de esto se informo al entrenador y a los mismos deportistas que el estudio de investigación era el uso y la efectividad de la imaginería respecto a su actuación deportiva, que se trabajaría durante estos 3 meses de ejecución del programa, dadas por dos sesiones semanales tanto con el grupo (E) como con el grupo (P). El consentimiento para la participación fue general y se dio todo el apoyo necesario para comenzar la investigación. Así, la participación era voluntaria y la confidencialidad estaba segura.

Para comenzar a desarrollar el programa en imaginería, se aplico el Cuestionario para la imaginación en el deporte (Martens, 1982., adaptado por Williams, 1991), a los dos grupos E y P, estableciendo con esta primera aplicación el porcentaje de que tanto los deportistas lograban controlar y de ejecutar un ejercicio por medio de la imaginación.

Al igual que la primera medición de la ejecución del gesto deportivo, el punto de salida, en donde por medio del registro y con la utilización de cronometro se apuntaban los tres registros de tiempo en el que duraba la ejecución de la salida hasta la toma de la curva, en un espacio recorrido de 50 mts.

Una vez concluidas las mediciones del pretest, tanto al grupo (E) como al grupo (P), se comenzó con la puesta en marcha del programa de imaginería, el cual consistió de 9 sesiones de 15-20 minutos de duración para cada uno, cada sesión iniciaba con una etapa introductoria, en donde se le explicaba a los deportistas el objetivo de la actividad a seguir; la siguiente etapa residía en el desarrollo de las actividades propuestas por la investigadora y de la evaluación pertinente para cada protocolo; y por último se procedía al cierre de la tarea, dejando como recomendación reforzar la actividad que se trabajo en esa sesión (Anexo 4).

Para controlar las variables dentro del entrenamiento, se mantuvo un tiempo entre sesiones de dos días, y la realización de estas se hicieron en un mismo lugar, en este caso en un salón ubicado en el velódromo Luis Carlos Galán de la Unidad Deportiva El Salitre, la duración de las sesiones fueron de acuerdo a lo planificado con el entrenador, estas sesiones se realizaban antes del entrenamiento deportivo.

En total se elaboraron 10 protocolos para el GE y 8 para el GP. Los del Ge se organizaron en 3 etapa: introductoria (1 protocolo), fase educativa (1 protocolo), imaginería básica (2 protocolos), imaginería especifica (2 protocolos), motivación general y especifica (2 protocolos), cognoscitivo general y especifico (2

protocolos). De otro lado, los protocolos correspondientes al GP no respondían a ningún orden ni a ningún criterio de incremento a causa del trabajo.

Consideraciones éticas

De acuerdo a los lineamientos establecidos por la APA (American Psychology Asociación, 2002) según el código de ética, principio E, norma ética 8 que reza sobre la investigación con sujetos humanos y animales y publicación, se procedió inicialmente a la aprobación de los sujetos y de sus padres, para su participación en el estudio a través de su aceptación y firma del consentimiento informado, según numeral 8.2. del código de ética. De igual forma se siguieron los lineamientos propuestos por el numeral 8.6 sobre el cuidado humano en la investigación (APA, 2002).

RESULTADOS

Los datos fueron analizados para la variable dependiente, mediante la estadística descriptiva y posteriormente se realizó el ANOVA de 2 x 2 para mediciones repetidas (2 mediciones y 2 grupos). Para ello se utilizó el SPSS versión 1.3.

Los datos obtenidos a partir de los anteriores procedimientos estadísticos evidencian que el entrenamiento físico junto con el entrenamiento en imaginería posee un efecto mayor sobre el rendimiento, en comparación con el efecto que la práctica física por si sola pueda generar. La tabla 1 ofrece la información descriptiva sobre rendimiento deportivo.

Tabla 1. Datos descriptivos de Rendimiento Deportivo

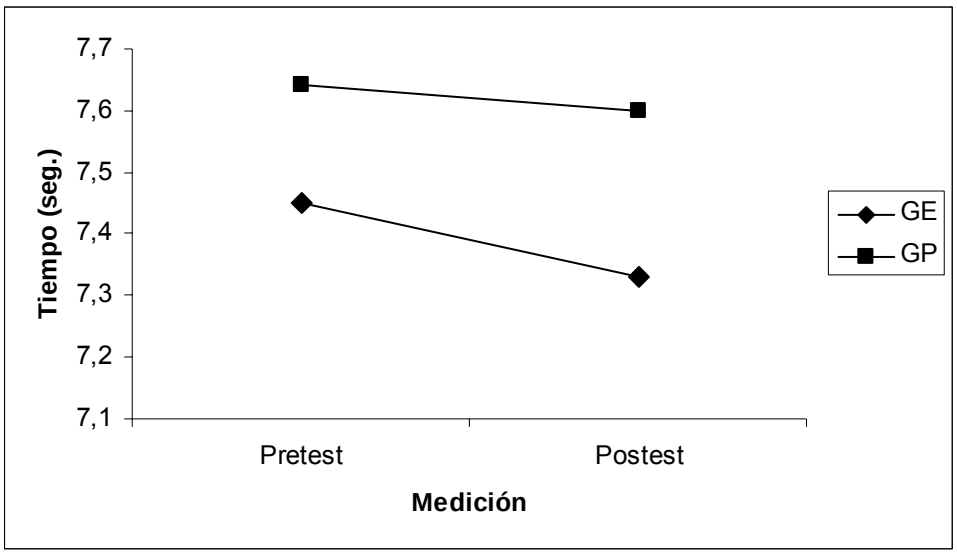
		Media	Desviación Estándar
Pretest	Experimental	7,45	0,94
	Control	7,64	0,90
Postest	Experimental	7,33	0,95
	Control	7,60	0,92

Tabla 2. Análisis de varianza para resultados en rendimiento

Fuente	Suma de Cuadrados	gl	Media Cuadrática	F	Significación	Eta al cuadrado
Medición	0,039	1	0,03	225,09	**0,00**	0,957
medición * grupo	0,010	1	0,01	57,44	**0,00**	0,852
Error (Medición)	0,002	10	0,00			
Grupo	0,334	1	0,33	0,19	0,67	0,019
Error (Grupo)	17,425	10	1,74			

A partir de estos datos se acepta la hipótesis de la investigación, puesto que se evidenció que los jóvenes que recibieron el entrenamiento en imaginería disminuyeron el tiempo para recorrer una distancia estándar de 50 mts, disminución que resulto estadísticamente significativa una mejora en el rendimiento deportivo.

Figura 1. Promedio de pretest y postest de rendimiento deportivo



Discusión

Cuestionario de Imaginería para el Deporte

Los resultados obtenidos del Cuestionario de Imaginería para el Deporte se expresan en la tabla 3 la cual indica los resultados obtenidos por el factor Dimensión y para cada una de sus escalas (auditiva, visual, kinestésica y emocional), lo mismo que para el factor Situación.

Tabla 3. Factor Dimensión (auditiva, visual, kinestésica y emocional) y Factor Situación

		Dimensión Total		Dimensión Auditiva		Dimensión Visual		Dimensión Kinestésica		Dimensión Emocional		Situación Total	
		M	Desv. Est	M	Desv. Est	M	Desv. Est	M	Desv. Est	M	Desv. Est	M	Desv. Est
Pretest	GE	66,5	9,83	16,8	2,85	16,1	2,13	16,5	2,07	17,0	3,98	66,5	9,83
	GP	52,6	9,18	13,1	3,86	13,3	3,93	12,8	2,31	13,3	1,63	52,6	9,18
Postest	GE	70,0	7,89	17,7	1,94	17,5	2,58	18,1	1,94	17,1	2,22	70,0	7,89
	GP	54,3	10,00	13,8	4,07	13,6	2,58	13,3		13,5	2,16	54,3	10,05

La tabla 4 contiene los datos obtenidos por el análisis de varianza correspondiente a cada uno de los factores totales (dimensión y situación) y al análisis de cada dimensión, estableciendo que las dimensiones tuvieron un resultado significativo, por lo que se concluye que los jóvenes a los cuales se les aplicó el cuestionario utilizaron las dimensiones por igual sin discriminar ninguna.

Tabla 4. Análisis de varianza para factor dimensión (auditiva, visual, kinestésica y emocional) y factor situación.

	Fuente	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Significación	Eta al cuadrado
Dimensión Total	Medición	40,04	1	40,04	0,77	0,39	0,07
	Medición * grupo	5,04	1	5,04	0,09	0,76	0,01
	Error (medición)	514,47	10	51,44			
	Grupo	1305,37	1	1305,37	10,80	0,00	0,51

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación consistió en comprobar la eficacia del entrenamiento en imaginería como función motivacional y cognoscitiva en los jóvenes patinadores de carreras en la ejecución de la salida del punto de partida. Para la consecución de este objetivo se recurrió a un diseño investigativo de tipo cuasi-experimental pretest-postest, con un grupo experimental y un grupo placebo, según los diseños investigativos de Cambel y Stanley (Cambel y Stanley, 1963, citado por Marín, 1975).

La discusión de resultados se presenta en la misma organización en la que se presentaron los resultados, es decir variable por variable.

Rendimiento Deportivo

Con respecto a la variable dependiente, el análisis de varianza arrojo diferencias significativas entre el pretest y el postest para el grupo experimental y no para el grupo placebo. Es decir, aquellos deportistas que recibieron el programa de entrenamiento en imaginería, mejoraron su desempeño deportivo significativamente, mientras que el desempeño de quienes no lo recibieron dicho entrenamiento, no presentó variación alguna. Lo anterior permite aceptar la hipótesis de investigación con respecto a la variable.

En relación con las diferencias entre grupos, cómo se presentó anteriormente, la prueba post-hoc de Tukey estableció que la diferencia hallada se dio específicamente entre el grupo experimental y el grupo placebo. Diferencia probable por el efecto del programa de entrenamiento en imaginería recibido por el grupo experimental frente al grupo placebo tenga un alto incremento.

El grupo placebo no mostró diferencias significativas frente al grupo experimental en el rendimiento deportivo.

En conclusión, se acepta la hipótesis de investigación frente a la variable dependiente rendimiento deportivo, lo que quiere decir, que los deportistas que recibieron el programa de entrenamiento en imaginería mejoraron su rendimiento deportivo, específicamente en el punto de partida en la salida inicial en patinaje de carreras, mejorando así su desempeño deportivo y bajando sus tiempos. Estableciendo que entre menor tiempo mayor será el desempeño. Y los deportistas que no recibieron el programa no se observo mejoría en su desempeño deportivo.

Con base en ello, se puede determinar que el entrenamiento en imaginería logra mejorar el rendimiento deportivo de manera significativa, además que logran discriminar cada una de las funciones que se establecen sobre los procesos cognoscitivos y motivacionales, tanto en el ámbito general como el específico descritas por Paivio (1985), logrando establecer una mayor comprensión y análisis de los deportistas a la hora de ejecutar su movimiento (Hall, 2001).

REFERENCIAS

Abma, C.L., Fry, M.D., Li, Y., y Relyea, G. (2002) Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. *Journal of applied sport psychology*, 14, 67-75

Albinson, J. (2002) Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers (Statistical data include). *Journal sport sciences*. Highbeam Research.

American Psychological Association (2002). *Ethical principles of psychologist and code of conduct.* Tomado el 20 de mayo de 2006 de: http// www.apa.org/ethics/code2002.html.

Avendaño, J.F., y Sánchez, J. (2003) Programa para el aprendizaje de la relajación como una habilidad psicológica en el rendimiento deportivo. Tesis de postgrado. Bogotá, Universidad El Bosque.

Bakker, F.C., y Boschker, M.S. (1998) Creating your own imaginary world: a reply to Collins and Hale (1997). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 321-327.

Cavides, Miguel (1986) *Dinámicas de grupos*. Tercera edición. Bogotá: Indo-American Press Service.

Cox, R h. (2002) *Sport psychology. Concepts and applications*.. New York: McGraw Hill..

De Vega, M. (1984) *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid: Alianza Editorial S.A. cap. 5

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

Eberspächer, H. (1995): *Entrenamiento mental: un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: Inde Publicaciones.

Farhi, D. (1998): *El gran libro de la respiración*. Bogotá: Printer Colombia S.A.

Feltz, D.L., y Reissenger, C.A. (1990) Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurace. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 12, 132-143.

Feltz, D.L., y Landers, D.M. (1983) The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
Fritzen, S. (1986) *Juegos Dirigidos*. Cuarta edición. Colección pedagógica grupal. Bogotá: Indo-American Press Service.
García, R. (1997): *Técnicas de control de la imaginación y la atención*, módulo 4.4. Máster en Psicología del deporte (COE-UAM), Madrid.
García, S.Y. (2004) *Construyendo la psicología del deporte*. Bogotá: Lukas Editores.
Geissmann, Pierre y Durand, R. (1972) *Los métodos de relajación*. Madrid: Ediciones Guadamarra.
González, J.L. (1996): *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
González, J.L., y cols. (2001) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Ed. Biblioteca Nueva.
Gorbunov, G.D. (1987): *Psicopedagogía del deporte*. Moscú: Vneshtorgizdat.
Gordon, S., Weinberg, R. y Jakcson, A. (1994). Effect of Internal and External Imagery Cricket Performance. *Journal of Sport Behavior*, 17, 60-67
Gould, D., & Damarjian, N. (1997) Imagery Training for peak performance. En: Brewer, B. (1997) *Exploring sport and exercise psychology*. (Cap. II.). Washington, D.C: American Psychological Association. Brithis library Cataloguing in publication.
Hall, C.R. (2001) Seeing is Believing: Undertanding and Using Imagery in Sport.. En: R. Singer, A. Hausenblas., y M. *Christopher. Handbook of sport Psychology* (cap. 2). Nueva York: Wiley.
Harris, D.V., y Harris, B.L. (1992): *Psicología del deporte: integración mente-cuerpo*. Barcelona: Ed. Hispano Europea, S.A.
Harwood, C; Cumming, J., y Hall, C. (2003) The imagery use in the youth of the elite the sport participants: Reinforcing the applied importance of theory of achievement goal. En: *Investigate Quarterly for the Exercise and Sport for the American Alliance for the Health, Physical Education, Recreation and Dance* . vol. 74, no. 3, pp. 292-300.
Jones, M Mace, R. Bray, S. Macrae, A. y Stockbridge, C (2002). The Impact of Motivational Imagery on the Emotional State and Self-efficacy levels of Novice Climbers. *Journal of Sport Behavior*. Vol 25, pg 57-64 University of South Alabama.
Jowdy, D. P. y Harris, D.V. (1990) Muscular responses during mental imagery as a function of motor skill level. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 191-201.
Loehr, J.E. (1990) *El juego mental*.- Madrid: Ed. Tutor.
Mamassis, G. & Doganis, G. (2004) The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology,* 16, 118-137. Taylor & Francis.
Martínez, P., Braulio., y Asís, M. (1985): *Hipnosis, teoría, métodos y técnicas*.
Orliaguet, J., y Coello, Y. (1998) Differencess Between actual and imaged putting movements in golf: A chronometric analysis. *Journal Of Sport Psychology*, 29, 157-169.
Peña, G. (2002) Análisis del comportamiento humano. *Acta Colombiana de Psicología,* 8, 125-138.

Publow, B. (1999) *Speed on skates. A complete technique, training, and racing guide for in line and ice skaters*. Cánada: Library of congress cataloging-in-publication data. Editor Humans Cinetic.
Rushall, B.R., y Lippman, L.G. (1998) The role of imagery in physical performance. Int. *Journal Sport Psychology*, 29, 57-72.
Savoy, C., y Beitel, P. (1996) Mental imagery for basketball. Int. *Journal Sport Psychology,* 27, 454-462.
Schultz, J.H. (1932) *Das autogene training*, trad, Española Ed. Científico medica 1969.
Slade, J.M., Landers, D.M., y Martin P.E. (2002) Muscular activity during real and imaged movements: a test of inflow explanations. *JournaL of Sport & Exercise Psychology*, 24, 151-167. Human Kinetics Publisher, Inc.
Vealey, R. y Greenleaf, C. (2001). Seeing is Believing: Undertanding and Using Imagery in Sport. En: J. Williams. *Applied Sport Psychology*. (4°Ed) (cap.16). California: Mayfield Publishing Company.
Weimberg, R.; Butt, J.; y Knight, B. (2003) The Relationship Between The Use And Effectiveness Of Imagery: An Exploratory Investigation*. Journal Of Applied Sport Psychology*, 1526-40
Weimberg, R. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel S.A.
Weineck, J. (1994) *Entrenamiento optimo. Como lograr el máximo rendimiento*. Barcelona: Editorial Hispano Europea.
White, A. y Hardy. L. (1995). Use of Different Imagery Perspectives on the Learning and Performance of Different Motor Skills. *Brithish Journal of Psychology*. vol 86, (pp. 169- 176).
Williams, J. (1991) *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva. Almagro 38

El control psicológico del entrenamiento deportivo: Estudio de caso: Levantador de Pesas de la UADY

*Lic. Luis Gonzalo Rojas Flores (México)**
ticulcity@hotmail.com
Francisco Enrique García Ucha (Cuba])
ucha@infomed.sld.cu

* Licenciatura en Psicología por la Universidad Autónoma de Yucatán. Pasante de la Maestría en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Yucatán. Asesor Psicológico en el Departamento de Promoción del Deporte de la Universidad Autónoma de Yucatán. Psicólogo de diversos Campeones Nacionales en Levantamiento de Pesas. Asesor del Taller de Psicología Deportiva por la SEDESOL/HABITAT en la Cuidad de Ticul, Yucatán.

RESUMEN

Se presenta un estudio de caso: Levantador de Pesa con quien se efectuó el control psicológico de su entrenamiento deportivo. Se aplicaron test psicológicos como pruebas experimentales y el análisis del producto de la actividad en entrenamiento y competencias previas. Los resultados facilitaron a modificar la planificación del entrenamiento y la aplicación de intervenciones psicológicas, tales como, el establecimiento de metas, la respiroterapia, relajación controlándola por medio de biofeedback, visualización y representación ideo motora.

Se presentan resultados de la etapa especial de la preparación deportiva.

El deportista logro resultados destacados en el deporte en la Universidad Nacional 2006 obteniendo dos medallas de oro y una de plata lo que le brinda la posibilidad de participar en el Campeonato Mundial Universitario de Levantamiento de Pesas 2006 en Turquía.

INTRODUCCIÓN

El control psicológico del entrenamiento, se define como un sistema de procedimientos que permiten evaluar el estado de las cualidades psicológicas que interactúan en la carga deportiva facilitando de esta manera la comparación de los resultados reales con los planificados, lo que posibilita la adopción a tiempo de acciones correctivas bien para modificar los objetivos de la actividad, bien para superar las desviaciones.

El control debe ser integral, permitiendo simultáneamente la evaluación de las cualidades y particularidades psíquicas en su conjunto y de manera específica. Esta basado en el registro y evaluación de la actividad del deportista. Se fundamenta en unos objetivos previamente establecidos. Es un elemento de retroalimentación al entrenador y deportista facilitando información para la planificación de las sesiones de entrenamiento. Lleva necesariamente a la acción transformadora o aseguradora de los procesos de dirección.

El control se facilita ya que los procesos y propiedades psicológicas, como señalamos, sufren cambios medibles en el proceso de entrenamiento. Estos son indicadores de la dirección que esta tomando el desarrollo del deportista. Si tiene sentido progresivo, si se estanca o esta en proceso de regresión. Las pruebas y procedimientos por medio de los cuales se ejecuta el control psicológico del entrenamiento se relacionan con los métodos de investigación de la Psicología del Deporte.

La tarea consiste en la elaboración, sobre la base del diagnóstico, de los procedimientos de regulación de las cargas deportivas, brindando solución a los problemas psicopedagógicos del entrenamiento y facilitando al entrenador los medios para optimizar el proceso de adiestramiento

PROCEDIMIENTO

Se procedió en la etapa general a realizar la entrevista al deportista-entrenador y a la aplicación de pruebas, dando posteriormente una retroalimentación a deportista y entrenador, prosiguiendo con observaciones de entrenamiento para identificar cualidades físicas, técnicas y tácticas, así como, la relación entrenador-deportista y características del entrenamiento. En la etapa específica se realizaron controles psicológicos con previa autorización del entrenador, la cual se aplicó antes y después del entrenamiento junto con otras pruebas, en la etapa competitiva se empleo la respiroterapia, relajación controlándola por medio de biofeedback, visualización y representaciones ideomotoras del movimiento.

Descripción del deportista

Sujeto masculino con 22 años de edad, con 4 años en el levantamiento de pesas y perteneciente a la categoría de 85 Kg. que se encuentra motivado para obtener resultados, su carrera deportiva se encuentra en ascenso por sus rendimientos obtenidos en competencias anteriores, expresando una tendencia hacia el logro de metas y orientado a la maestría de la técnica. La manera en que se expresa, comporta y el tiempo que le dedica al entrenamiento muestran un interés genuino en su disciplina, así como, un proyecto dentro de su deporte. Se nota una persona explosiva en sus levantamientos y con buena técnica para el envión. Sin embargo, en el arranque le resulta difícil, el primer levantamiento en competencia. Así mismo, tiene dificultades en percibir de manera adecuada su esfuerzo.

No obstante, después de un nivel elevado de excitación logra disminuirlo. Es inteligente, tiene una buena capacidad de imaginación del movimiento técnico correcto y mejorar su aprendizaje psicomotor. Presenta un estado previo a las competencias caracterizado de calma, bostezos y falta de excitación. Por otra parte, tiene rasgos de introversión, orientación hacia la meta y dependencia con el entrenador en competencias. Es de notar que se enfurece con facilidad cuando algo no sale bien, quiere tener control excesivo y obsesivo, a pesar de ello, mantiene un estrés positivo que es el resultado del disfrute de la actividad.

Resultados anteriores del deportista:

AÑO	COMPETENCIA	ARRANQUE	ENVION	TOTAL
2001	Estatal Abierto	2 º	2º	2º
2001	Juegos Universitarios UADY	--	--	2º
2001	Torneo Nacional de Invitación MMG	3º	2º	2º
2002	Universiada Nacional Mexicali 2002	7º	6º	6º
2002	Juegos Universitarios UADY	--	2º	--
2003	Torneo Nacional de Invitación MMG	4º	4º	4º
2003	Olimpiada Nacional Juvenil	5º	2º	3º
2003	Universiada Nacional Coahuila 2003	3º	1º	2º
2003	Juegos Universitarios UADY	--	--	1º
2004	Torneo Nacional de Invitación MMG	2º	2º	2º
2004	Universiada Nacional Pachuca 2004	--	6º	9º
2004	Juegos Universitarios UADY	--	--	2º
2005	Estatal Abierto	1º	1º	1º
2005	Torneo Nacional de Invitación MMG	1º	1º	1º
2005	Universiada Nacional Toluca 2005	1º	1º	1º
2005	Campeonato Mundial Universitario, Villeneuve-Loubet Francia	14º	13º	14º
2005	Juegos Universitarios UADY	--	--	1º
2005	Campeonato Nacional de 1ª fuerza	--	--	1º
2006	Universiada Nacional Mérida 2006	2º	1º	1º

El análisis del producto de los resultados en la actividad, expuestos en la tabla anterior, se aprecia un desarrollo progresivo en el deportista.

El control psicológico se inicio y se condujo por medio de los instrumentos siguientes

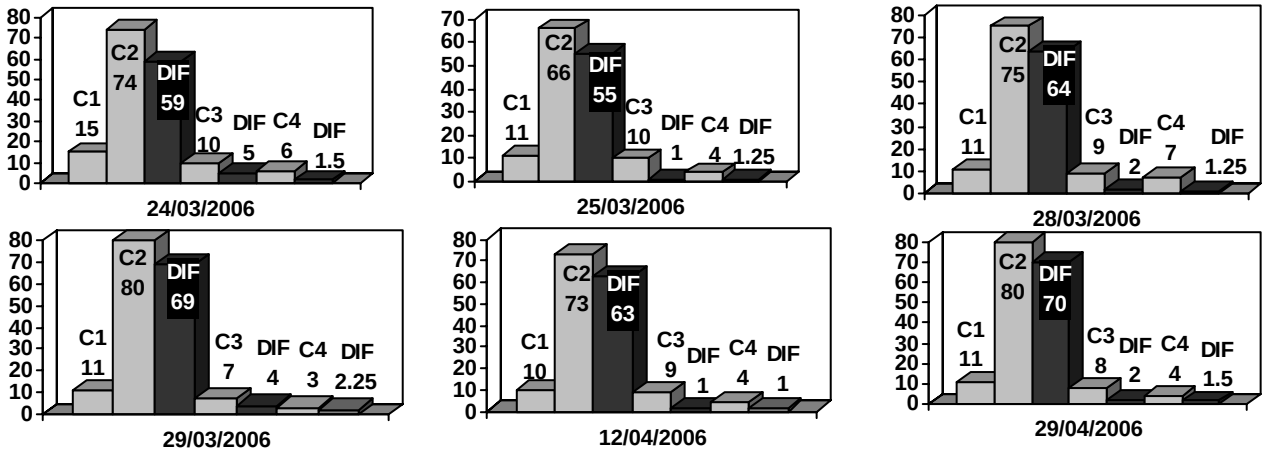
Etapa de preparación general	Etapa de preparación especifica	Etapa de preparación competitiva
• Entrevista al deportista y entrenador. • Guía de observación dirigida para el entrenamiento • 16 PF de Cattell. • Inventario de personalidad, de H. J. Eysenck. • POMS, de McNair • Escalas de ansiedad rasgo estado, de Spielberger	• Test de síntoma de carga de Frester. • Percepcio del tiempo. • Tapping test • Dinamometria. • Test de atencion concentrada toluose pieron • Escala de autovaloración disposición a entrenar y fatiga. • POMS, de McNair	• Respiro-terapia • Relajación controlándola por medio de biofeedback • Visualización • Representación ideo motora.

En la tabla anterior se exponen las técnicas de intervención psicológica dirigidas a garantizar un estado óptimo del deportista.

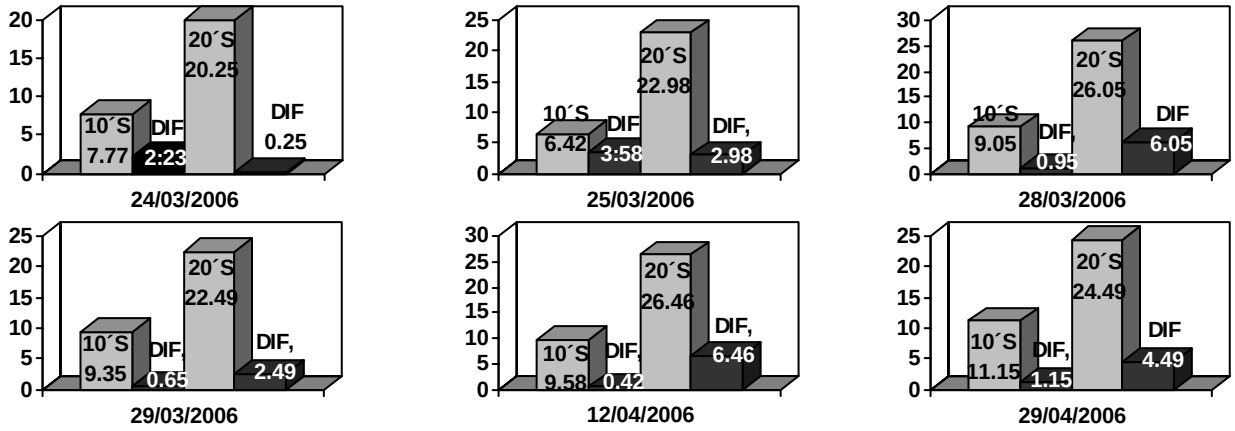
A continuación algunos resultados obtenidos en la etapa especifica de control:

TAPPING TEST

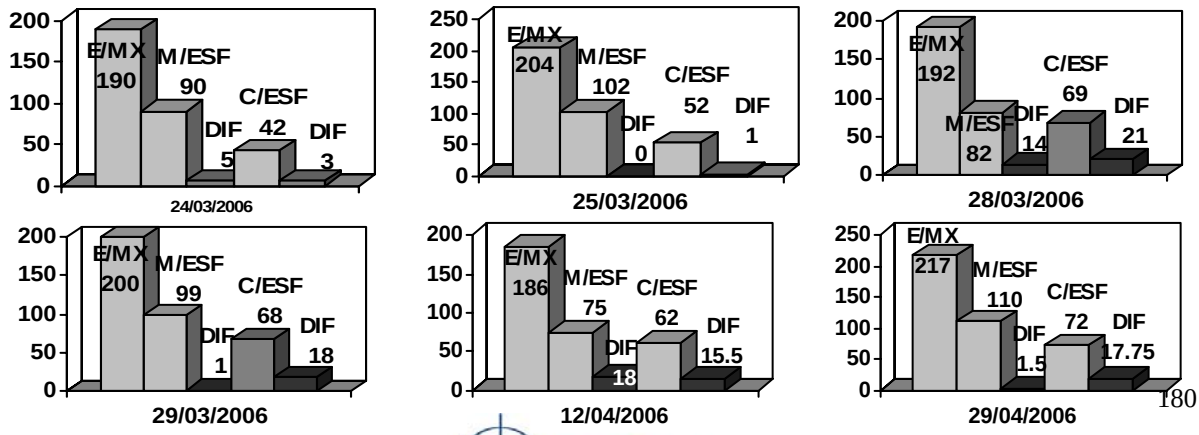
C1 = ritmo cómodo; C2 = ritmo rápido; C3 = ritmo cómodo; C4 = ritmo lento y DIF = diferencias.



Percepción del tiempo



Dinamometría



ITESO

El análisis de los resultados de los test empleados, de los cuales se muestran en las tablas anteriores el tapping test, la percepción del tiempo y dinamometría destacan la estabilidad del deportista durante los diferentes periodos de entrenamiento. Una tendencia similar se encontraró en las otras pruebas utilizadas. El impacto del empleo del control psicológico del entrenamiento se expreso en la satisfacción del deportista y el entrenador quien pudo regular y re-planificar las cargas de entrenamiento favoreciendo las respuestas del levantador.

Conclusiones

Los resultados de las pruebas y técnicas empleadas muestran su utilidad para el control psicológico del entrenamiento lo que permite su más correcta planificación por el entrenador.

Por otra parte, el control psicológico del entrenamiento resulta un proceso beneficioso para el diagnostico de la forma deportiva.

Recomendaciones

La metodología como las técnicas empleadas en el estudio mostró la posibilidad de incluir el control psicológico del entrenamiento en los Levantadores de Pesa.

Realizar investigaciones más amplias con grupos de Levantadores de Pesas con el mismo grado de rendimiento.

Es recomendable emplear técnicas que modelen la actividad deportiva, tales como la percepción del tiempo, dinamometría y el tapping test.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

García Ucha, F. (2001, octubre) *Las emociones como consecuencia de las cargas de* entrenamiento [En red]. Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd41/emocion1.htm

Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., & Steinacker, J.M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the world championships in rowing. *The Sport Psychologist,* 15, 151-167.

Rudik, P. A. (1973). *Psicología de la Educación Física y del Deporte*. La Habana: Pueblo y Educación.

Rudik, P. A. (1980). *Psicología del Deporte*. Moscú: Cultura Física y Deporte.

Estudio de perfiles sobre dominancia cerebral en jóvenes futbolistas

Mtra. María del Pilar Rodríguez Martínez (México)
pilar.rodríguez@atlas.com.mx
Lic. Karen Anaid Solis González (México).
karensolis@iteso.mx

RESUMEN

Atlas, A.C., mediante su proyecto de formación deportiva en Fuerzas Básicas promueve el área de Psicología del Deporte que actúa en la Institución aproximadamente hace 1 año y medio. El Diagnóstico de Habilidades Mentales de los deportistas es para éste proyecto su base fundamental, en la cual obtuvimos datos de 180 jóvenes futbolistas con una batería de pruebas: PSIS R-5, Dominancia Cerebral de Ned Hermann, Personalidad de Eynsenk y un Sociograma. Los datos obtenidos a partir de los resultados de cada una de las categorías de Atlas, las comparaciones entre las categorías profesionales e infantiles nos permitieron llegar a la formulación de un programa de trabajo integral con la colaboración de las áreas multidisciplinares que actualmente constituyen el proyecto de Fuerzas Básicas de Atlas, uno de los más completos y competitivos a nivel nacional.

INTRODUCCIÓN

El Centro de Capacitación cuenta con 8 categorías de futbol, dividiéndose a su vez en 3 profesionales y 5 amateurs. La población aprox. es de 180 jugadores y 20 personas del cuerpo técnico.

El proyecto inició su gestión durante el verano del 2004 y la primera fase de intervención se realizó a partir del mes de Febrero y hasta el mes de Julio de 2005. Actualmente se lleva a cabo la Segunda fase del programa.

En este trabajo solo se mostrarán los resultados obtenidos de las pruebas de Habilidades Mentales con el PSIS R-5 y de Dominancia Cerebral que componen la primera fase de intervención

MÉTODO DE TRABAJO

La forma de intervención fue planteada en dos fases.

Primera fase:

El objetivo general fue el obtener un diagnóstico individual primario de las habilidades mentales que se trabajarían más tarde, así como los tipos de aprendizaje, tipos de personalidad y el perfil de integración grupal por cada una de las categorías.

Primeramente se realizó la selección de la batería de pruebas que servirían para lograr este fin.

a) La batería de pruebas se conformó por los siguientes instrumentos:

- PSIS R-5: Diagnóstico de habilidades psicológicas:
  - Control Emocional
  - Confianza
  - Motivación
  - Concentración
  - Visualización
  - Énfasis de equipo
- Test de Dominancia Cerebral de Ned Hermann: Test que identifica un modelo de Dominancia Cerebral compuesto por cuatro cuadrantes que resultan del entrecruzamiento de los hemisferios izquierdo y derecho que a su vez se dividen para su estudio en límbico y cortical. Los cuatro cuadrantes representan cuatro formas distintas de operar, pensar, crear, aprender y en suma, de convivir con el mundo.
  El objetivo de la aplicación de este test, fue el de recavar la información pertinente que nos permitiera conocer más a fondo las formas de aprendizaje que tiene en individual cada uno de los deportistas, con ello hacer un concentrado de forma grupal con los resultados obtenidos y presentarlo a los entrenadores para hacerles partícipes del perfil de aprendizaje con que cuenta su grupo, con lo cual los mismos entrenadores podrían modificar aquellas formas de enseñanza que no estuvieran surtiendo efecto, reforzar las eficientes y potenciar el aprendizaje activo.
- Test de Personalidad de Eynsenk: Diagnóstico de personalidad; Neurotismo, Extroversión/Introversión.
- Sociograma: Diagnóstico de las relaciones existentes en cada uno de los grupos: líder formal, líder social, líder sentimental, líder técnico, puentes, vínculos y aislados.

La metodología de obtención de resultados fue la siguiente:

b) Aplicación de la batería de pruebas, calificación, vaciado de datos y obtención de resultados.
c) Retroalimentación individual a las categorías profesionales en donde se otorgaban los resultados obtenidos en el Diagnóstico de Habilidades Mentales y en el test de Dominancia Cerebral.
d) Elaboración y prueba piloto del instrumento de observación para entrenamiento; se conformaba de las siguientes variables: Confianza, Concentración, Control Emocional, Disposición al Rendimiento, Fortaleza Mental, Toma de Decisiones, Liderazgo, Comunicación e Integración Grupal.
e) Elaboración del formato de observación para partido, en el cual las variables fueron las siguientes: Pase correcto, Pase incorrecto, pérdida del balón, recuperación del balón, conducción del balón, tiros a gol, tiros libres, tiros de esquina, faltas a favor, faltas en contra y fuera de lugar.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos de esta batería de pruebas, nos mostraron que en el tópico de habilidades mentales (calificado de acuerdo con la forma de calificación

del test) no existía una comparación significativa entre los grupos profesionales y amateurs, ya que los resultados de acuerdo con las medias fueron los siguientes:

Énfasis de equipo	Profesionales: 4.40
	Amateurs: 4.30
Confianza	Profesionales: 4.65
	Amateurs: 4.75
Control Emocional	Profesional: 3.80
	Amateurs: 3.74
Motivación	Profesionales: 4.28
	Amateurs: 4.24
Concentración	Profesionales: 3.87
	Amateurs: 3.94

En la prueba de Dominancia Cerebral encontramos lo siguiente:

Los grupos 1,2,3,5,7 y 8 presentan una Dominancia Cerebral predominante en el eje 3 ó C que corresponde a las siguientes características:

3 Cuadrante C = Límbico Derecho

Descripción de Comportamientos: Extravertido, emotivo, espontáneo, gesticulador, lúdico, hablador, idealista, espiritual, busca aquiescencia, reacciona mal a las críticas.

Procesos: Integra por experiencia, se mueve por el principio del placer, fuerte implicación afectiva, trabaja con sentimientos, escucha, pregunta, necesidad de compartir, necesidad de armonía, evalúa los comportamientos.

El grupo 4 fue el único que presentó inclinación hacia el cuadrante 4 que identifica las siguientes características:

4 = Cuadrante D = Cortical Derecho

Descripción de Comportamientos: Original, humor, gusto por el riesgo, espacial, simultáneo, le gustan las discusiones, futurista, salta de un tema a otro, discurso brillante, independiente.

Procesos: Conceptualización, análisis, globalización, imaginación, intuición, visualización, actúa por asociaciones, integra por medio de imágenes y metáforas.
Competencias: Creación, innovación, espíritu de empresa, artista, investigación, visión de futuro.

Finalmente el grupo 6 se mostró inclinado hacia el cuadrante 2:

2 = Cuadrante B = Límbico Izquierdo

Descripción de Comportamientos: Introvertido, emotivo, controlado, minucioso, maniático, monologa, le gustan las fórmulas, conservador, fiel, defiende su territorio, ligado a la experiencia, ama el poder.

Procesos: Planifica, formaliza, estructura, define los procedimientos, secuencial, verificador, ritualista, metódico.

DISCUSIÓN

Las variables que presenta el test de Habilidades Mentales nos permitió observar que entre las categorías profesionales y amateurs no existe una diferencia significativa entre estas, lo cual podría indicar que la adquisición y fortalecimiento de dichas habilidades no necesariamente tienen que ir de la mano con el crecimiento y maduración del futbolista así como tampoco la adquisición de habilidades deportivas promueve que estas fortalezas constituyan finalmente a un futbolista profesional. Esto podría concluir que el trabajo del psicólogo del deporte una vez más es necesario desde la etapa infantil donde entonces sí podrían irse fortaleciendo todas estas habilidades a la par del trabajo de educación deportiva del jugador de futbol (en este caso).

Los resultados que nos arroja la prueba de Dominancia Cerebral de Ned Hermann nos brinda una herramienta que puede ser de gran utilidad en los procesos de enseñanza aprendizaje. Actualmente una de las teorías que apuntan hacia la optimización de estos procesos recalca que se está formando la personalidad e inteligencia de los niños no incitando hacia los procesos de pensamientos formales (ubicados en el cuadrante 1). En México la mayoría de nuestros futbolistas no han cursado ni siquiera la educación media superior, por lo cual dichos procesos de aprendizaje están mucho más enfocados hacia el cuadrante 3 (como sucede en la mayoría de los grupos analizados) lo cual indica una gran inclinación hacia la los procesos sensitivos, perceptivo-sensoriales que hacia los procesos de pensamiento formal.

BIBLIOGRAFÍA

Folino, J.C., (1994) *"El modelo Ned Herrmann"*, Revista Prensa Psicológica, Buenos Aires Setiembre, págs. 27-28.

Chalvin, M; (1995*) "Los dos cerebros en el aula"*, Madrid, pág. 78.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico.* Barcelona: Ariel.

Buceta, J.M. (1998) *Psicología del Entrenamiento deportivo. Madrid, pags. 198 y 199.*

Motivos e orientações cognitivas para a prática do futebol juvenil de competição

Lic. Pedro Humberto Araújo Teques (Portugal)
pteques@apef.net

Licenciado em Psicologia com pré-especialização em Psicologia do Desporto e da Psicomotricidade. Responsável pelo Departamento de Psicologia e Comunicação da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol – APEF. Formador e assessor psicológico em clubes e associações desportivas, ligadas ao futebol e andebol, nas áreas da pedagogia desportiva, motivação, liderança e comunicação treinador-atleta e orientação escolar e vocacional.

RESUMO

O estudo da motivação tem, cada vez mais, um papel determinante no conhecimento da formação e educação de crianças e jovens para a prática desportiva. Os principais objectivos desta investigação foram analisar os motivos de crianças e jovens para a prática do futebol de competição e examinar as suas orientações cognitivas. Participaram neste estudo 104 atletas do sexo masculino (com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos), que competem por diversos clubes de futebol do norte, centro e sul de Portugal. Os motivos considerados pelos jovens como mais importantes foram os relacionados com o prazer, afiliação, manutenção e/ou desenvolvimento de competências, competição e forma física.

Por outro lado, os motivos considerados pelos jovens atletas como sendo menos influentes na sua decisão de praticarem futebol, estão ligados ao estatuto e às emoções. Numa análise às orientações cognitivas dos atletas (competitividade, vitória ou objectivos), não foram detectadas diferenças substanciais. Mas os jovens atletas parecem orientar-se mais para a competitividade, não significando, porém, que deixem de se orientar para a vitória ou para os objectivos.

Palavras-chave**:** Motivos para a prática desportiva, orientações cognitivas, futebol juvenil.

INTRODUÇÃO

Da literatura específica da motivação para a prática desportiva, aparecem como principais motivos evidenciados pelos jovens para a prática desportiva, o divertimento, a aprendizagem ou aperfeiçoamento de novas técnicas, o convívio com os amigos ou o estabelecimento de novas amizades, e a manutenção da forma física (e.g. Buonomano, Cei & Mussino, 1995; Gill, Gross & Huddleston, 1983; Gould, Feltz, Weiss & Petlichkoff, 1982).

Na realidade, um número substancialmente elevado de investigação tem incidido na identificação dos motivos das crianças e jovens para a prática desportiva. A grande parte destes estudos tem sido de natureza descritiva e sem

enquadramento teórico (Brustad, 1993). Neste sentido, tem sido sublinhada a importância de se integrarem conceptualmente as investigações elaboradas neste âmbito (e.g. Fonseca, 1995). Decorrente deste facto, foi intento elaborar este estudo em que os motivos dos jovens para a prática do futebol fossem analisados tendo em consideração as orientações cognitivas (e.g. Gill & Deeter, 1988; Gill, 1993, 2000) para essa mesma modalidade.

A teoria dos objectivos de realização preconiza que em contextos de realização as pessoas no sentido de se esforçarem em demonstrar níveis elevados de capacidade, auto-constroem orientações para superar a tarefa em que estão envolvidas (e.g. Roberts, 2001). Gill (2000) diferencia três dimensões que os indivíduos utilizam para julgar a competência e avaliar o sucesso em contexto desportivo – orientações desportivas para a vitória, para os objectivos e para a competitividade. Os indivíduos orientados para a vitória desejam a vitória e evitam a derrota a todo o custo, avaliando o sucesso comparativamente com a prestação dos adversários. Os indivíduos orientados para os objectivos focalizam-se nos seus objectivos pessoais e avaliam o sucesso desportivo justificando-se nas suas próprias prestações. Indivíduos fortemente orientados para a competitividade estão motivados para competir e procuram a realização no desporto de competição.

Partindo do princípio que o futebol é a modalidade desportiva mais praticada em Portugal e, provavelmente, uma das mais afectadas pela taxa de abandono desportivo precoce, devido ao mau delineamento dos critérios de competitividade e formação desportiva dos jovens (Adelino, Vieira & Coelho, 1999), comprova-se que, a maior parte dos estudos publicadas até ao momento em Portugal, correlacionando os motivos e as orientações cognitivas para a prática desportiva, raramente se destinaram ao futebol. Desenvolveram-se vários estudos deste tipo, preconizados sobre diversas modalidades, como o andebol (e.g. Fonseca & Soares, 1995) ou o atletismo (e.g. Lourenço, Fonseca, & Garcia, 1996) e o futebol nunca foi consignado num estudo publicado.

MÉTODO

Objetivos

Este estudo pretendeu: 1) identificar os principais motivos dos atletas para a prática de futebol de competição em Portugal; e 2) examinar a orientação cognitiva.

Amostra

Participaram neste estudo 104 atletas do sexo masculino (com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos), que competem por diversos clubes de futebol da região norte, centro e sul de Portugal.

Instrumentos

Foram administrados aos participantes neste estudo dois questionários distintos. O *Questionário de Motivação para as Actividades Desportivas* (QMAD), uma versão traduzida e adaptada por Serpa e Frias (1990) do *Participation*

Motivation Questionnaire (PMQ; Gill, Gross & Huddleston, 1983), constituída por 32 motivos para a prática de actividades desportivas, relativamente a cada um dos quais os inquiridos referiam a importância assumida na sua decisão para praticar desporto, utilizando para o efeito uma escala de *Likert* de 5 pontos (de 1=nada importante, a 5=totalmente importante).

O outro instrumento utilizado foi o *Questionário de Orientação Desportiva* (QOD), uma versão traduzida e adaptada por Cruz e colaboradores (1993) do *Sport Orientation Questionnaire* (Gill & Deeter, 1988). O QOD consiste numa panóplia de 25 afirmações respeitantes a reacções situações no desporto, agrupando-se em três dimensões – Competitividade, Sucesso e Vitória – que reflectem os diferentes tipos de orientação para a prática desportiva. Os jovens atletas indicaram o grau de concordância ou discordância através de uma escala de *Likert* de 5 pontos (de 1=discordo completamente a 5=concordo completamente) relativamente a cada uma das afirmações apresentadas.

Procedimentos

Após o consentimento prévio para participarem no estudo, os jovens preencheram os questionários antes de uma das sessões semanais de treino, onde o investigador explicou os objectivos do estudo e o modo de preenchimento do questionário, e assegurou a confidencialidade das respostas a todos os participantes.

RESULTADOS

O tratamento estatístico dos dados e respectivos procedimentos que serão posteriormente especificados foram realizados no programa S.P.S.S ("*Statistical Package for Social Sciences*") versão 13.0 para Windows.

No Quadro 1 apresentam-se os valores atribuídos pelos jovens aos diferentes motivos, expressos no *Questionário de Motivação para as Actividades Desportivas* (QMAD; Serpa & Frias, 1990), ditados em função da importância assumida na sua decisão para a prática de futebol. Os motivos considerados pelos jovens como mais importantes foram, em primeiro lugar, os relacionados com o Prazer ("prazer", "gostar", e "divertimento"), em segundo, os relacionados com a Afiliação Geral (no que diz respeito a outras pessoas – "estar com os amigos", "fazer novas amizades", "pertencer a um grupo"), em terceiro, os relativos à manutenção e/ou Desenvolvimento de Competências ("melhorar as capacidades técnicas", "aprender novas técnicas", e "atingir um nível desportivo mais elevado"), em quarto, os relacionados com a Competição (fundamentalmente ligado à vontade de "entrar em competição") e, em quinto, os relacionados à Forma Física ("estar em boa condição física", "manter a forma", "fazer exercício"). Por outro lado, os motivos considerados pelos jovens atletas como sendo menos influentes na sua decisão de praticarem futebol, estão ligados ao Estatuto ("ser conhecido", "ser reconhecido e ter prestígio", "ter a sensação de ser importante", "receber prémios"), às Emoções ("descarregar energias", "ter emoções fortes", e "libertar a tensão"), e, finalmente, à Afiliação Específica (fundamentalmente os motivos

relacionados com a “influência da família ou dos amigos”, e “influência dos treinadores”).

Quadro 1
Valores atribuídos às dimensões motivacionais para a prática do futebol (N=104)
- *Questionário de Motivação para as Actividades Desportivas* (QMAD; Serpa & Frias, 1990)

Dimensões	Média	Desvio Padrão
Prazer	4,72	0,74
Afiliação Geral	4,18	0,63
Desenvolvimento de Competências	4,09	0,75
Competição	4,08	0,71
Forma Física	4,02	0,64
Afiliação Específica	3,77	0,65
Emoções	3,11	0,82
Estatuto	2,84	0,67

Numa análise às orientações cognitivas dos atletas (Competitividade, Vitória ou Objectivos) – isto é, a forma como eles procuram alcançar os resultados desportivos – não foram detectadas preferências díspares. Contudo, os jovens atletas parecem orientar-se mais para a Competitividade, não significando, porém, que deixem de se orientar para a Vitória ou para os Objectivos (ver Quadro 2).

Quadro 2
Valores atribuídos às orientações cognitivas para a prática do futebol (N=104)
- *Questionário de Orientação Desportiva* (QOD; Cruz e col., 1993)

Orientações cognitivas	Média	Desvio Padrão
Competitividade	4,32	0,40
Orientação para Objectivos	4,19	0,50
Orientação para a Vitória	4,15	0,51

Evidenciaram-se correlações estatisticamente significativas entre os valores globais das respostas relativas às orientações cognitivas e aos motivos para a prática do futebol dos jovens atletas (ver Quadro 3). Concretamente, a orientação para a Vitória correlaciona-se positivamente ($p<.01$) com os motivos relacionados com a Competição, Estatuto, Desenvolvimento de Competências, Forma Física, Afiliação Específica, e por fim, com as Emoções; a orientação para a Competitividade correlaciona-se positivamente ($p<.01$) com o Estatuto, Desenvolvimento de Competências, Forma Física, Afiliação Específica, Competição ($p<.05$), e Emoções ($p<.05$); finalmente, a orientação para os Objectivos correlaciona-se positivamente ($p<.05$) com a Competição, Afiliação

Específica, Emoções, Desenvolvimento de Competências (p<.01), e Forma Física (p<.01).

Quadro 3
Correlações entre os valores atribuídos às dimensões motivacionais e às orientações cognitivas para a prática do futebol (N=104)

Dimensões Motivacionais		Orientação para a Vitória	Competitividade	Orientação para Objectivos
Competição	Correlação	,357(**)	,243(*)	,217(*)
	Sig.	,000	,013	,027
Estatuto	Correlação	,328(**)	,280(**)	,158
	Sig.	,001	,004	,110
Prazer	Correlação	,053	,037	-,004
	Sig.	,591	,712	,971
Desenvolvimento de Competências	Correlação	,396(**)	,418(**)	,408(**)
	Sig.	,000	,000	,000
Forma Física	Correlação	,341(**)	,268(**)	,290(**)
	Sig.	,000	,006	,003
Afiliação Geral	Correlação	-,062	-,005	-,032
	Sig.	,531	,957	,746
Afiliação Específica	Correlação	,329(**)	,254(**)	,207(*)
	Sig.	,001	,009	,035
Emoções	Correlação	,281(**)	,220(*)	,206(*)
	Sig.	,004	,025	,036

(*) p<.01 (**) p<.05

DISCUSSÃO

Um dos objectivos primordiais deste estudo consistiu na avaliação dos principais motivos para a prática do futebol de competição. Na generalidade, o facto de os jovens que integraram esta investigação terem indicado os motivos relacionados com o Prazer, Afiliação, Desenvolvimento Técnico e Competição como os mais importantes para a sua decisão de praticarem futebol é consistente com os resultados de outras investigações (e.g. Cruz, Costa & Viana, 1995; Cruz, Pedrosa, Oliveira & Gonçalves, 1993; Fonseca, Monteiro & Pereira, 1995; Pimentel, 1993).

À semelhança dos resultados de estudos anteriores efectuados em Portugal e no estrangeiro, os motivos relacionados com a competição não constituem claramente fontes de motivação para a prática desportiva. Embora os motivos competitivos apareçam como uma dimensão da prática de futebol de competição, eles não são considerados como os mais importantes, nem foram os mais valorizados pelos atletas. Pelo contrário, são os motivos relacionados com o prazer (e.g. gosto pela prática, divertimento), com a afiliação (fazer amigos, estar com os amigos, trabalhar em equipa), e com a aprendizagem e desenvolvimento

de competências (melhorar e aprender competências) que constituem, de uma forma geral, o padrão motivacional dos atletas.

De acordo com Fonseca e Soares (1995), nas modalidades colectivas, onde o sucesso parece decorrer não só de elevadas competências físicas e técnicas, mas também de um elevado nível de afiliação e coesão de grupo, parece natural que os jovens atletas considerem os motivos anteriormente descritos como os mais importantes para a sua prática desportiva. Importa referir que, os resultados parecem assemelhar-se aos obtidos noutras amostras semelhantes, isto é, inquiridos também praticantes de modalidades desportivas colectivas, como o andebol (Fonseca, Monteiro & Pereira, 1995) ou o basquetebol (Pimentel, 1993).

No que concerne aos motivos que foram considerados pelos jovens como menos importantes para a sua decisão em praticarem desporto, estes relacionam-se com a necessidade de estatuto perante os outros e a procura de emoções. De uma forma geral, os resultados são consistentes aos encontrados pela investigação neste âmbito (Fonseca & Soares, 1995; Fonseca, Monteiro & Pereira, 1995; Pimentel, 1993). Aliás, os motivos relativos ao descarregar de energias ou libertar a tensão parece estar mais relacionado com outros tipos de actividade física, como aqueles que são praticados em *health clubs* (Novais & Fonseca, 1995) ou nos desportos de recreação e lazer (Martinho, 1998).

Em decorrência da importância que as teorias e os modelos sociocognitivos têm na compreensão dos processos motivacionais dos indivíduos subjacentes à prática desportiva (Roberts, 2001), em especial reconhecimento, pela teoria dos objectivos de realização na sua utilidade para o desenvolvimento do conhecimento sobre este tema (e.g. Duda, 1989, 1992, 2001; Nicholls, 1992; Roberts, 2001), foi propósito desenvolver neste estudo, uma análise aos motivos que levam os jovens a praticar futebol de competição, tendo em consideração as suas orientações cognitivas para essa mesma prática desportiva.

De acordo com Nicholls (1992), mudanças nos objectivos de realização nos indivíduos corresponderão a mudanças no seu envolvimento nos contextos que os rodeiam, nomeadamente, no que concerne ao sentido e à função das suas actividades de realização. Para o autor, os pensamentos e as acções dos sujeitos em determinadas actividades são expressões dos seus objectivos de realização pessoais. Deste modo, as orientações cognitivas dos indivíduos para uma determinada actividade, parecem influenciar a sua motivação para essa mesma actividade.

Neste sentido, pelas análises aos resultados, apesar de não terem sido encontrados valores discrepantes entre os três tipos de orientações cognitivas (Competitividade, Vitória, Objectivos), a orientação para a Competitividade parece ser a mais utilizada pelos jovens atletas inquiridos para se envolverem na sua prática desportiva. De acordo com o transposto, parece ser consonante com as características da amostra investigada. Ou seja, atendendo a que o desporto praticado pelos participantes neste estudo é o futebol de competição, onde muitas vezes os quadros competitivos infantis e juvenis se prolongam por muito tempo (30 jornadas), não permitindo pausas destinadas aos processos de ensino/aprendizagem, e concomitantemente, não oferecendo azo à formulação de objectivos pessoais; a participação de todos nas provas e competições não é

garantida durante toda a época – os derrotados são excluídos da competição; em Portugal parece haver cada vez mais uma sobrevalorização do acesso às competições nacionais, mas somente a primeira equipa classificada de cada competição regional tem acesso, i.e., de entre uma série de 13 a 16 equipas, apenas uma poderá aceder à tão aclamada competição nacional (Adelino, Vieira & Coelho, 1999).

Quando considerados os motivos dos jovens atletas para a prática do futebol em função das orientações cognitivas para essa mesma prática desportiva, foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre estes dois constructos. Por exemplo, uma maior orientação para a Vitória, constituída por itens direccionados, claramente, para o resultado da prática desportiva, onde vencer é importante, aparece o desapontamento quando se perde, ou de um modo geral, fica-se perturbado quando o resultado não é positivo. Por um lado, apresenta uma associação com os motivos relacionados com a tentativa de aquisição de um estatuto social, à competição e ultrapassar desafios, por outro lado, dissocia-se dos motivos relacionados com o conhecimento de novos amigos, pertencer a um grupo, estar com os amigos, e conjuntamente, com o divertimento, o gostar e ter prazer na prática desportiva.

Como referem Adelino, Vieira e Coelho (1999), por vezes, no desporto jovem existe uma acentuação da filosofia da "vitória a todo custo", do "ganhar é tudo", perdendo-se de vista os valores e objectivos mais importantes da prática desportiva de crianças e jovens, reforçando o desapontamento e os efeitos emocionais perturbadores da ocorrência da derrota. De acordo com este pressuposto, de facto, a vitória e o ganhar constituem objectivos e critérios de êxito, onde se criam condições para alcançar o *tal* resultado positivo, e somente o vencer proporciona o reconhecimento por parte dos outros e o prestígio.

Para uma maior orientação para a Competitividade, fundamentada por expressões como "eu gosto de competir contra outras pessoas", "a melhor maneira de testar as minhas capacidades é competir contra outras pessoas", ou "eu quero ser o melhor sempre que estiver em competição", parecem associar-se os motivos relacionados com a procura de competição, com o reconhecimento social, com a experienciação de emoções, com o desenvolvimento e manutenção das capacidades, com a exercitação na actividade física e com o espírito e trabalho de equipa. De forma oposta, não se correlaciona com os motivos que envolvem o prazer pela prática desportiva e pela afiliação aos outros significativos.

Relativamente a este ponto, vários autores (e.g. Petlichkoff, 1996; Brustad, Babkes, & Smith, 2001; Smoll & Smith, 2001; Weinberg & Gould, 2003) apontam para a excessiva importância da cultura competitiva do desporto, quando se considera como valor ético o conceito de que ganhar é tudo e de que uma pessoa não possui valor enquanto não for o número um, como a principal responsável pelo desapontamento, decréscimo do divertimento, e consequente abandono desportivo pelas crianças e jovens.

Por último, uma maior orientação para os Objectivos, direccionada sobretudo para a resolução de tarefas e metas auto-dirigidas, parecem associar-se aos motivos relacionados com a competição, com os aspectos emocionais, com a manutenção ou desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas, e com o

trabalho e espírito de equipa. Resultados semelhantes foram encontrados por Fonseca e Soares (1995), mas desta feita, com atletas de andebol de competição. A orientação para a competitividade estava relacionada com os motivos relativos à competição, ao estatuto e à procura de emoções. A orientação para a vitória coincidiu com os motivos relacionados com o estatuto e emoções para a prática. A orientação para os objectivos, por sua vez, associou-se aos motivos relacionados com a competição, emoções, e desenvolvimento físico e técnico. Convém referir que não se verificaram correlações entre motivos relacionados com a afiliação aos outros e orientações cognitivas.

Os resultados convergem, de algum modo, com o proposto por alguns autores (e.g. Roberts, 2001; Duda, 1989, 1992; Nicholls, 1992) quando afirmam que as orientações cognitivas podem predizer as razões para a prática desportiva. Isto é, indivíduos que se orientam com mais intensidade para a *Tarefa* (i.e., o principal objectivo consiste na aprendizagem e no desenvolvimento das competências relacionadas com a actividade em causa) indicam como principais motivos para a sua prática desportiva os relacionados com o desenvolvimento de competências, atingir um bom nível físico, e terem um bom relacionamento com os colegas. Pelo contrário, os indivíduos mais orientados para o *Ego* (i.e., tendo como principal objectivo a tentativa de se superiorizarem aos outros) praticam desporto, fundamentalmente, pelo reconhecimento social e aquisição de estatuto social perante as outras pessoas.

A investigação realizada e os seus resultados têm como propósito promover a reflexão não só para a prática, mas também para o delineamento metodológico dos processos de ensino/aprendizagem em futebol juvenil de competição. Talvez se deva salientar aqui, que a competição desportiva, por si só, poderá ter vantagens (apesar de estar longe de ser o principal motivo, a competição tem alguma representatividade no padrão motivacional dos jovens), mas igualmente desvantagens. À competitividade, normalmente, estão associados o desapontamento, a "pressão" por parte de pais e treinadores, e a frustração. Possivelmente se ela for encarada do ponto de vista da formação perante aqueles que nela estão envolvidos, ela será vantajosa se promover a maximização da aquisição de conhecimentos e de capacidades, passando a ser desvantajosa se impedir ou perturbar o normal processo de aprendizagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adelino, J., Vieira, J., & Coelho, O. (1999). *Treino de Jovens: o que todos precisam de saber!* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Brustad, R.J. (1993). Youth in sport: psychological considerations. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 695-717). New York: Macmillan.

Brustad, R.J., Babkes, M.L., & Smith, A.L. (2001). Youth in sport: psychological considerations. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* – 2nd Edition (pp. 604-635). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Buonamano, R., Cei, A., & Mussino, A. (1995). Participation motivation in italian youth sport. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula Brito (Eds.), *Actas do VIII World Congress of Sport Psychology* (pp. 418-422). Lisboa, Portugal.

Cruz, J.F., Costa, F., & Viana, M. (1995). Avaliação da motivação para a competição desportiva: Estudo preliminar dos motivos para a prática e das razões para o abandono. In L. Almeida e I. Ribeiro (Eds.), *Avaliação psicológica: formas e contextos (Vol. III)*. Braga: APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses.

Cruz, J.F., Pedrosa, J., Oliveira, M., & Gonçalves, T. (1993). Motivação para a prática do futebol em diferentes níveis de competição. *Relatório de Investigação nº12*. PIIPAC. Braga: Universidade do Minho.

Duda, J. L. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.

Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: a goal perspective approach. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 57-92). Champaign IL: Human Kinetics.

Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 129-182). Champaign IL: Human Kinetics.

Fonseca, A.M. (1995). *Estudo preliminar da estrutura factorial da versão portuguesa do Participation Motivation Questionnaire*. Trabalho apresentado nas VI Jornadas de Psicologia do Desporto: Aprendizagem Motora e Tomada de Decisão no Desporto. Guarda: Depart. Ed. Física do Instituto Politécnico da Guarda e SPPD, Portugal.

Fonseca, A.M., Monteiro, A., & Pereira, M.J. (1995). Coache's perceptions of athlete participation motives. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden Auweele (Eds.), *Integrating laboratory and fields studies* (vol. I, pp. 422-429). Brussels: FEPSAC, SFPS, BFSP & VVSP.

Fonseca, A.M., & Soares, J.A. (1995). Orientações cognitivas e motivos para a prática do andebol. Paper presented at the *Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Univ. Minho, Braga, Portugal.

Gill, D.L. (1993). Competitiveness and competitive orientation in sport. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 314-327). New York: Macmillan.

Gill, D.L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gill, D.L., & Deeter, T.E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 59,* 191-202.

Gould, D., Feltz, D., Weiss, M., & Petlichkoff, L. (1982). Participation motives in competitive youth swimmers. In T. Orlick, J.T. Partington, & J.H. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.

Lourenço, D., Fonseca, A.M., & Garcia, R. (1996). Orientações cognitivas e motivos para a prática do atletismo. In J. Pimentel & F. Mendes (Eds.), *I Simpósio de Desporto* (pp. 81-88). Viseu: IPV-DEF/ESE.

Martinho, R. (1998). *Motivação para a prática de actividades desportivas de aventura na natureza.* Trabalho não publicado, realizado no âmbito da dissertação de mestrado em Ciências do Desporto na área de especialização de Desporto de Recreação e Lazer. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 31-56). Champaign IL: Human Kinetics Publishers.

Novais, M.J., & Fonseca, A.M. (1995). *O que leva as pessoas à actividade física em "health clubs"?* Trabalho apresentado no Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física. Universidade do Minho, Braga, Portugal.

Pimentel, J. (1993). *Estudo sobre a motivação para a prática do basquetebol*. Trabalho não publicado, realizado no âmbito da monografia de licenciatura. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Petlichkoff, L.M. (1996). The drop-out dilemma in youth sports. In Oded Bar-Or (Ed.), *The Child and Adolescent Athlete* (pp. 418-430). Malden: Blackwell Publishing.

Roberts, G.C. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign IL: Human Kinetics.

Smoll, F.L., & Smith, R.E. (2001). Conducting sport psychology training programs for coaches: cognitive-behavioral principles and techniques. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 378-400). California: Mayfield.

Weinberg, R. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Detección de trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas de alto rendimiento en el estado de Jalisco, México.

Pedro Reynaga –Estrada (México)
preynagaestrada@yahoo.com.mx

RESUMEN

Estudio observacional por encuesta y transversal cuyo objetivo fue detectar la prevalencia del Trastorno Psicológico Potencial (TPP) en jóvenes deportistas de alto rendimiento de Jalisco, México (N=159). Se utilizó un cuestionario de datos sociodemográficos y deportivos de los sujetos de estudio. El TPP se evaluó con el Cuestionario General de Salud de Golberg (CGS). Los resultados demuestran una prevalencia de 29.6%, mayor a la esperada (>15%).

Palabras clave: trastorno psicológico, salud mental, jóvenes, deportista de alto rendimiento, Psicología del Deporte, Salud Pública.

INTRODUCCIÓN

El Trastorno Psicológico se ha entendido como aquella incapacidad para realizar funciones normales sanamente y la aparición de un suceso de naturaleza tensionante (Romero-Mendoza, 1987).

En el campo de la psicología aplicada al deporte, son escasos los estudios epidemiológicos que se han dedicado a describir la prevalencia de psicopatologías en el ámbito de la actividad física y del deporte. Pero menos frecuentes son aquellos que comparan la prevalencia de psicopatologías en deportistas de alto nivel (Marí-Cortés, 1997). Los pocos estudios que existen al respecto utilizan instrumentos- y por consiguiente criterios- diferentes, objetivos, variables, y parámetros distintos (Maltby, 2001, Marí-Cortés, 1997).

La importancia de nuestro tema estriba en que el deportista de alto rendimiento debe pugnar entre la salud y su rendimiento, originando un gran estrés y un riesgo constante de lesión y pérdida de salud, debido al estrés que puede generar un entrenamiento excesivo y disperso, lo que puede conducir; en el caso de una preparación mal llevada, a una fatiga patológica y a la pérdida de la salud (Sánchez- Bañuelos, 1996).

El problema que se analiza, en el campo de la Psicología aplicada al deporte y de la Salud Pública, parte de la contradicción entre el supuesto de que el ejercicio físico permite liberar el estrés, pero que ante una situación estresante en forma crónica (como el entrenamiento y la competencia), puede desencadenar diversos trastornos psicológicos.

De acuerdo con Rivolier (1999), cuando analizamos la relación entre las manifestaciones del estrés en situaciones extremas y los estados psicopatológicos

más que hablar de enfermedades, debemos de utilizar el concepto de trastorno, o de síndrome. Y este supuesto se aplica a nuestro estudio.

El objetivo del presente estudio fue detectar la prevalencia del Trastorno Psicológico Potencial en jóvenes deportistas de alto rendimiento de una institución gubernamental de selección y formación de talentos deportivos en el Estado de Jalisco, México.

Así, considerando los estudios con jóvenes de una edad semejante a los de nuestro estudio, y utilizando el Cuestionario General de Salud de Golberg (CGS) arrojan una prevalencia de 11.50% de problemas psicológicos (De-la-Fuente y cols, 1997).

Nuestra hipótesis considera que la posibilidad de ser diagnosticado como caso (o posibilidad de estar en riesgo de padecer TPP), no debe ser mayor al 15%, de acuerdo a los datos reportados en estudios previos.

METODOLOGÍA

Estudio de prevalencia, observacional, por encuesta y transversal. De una población total de 838 Jóvenes Deportistas de Alto Rendimiento en una Institución gubernamental de selección y formación talentos deportivos en el Estado de Jalisco, se calculó el tamaño de la muestra mediante el programa StatCalc, de Epi6, obteniendo la cantidad de 159 sujetos, con una probabilidad de frecuencia esperada de 15%; un error aceptado de 0.05; y un 95% de confiabilidad. La elección de esta institución se debe a que es la principal captora de los deportistas de alto rendimiento en el Estado.

La selección de los sujetos encuestados para el estudio fue a partir de la disponibilidad de los grupos deportivos: el horario, la permanencia física y la colaboración. A partir de tales criterios generales se les pidió a los sujetos como único requisito que no fueran menores de 15 años.

Las variables de nuestro estudio fueron recolectados mediante la técnica del autoinforme.

Los instrumentos aplicados fueron los siguientes:

a) Cuestionario de características socio- demográficas y deportivas. Con 20 preguntas semi- cerradas para obtener datos socio- demográficos sobre la caracterización personal, de la actividad deportiva y laboral (mayor detalle en tabla 1).
b) Cuestionario General de Salud, de Golberg (CGS- 28), como prueba de filtrado para detectar los casos potenciales de trastornos psicológicos (enfermedad no psicótica) en su versión de 28 reactivos que evalúa los factores de ideación suicida, depresión leve, síntomas somáticos y ansiedad. Sus versiones abreviadas han sido ampliamente validadas en la República Mexicana con diferentes poblaciones, lo que pone en evidencia la efectividad del instrumento en distintos ambientes (Padilla-G, 1983; Romero-Mendoza, 1987). Se ha definido como instrumento altamente fiable y válido, que “permite obtener resultados en los que no influyen excesivamente las diferencias culturales en la

expresión de los trastornos emotivos causados por el estrés psicosocial" (Oficina Internacional del Trabajo,1986).

Aunque el punto de corte ha sido establecido de acuerdo a la versión del instrumento, a la revalidación y a la recalibración que son necesarias de acuerdo a los tipos de poblaciones, para el caso de los adolescentes, el CGS se ha aplicado en diferentes países, entre los que se incluye nuestro país. Por ejemplo Banks, Radavanovic, en el extranjero; y Martha Romero, en nuestro país (Romero-Mendoza, 1987). Por esta razón, nos apegamos al estudio de esta autora que establece como un punto de corte válido el de 5/6, para una población de adolescentes, como punto de equilibrio entre la sensibilidad y la especificidad.

Para el tratamiento estadístico, en el Cuestionario General de Salud de Golberg (CGS) se definieron casos potenciales y no casos. El análisis estadístico se realizó en el programa de "Epi Info" (versión 6.0).

El Plan de análisis estadístico consistió en las siguientes etapas y procedimientos:

1. En primer lugar se realizó un análisis estadístico descriptivo de las variables. Dicho análisis descriptivo consistió en calcular los valores mínimos y máximos, la frecuencia, el porcentaje, la media, la moda, la desviación y el error estándar, y los percentiles 25, 50 (mediana) y 75.
    a. Dentro de este análisis descriptivo, dependiendo del nivel de medición del tipo de datos (cualitativos o cuantitativos) se retomaron los cálculos necesarios para cada variable.
    b. Posteriormente, aquellas variables que resultaron con demasiadas categorías se recodificaron en clases o grupos de datos. Y aquellos datos que resultaron evidentemente homogéneos o sin importancia para nuestra investigación, se descartaron del análisis.

RESULTADOS

Las características sociodemográficas de los jóvenes deportistas de alto rendimiento estudiados son muy homogéneas, principalmente a lo que se refiere al estado civil (solteros, y solamente 1 persona no lo es), y que no tienen hijos (solamente 1 sujeto reportó que tiene 1 hijo).

En la institución estudiada, la categoría "juvenil" en el deporte de alto rendimiento, se define a partir de la edad de los 15 años, razón por la cual se establece como mínimo dicha edad, presentándose una edad máxima de 24 años. Esta variable (edad) presentó una media de 16.8, con una moda de 17 años.

En la tabla 1, se puede observar que predomina el sexo masculino con más del 62% de sujetos. También resulta claro que en el grado de estudios de los sujetos encuestados el mayor porcentaje corresponde a los sujetos que cursan la preparatoria (nivel medio superior), seguido de quienes cursan la secundaria (nivel

medio básico; y por último de quienes cursan la licenciatura y otros estudios. Asimismo, se muestra que los tipos de deportes con mayor frecuencia de sujetos encuestados fueron baloncesto, handbol, halterofilia y atletismo. Igualmente se observa en la tabla 1, que cerca del 70% de los sujetos encuestados no recibe pago, y *solamente* reciben pago 28.3% sujetos, quienes precisamente tienen beca. De los deportistas encuestados la mayoría (más del 80%), no tienen empleo por el que reciben pago, como se observa en la misma tabla 1.

Tabla 1. Distribución de frecuencia y porcentual de las principales variables sociodemográficas sobre los jóvenes deportistas de alto rendimiento (diciembre 2002- enero 2003). (N=159)

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y DEPORTIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Género Sexual		
Masculino	99	62.3%
Femenino	60	37.7%
Grado de estudios		
Secundaria	25	15.7%
Preparatoria	121	76.1%
Licenciatura	12	7.5%
Otros estudios	1	0.6%
Tipo de Deporte		
Baloncesto	37	23.3%
Handbol	18	11.3%
Halterofilia	16	10.1%
Atletismo	15	9.4%
Otros (Judo, Tae Kwan Do, Badminton , Polo acuático, Lucha olímpica, Gimnasia aeróbica, Esgrima, Pentatlón, Lucha grecorromana, Karate)	73	45.9%
Pago por el deporte practicado		
No	111	69.8%
Sí	45	28.3%
No contestó	3	1.9%
Sujetos empleados		
No	133	83.6%
Sí	22	13.8%
No contestó	4	2.5%
Total	159	100%

Con relación a los trastornos psicológicos potenciales, se observa en la tabla 2, que estos representan cerca de una tercera parte del total de la población (29.6% de prevalencia).

Tabla 2. Prevalencia de los Trastornos Psicológicos Potenciales (TPP), de acuerdo a la aplicación del CGS-28 de Golberg en jóvenes deportistas de alto rendimiento (diciembre 2002- enero 2003).

Variable	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
TPP	No casos	112	70.4%
	Casos potenciales	47	29.6%

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados mostrados en el apartado anterior es notable que éstos contradicen nuestra hipótesis, resultando que la prevalencia del TPP es cercano al 30% en los jóvenes deportistas, duplicando el resultado esperado.

Ceballos-Rivera (2000) realiza un estudio en adolescentes de 15 a 18 años utilizando el Inventario de depresión formulado por Beck, y reporta 28.4% de depresión en su muestra, que con todas las reservas es una prevalencia, en número similar a la nuestra, pero parcial en cuanto al fenómeno que nosotros estudiamos.

Marí-Cortés (1997), en un estudio que realiza con una población de rango de edad similar a nuestro trabajo, pero utilizando otros instrumentos y criterios distintos, concluye que los jóvenes deportistas de alto rendimiento reportan menor prevalencia de trastornos psicológicos que la población general. Esto es contrario a nuestros resultados.

Así, es importante hacer diversas consideraciones a los resultados reportados. Primero, el trato del profesionista de la salud mental con los adolescentes debe tomar en cuenta que un porcentaje de ellos no presenta cuadros claros e inequívocos de neurosis o psicosis iguales a los de los adultos. Existen equivalentes emocionales que pueden confundir la sintomatología; al igual que intentos por ocultar, por ejemplo las ideación suicida o demostrarla en fuerte rebeldía. (Romero-Mendoza, 1987).

Asimismo, existe debate en torno a la vulnerabilidad debido la edad cronológica de los sujetos. Por un lado, puede considerarse que la población joven debe ser “más sana” debido a los diversos privilegios y tamizados por los que atraviesan para poder llegar a ser universitarios, y aunque estén sometidos a una serie de pruebas tensionantes, deberían estar libres de trastornos graves. Pero por el otro lado, la etapa en la que se encuentran los jóvenes, “es un buen momento para resolver oportunamente los casos, aplicarles el tratamiento adecuado o dirigirlos a sitios de atención adecuada y poder hacer un pronóstico favorable (por la edad) para superar los problemas que tengan (Romero-Mendoza,1987).

Segundo, es importante tomar en cuenta que una de las limitaciones del CGS es que no es una medida de atributos duraderos, ni evalúa la probabilidad de recaer en el futuro (Romero-Mendoza,1987).

Asimismo, el periodo invernal y de concentración de los jóvenes deportistas implica un aislamiento y separación del entorno familiar y social al que habitualmente se encuentra el joven deportista, lo cual debe ser un factor importante para el resultado expuesto (Buceta, 1996).

La prevalencia de los trastornos psicológicos potenciales oscila de un 20% al 39%, utilizando el Cuestionario General de Salud de Golberg, en sus diferentes versiones y con diferentes puntos de corte. Por lo que nuestro resultado puede considerarse aceptable, aunque con más de 10 puntos porcentuales respecto al límite inferior del rango considerado (20%).

La importancia de la prevalencia encontrada en este estudio estriba en que precisamente el rango de edad de los jóvenes estudiados (de 15 a 24 años) coincide con le edad en la que se presenta mayor número de intentos de suicidios y suicidios consumados (De-la- Fuente y cols, 1997).

BIBLIOGRAFÍA

Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson.

Ceballos-Rivera, J. J., Ochoa-Muñoz, J., & Cortez-Pérez, E. (2000). Depresión en la adolescencia. Su relación con la actividad deportiva y consumo de drogas. *Revista de Medicina del IMSS, 38*(5), 371- 379.

De-la-Fuente, R., Medina-Mora, M. E., & Caraveo, J. (1997). *Salud Mental en México*. México: Instituto Mexicano de Psiquiatría y Fondo de Cultura Económica.

Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercises motives and psychological well- being. *The Journal of Psychology, 135*(6), 651- 660.

Marí-Cortés, J., & Rocío, G. P. (1997). Prevalencia de trastornos psicológicos en deportistas españoles de alto rendimiento. *apunts: Educación Física y Deportes*(50), 58- 62.

Oficina Internacional del Trabajo. (1986). *Factores Psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención*. Ginebra, Suiza: Oficina Internacional del Trabajo.

Padilla- G., Paula. (1983). *Detección de trastornos emocionales por parte de los médicos generales*. Trabajo presentado en la VIII Reunión Nacional “La psiquiatría y sus Fronteras”. Asociación Psiquiátrica Mexicana, A.C. Acapulco. Gro. Nov.

Rivolier, J. (1999). El estrés: datos biológicos y cognitivos. In C. Le-Scanff & J. Bertsch (Eds.), *Estrés y rendimiento* (pp. 15-27). España: INDE.

Romero-Mendoza, M., & Medina-Mora, M. E. (1987). Validez de una versión del cuestionario general de salud para detectar psicopatología en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Mental, 10*(3), 90-97.

Sánchez-Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. España: Biblioteca Nueva.

El nivel de ansiedad en etapa pre competitiva de adolescentes practicantes deportes individuales: el caso de la COMUDAJ - León.

Rivera Cisneros Antonio Eugenio MD, PhD[1]
Guillén Ortiz Brenda Irazu Lic en Psicología[2],
Gutiérrez González Rosa Viridiana[3]
Rivera Ríos María Guadalupe[4]
Enriquez Bielma José Salvador PhD[1]
Orozco Rangel Ma. Lourdes MenC[2]
Pérez Romero Ma. Eugenia[2,] *(México)*
ariverac58@aol.com

[1] Profesor investigador, Facultad de Psicología, Universidad de Guanajuato
[2] Profesionista independiente
[3] Estudiante de Psicología, Universidad de Guanajuato, Estudiante de Psicología,
[4] Universidad Iberoamericana León

RESUMEN

El objetivo fue identificar el nivel de ansiedad en deportistas adolescentes de una región central de México (León, Gto), en la etapa pre - competitiva a la Olimpiada Nacional. Participaron 21 voluntarios (H = 13, M = 8) de cuatro diferentes deportes individuales de gran demanda competitiva: Tae Kwon Do (TKD), atletismo (ATLE), halterofilia (HALT), y box (BOX). Se aplicó el inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE). El nivel de ansiedad-rasgo fue de 40.5 para TKD, 53 para BOX, 41 para ATLE y 54.4 para HALT, (ansiedad media a alta en el BOX y HALT y baja para TKD y ATLE). Para el nivel de ansiedad-estado, las puntuaciones fueron de 50.7 para TKD, 50 para BOX, 54 para ATLE y 55.4 para HALT, (estado pre - competitivo de ansiedad media). Existieron diferencias en los rasgos de ansiedad de acuerdo al deporte, y un nivel significativo de ansiedad en la etapa de competitiva, indicando la necesidad de intervención psicológica en la preparación pre - competitiva.

INTRODUCCIÓN

El desempeño deportivo se encuentra influido, entre otros factores por el nivel de ansiedad. En deportistas adolescentes, la ansiedad tiene un componente de influencia especial al añadirse la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Un estado no controlado de la ansiedad, puede causar reacciones como miedo, irritabilidad, preocupación o culpabilidad[i]. En la práctica de los deportes individuales, tiene una influencia especial porque su dominio depende directamente del deportista. Su conocimiento, permitirá tomar acciones de intervención directa, para prevenir estados que afecten el rendimiento o evitar la instalación de una patología.

La ansiedad debe visualizarse como una respuesta adaptativa que tiene como fin la preparación del organismo para afrontar los estímulos percibidos como negativos es universal para todos los humanos[ii]. Su función es movilizar al individuo frente a situaciones que amenazan la homeostasis o equilibrio del individuo. Sin esta activación de alarma, no habría posibilidad de enfrentar a situaciones peligrosas y la integridad del individuo estaría comprometida.

En el ámbito deportivo Kroll[iii], distinguió entre stress (estímulo objetivo), amenaza (percepción idiosincrásica del estímulo) y estado de ansiedad (reacción emocional evocada cuando el individuo percibe una situación específica como amenazante, sin importar si existe algún peligro presente). Los tipos de deporte, influyen en la percepción de la ansiedad. Diversos autores[iv] clasifica a los deportes en colectivos e individuales. Los individuales a su vez los subdivide en varias categorías considerando si e deporte se practica contra o sin adversarios y si el deporte se realiza con o sin incertidumbre. Deportes individuales como el box (BOX) y el Tae Kwon Do (TKD), difieren en su formato de otros deportes como el atletismo (ATLE) y la halterofilia (HALT). En los primeros existe un adversario enfrente, mientras que en el ATLE y HALT no los hay directamente. A pesar de que existen otras clasificaciones, para propósitos del presente trabajo se empleará esta clasificación.

A partir de 1980, se encuentra los primeros estudios en Psicología del Deporte de la época reciente en América Latina y Maya expone una orientadora revisión sobre artículos vinculados a la ansiedad y sus efectos en deportistas[v]. En un estudio sobre la ansiedad depresión competitiva y las conductas de autocontrol en jugadores de fútbol efectuado por Guzmán, en Venezuela, no encontró correlación estadísticamente significativa entre la ansiedad y la aparición de conductas antideportivas o descontrol. Gutiérrez et al encontraron que la ansiedad tuvo un efecto negativo en las pruebas de lanzamiento del balón, habilidades cognitivas y en el equilibrio dinámico del cuerpo y sugieren que el entrenamiento cumple una función amortiguadora que permite revertir la ansiedad, y que bien controlada es impulsora de un mejor rendimiento. Ibarra, realizó un estudio en físico culturistas y encontró niveles medios de ansiedad pre - competitiva. Matheus, efectuó una investigación en diez diferentes disciplinas deportivas, y no encontró diferencias entre ellas, ni entre deportistas mujeres y hombres. Los niveles de ansiedad fueron menores en los deportistas de mayor edad. García Ucha, estudió a deportistas de alto rendimiento, con edad promedio de 24 años y experiencia deportiva entre 2 y 15 años. Encontró que el mayor rendimiento se obtuvo en los deportistas con niveles moderados de ansiedad y que en las mujeres se presentaron mayores niveles de ansiedad rasgo y estado que en varones.

Pallarés, encontró algunas variables asociadas al stress y que afectaron el desempeño, entre las que se encontraron la condición cardiovascular, la ansiedad-rasgo, la ira y su expresión y la autoestima en condiciones experimentales. Por otra parte, la expectativa de otros personajes en el deporte como el entrenador, los padres, los compañeros y los espectadores pueden explicar hasta el 38% de la varianza en el dominio de la ansiedad, de ahí la importancia de su estudio.

A pesar de su importancia, existen estudios escasos en nuestro medio que permitan conocer el nivel de ansiedad en la etapa de pre – competencia en deportistas de una región central del país. Por tanto, el propósito de este estudio es evaluar los niveles de ansiedad como rasgo y como estado, en deportistas participantes de la Olimpiada Nacional, pertenecientes al Municipio de León, Gto y valorar las diferencias por tipo de deporte y sexo.

MÉTODO

El presente estudio fue de tipo observacional, prospectivo, transversal y comparativo por deporte y sexo. Participaron 21 deportistas adolescentes (H=13; M=8) entre 18 y 18 años de edad, pertenecientes a los equipos selectivos de la Comisión Municipal del Deporte y Atención a la Juventud del Municipio de León (CMUDAJ), practicantes de BOX (n=2), TKD (n=4), HALT (n=7), ATLE(n=8), con 6 meses de antigüedad como seleccionada y de 15 días a 2 meses para su competencia.

Ellos fueron invitados a participar de acuerdo a la práctica individual del deporte y si competían o no contra adversarios. Se incluyeron a todos los deportistas con posibilidades de obtención de medalla en las diferentes categorías. Los procedimientos, los riesgos y los beneficios del estudio fueron expuestos en forma verbal y por escrito y se recabó un informe bajo consentimiento para su participación, de acuerdo a los códigos internacionales de bioética. Previo levantamiento de datos sociodemográficos y de una historia clínica psicológica general, se aplicó el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)[6] Esta prueba consiste en dos escalas separadas de autoevaluación que se emplean para medir dos dimensiones distintas de ansiedad, como Rasgo y como Estado. El estudio se ha utilizado ampliamente entre deportistas, así como en adolescentes y estudiantes del nivel medio superior y superior. El estudio fue estandarizado. Se procedió a valorar la confiabilidad a través de un test-retest en 6 participantes (3 de cada sexo), con una r de Pearson de 0.73 ($p<0.05$), prueba que fue aplicada con intervalo de 10-14 días, para la ansiedad como Rasgo y de 0.54 ($p<0.05$) para Estado. La validez, concurrente de la escala de Ansiedad-Rasgo se hizo contra la prueba IPAT de Catterll et al Inventario de Ansiedad Manifiesta de Taylor, encontrándose correlaciones de 0.79 y 0.83 ($p<0.05$) respectivamente. También se comparó con la Lista de Adjetivos de Zuckerman, con la que se obtuvo una correlación de 0.55 ($p<0.05$). Las puntuaciones e clasificaron de la siguiente manera: Ansiedad muy baja (20-31); ansiedad baja (32-43); ansiedad media (44-55); ansiedad alta (56-67) y ansiedad muy alta (68-80). Los datos fueron capturados en una hoja electrónica y procesados para media y desviación estándar. Se aplicaron pruebas de Análisis de Variancia de una vía, con post-Hoc de Tukey Newman Keuls, de acuerdo a la variancia de cada grupo, para comparar diferencias por sexo y deporte. En todos los casos el nivel de significancia estadística se calculó a un alfa de 95%.

RESULTADOS

La figura 1 muestra las diferencias que tuvieron los integrantes de los diferentes deportes. Existió una diferencia estadísticamente significativa entre los practicantes deTKD vs los HALT y ATLE.

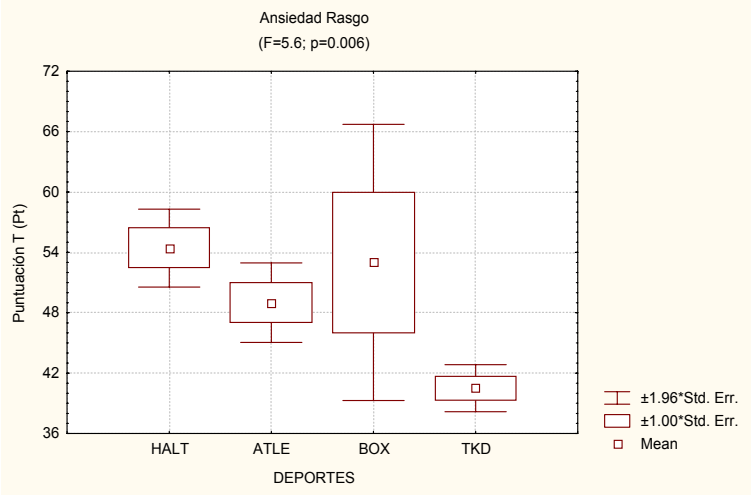


Fig.1 Ansiedad como rasgo en deportistas

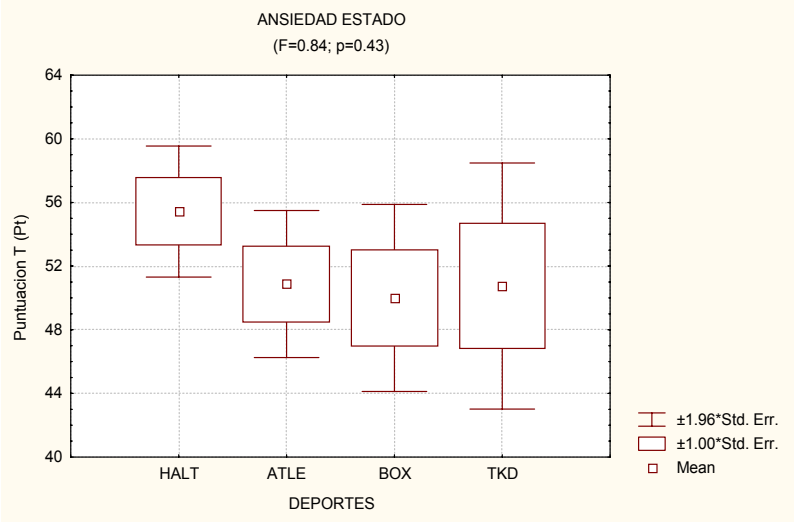


Figura 2. La ansiedad estado de los participantes.

La Fig. 2 indica que el estado de ansiedad pre-competencia fue similar en los practicantes de los 4 deportes, calificándose como una ansiedad media a alta, particularmente en los deportistas con incertidumbre y sin adversarios de contacto (HALT y ATLE).

En cuanto al sexo, los rasgos de ansiedad fueron similares para ambos (X±DE) (H=50.4+6.7vsM=48.2+8.2) (F=0.42; p=0.52). Por otra parte, un análisis de correlación por rangos de Spearman demostró una asociación entre los puntajes obtenidos en la prueba de ansiedad como rasgo y ansiedad como estado (r=0.42; p=0.06), indicando con ello que los deportistas con rasgos de ansiedad

presentan una mayor probabilidad de tener más estados de ansiedad en la pre - competencia. La edad no influyó en la ansiedad como rasgo (F=1.56; p=0.23), ni como estado (F=0.81; p=0.56).

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio indican que existen rasgos de ansiedad media en deportistas adolescentes que practican actividades individuales. Los valores de ansiedad se intensifican como estado al acercarse una competencia de importancia como son las Olimpiadas Nacionales que se celebran en México. Estos datos concuerdan con Shepard et al [6], quienes encontraron que las personas con rasgos de ansiedad, presentaban una mayor intensificación de la ansiedad en la pre – competencia.

Aunque diversos investigadores han documentado que la ansiedad puede ocurrir en un amplio rango de situaciones interpersonales o del entrenamiento deportivo, poca atención se ha puesto a la influencia de la ansiedad en la participación deportiva. El desempeño demanda del deportista una fuerte presión individual y social, que puede conducirlo a un bajo desempeño o a generar una alteración en salud mental, particularmente en las personas con predisposición a padecer algún tipo de patología. En un estudio efectuado por Norton[7] en 108 estudiantes universitarios que no pertenecían a equipos deportivos, se encontró una elevada presencia de temores sociales y a participar en actividades deportivas competitivas, particularmente entre las mujeres. Se prefirieron los deportes de conjunto a los individuales como un primer evento para la socialización. Este hecho indica la necesidad de considerar a la ansiedad no sólo como una condición aislada, sino que tendrán que considerarse otros factores ambientales, particularmente los familiares y sociales en el máximo beneficio de los deportistas, particularmente en la etapa de la adolescencia.

De acuerdo a nuestros resultados, entre mujeres y varones se presentaron similares niveles de ansiedad como rango y estado por lo que deben existir otros factores que afecten su presencia tales como el bienestar familiar, el entorno social, la capacidad del entrenador para apoyar a sus deportistas. La historia clínica de estos deportistas indicó que sus relaciones familiares con adecuadas en el 72% de los casos y ellos tiene una autoimagen positiva de sí mismos en el 83%, en los que predomina la figura paterna. La antigüedad en la práctica deportiva no fue un factor decisivo para experimentar ansiedad. Las situaciones particulares que les generan ansiedad incluyen el entrenamiento deportivo (16%), la relación con algún compañero que no es de su agrado (32%) y en el 9% de los casos no se identifica una causa precisa. Para relajarse y calmarse ante situaciones de ansiedad, el 32% busca concentrarse y generar autoconfianza, aunque lo hacen sin método, el 68% no tiene conciencia de que puede estar con ansiedad. De ellos, para disminuir la ansiedad, en el 18% de los casos busca la concentración mental, hasta que la ansiedad desaparezca; el 13% la autoconfianza; el 8% ejercita con mayor énfasis en su calentamiento, un 8% trata de no pensar en la competencia, 8% piensa en otras cosas y el 8% manifiesta no hacer nada. El 38% se concentra en pensar que va a ganar la competencia y el 18% piensa hacer su

mejor esfuerzo. El 28% manifiesta sentirse nervioso antes de una competencia, el 23% siente tensión en todo el cuerpo y el 9% señala sentirse inquieto. Los síntomas de ansiedad antes de la competencia lo perciben 1 hora antes e el 19% de los casos, 2 horas antes en el 13%, desde que se levantan en el 13% y el 13% no percibe el tiempo de aparición del estado. Se ha considerado que la ansiedad es absolutamente inadecuada para el deportista y que se convierte en un factor negativo de rendimiento deportivo. Esto no es totalmente cierto, ya que para alcanzar un nivel óptimo de rendimiento es necesario cierto grado de tensión que impulse al deportista para estar alerta ante la ejecución de su movimiento, y favorece la utilización de todos sus recursos, tanto físicos como mentales.

Los resultados orientan hacia la necesidad de caracterizar en deportistas de diferentes edades los niveles de ansiedad y establecer esquemas de intervención para mejorar desempeño deportivo y evitar patologías.

BIBLIOGRAFÍA

[1] Kirkcaldy BD, Shephard RJ (1990) Therapeutic aspects of leisure and sport. Special Edited Issue, International Journal of Sport Psychology 21 (3): 165–184

[2] Ulrich BD (1987) Perceptions of physical competence, motor competence, and participation in organized sport: their interrelationships in young children. Research Quarterly 58: 57–67.

[3] Kroll W, Crenshaw W (1968) Multivariate personality profile analysis of four athletic groups. In: Kenyon GS (ed) Proceedings of the Second International Congress of Sport Psychology.Athletic Institute, Chicago.

[4] Vijhalmsson R,Thorlindsson T (1992) The integrative and physiological effects of sport participation: a study of adolescents. Sociol Quart 33: 637–647

[5] De Maya R, Usieto S, Saez S, Díez R: Ansiedad y rendimiento deportivo. Revista: Archivos de medicina del Deport, No. 49. Disponible en 2005: http://wwwtirofusil.com/ansiedad.html

[6] Spielberger CH, Díaz R (1975): IDARE. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. Editorial Manual Moderno México.

[7] Shephard RJ, Lavallée H, Larivière G (1978) Competitive selection among age-class ice-hockey players. British Journal of Sports Medicine 12: 11–13.

[8] Norton PJ, Burns JA,. Hope DA, Bauer BK(2000): Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: Gender, sports involvement, and parental pressure. Depression and Anxiety 12:193-202.

O esporte é uma prática de bem-estar ilusório no sujeito?

Lic. Rodrigues, Rogério (Brasil)
rogerio@unifei.edu.br

Docente da Universidade Federal de Itajubá (Brasil) e Membro do Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação e Psicanálise (GEPEP).

RESUMO

Partimos da tese de que o "bem-estar" do sujeito no esporte é analisado pela área da Educação Física como aquilo que promove a condição de saúde física e proporciona o equilíbrio emocional. Esta análise está centrada na premissa de que no campo das ciências biológicas e psicológicas as práticas esportivas proporcionam resultados benéficos ao sujeito, ou seja, "esporte é saúde". Entretanto, da leitura do texto de Freud intitulado o "Mal-estar na Civilização"[4] propomos analisar outras relações que os sujeitos podem estabelecer com o esporte. Neste caso, compreendemos o esporte para o sujeito a considerando dois enfoques, ou seja, como um método substitutivo ou uma sublimação para o homem encontrar a satisfação de seus "impulsos". Entretanto, colocamos em dúvida se seria possível a realização de uma prática esportiva que permitisse ao sujeito uma relação objetal na qual este possa encontrar a plena satisfação de suas "pulsões".

Em nossa sociedade moderna é senso comum que a prática do esporte é sinônimo de saúde física e que também proporciona um certo equilíbrio emocional ao sujeito. Não precisamos procurar muito entre os esportistas para afirmarmos essa tese de que "esporte é saúde", pois logo, em qualquer academia de ginástica, podemos encontrar os diversos cultuadores do corpo. Estes são detentores de discursos sobre os "cuidados de si" e determinam como regra de que devemos realizar no uso "técnico do corpo" o sentido de nos mantermos sempre saudáveis e, principalmente, felizes. Basicamente, podemos dizer que estes buscam nestas práticas corporais esportivizadas encontrar a felicidade perdida em suas relações sócias. Contudo, não podemos nos esquecer que para Freud,

Nossas possibilidades de felicidade sempre são restringidas por nossa própria constituição. Já a infelicidade é muito menos difícil de experimentar. O sofrimento nos ameaça a partir de três direções: de nosso próprio corpo, condenado à decadência e à dissolução, e que nem mesmo pode dispensar o sofrimento e a ansiedade como sinais de advertência; do mundo externo, que pode voltar-se contra nós com forças de destruição esmagadoras e impiedosas; e, finalmente, de nossos relacionamentos com os outros homens.[5]

[4] FREUD, Sigmund. O Mal-Estar na Civilização (1930 [1929]). In: _____. *Obras Completas*. v. XXI. Trad. Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1990. p. ? (grifo nosso).
[5] Cf. FREUD, Sigmund. O Mal-Estar na Civilização (1930 [1929]). Op. cit., p. 84.

Neste caso, o que podemos dizer dos cultuadores das práticas corporais esportivizadas que buscam através do uso "técnico do corpo", como uma *formação reativa*, evitar o "mal-estar" provenientes das nossas relações sócias? Diríamos que estes partem de pressuposto ilusório, qual seja, da possibilidade de controlar as relações entre o seu "eu" e o próprio corpo e mantendo este último como uma eterna fonte de prazer. Entretanto, existiria uma verdade constituída para sermos sempre saudáveis e felizes?

Paradoxalmente, podemos observar no campo da Educação Física e Esporte a existência de um certo número de sujeitos que ditam as regras de que devemos proceder obstinadamente no sentido de fazermos esporte todos os dias. Contudo, são estes mesmos, em sua grande maioria, que não praticam nenhum tipo de atividade física. Neste caso, podemos aqui sinalizar que nesses discursos para o exercício das práticas corporais esportivizadas, mais propriamente, nas relações entre teoria e prática, há certa falta de sentido, pois se falamos que devemos ter práticas esportivas (teoria) e não temos (prática) produzimos um rompimento com a verdade. Neste caso, ocorre uma situação em que não se coaduna o objeto da abstração e a realização da prática.

Qual seria o ponto central para analisarmos esta falta de coadunação entre teoria e prática no que diz respeito aos cuidados do corpo no campo das práticas esportivas? Consideramos que esse ponto central refere-se à tese de que se tivéssemos que proclamar uma meta para a vida, diríamos que todos nos esforçamos para obter a felicidade e assim queremos permanecer.[6] Neste sentido, compreendemos que através do uso do corpo busca-se encontrar a saúde e a felicidade e, para tanto, não medimos esforços. Entretanto, muitas vezes nos arriscamos a diversas práticas sem levar em conta de que estas nos trazem um sentimento de que o corpo é totalmente oposto à idéia de uma fonte de prazer.

Para quem prática esporte *isso* não é nenhum tipo de novidade, ou seja, de que as rotinas e os esforços desprendidos nos treinos não proporcionam grau algum de felicidade. Não podemos nos esquecer que muitas vezes os esforços dos treinos acabam por resultar em lesões no uso do corpo que podem colocar em risco todo os preparativos de meses e às vezes de anos. Neste caso, questiona-se: como podemos considerar a prática do esporte como uma fonte de promoção de "bem-estar" no sujeito? Não estaríamos centrando nossas atividades corporais esportivizadas em práticas de bem-estar ilusórias no sujeito?

Ao colocarmos em dúvida essa promessa de felicidade e saúde estamos de certo modo destituindo a crença na tese do "bem-estar" no sujeito que prática o esporte. Pensamos que instituir essa "crise" é proporcionar as condições de que a premissa de saúde e felicidade discursada pela área da Educação Física e

[6] Utilizamos este termo "ilusão" a partir da idéia desenvolvida por Lajonquière no seu livro intitulado: *Infância e Ilusão (Psico) Pedagógica*s. Cf. LAJONQUIÈRE, Leandro de. *Infância e Ilusão (Psico) Pedagógica*s: escritos de psicanálise e educação. Petrópolis: Vozes, 1999. Para esse autor a *ilusão* não é nem "verdadeira" nem "falsa", e sim, uma *crença* animada por um *desejo*. Cf. LAJONQUIÈRE, Leandro de. Anotações de Curso oferecido para a graduação. In: _____. *Psicanálise e Educação*: para uma análise do cotidiano escolar. São Paulo: USP. 2002.

Esporte perca a condição de "ilusão" e se materialize em práticas centradas na verdade do sujeito.[7] Entretanto, o que seria a "verdade do sujeito"?

É necessário ter mais cautela na aceitação da tese biológica de que a prática esportiva proporciona resultados benéficos ao sujeito, ou seja, "esporte é saúde". Neste caso, o que se poderia dizer das diversas lesões e os danos a saúde que resultam da prática sistemática do esporte?

O sujeito lesionado defronta-se com a condição de que a prática do esporte produz resultados que não necessariamente sejam centrados na saúde. Naquilo que corresponde ao que denominamos de equilíbrio emocional o que se pode dizer das alterações de humor e a expansão da violência na prática do esporte? Ainda mais, o que se pode dizer sobre os motivos que levam aos "profetas da felicidade e saúde" – os profissionais da Educação Física - a não praticarem esporte, pois é muito comum, entre esses profissionais a total abstinência de práticas esportivas e isso por si só seria um fato para questionarmos sobre a validade da tese de que a prática do esporte é salutar ao sujeito.[8] A prática do esporte em muitos casos exige muita disciplina e submissão e nem todos estão preparados para esse tipo de exigência. Se isto é uma verdade como podemos justificar o fascínio e distanciamento ou amor e ódio que os sujeitos estabelecem em relação às práticas esportivas?

Diríamos que temos um ponto para se pensar e *isso* seria o fato de ser imprescindível a análise da adesão da prática esportiva em outros significados que não sejam balizados pelo discurso da saúde e nem o do equilíbrio emocional.

Compreendemos que na prática do esporte existe presente algo que permite ao sujeito estabelecer uma relação duradoura e uma fixação em seu exercício corporal. A partir do texto de Freud intitulado o "Mal-estar na Civilização"[9] propomos a analisar essas outras relações que fixam os sujeitos na escolha de determinadas práticas de esportes. Desde já podemos assumir a hipótese de que cada tipo de sujeito, mais propriamente, cada tipo de "neuroses" tende a se aproximar de práticas esportivas que lhe proporcionam uma certa similitude com os seus *sintomas*. *Isso* por si só já seria um tipo de escolha das relações entre o sujeito e a prática do esporte. Neste caso, podemos compreender as relações do sujeito com o esporte considerando de dois enfoques, ou seja, como um modo facilitador, mais propriamente, um método substitutivo ou uma sublimação para o homem encontrar a satisfação de seus "impulsos". Entretanto, seria mesmo a prática do esporte uma relação objetal na qual o sujeito possa encontrar a plena satisfação das "pulsões"? Seria mais apropriado questionarmos sobre essa possibilidade, uma vez que nestas relações pode-se viver a derrota, mais propriamente, a frustração, o que proporciona um sentimento inverso, ou seja, um sentimento de sofrimento. Neste paradoxo, a frustração não permite compreender o fascínio do sujeito pelo esporte, pois o sofrimento perante a

[7] Fazendo um paralelo com essa situação diria que seria a mesma coisa do que um dentista que não escove os seus próprios dentes.

[8] Cf. FREUD, Sigmund. O Mal-Estar na Civilização (1930 [1929]).Op. cit.

[9] Cf. FREUD, Sigmund. Além do princípio de prazer (1920). In: _____. *Obras Completas*. v. XVIII. Trad. Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1990.

derrota deveria afastá-lo desse objeto. Contudo, o sujeito encontra-se envolvido cada vez mais comprometido com a prática do esporte, mesmo que esta traga sofrimento e perda. Neste aspecto, temos que analisar a relação do sujeito com o esporte como algo que se encontra "para além do princípio de prazer",[10] mas *isso* será assunto para uma outra discussão.

BIBLIOGRAFIA

Freud, Sigmund. Além do princípio de prazer (1920). In: *Obras Completas*. v. XVIII. Trad. Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1990.

O Mal-Estar na Civilização (1930 [1929]). In: *Obras Completas*. v. XXI. Trad. Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1990.

Lajonqueriére, Leandro de. Anotações de Curso oferecido para a graduação. In: *Psicanálise e Educação*: para uma análise do cotidiano escolar. São Paulo: USP. 2002.

*Infância e Ilusão (Psico) Pedagógica*s: escritos de psicanálise e educação. Petrópolis: Vozes, 1999.

[10] O texto será posteriormente enviado em tradução total para o castelhano, em caso de aceitação pelo Congresso.

DEPORTE SEGURO

Lic. José Fernando Rivera Pérez (Colombia)
jfriverape@una.edu.co

Psicólogo Egresado de la universidad Nacional de Colombia, con mas de diez años de experiencia en psicología del deporte, diseñando programas de entrenamiento psicológico para deportistas de alto rendimiento, trabajo con lesionados, padres de familia y dirigentes deportivos, en Instituciones como el Instituto Distriltal para la Recreación y deporte de Bogota y el Instituto Colombiano del Deporte. al igual que asesorando la creación de programas de actividad física, como Muevete Bogotá y Vitaliozate de la Universidad Nacional de Colombia .. He sido docente universitario por cinco años en los que adicionalmente tuve la oportunidad de diseñar programas de prevención, Igualmente he realizado trabajos con menor infractor diseñando el programa de reinserción a la sociedad de los mismos. Por ultimo soy socio y fundador del una de las mas importantes empresas de Ciencias Aplicadas al Deporte, la cual ha realizado 5 congresos de psicología del deporte y varios cursos y seminarios de ciencias aplicadas al deporte.

Las rutinas actuales han llevado a que día a día las personas mostremos estilos de vida inapropiados, con grandes consecuencias para su salud, que se ven incrementadas cuando participamos en actividades deportivas sin el cumplimiento de un mínimo de condiciones adecuadas, exponiéndose a riesgos como lesiones osteomusculares ó amenazas de orden cardiovascular, lo que generara incapacidades laborales, ausentismo y detrimento de los procesos de producción y gestión. El desarrollo de las ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte, nos ha permitido entender los mecanismos que desencadenan y hacen proclive al individuo a desarrollar problemas en el sistema óseo, muscular y cardiovascular. Con este programa se busca detectar las debilidades en estos aspectos, orientar los correctivos pertinentes y hacer de la práctica deportiva una actividad más segura y placentera contribuyendo a mejorara la calidad de vida de los participantes y el bienestar general de sus empresas.

La industrialización ha llevado a que día a día las personas sean más sedentarias y muestren estilos de vida inapropiados, constituyendo un serio problema para la salud publica y el bienestar de las personas, ya que la inactividad física es la principal causa de la enfermedades cardio vasculares e incide en el desarrollo de enfermedades físicas y mentales.

Desde hace algunas décadas la Organización Mundial de Salud, el Colegio Americano de Enfermedades del Corazón, entre otras instituciones han generado recomendaciones en las que se incluyen la creación de Programas de Actividad Física, en los que se motiva el movimiento como una manera regular y controlada de generar cambios benéficos en el organismo. Muchos estudios demuestran que la Actividad Física ayuda a prevenir y a mejorar enfermedades tales como la aparición de factores de riesgo para enfermedad coronaria, hipertensión arterial, obesidad, enfermedades vasculares periféricas, enfermedades metabólicas, lumbalgias, los riesgos pisco sociales y otras que se relacionan con el sedentarismo. Además que disminuyen factores como el ausentismo por incapacidad, mejoran la productividad en las personas y se asocian con el

aumento de habilidades sociales, mejora del clima laboral y las relaciones interpersonales

La actividad física, la recreación y el uso del tiempo libre hoy en día asumen un protagonismo en el campo de la salud, del rendimiento laboral y familiar para elevar su calidad de vida. Es por ello que debe generarse programas que permitan el sano esparcimiento, con la salud, evitando riesgo innecesario en la práctica deportiva.

En la actualidad las instituciones y organismos encargados de conservar la salud a nivel mundial recomiendan que las personas adquieran hábitos frente a la actividad física, acompañadas de conductas saludables que incluyen el manejo de una buena alimentación, la disminución del tabaquismo y alcoholismo y fortalezcan hábitos de vida activos. Esto no solo implica un empleo activo del tiempo libre, sino que además introduce estilos laborales mas activos y de mayor movilidad y mejores hábitos de vida. Esta tendencia se ha reflejado en Colombia apoyándose en la Ley 100 de 1993, con la que se motiva la creación PROGRAMAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Dentro de esta estrategia PAR Ltda, ha implementado en algunas empresas el programa de deporte seguro que busca hacer de la práctica deportiva en las empresas una actividad segura que cumpla con los propósitos de sana recreación y mayor adherencia a los programas deportivos, disminuir la accidentalidad deportiva de los participantes y por ende el ausentismo laboral producto de ella, hacer las recomendaciones y promover los cambios morfofisiológicos, nutricionales y psicológicos a que haya lugar en la población participante en las actividades deportivas y realizar seguimiento a las acciones propuestas y sus resultados, midiendo impacto y persiguiendo el mejoramiento continuo.

El programa se divide en varias fases iniciando por una etapa de sensibilización y motivación en la cual a través de conferencias, frases telegrafiadas, mensajes vía inter net se llega a los participantes, mostrando los beneficios y características del programa e invita a participar en el mismo. Una vez superada esta etapa se inicia un proceso diagnostico, que evalúa capacidades físicas y psicológicas obteniendo a la vez los diferentes niveles de eficiencia deportiva. Para ello se aplican pruebas que miden la flexibilidad, la fuerza, la capacidad aeróbica y la propiocepcion, al igual que se toman indicadores antropométricos, como la talla el peso, el IMC y en algunos casos se toma el porcentaje de grasa por bio impedancia

En una segunda fase se realiza la intervención iniciando la clasificación por grupos de riesgo y de intervención, en los cuales se agrupan a las personas con condiciones similares realizando un Plan de preparación para la competencia: Actividades con especificidad para cada grupo de riesgo (preparación física, reducción de peso, corrección de imbalances y vicios posturales, desarrollo de habilidades de control emocional y manejo de ansiedad) acompañados de talleres inter disciplinarios en los que se dan recomendaciones de manejo de lesión, hábitos de alimentación y nutrición y se habla de juego limpio y manejo de estrés competitivo.

Por ultimo se realiza un seguimiento a las actividades de intervención y acompañamiento en competencia en donde se maneja un programa de

calentamiento y enfriamiento, se evalúa las condiciones técnicas del campo y los implementos, se cuida la hidratación y se evalúa las condiciones de riesgo de juego, entre otras.

El poder predictivo de los factores sociales sobre la motivación autodeterminada a través de las orientaciones de meta

Mª Sol Álvarez, Miembro de la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte de la Universitat de València.
Isabel Castillo, *Profesora Titular de Psicología Social de la Universitat de València.*
Lidón Mars, *Becaria de investigación de la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte de la Universitat de València.*
Yolanda Moreno, *Profesora Titular de Psicología del Deporte de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.*
Isabel Balaguer, *Profesora Titular de Psicología Social de la Universitat de València (España)*
ms.alvarez@telefonica.net

RESUMEN

En el marco de las teorías cognitivo-sociales, la teoría de las perspectivas de meta (Nicholls, 1989; Ames, 1992; Duda y Hall, 2001; Elliot y McGregor, 2001), defiende que el clima motivacional creado por el entrenador juega un papel importante en la predicción de las orientaciones disposicionales de meta de los deportistas y que éstas orientaciones motivacionales pueden tener efectos diferentes sobre la motivación intrínseca y extrínseca, lo que podría afectar, como se sostiene desde la teoría de la autodeterminación, a los distintos estilos de auto-regulación de la conducta (Ryan y Deci, 2000). Además, desde la teoría de las perspectivas de meta se postula que en los sujetos orientados al ego será la alta o baja percepción de competencia lo que hará que se impliquen o no en una actividad, mientras que en los sujetos orientados a la tarea esta implicación se dará independientemente del nivel de competencia percibida (Duda, 1993). El objetivo del presente estudio consiste en poner a prueba un modelo en que la hipòtesis es que el clima motivacional de implicación en la tarea predecirá positivamente una orientación a la tarea, mientras que un clima motivacional de implicación en el ego predecirá positivamente una orientación al ego. Por su parte la orientación a la tarea tendrá un efecto positivo directo sobre la motivación autodeterminada, mientras que la orientación al ego lo hará a través de la competencia percibida.

La muestra objeto de estudio la componen 370 futbolistas cadetes varones, pertenecientes a 32 escuelas de fútbol base, con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años (Media = 14.77; Desviación Típica = .72), que cumplimentaron un conjunto de cuestionarios que medían las siguientes variables: Clima de implicación en la tarea y en el ego (Newton, Duda y Yin, 2000; Balaguer, Mayo,

Atienza, y Duda, 1997; Balaguer, Castillo, y Duda, 2003a), Orientación a la tarea y al ego (Duda, 1989; Balaguer, Castillo y Tomás, 1996), Competencia percibida (McAuley, Duncan y Tammen, 1989; Balaguer, Castillo y Duda, 2004), y la Motivación Autodeterminada (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere y Blais, 1995; Balaguer, Castillo y Duda, 2003b). Los análisis del modelo de ecuaciones estructurales se realizaron con el programa LISREL 8.3. Tras realizar algunas modificaciones al modelo propuesto (MacCallum, 1995), el modelo revisado ofreció un buen ajuste a los datos (χ^2 = 18.91, p > .01; RMSR = .05; GFI = .98; NFI = .94; CFI = .96).

Los resultados de nuestra investigación muestran el poder que tienen los climas motivacionales que generan los entrenadores sobre las orientaciones de meta de sus deportistas, así como sobre la motivación autodeterminada de los mismos. Se comentan los aspectos diferenciales de la competencia percibida en los dos tipos de orientación disposicional.

Palabras clave: clima de implicación en la tarea, clima de implicación en el ego, orientaciones de meta, competencia percibida, motivación auto-determinada.

BIBLIOGRAFÍA

Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. In J. Meece & D. Schunk (Eds.), *Students´perceptions in the classroom: Causes and consequences* (pp. 327-348). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2003a). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *EduPsykhé, 2* (2), 243-258.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2003b). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. *En libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte* (p.165). Madrid: Dykinson, S.L.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2004). Predicting self-determination and well-being among Spanish athletes. *2004 APA Annual Convention*. Honolulu (Hawaii).

Balaguer, I., Castillo, I., & Tomás, I. (1996) Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica, 17*, 71-81.

Balaguer, I., Mayo, C., Atienza, F.L., & Duda, J.L. (1997). Factorial validity of the Perceived Motivational climate in Sport Questionnaire-2 in the case of Spanish elite female handball teams. *Journal of Sport of Exercise Psychology, 19* (suppl, 27).

Duda, J.L. (1993). Goals: a social cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK, (Eds.)

Handbook on research in sport psychology (pp. 421-436). New York: Macmillan.

Duda, J.L. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 318-335.

Duda, J.L. & Hall, H.K. (2001). Achievement goal theory in sport: recent extensions and future directions. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.). *Handobook of research in sport psychology* (2nd ed., pp. 417-434. New York: Wiley).

Elliot, A.J., & McGregor, H.A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80* (3), 501-519.

McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V.V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 60* (1), 48-58.

MacCallum, R. C. (1995). Model specification: Procedures, strategies, andrelated issues issues. *In R.H. Hoyle (Ed.), Structural equation modeling (pp. 16-36)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Newton, M., Duda, J.L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences, 18*, 275-290.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education.* Cambridge, M.A: Harvard University Press.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35-53.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55* (1), 68-78.

Actividad física en jóvenes escolares. Diferencias de género

*Oswaldo Ceballos Gurrola**
*Javier Álvarez Bermúdez***
*Rosa Elena Medina Rodríguez**** *(México)*
oscegu@hotmail.com

* Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. División de Estudios de Posgrado. Facultad de Organización Deportiva. UANL.
** Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación Sección de Psicología. Subdirección de Posgrado, Facultad de Psicología. UANL
*** Candidata a Doctor en Economía y Dirección Estratégica de Empresas.

RESUMEN

El objetivo del estudio es comparar la diferencia de la actividad física desarrollada en la vida diaria de los hombres y mujeres adolescentes. La muestra analizada fue de 396 jóvenes, de los cuales 193 son hombres y 203 mujeres. Se utilizó el cuestionario "Four by one-day physical activity questionnaire" (Cale, 1993; Cantera, 1997). Se concluyó que los hombres presentan mayores niveles de actividad física respecto a las mujeres y que la actividad física disminuye con la edad, confirmando lo expuesto por diferentes autores. Por otro lado, existe en Monterrey un número importante de escolares con bajos niveles de actividad física siendo un factor trascendente para modificar la calidad de vida de los escolares.

INTRODUCCIÓN

Una de las características de la sociedad actual es la tendencia por un lado, de desarrollar en los ciudadanos un estilo de vida sedentario como impacto del uso de las nuevas tecnologías que han reducido enormemente la actividad física de muchas personas; por otro lado, el ritmo de vida moderno implica un gran esfuerzo físico para llevar a cabo todas las actividades que demanda la vida diaria. Esto ha repercutido especialmente en los jóvenes que suelen ser más vulnerables al encontrarse en un período de crecimiento y formación, aunque también muchos de los jóvenes son conscientes de los beneficios que conlleva la práctica de la actividad física, como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.

La actividad física constituye en esta etapa del desarrollo uno de los elementos más importantes en la formación de los jóvenes al ofrecerles grandes posibilidades de desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes que estarán presentes a lo largo de su vida. Aunque se ha encontrado que para muchos escolares adolescentes la única actividad que realizan en su vida diaria es la que desarrollan durante la clase de educación física, estando lejos de estándares

mínimos (Sallis y Patrick, 1994; Rodríguez, 1995; Cantera, 1997; ACSM, 1999) que son indispensables para obtener beneficios en la salud de las personas.

Desde nuestro punto de vista consideramos necesario que la población desarrolle conciencia de la necesidad de realizar un mínimo de actividad física en su vida cotidiana, y además hacerlo en condiciones adecuadas. Para ello, creemos la sociedad debe dotar a sus ciudadanos de información adecuada acerca de los beneficios que puede suponer para la salud la práctica de ejercicio físico, así como de la forma de realizarlo en condiciones idóneas, evitando los peligros que una práctica inadecuada puede acarrear. Son numerosos los trabajos que han demostrado que la actividad física regular produce importantes beneficios en la salud (Plasencia y Bolívar, 1989; Devís y col., 2000).

Los estudios epidemiológicos de la actividad física se han enfocado generalmente estudiar su relación con la salud, enfermedad o conductas como el consumo de alcohol, tabaco, obesidad, etc. El conocimiento de estos estudios es usado en la prevención y control de la enfermedad y la promoción de la salud. Dentro de esta línea, existen estudios epidemiológicos que han señalado los beneficios que nos proporciona la práctica saludable de una actividad física regular, a nivel fisiológico, biológico, psicológico, y social (Pérez, 2000), así como sus efectos en diferentes patologías, ya sea a nivel de prevención o de tratamiento (Heath et al., 1993; Blasco, 1994).

Las recomendaciones que se pueden ofrecer a los jóvenes respecto a la práctica de algún tipo de actividad física o de ejercicio, pueden variar de una persona a otra, de ahí que las recomendaciones básicas para la prescripción del ejercicio debe ser considerando el tipo, intensidad, duración, frecuencia y progresión se exponen a continuación (Ceballos, 2002; Rodríguez, 1995; Álvarez, 2004).

Los métodos de medición que se utilizan para medir la actividad física y gasto energético son: calorimetría, clasificación del trabajo, marcadores fisiológicos, observación del comportamiento, registros mecánicos y electrónicos (pulsometros, podómetros y acelerómetros), medidas dietéticas y los métodos de autoinforme (encuestas) siendo estos últimos los instrumentos más prácticos y más ampliamente utilizados para medir la actividad física en el contexto de la investigación epidemiológica (Plasencia y Bolívar, 1989; Ceballos et al. 2005), porque presentan un adecuado coste-beneficio (Caspersen, 1989).

El objetivo del estudio es conocer y comparar la actividad física desarrollada en la vida diaria en hombres y mujeres adolescentes de la ciudad de Monterrey.

MÉTODO

La muestra analizada está constituida por 396 estudiantes de los cuales 193 son hombres y 203 mujeres divididos en dos grupos de edad (12-14 y 15-17 años), pertenecientes a los centros escolares de secundaria y preparatoria de la ciudad de Monterrey.

El cuestionario de actividad física utilizado es el “Four by one-day physical activity questionnaire” (Cale, 1993; Cantera, 1997) dicho instrumento presenta una validez y fiabilidad aceptables, mide la actividad física total, registra tanto el gasto total de energía como los períodos de actividad física apropiada y determina

los niveles de actividad física recogiendo información del día anterior, siendo el periodo de tiempo mejor recordado.

Para conocer el índice de la actividad física de los escolares, nos basamos en el cálculo
Del gasto energético en kilocalorías, de acuerdo a unas tablas que reflejan el gasto de las
diferentes actividades según su intensidad (Ainsworth, et al. 1993).

El cuestionario se aplicó en 4 ocasiones considerando el fin de semana - jornada escolar,
con grupos de 10 escolares con el apoyo de un encuestador, con la formación e instrucciones adecuadas para su administración.

La primera vez que se responde al cuestionario el encuestador comienza leyendo las instrucciones y una a una las preguntas, al mismo tiempo los estudiantes las van contestando, así hasta que se logra comprender totalmente el mecanismo de llevarlo a cabo, para después continuar personalmente. Para el segundo, tercer y cuarto cuestionario las instrucciones son más concretas al conocer la mecánica del llenado, reduciendo el tiempo de contestación.

Variables independientes

Grupos de Edad: de 12 a 14 y de 15 a 17 años
Sexo: Hombre, Mujer
Tipo de Cuestionario: Jornada Escolar y Fin de Semana
Referencia de Centro Escolar: Público y Privado

Variables dependientes

En los cuatro cuestionarios se utilizó la clasificación de las categorías según la intensidad de las actividades Cantera (1997):

- Dormir 1 MET
- Act. muy ligeras 1.5 METs
- Act. ligeras 2.5 METs
- Act. moderadas 4 METs
- Act. fuertes 6 METs
- Act. muy fuertes 10 METs

Según las categorías de intensidad señaladas, podemos agrupar las actividades fuertes y muy fuertes como actividades vigorosas (Cale, 1993; Cantera, 2002).

Los niveles de actividad física de los escolares adolescentes fueron clasificados en 4 categorías, según el gasto energético medio, siguiendo la clasificación de Cale (1993), y posteriormente utilizados en la provincia de Teruel por Cantera (1997).

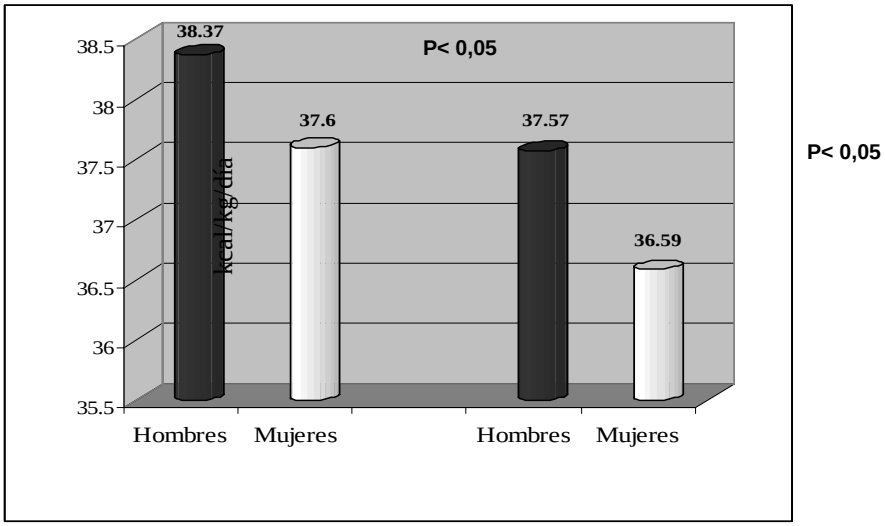
- Activos: 40 o más kcal/kg/día
- Moderadamente activos: entre 37 y 39,99 kcal/kg/día
- Inactivos: entre 33 y 36,99 kcal/kg/día
- Muy inactivos: menos de 33 kcal/kg/día

RESULTADOS

El Gasto energético medio (G.e.m.) es una de las formas más utilizada en estudios epidemiológicos para medir y clasificar las actividades físicas, esta puede ser en MET o equivalente metabólico. Un MET, es la energía consumida por una persona durante su metabolismo basal o de reposo, que es de aproximadamente 1 Kcal/kg/hora o 3,5 ml/kg/min (McArdle, 1994; Plasencia y Bolívar, 1989; González, 1992).

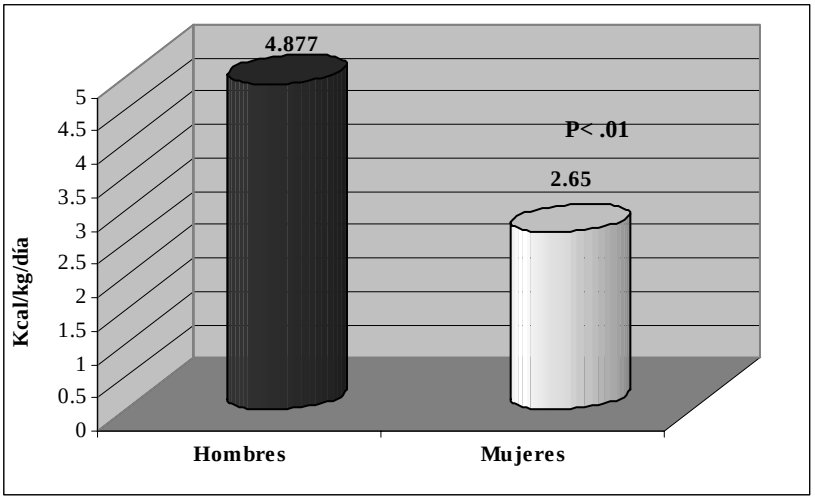
El G.e.m. expresado en kcal/kg/día de los escolares adolescentes es de 37,52 ± 2,12, al compararlo por género y grupo de edad, el valor es superior en los hombres respecto a las mujeres en ambos grupos (Gráfico 1).

Gráfico 1. G.e.m. (Kcal/kg/día) de los escolares según género



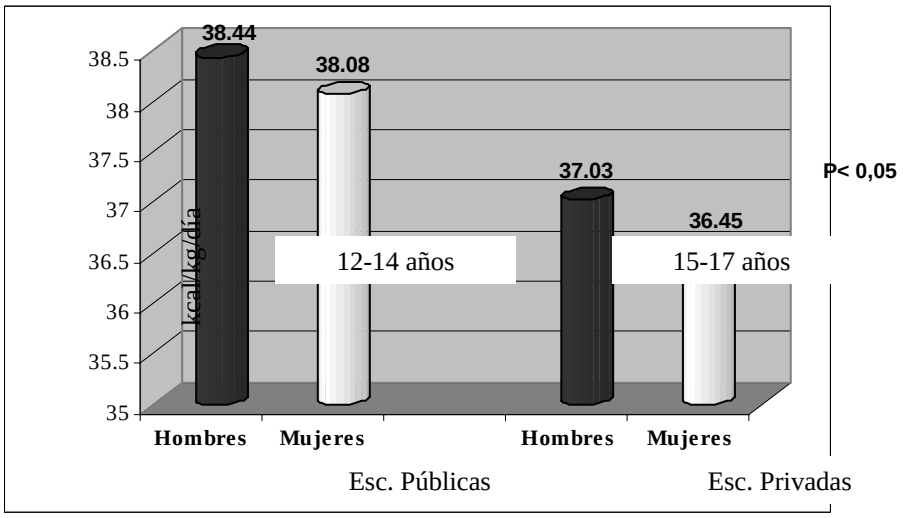
Al analizar el gasto energético medio en actividades vigorosas (actividades clasificadas como fuertes y muy fuertes que ocasionan en la persona un aumento rápido de su frecuencia cardiaca, temperatura corporal y falta de aliento) estimado por los escolares adolescentes según edad y sexo, los hombres realizan este tipo de actividades durante más tiempo ($p<0,05$) respecto a las mujeres y por consiguiente obtienen un mayor gasto energético (gráfico 2).

Gráfico 2. Gasto energético medio (kcal/kg/día) en actividades vigorosas según género.



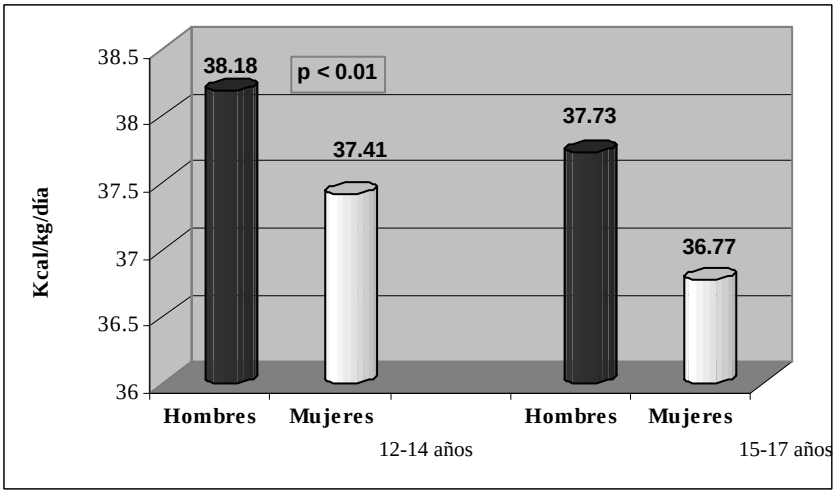
Al analizarlo por genero (Gráfico 3), encontramos que los hombres que estudian en escuelas privadas tienen un G.e.m. superior a las mujeres (p<0,05), sin embargo no hay diferencias significativas en escuelas públicas.

Gráfico 3. G.e.m. (kcal/kg/día) de los escolares según género y tipo de escuela



En los escolares de Monterrey (Gráfico 4), se observan diferencias significativas (p<0,05) respecto al G.e.m., para los hombres y mujeres de 12–14 años durante la jornada escolar y el fin de semana, así vemos que se desarrolla más actividad física entre semana y más los hombres. Sin embargo, no existen diferencias significativas en estas variables para el grupo de 15–17 años.

Gráfico 4. G.e.m. (kcal/kg/día) de los escolares en jornada escolar y fin de semana según grupo de edad y género.



DISCUSIÓN

El Gasto energético medio (G.e.m.) de los escolares adolescentes de la ciudad de Monterrey es de **37,52 ± 2,12** (kcal/kg/día). Lo cual nos dice de acuerdo a la clasificación de Cale (1993), y posteriormente utilizados por Cantera (1997) que son personas moderadamente activas. El dato nos permite suponer que al parecer existe una disposición cultural de poco aliento a la actividad física.

Al comparar los minutos diarios y el porcentaje de la muestra analizada que realiza actividades de tipo vigoroso con otros estudios, encontramos que nuestros escolares de la ciudad de Monterrey dedican un promedio 18 ± 16 minutos (75,8 % de la muestra) que equivale a 2,44 ± 2,01 kcal/kg/día. Comparados con los escolares de la ciudad de Zaragoza, España que dedican 27 ± 22 minutos diarios a actividades vigorosas, o con los de Teruel que dedican 37 ± 35 minutos (Cantera, 1997) y los de Québec que dedican 44 minutos en promedio (Shephard, et al. 1980).

Los hombres realizan actividades durante más tiempo respecto a las mujeres y por consiguiente obtienen un mayor gasto energético. El dato es congruente con resultados de otras investigaciones que coinciden en que los hombres son más activos que las mujeres, y en general las personas disminuyen su actividad física conforme a la edad (García, 1993; Mendoza y col., 1994; Biglino, 1994; Sánchez, 1990; Cantera 1997; Nebot et al., 1991; Domínguez et al., 1998; Sánchez, 1996; Castillo y Balaguer, 1998; Tercedor, 1998; Stephens y Craing, 1988; Northern Ireland Fitness Survey, 1989; Sport Council and Health Ed. Authority, 1993; Cale, 1993; Pate et al., 1996; Piéron et al., 1999; Telama y Yang, 2000, Edo, 2002). Sin embargo, en EE UU Bungum y Morrow (2000) y en Holanda Mechelen et al. (2000) señalan que las mujeres realizan más actividad física que los hombres.

El dato nos hace ver la necesidad de conocer los aspectos básicos culturales de los jóvenes respecto a este tipo de actividades para, por ejemplo, ofertar una variedad de actividades que conecte con los intereses y motivaciones tanto de las

mujeres como de los hombres para que de esta forma incrementen su actividad física.

En nuestro estudio encontramos que los escolares que estudian en escuelas públicas realizan más actividad física que los de escuelas privadas. En estudios españoles, Cantera (1997) no encontró diferencias con respecto a la práctica de actividad física según el tipo de centro escolar en la provincia de Teruel. Tercedor (1998) tampoco encontró diferencias en las niñas de 10 años, pero sí en los niños de la misma edad realizando más actividad física los de centros privados de la ciudad de Granada.

El resultado de nuestro estudio nos orienta a opinar que quizás en las escuelas privadas estudiadas no se le dedica mucho tiempo a la actividad física, quizás por no considerarlo prioritario en la formación de los estudiantes.

Los escolares realizan más actividad física durante la jornada escolar que en el fin de semana. Consideramos probable que la práctica del deporte organizado en el entorno escolar (actividades extraescolares y clases de Educación física) y el disponer de mejores o más accesibles instalaciones deportivas, justifican dicha diferencia. Los datos de Falgairette, et al. (1996) en cuanto a que los escolares de Francia son más activos durante la jornada escolar que en fin de semana, concuerdan con los nuestros.

Por otra parte, diversos estudios constatan que la actividad física realizada en las escuelas por sí sola no es suficiente para promover beneficios en la salud (Simons et al., 1987); el tiempo dedicado a la actividad física en las clases de Educación Física no es suficiente para que los jóvenes de estas edades encuentren beneficios en relación con la salud (Ross, et al., 1885). Pieron (1999) encuentran que en una clase de 30 minutos de educación física, sólo se dedicaban a la actividad vigorosa 2 minutos; estos motivos han llevado a algunos investigadores a diferenciar la práctica de la actividad física dentro y fuera del colegio (Cale, 1993; Wold, 1995; Cantera 2000; Tercedor, 1998, Castillo y Balaguer 1998).

Pensamos que existen factores relevantes que puede influir en el nivel del gasto energético medio de los jóvenes como podría ser: el tiempo dedicado a ver la televisión y la diferente cultura regiomontana que al parecer da poca importancia a este aspecto, dicho esto por el tiempo que se dedica en las escuelas a esta actividad y que es marcadamente inferior en las escuelas privadas.

BIBLIOGRAFÍA

Insworth B.E., Haskell W. L., et al. (1993). Compendium of physical activities: Classification of energy costs of human physical activities. J. Medicine and Science in Sport and Exercise. (25) 71-80.

Álvarez J. (2004). Los jóvenes y sus hábitos de salud. Una investigación psicológica e intervención educativa. Trillas.

American College of Sports Medicine (ACSM). (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo.

Biglino L. C., Coronado A. L., et al. (1994). Encuesta nacional de salud 1993. Rev San Hig Púb. 68 (1):121-178.

Blasco T. (1994). Actividad física y salud. Ed. Martínez Roca. Barcelona.
Bungum T. J. y Morrow J. R. (2000). Differences in self-reported rationale for perceived increases in physical activity by ethnicity and gender. Research Quarterly for Exercise and Sport. 71 (1): 55-60.
Cale L. (1993). Monitoring physical activity in children. Tesis doctoral. Loughborough University of Tecnology.
Cantera M. A. (1997). Niveles de Actividad Física en la Adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza. España.
Cantera M. A. y Davís J. (2000). Physical activity levels of secoundary school spanish adolescents. European Journal of Physical Education. 5: 28-44.
Cantera M. A. y Davís J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. Apunts Educación Física y Deportes. 67: 54-62.
Caspersen C. J. (1989). Physical activity epidemiology: concepts, methods and applications to exercise science. Exercise and Sports Sciences Reviews. 17: 423-73.
Castillo I. y Balaguer I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. Apunts: Educación Física y Deportes. 54: 22-29.
Ceballos O. (2002). Actividad y condición física en escolares adolescentes de las ciudades de Monterrey, México y Zaragoza, España. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
Ceballos O., Pérez J. A. et al. (2005). Cómo medir la actividad física de los escolares. En García C. H., Montalvo J. et al. La actividad física y la psicología en el deporte. Publicaciones UANL.
Devis J. y col. (2000). Actividad física, deporte y salud. Ed. INDE
Domínguez M. B., Borrell C., et al. (1998). La actividad física de ocio y su asociación con variables sociodemográficas y otros comportamientos relacionados con la salud. Gac. Sanit 12: 100-109.
Edo J. A. (2002). Adolescencia y deporte en el Principado de Andorra. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.
Falgairette G., et al. (1996). Evaluation of habitual physical activity from a week´s heart rate monitoring in French school children. Eur. J. Appl. Physiol. 74 (1-2): 153 - 61.
García, M. (1993). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Instituto de la Juventud - Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid.
González J. G. (1992). Fisiología de la actividad física y del deporte. Ed. Mc Graw-Hill.
Heath G. W., Pate R. R. et al. (1993). Measuring physical activity among adolescents. Public Health Reports. 108: 42 - 45.
McArdle, W., Katch, F., et al. (1994). Essentials of exercise Physiology. Malvern, Pennsylvania: Lea and Febiger.
Mechelen W. V., Twisk J. W., et al. (2000). Physical activity of young people: the Amsterdam longitudinal growth and health study. Med Sci Sports Exercise. 32 (9): 1610-16.

Mendoza R. y col. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionados con la salud (1986-1990). Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
Nebot M., Comín E., et al. (1991). La actividad física de los escolares: un estudio transversal. Rev. San Hig Púb 65: 325-331. España.
Northern Ireland Fitness Survey. (1989). A report by the Division of Physical and Health Education. Belfast: Queen´s University of Belfast.
Pate R. R., Heath G. W., et al. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. American Journal of Public Health 86 (11): 1577-81.
Pérez V. (2000). Actividad física, salud y actitudes. ED. Edetamia.
Pérusse L., Tremblay A., et al. (1989). Genetic and environmental influences on level of habitual physical activity and exercise participation. Am J of Epidemiol. 129 (5): 1012-21.
Pieron M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Ed. INDE. Zaragoza.
Piéron M., Telama R., et al. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: unestudio comparativo. Rev. de Educación Física. 76: 5-13
Plaséncia A. y Bolivar I. (1989). Actividad física y Salud. Ayuntament de Barcelona. Pags. 138.
Rodríguez F. A. (1995). Prescripción del ejercicio para la salud (1) resistencia cardiorespiratoria. Apunts de Educación Física y Deportes. (39) 87-102 Barcelona.
Ross J. G., Dotson C. O. y Gilbert G. C. (1985). ¿What are kids doing in school physical education? Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 56 (1): 73-76.
Sallis J. y Patrick K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus Statement. Pediatric Exercise Science. 6: 302-14.
Sánchez E. (1990). Hábitos de vida y salud en la población joven de Zaragoza. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
Sánchez F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.
Shephard J., Jequier, J.C., et al. (1980). Habitual physical activity: effects of sex, milieu, season and required activity. Journal of Sports Medicine, 20, 55-66.
Simons B. G., O´Hara N. M., et al. (1987). Children and fitness: A public Health perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport. 58: 295-302.
Sports Council and Health Education Authority. (1993). Allied Dunbar National Fitness Survey. London: Belmont Press.
Stephens T. y Craig C. L. (1988). The well-being of Canadians: highlights of the 1988 Campbell´s survey. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
Telama R. y Yang X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. Med Sci Sports Exerc. 32 (9): 1917-22.
Tercedor P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad. Tesis Doctoral.
Wold B. (1995). Health behavior in school children: A WHO cross-national survey. Resorce Package of Questions 1993-94, Norway: University of Bergen.

Tendencia vigoréxica en un grupo de usuarios de gimnasio

José Ignacio Baile Ayensa *
José Luis Rubio **
ignacio.baile@uam.es ignaciobaile@hotmail.com

* Profesión y centro trabajo: Doctor en Psicología. Profesor Asociado de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.
** Doctorando Dpto. Psicología, Universidad Pública de Navarra.

RESUMEN

Este trabajo recoge los datos obtenidos en una investigación realizada en Navarra (España), sobre 50 hombres adultos, 25 usuarios habituales de gimnasio y 25 no usuarios.

A toda la muestra se les administró una encuesta ad-hoc sobre hábitos alimentarios, consumo de sustancias, el Test Breve de Vigorexia y una escala de figuras de insatisfacción corporal.

Los resultados muestran que entre ambos grupos existen diferencias en cuanto a mayor riesgo de padecer conductas vigoréxicas, así como alterar sus hábitos alimentarios para conseguir crecimiento muscular y un deseo de una imagen corporal más musculosa.

INTRODUCCIÓN

- Desde los años 80 del siglo XX, se está estudiando los posibles efectos sobre la salud que puede tener el practicar ejercicio físico con el objetivo principal de carácter estético, de obtener una determinada figura musculada.
- Se ha estudiado especialmente como ciertos usuarios de gimnasios llegan a obsesionarse con el deporte de levantamiento de pesas, y terminan alterando profundamente su vida.
- La mayoría de las investigaciones sobre este tema se han realizado en USA.

Objetivos

Estudiar las similitudes y diferencias entres hombres usuarios de gimnasio y hombres no usuarios, en las siguientes variables:

- Tendencia vigoréxica.
- Hábitos alimentarios.
- Insatisfacción corporal .

Realizar este estudio en población española.

Sujetos y métodos

La investigación se realizó con 50 hombres mayores de 18 años que participaron voluntariamente en el trabajo, la edad media estaba entorno a 30 años.

De ellos, 25 practicaban gimnasio de forma habitual y 25 no hacían esta actividad deportiva.

A los practicantes de gimnasio se les estudió en dos centros deportivos, y el otro grupo fue seleccionando al azar en entrevista de calle.

Todos ellos completaron un dossier que incluía.

- Preguntas sociodemográficas.
- Hábitos alimentarios.(HB)
- Test Breve de Vigorexia. (TBV)
- Escala de insatisfacción corporal, compuesta de figuras.

RESULTADOS

Se observaron diferencias significativas en todas las variables estudiadas, entre ambos grupos. El grupo de usuarios de gimnasio tenía mayor tendencia vigoréxica (-3,52 puntos, frente 1,24 en el TBV), alteraba más su conducta alimentaria (1,44 puntos frente a 0,24 en HB), y aspira a tener una imagen más grande y musculada (4,6 como figura deseada, frente a 2,92).

Conclusiones.

Los datos obtenidos confirman la hipótesis de que los hombres usuarios de gimnasio tienen mayor riesgo de alterar su salud, si la práctica del mismo se hace exclusivamente con fines estéticos.

Esta investigación tiene especialmente interés porque aporta datos en este tema en poblaciones no-anglosajonas.

BREVES REFERENCIAS

- Baile, José I. (2005). Vigorexia, cómo reconocerla y evitarla. Madrid: Editorial Síntesis.
- BAILE JI, MONROY K Y GARAY F. (2005). Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. *Enseñanza e Investigación en Psicología,10, 161-169.*

Paradoja: el estrés en las actividades recreativas. El manejo de la respiración como herramienta de emergencia en el control del estrés

Irene da Cunda Costa (Uruguay)
irenedacunda@hotmail.com

Psicóloga Instructora de Buceo (PADI Master Instructor), Toucan Diving, Plaza Resort Bonaire, Antillas Holandesas

RESUMEN

- Estado actual del buceo autónomo.
- Actividad recreativa, definición.
- El estrés como mecanismo de supervivencia y adaptación.
- El efecto de niveles elevados de estrés en la percepción de control sobre la tarea.
- El manejo de la respiración como herramienta para el manejo de niveles elevados de estrés.

El valor de este trabajo reside en mostrar una vez mas la importancia que tiene el saber administrar los momentos de tensión y relajación en las actividades deportivas y en cualquier actividad que involucre demandas físicas, recalcando la importancia de la relajación que muchas veces se desestima. Al detallar la relación entre la exhalación-relajación e inhalación-tensión haremos del manejo de la respiración una herramienta de uso práctico.

Estado actual del buceo autónomo recreativo

El buceo autónomo como hoy lo conocemos nace aproximadamente 60 años atrás, se podría decir que fue en 1944 cuando Cousteau y Gagnan diseñan la válvula aqualung. A partir de entonces, el equipo utilizado para realizar buceos fue mejorando notablemente, en su rendimiento, su aspecto y básicamente su seguridad. Por la década del 60, el buceo solamente era pensable para aquellos hombres (y algunas pocas mujeres) que poseían un estado físico cercano al atlético. Fuera de la marina y los buceadores comerciales, pocos eran los que encaraban el buceo como una actividad recreativa. A partir de la introducción del chaleco compensador, los reguladores balanceados y los manómetros sumergibles fue que el buceo pudo extenderse como actividad recreativa a ser practicada por todos los miembros de la familia.

Qué es una actividad recreativa

Según Harry A. Overstreet, “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización.". Juan Carlos Cutrera (1974) opina que el futuro esta en el manejo sistematizado y regulado de la recreación ya que ésta puede constituirse en la base de la salud del tiempo libre.

El buceo como actividad recreativa brinda la posibilidad del deslumbre frente a la belleza, variedad y particularidad de la vida marina. Buceando se descubre el deleite de la ingravidez, llamada flotabilidad neutra, que a su vez desafía al aparato locomotor a adaptarse a este medio diferente, así también como la adaptación de los cinco sentidos bajo el agua. El buceo recreativo llevado a cabo adecuadamente es un promotor de salud, respeto por el medio ambiente y respeto por la disciplina y normas de seguridad.

El estrés como mecanismo de supervivencia y adaptación

¿Qué es el estrés? Selye (1935) dice que “el estrés es la respuesta no específica del organismo a una demanda cualquiera” En las cantidades adecuadas, el estrés no es malo para el organismo, es como la temperatura, tenemos temperatura porque estamos vivos, es sólo cuando el nivel de temperatura está por encima o por debajo de los parámetros de normalidad que se vuelve un problema. A mayor intensidad, mayor capacidad de adaptación del cuerpo es requerida para enfrentarla. Cualquier estímulo puede generar estrés, depende de la cantidad e intensidad del mismo por un lado pero fundamentalmente de nuestra capacidad para lidiar con ellos. Cierto grado de estrés es necesario para funcionar adecuadamente pero demasiado estrés termina entorpeciendo el rendimiento final.

Por otro lado lo que es estresante para uno, no lo es para otra persona. Experiencias con resultado negativo pueden hacer que la persona quede más sensible a los efectos del estrés, según las interpretaciones que uno haga del estímulo y los recursos personales de que se dispongan. El ingresar al agua con equipo de buceo por primera vez es para algunos un factor de estrés con connotaciones negativas mientras que para otros es un desafío y para muchos un sueño hecho realidad.

El efecto de niveles elevados de estrés en la percepción de control sobre la tarea

Karasek y otros (1982) proponen un modelo bidimensional, donde toman en cuenta la intensidad de la excitación que provoca el estresor y el grado de control de la tarea para determinar el resultado de la ejecución. Dicho de otra manera, el nivel de excitación se relaciona estrechamente con el grado de control que tenga el sujeto sobre la tarea. Cuando se posee alto control de la tarea y el nivel de

excitación también es alto, ocurren situaciones activas, generadoras de energías para enfrentar los retos que la actividad impone. Este sería el candidato que tiene confianza en sus habilidades en el agua y esta altamente interesado, curioso y motivado por la actividad. Por el contrario, cuando el control de la tarea es bajo y el nivel de excitación es alto, se producen situaciones de sufrimiento psicológico, éstos serían los candidatos cuyas motivaciones son inadecuadas o aquellos que no se sienten del todo cómodos en el agua o bien tienen miedos irracionales respecto al mundo submarino, el nivel de excitación que produce la tarea es alto, pero en general desde una perspectiva negativa ya que su percepción de control sobre la tarea es baja.

La paradoja estaría en embarcarse voluntariamente en una actividad recreativa que debería apuntar a entretener al sujeto, hacerlo gozar y disfrutar y sin embargo lo enfrenta a un medio que le resulta amenazante.

Al buceo recreativo llegan miles de personas por motivos variados. La introducción a la actividad se realiza mayoritariamente de dos maneras, una es el curso básico de buceo autónomo que consta de entrenamiento en pileta o aguas confinadas, clases teóricas con sesiones de video y entrenamiento en aguas abiertas, la otra forma es a través de la experiencia del Discover Scuba Diving, un programa que dura un par de horas donde los candidatos asisten a un video o una corta explicación sobre las reglas básicas del buceo autónomo y luego de practicar unas pocas habilidades en aguas poco profundas o en una pileta, los candidatos realizan un buceo acompañados por el instructor en pequeños grupos a una profundidad máxima de 12 metros.

Si bien los grados de habilidad de los candidatos son diferentes, la gran mayoría se muestran entusiasmados, muchos con ciertos temores fácilmente manejables mediante simples explicaciones o mediante el entrenamiento de destrezas básicas. Pero hay un pequeño porcentaje, que muestra un alto grado de estrés al enfrentarse a la actividad.

¿Cómo se manifiesta este estrés? Algunas personas dicen tener temor, y al caer al agua manifiestan que quieren salir inmediatamente, otras lo manifiestan con tensión y/o temblores, algunas hasta lloran. En el caso del curso básico, cuando el instructor cuenta con tiempo para ofrecer un tratamiento más personalizado al alumno, puede investigar más a fondo qué lo atemoriza y también si sus motivos para participar en la actividad son adecuados o no.

En los casos de experiencias unitarias, como lo es el “Discover Scuba Diving” (Descubra el Buceo Autónomo), en general no hay tiempo real para investigar muy a fondo que es lo que lleva a la persona a probar el buceo. En este caso el instructor debe ingeniárselas para que el candidato consiga completar la experiencia, sin daño alguno, y que pueda, al finalizar ésta, decidir si le gustó o no le gustó, si lo haría nuevamente o no, si se decidirá a realizar un curso completo o no. El completar la experiencia no sólo es satisfacer la demanda de un cliente, sino es brindarle la oportunidad al participante de vencer su temor inicial, el no hacerlo puede generar sentimientos de frustración y a su vez reforzar temores existentes.

El manejo de la respiración como herramienta para el manejo de niveles elevados de estrés

Tal vez sea en el buceo donde el manejo adecuado de la respiración ésta pasa más claramente a primer plano. Por un lado está el manejo de las vías de inhalación, normalmente la mayoría de las personas inhalan por la nariz. Esto se hace sin prestar demasiada atención, de manera casi refleja, sin mucha conciencia de ello. Cuando se bucea, la nariz queda inhabilitada, confinada dentro de la máscara. Si accidentalmente entra un poco de agua en la máscara, aquellas personas que no controlen adecuadamente sus vías de inhalación pueden inhalar el agua por la nariz con la consiguiente sensación de ahogo que conlleva. Para muchas personas, éste hecho solamente ya es un factor de estrés y temor.

En los videos y manuales de instrucción sobre buceo, el consejo acerca de la respiración es el siguiente: respirar continuamente y nunca aguantar la respiración, respirar lento y profundo. Respirar continuamente para evitar problemas de sobre expansión pulmonar. Respirar lento y profundo para evitar agitarse debido a los efectos del aumento de la densidad del aire respirado a presión y al aumento de los espacios aéreos muertos.

El ciclo de la respiración consta de dos partes básicamente inhalación y exhalación (cuatro serían si se considera la retención luego de inhalar y la pausa luego de exhalar pero para este trabajo se considerarán solo dos etapas: inhalación y exhalación). La inhalación es un proceso activo que requiere la contracción de músculos esqueléticos incluyendo los músculos intercostales y el diafragma, es decir que en este proceso la tensión muscular aumenta. Cuando los músculos intercostales y el diafragma se contraen, los pulmones se expanden, lo que crea un presión negativa en los alvéolos en relación a la presión atmosférica, como resultado de esto el aire se traslada de un área de mayor presión (la atmósfera) a una de menor presión (los alvéolos). Durante la exhalación, los músculos se relajan y el volumen pulmonar disminuye, creando una presión ligeramente mayor que la atmosférica lo que provoca la salida del aire. Durante la exhalación entonces los músculos se relajan y éste es un detalle muy importante a tener en cuenta.

Cuando los candidatos realizan su primera inmersión con equipo de buceo autónomo se enfrentan a un sinnúmero de nuevos estímulos, como lo son el uso de la máscara que limita la visión periférica, el regulador con todas sus mangueras, el tanque en la espalda que los hace perder el equilibrio, las aletas que le exigen un mayor esfuerzo de los músculos de las piernas y la propia dinámica del medio subacuático totalmente desconocida. El agua es 800 más densa que el aire, los movimientos y los tiempos son absolutamente diferentes. A esto se le suma el bloqueo de la nariz y el tener que respirar (o por lo menos inhalar) siempre por la boca. Todo esto provoca en muchos casos una marcada alteración en el patrón respiratorio, los candidatos empiezan a inhalar profundamente, como les fue enseñado en el video, pero olvidan exhalar en la misma proporción. La tensión en aumento debido a todos estos nuevos estímulos les impide dedicar el tiempo necesario a la relajación, condición necesaria para que se produzca la exhalación. En pocos minutos comienzan a sentir que les falta

el aire y asumen que algo anda mal en su regulador, pero en general no es este el problema. Lo que sucede es que al no exhalar correctamente los buzos novatos se van intoxicando con el anhídrido carbónico que van acumulando, llegando a un punto en que están llenos de aire usado y no consiguen hacer ingresar aire nuevo por más que se esfuercen por inhalar más y más profundamente. La acumulación de anhídrido carbónico en sangre es responsable por disparar el reflejo inspiratorio aún cuando los niveles de oxígeno sean adecuados. Cuando el anhídrido carbónico se acumula en exceso provoca confusión, dolor de cabeza y acelera el ritmo respiratorio. La necesidad de respirar disparada por la acumulación de esta gas se confunde con falta de aire. La sensación de falta de aire potencia la ansiedad de los candidatos, ya cargados con otros estímulos ansiógenos. Los pulmones están llenos de aire no exhalado lo que hace difícil hacer ingresar más. La tensión muscular aumenta. Son necesarias instrucciones más concretas en cuanto a la respiración, poniendo el acento en la exhalación, aclarando que no significa exprimir los pulmones, pero sí concentrarse en la exhalación más que en la inhalación si se siente falta de aire. Una correcta exhalación garantiza una inhalación eficiente sin que sea necesario realizarla de manera forzada. El consejo para estos candidatos es "*Si lo invade una sensación de falta de aire, pare toda actividad y concéntrese en su exhalación, haga una exhalación lenta y prolongada. Se sorprenderá de todo el aire que estaba guardando. Luego inhale normalmente, repita este procedimiento dos o tres veces y observe los cambios"**.*

La mayoría de las veces este simple consejo trabaja de maravillas. Las personas no sólo se relajan más, sino que al guardar menos aire en sus pulmones también se hunden con más facilidad evitando el uso de excesivo lastre lo que facilita todas las maniobras.

SUMARIO Y CONCLUSIONES

En este trabajo se puso de manifiesto la importancia del buceo como actividad recreativa, por el contacto con la naturaleza, por la novedad de las experiencias sensoriales en un medio diferente al cotidiano, por ser una actividad que puede realizarse en familia y por el valor educativo del respeto por las normas de seguridad y el cuidado del medio ambiente. Se apuntó a los elevados niveles de estrés al iniciar la experiencia en el agua y se describió el uso del manejo de la respiración como herramienta de emergencia resaltando la importancia de la exhalación y su relación con la relajación y con una respiración eficiente.

Este sería un ejemplo más de la importancia que tiene el saber administrar los momentos de tensión y relajación en las actividades deportivas y en cualquier actividad que involucre demandas físicas, recalcando la importancia de la relajación que muchas veces se desestima. Si el estrés no es manejado adecuadamente y el participante desiste en forma prematura, puede sobrevenir frustración, o el refuerzo de temores ya presentes. El que el buceo como actividad recreativa siga siendo promotora de salud está en muchos casos en el manejo que el instructor sea capaz de realizar frente a aquellos individuos que presentan diferentes tipos de dificultades.

BIBLIOGRAFÍA

Cutreta, Juan Carlos. Técnicas de Recreación (1974) Editorial Stadium. Buenos Aires

Karasek, R.A., Russell, R.S., Theorell, K. Physiology of stress and regeneration in job related cardiovascular illness. Journal of human stress, 1 (8): 29-42, 1982

RSTC Guidelines for Recreational Scuba Diver's Physical Examination, in the Behavioral Health Chapter of the instructions for the Physician

Selye, H. The evolution of the stress concept. Stress and cardiovascular disease. En Society, stress and disease. Levi (ed), Oxford Univ. press, London, 1971

Springfield Technical Community College. BIOL132 and BIOL232 Anatomy and Physiology http://www.biology.eku.edu/RITCHISO/301notes6.htm

Variables de rendimiento mental en luchadores profesionales del Consejo Mundial de Lucha Libre

Mtro. Manuel Gustavo Zepeda Gomez (México)
gustavozepeda@prodigy.net.mx

Egresado de la Universidad de Guadalajara. Master por la UNED en psicología del Deporte
Master en Terapia Guetalt de Integro. Doctorante en Psicología del Deporte por la Universidad Pacific de los Angeles. Cal. Premio Ciencias de la Salud por la Universidad de Guadalajara y Gobierno del Estado en el 2005. Investigador de la FIFA y del Consejo Mundial de Lucha Libre.

Teniendo en cuenta el origen y la trayectoria de este deporte en nuestro país, no es difícil extraer la conclusión de que la Lucha libre profesional no es un deporte "convencional", pero sí tradicional en nuestro país. El propio origen de éste deporte, donde la sabiduría reside en una única figura como es la del "maestro", contribuye a explicar la dificultad de incorporar otros métodos de trabajo y otros profesionales en la práctica de este deporte (como el preparador físico, el psicólogo del deporte). A través del análisis de la trayectoria de esta investigación, podemos encontrar cómo existe el denominador común de una figura "de fuera" que aporta las directrices en cuanto a filosofía y métodos de trabajo. Circunstancia que no podría ser de otra forma sin tenemos en cuenta que este deporte es de tradiciones.

Este conjunto de circunstancias determinan que todos aquellos profesionales que pretendamos aportar algo útil a la lucha libre profesional (fundamentalmente psicólogos del deporte, médicos, preparadores físicos, nutriologos) debamos hacerlo con el mayor respeto y mejor tacto posible. En mi caso como psicólogo del deporte, puedo confirmar que este bello deporte, puede ser investigado siempre y los deportistas de esta disciplina abrirán sus espacios siempre y cuando:

- Nos interesemos por conocer las características de éste deporte: su historia, si filosofía, sus técnicas, sus métodos de entrenamiento, las características de las competiciones, las características de las instituciones relacionadas con éste deporte.
- Hemos comunicado clara y honestamente cuando se estaba realmente dispuesto a escuchar lo que la psicología del deporte puede aportar a este deporte y a las personas implicadas (familia, atletas, responsables, directivos, etc.).
- Hemos trabajado siempre con la autorización del entrenador, en lugar de enjuiciarlo o situarlo al lado en el trabajo de la investigación de conceptos e ideas.
- No hemos tenido "prisa" en hacer todo lo que desde nuestra perspectiva pensábamos que era lo correcto.
- No hemos descalificado el trabajo de las personas que nos hemos encontrado, muy por el contrario valoramos en lo que se pueda su desempeño (principalmente los entrenadores).

- Nos hemos mantenidos firmes en aquello que desde mi perspectiva profesional o ética podría perjudicar la carrera o actuación de los atletas, entrenadores o administradores.

(1) Con la simple aparición de la existencia de la raza humana en este plantea no es sinónimo de avances en la naturaleza de este; es decir, que con la simple presencia de nosotros en este congreso, no es síntoma de que saquemos provecho de todos los elementos mostrados aquí. Probablemente salgamos de este evento igual que como entramos.

(2) Entonces lo que verdaderamente modificará nuestros conocimientos o personalidad en este evento; lo que hará la diferencia entre el cómo entramos y el como salimos, será la involucración (tal como se entienda) propia en lo que se nos muestra en este evento.

(3) Este planteamiento surgió después de que asistí a una función de lucha libre en la Arena Coliseo de Guadalajara. Salí muy diferente a como entre. En pocos segundos me encontré gritando a favor de un luchador y en contra del otro. Es decir; me llevaron en un emocionante, rápido y sutil juego de conductas y emociones para involucrarme a favor y en contra de “algo” no claro para mí, pero sí muy definido.

(4) Con esta inquietud, inicie un proyecto de investigación de las variables mentales que están manifestadas en cualquier deporte. por ello con una encuesta en la que se preguntaba la prioridad que le daban los luchadores. Tal cuestionario tenia la finalidad de conocer si ya habían tenido experiencia con psicólogos, la segunda pregunta tenia la finalidad de conocer la percepción de que si la psicología podían auxiliar su desempeño. La pregunta 3 tiene 2 objetivos: A).- Darnos cuenta si los luchadores conocen algunos factores psicológicos que los han ayudado en su carrera. B.).- Encontrar 3 cualidades en común de los luchadores de éxito. La pregunta 4 tiene como finalidad encontrar una necesidad inmediata de las cualidades mentales y realizar un programa de intervención temprana de incremento en el rendimiento. a pregunta 5 tiene como finalidad descubrir el orden de prioridad de las variables de rendimiento ya en el ring. La pregunta 6 es para conocer el grado de incidencia en el ring que tendría la psicología del deporte al momento de luchar. La pregunta 7 es para verificar la actitud de apertura a nuevas forma de entrenar.

(5) El universo estudiado fue 20 luchadores campeones mundiales, 20 campeones nacionales y 70 profesionales.

(6)En la Pregunta 1 y 2, descubrimos que a los luchadores profesionales, ya sean campeones de cualquier categoría o que no han conquistado algún cinturón, nunca han trabajado con una persona con conocimientos de psicología del deporte, lo que hace de este rubro que los luchadores tienen una excelente

capacidad de adaptación a las exigencias psicológicas, lo que refleja que los maestros que enseñan lo hacen de manera experiencia (comparten las experiencias) y que éste sistema funciona, sólo que las exigencias de los luchadores están rebasando dicha preparación, y en la actualidad la gente quiere ver algo más en la lucha. Además de lo que escribimos, vemos con agrado que todos están dispuestos a prepararse mejor, cosa que en otros deportes no se ve esta disposición.

(7) En la pregunta 3 dieron más respuestas, solo que ponemos las que tienen más frecuencia o fueron más veces mencionadas, y nos damos cuenta de que si hay un incipiente perfil de cualidades psicológicas de aquellos que ya son profesionales y se puede decir que un luchador que tiene éxito es por que dentro de sus cualidades la siguiente escala:

1.- Superación constante
2.- Sentido de profesionalismo
3.- Valor
4.- Disciplina
5.- Proyección, metas.

Un punto importante, es que también varios luchadores me comentaron que el entendimiento de su familia los ha ayudado a superarse ya que viajan constantemente, y están fuera de casa durante mucho tiempo. Este punto nos hace reflexionar de también involucrar en un pequeño programa de integración familiar a los parientes y amistades de los luchadores.

(8) En la pregunta 4 nos damos cuenta que los luchadores manifiestan las habilidades que desean tener y buscan un perfil para tener mayor éxito son en los siguientes aspectos:

1.- Decisivo
2.- Expresivo
3.- Comunicativo (facilidad de palabra)
4.- Que manifieste energía
5.- Con inventiva en su vestir y actuar.

El análisis es que desean un luchador “más vivo”, no tan rutinario, y creo que es lo que los mismo luchadores están viviendo, pero no tienen elementos para poner en marcha, por eso ya también tenemos un incipiente del futuro perfil de luchadores “espectaculares” es su vestir, actuar y pensar.

(9) La pregunta 5 Descubrimos con esta pregunta un pre - perfil para entrenar con los luchadores “novatos” o incipientes, y las variables de rendimiento mental serán en orden de prioridad:

1.- Motivación
2.- Concentración.
3.- Manejo de pensamientos positivos y actitud
4.- Anticipación e imaginación
5.- Autoseguridad
6.- Manejo de pensamientos negativos
7.- Liderazgo.
8.- Manejo de público.

En pocas palabras y con lo que llevamos encuestado, se busca a un luchador con bastante energía, con enorme capacidad de recuperación y entrega. Pero algo significativo es que a opinión de los profesionales, percibimos que la gente se suma o apoya a luchadores triunfadores y seguros esto viene a darle un manejo de publico y poder llegar a ser ídolo.

(10) En la pregunta 6 nos damos cuenta que aunque los encuestados no tienen una conciencia e idea clara del beneficio que un trabajo psicológico les podría traer, pero el perfil de superación, creo que los mantiene abiertos y esperanzados en algo nuevo.

(11) Con la pregunta 7 se demuestra que todos los profesionales están abiertos al trabajo del entrenamiento mental.

(12) El perfil del luchador mexicano podemos decir Es un atleta seguro en su pensar, actuar y desplazamientos, que manifiesta emociones (coraje, alegría, cansancio) y que su energía y convicción hace superar cualquier obstáculo gracias a su creatividad, para estar cercano al público, y que su imagen es ejemplo de superación constante (valores – aunque sean rudos).

(13) Se presenta esta pequeña propuesta en resumen de las cualidades que deberá tener el luchador que inicia hoy y que en unos 6 años tendrá el perfil de habilidades físicas, técnicas y psicológicas que garantice las cualidades de éxito.

INFANTIL		JUVENIL	PROFESIONAL
7 a 9	10 a 13	14 a 16	17 en Adelante
Predeportiva	Precompetitiva	Olímpica	Resistencia
Gimnasia		Resistencia	Potencia
Elasticidad		Potencia	Caracterización
Flexibilidad		Caracterización	Psicología de excelencia
Psicología del desarrollo		Psicología del éxito	Ética
Elementos de disciplina		Valores de la lucha libre	Relaciones humanas

Cabe aclarar que la propuesta del macrociclo es en base a los cuestionarios y respuestas de los propios luchadores, para así lograr de manera sustentada y científica el perfil que se mencionó anteriormente.

(14) Todo estaba perfecto hasta que diseñamos el plan de trabajo con el profesor de lucha libre con el horario de 7 a 9 PM, y en la prueba piloto, observamos que los participantes estaba seguros, con perspectiva de éxito, pero no lograban dar "pasión".

(15) Con esto buscamos el perfil de las leyendas de la lucha libre y descubrimos que la axiología nos podría dar los elementos requeridos. Con *Conductas* adecuadas (que requiero hacer para lograr mi objetivo como luchador), Que tanta *intensidad* emocional requiero en esta lucha y para lograr mi objetivo en mi carrera), *Dirección* (en donde requiero realizar lo que tengo que realizar), Sentido (verdaderamente esto me llena como ser humano y como deportista) *Meta* (rebasar lo que han hecho otros)

(16) Se sistematizo la axiología y ahora hay luchadores que con este proyecto estas trascendiendo, creando y superando, además de reavivar el espectáculo – deporte de la lucha libre en México.

(17) Podemos mencionar en una conclusión netamente científica, que las variables de rendimiento mental para un luchador con una carrera trascendente serán: Motivación, manejo de emociones, manejo de pensamientos, Energización, Conducta, intensidad, dirección, sentido y metas claras.

(18) Además de que se logró sistematizar un modelo psicológico de la axiología aplica al deporte con resultados positivos. Pero también podemos decir que como aficionado los luchadores que se han sometido al proceso han logrado emocionar tanto, que esta creando leyendas vivas.

Asimetrías atribucionales y cohesión en equipos de balonmano

Luís Gonzaga *
José Alves **
Joan Palmi ***
lgonzaga@ualg.pt

* Faculdade de Ciências Humanas e Sociais / Universidade do Algarve (Portugal)
** Escola Superior de Desporto de Rio Maior (Instituto Politécnico de Santarém – Portugal)
*** Institut Nacional d' Educació Física de Catalunya (INEFC) - Universitat de Lleida (Espanha)

RESUMEN

Este trabajo se enmarca en el papel de las cogniciones en la dinámica de la motivación interpersonal, y tiene como objetivo central el de conocer las relaciones entre percepción de causalidad del éxito o fracaso y la evaluación subjetiva de la cohesión de grupo, en los diferentes escenarios resultantes de la combinación de la norma de productividad anterior de los equipos, en un intento de clarificar la relación rendimiento, atribuciones de causalidad y cohesión de equipo. La toma de conciencia de tales procesos constituye un paso muy importante para una posible intervención en las estrategias cognitivas de los atletas que repercutirá en el bienestar psicológico y relacional del grupo de trabajo. Los resultados obtenidos confirman la existencia de diferentes patrones atribucionales en los equipos comparados aunque el análisis global no haga revelado la existencia de relaciones significativas entre las dimensiones causales y las dimensiones que definen la cohesión de grupo.

Palabras-Clave

Motivación interpersonal, Atribución Causal, Cohesión, Responsabilización individual, Responsabilización del equipo

INTRODUCCIÓN

Este trabajo se enmarca en el seno de una reflexión más profunda acerca de la forma a través de la que, normalmente, explicamos lo que hacemos, lo que los otros hacen y lo que sucede a nuestro alrededor. Contextualizada en el papel de las cogniciones en la dinámica de la motivación interpersonal, dicha reflexión probablemente suscitará o favorecerá una mayor interiorización de fenómenos de naturaleza cognitiva y emocional que no siempre se perciben con facilidad o de los que no se tiene conciencia cuando todavía están muy recientes. La toma de conciencia de tales fenómenos constituye un paso muy importante, si no el que más, para una posible intervención en las estrategias cognitivas de los atletas que repercutirá en el bienestar psicológico y relacional del grupo de trabajo.

El proceso de atribución de causalidad es distinto en función del resultado obtenido por el equipo. Uno de los sesgos más referidos en la literatura es el "self-

serving bias" (Biddle, 1993). Este sesgo se define como "la tendencia que muestran las personas para asociarse a los buenos resultados y a disociarse de los malos" (Fonseca y Paula-Brito, 2001, p.64) y tiene importantes implicaciones en el ámbito motivacional, a nivel de las expectativas de éxito y del grado de compromiso futuro.

Los deportes colectivos como el balonmano, constituyen contextos específicos de rendimiento en los que varias personas están motivacionalmente implicadas en una única empresa colectiva ("collective-endeavor"; in Leary y Forsyth, 1987). La teoría de la Motivación Interpersonal (Weiner, 2000) alude a contextos interpersonales en que los sujetos desarrollan creencias acerca de las responsabilidades de los otros y afectos relacionados con los mismos. El atleta puede ser competente en la realización de sus funciones, demostrar estar en forma técnica y tácticamente, esforzarse plenamente, pero los otros…, sus propios compañeros, interfieren y no necesariamente para optimizar su rendimiento, muchas veces pueden perturbarlo. Se trata del fenómeno del "yo estoy bien, pero mis compañeros están más o menos." (Bird y Brame, 1978).

Se coloca pues, el problema de la interferencia potencial de las inferencias causales de autodefensa en el contexto de realización colectiva en la relación entre resultados del equipo y la cohesión del mismo (cohesión social y en la tarea).

En resumen, y por otras palabras, el objetivo central de nuestro estudio es el de conocer las relaciones entre percepción de causalidad, en los diferentes escenarios resultantes de la combinación de la norma de productividad anterior de los equipos, y la evaluación de la cohesión de grupo, en un intento de clarificar la relación rendimiento, atribuciones de causalidad y cohesión de equipo.

MÉTODO

En este estudio participaron voluntariamente 29 atletas, de sexo masculino, con edades comprendidas entre los 19 y 33 años (Media = 24,48 ± 4,37; Md = 25,0), pertenecientes a dos equipos de balonmano del mismo escalón (seniors) y nivel competitivo (División de Elite): un equipo con una norma de productividad anterior elevada (“ganador”) y otra con una norma de productividad reducida (“perdedor”).

[11]As dimensões causais foram avaliadas através da *Causal Dimension Scale II* (CDSII, McAuley, Duncan & Russell, 1992) na sua versão adaptada e validada para a população portuguesa por Fonseca (1993) (CDSII-p) acrescida de um pequeno questionário avaliador da tendência *ego/sociocêntrica* da causalidade. Foi ainda administrado o Questionário de Ambiente de Grupo, a versão portuguesa adaptada (Mendes & Bártolo, 1993) do *Group Environment Questionnaire – GEQ* (Carron et al., 1985), destinado a avaliar a coesão do grupo percepcionada pelos atletas, em dois momentos distintos da época (a meio e no final).

[1]. Estudiante que opta por él titulo de Especialización en psicología del deporte y el ejercicio.

RESULTADOS

Para o conjunto dos sujeitos da amostra, os melhores resultados obtidos, em comparação com os piores, são explicados a partir de causas mais internas (p=0.013), mais estáveis (p=0.001) e mais controláveis pelo próprio (p=0.001). Todavia, na explicação diferencial dos resultados piores, tidos como mais inesperados, a equipa com a norma de produtividade anterior mais elevada (NPE) responsabiliza-se mais pelos mesmos que a equipa com produtividade anterior reduzida (NPR) (p=0.46). Não foram encontradas diferenças significativas na percepção das dimensões globais de coesão (tarefa e social) nem entre ambas as equipas nem entre a metade e o final da época (Wilcoxon Z, p=n.s.), apesar de, na equipa NPR, ser evidente uma diminuição da atracção individual para o grupo, na tarefa (AIG-T) (p=0.074, n.s.). Também a integração na tarefa do grupo (IG-T) é significativamente menor na equipa NPR, já a meio da época (M_{NPR}=6.24 vs. M_{NPE} = 7.05; Mann-Whitney U=56.5, p=0.037*); esta diferença aumenta no final da época (M_{NPR}=6.14 vs. M_{NPE} = 7.20; U=56.5, p=0.019*).

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste estudo confirmam o *padrão ego-defensivo* (Barros *et al.,* 1993), em particular na equipa com NPR, frequentemente confrontada com resultados negativos evocados como fortemente perturbadores dos atletas. O impacto dos fracassos continuados, os estados emocionais subsequentes, pessoais e interpessoais, bem como a gestão que os atletas fazem dos mesmos, na entrada e estadia em fase de transição do compromisso pessoal com a equipa, são trilhos que deixámos abertos e que agora procuramos prosseguir.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Biddle, S. (1993). Attribution Research and Sport Psychology. *In* R.N. Singer; M. Murphey
& L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology (pp. 437-464).* New
York: MacMillan.

Bird, A.M.; y Brame, J.M. (1978). Self versus Team Attributions: a Test of the “I’m OK, but
the Team’s So-So” Phenomenon. *Research Quarterly, 49 (3)*, 260-268.

Carron, A.V., y Hausenblas, H.A. (1998). *Group Dynamics in Sport, 2ª. Ed..* London (Ontario): University of Western Ontario.

Fonseca, A.M. (1996). As atribuições em contextos desportivos. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual
de Psicologia do Desporto* (pp. 333-359). Braga: S.H.O..

Fonseca, A.M.; y Maia, J.A. (1995). Escala de Dimensões Causais II (CDSIIp). In L.S.

Almeida; M. Simões; M.M. Gonçalves (Eds.). *Provas Psicológicas em Portugal, vol. 1* (pp.
103-124). Braga: APPORT.
Fonseca, A.M.; y Paula-Brito, A. (2001). *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: as*
Atribuições Causais. Porto: FCDEF-UP.
Fonseca, T.; y Alves, J. (2002). Coesão de Grupo em Equipas Desportivas.
Desporto.investigação & Ciência, 1, 75-81.
Leary, M.R., y Forsyth, D.R. (1987). Attributions of responsibility for collective endeavors.
Review of Personality and Social Psychology, 8, 167-188.
Major, B., Kaiser, C.R., y McCoy, S.K. (2003). It's Not My Fault: When and Why
Attributions to Prejudice Protect Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin,*
29(6), 772-781.
Palmi I Guerrero, J. (1994). La cohesión y el rendimiento en deportes de equipo: experiencia
en hockey patines alto rendimiendo. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes, 36,* 38-43.
Rantilla, A.K. (2000). Collective Task Responsibility Allocation: Revisiting the Group-
Serving Bias. *Small Group Research, 31(6),* 611-638.
Reimer, T. (2001). Attributions for Poor Group Performance as a Predictor of Perspective-
Taking and Subsequent Group Achievement: A Process Model. *Group Processes &*
Intergroup Relations, 4 (1), 31-47.
Taylor, D.M., y Doria, J.R. (1981). Self-serving bias and group-serving bias in attribution.
Journal of Applied Social Psychology, 113, 201-211.
Weiner, B. (2000). Intrapersonal and Interpersonal Theories of Motivations from an
Attributional Perspective. *Educational Psychology Review, 12 (1),* 1-14.

Prevalencia del síndrome de agotamiento crónico ("burnout") en jóvenes deportistas de alto rendimiento de Jalisco, México.

Dr.en Cs. Pedro Reynaga –Estrada (México)
preynagaestrada@yahoo.com.mx

RESUMEN

Estudio observacional por encuesta y transversal con el objetivo de determinar la prevalencia del Síndrome de Agotamiento Crónico ("Burnout") en jóvenes deportistas de alto rendimiento de Jalisco, México (N=159). Se utilizó un cuestionario de datos sociodemográficos y deportivos de los sujetos de estudio. El Síndrome de Agotamiento Crónico se evaluó con el "Maslasch Burnout Inventory", en versión adaptada al deporte de alto rendimiento. Los resultados demuestran una prevalencia del Síndrome de Agotamiento Crónico mayor a la esperada (>15%).

Palabras clave:
Síndrome de Agotamiento Crónico (o "Burnout"), deporte de alto rendimiento, Salud Pública, Psicología del Deporte.

INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Agotamiento Crónico –en adelante abreviado como SAC- (y también conocido en la literatura científica como "Burnout"), se considera una respuesta al estrés crónico (Hendrix, et al, 2000; Gil- Monte, 1997). Y la mayoría de los autores coinciden en definirlo como un síndrome de agotamiento físico, emocional y mental, deshumanización y baja realización personal (rendimiento) encontrada en el trabajo con los pacientes, pero también son los síntomas comunes estudiados en profesores, trabajadores sociales y policías (Hendrix, 2000; Weisberg & Sagie, 1999; García-Ucha, 2000).Y en el ámbito deportivo se concibe como "el cansancio mental, emocional y físico generado por una dedicación persistente hacia una meta, cuya consecución está dramáticamente opuesta a la realidad" (Henschen, 1991, p. 472). Este sentimiento de agotamiento físico, mental y emocional es el resultado de un estado crónico de presión acumulada, o estrés (Weisberg & Sagie, 1999). Por ello, apoyándonos en estas definiciones lo denominamos Síndrome de Agotamiento Crónico.

Aunque se ha considerado al SAC como un problema del ámbito laboral, y los escasos estudios de este problema en el ámbito deportivo se han centrado en los entrenadores deportivos, por que tal vez siguen la lógica del ámbito de trabajo (Henschen,1991), el deportista de alto rendimiento es tan susceptible de padecer

el estrés emocional y otros problemas psicológicos, como cualquier otro individuo (May, 1999).

Incluso consideramos que el joven deportista de alto rendimiento es más vulnerable de padecer el SAC por que es más drástica su situación debido a que deben "rendir" pese a la poca o nula paga que reciben de las instituciones, aunque muchos de ellos son estudiantes pero invierten más tiempo y trabajo en el deporte que los profesionales; y son personas idealistas motivados hacia el logro del éxito competitivo con frecuentes derrotas. (Henschen, 1991; Oxendine, 1991).

Es reconocido que la competición deportiva implica una gran cantidad de estrés emocional y los deportistas jóvenes no saben cómo manejarlo; y si no obtienen éxitos o cuotas de éstos la consecuencia será el cansancio crónico (Henschen,1991). El deportista de alto rendimiento debe pugnar entre la salud y su rendimiento, originando un gran estrés y un riesgo constante de lesión y pérdida de salud, debido al estrés que puede generar un entrenamiento excesivo y disperso, lo que puede conducir; en el caso de una preparación mal llevada, a una fatiga patológica y a la pérdida de la salud (Sánchez- Bañuelos, 1996).

Precisamente el problema analizado, desde la perspectiva de la Salud Pública y la Psicología aplicada al deporte, parte de la contradicción entre el supuesto de que el ejercicio físico permite liberar el estrés, pero que ante una situación estresante en forma crónica (como el entrenamiento y la competencia) puede desencadenar el SAC.

Los estudios en el ámbito deportivo se han centrado en árbitros y entrenadores, pero no han detectado niveles promedios altos del síndrome (Rainey, 1999. García- Ucha, 2000)

Garcés de los Fayos (1995), expone las diferentes prevalencias del SAC ("Burnout") que se han encontrado en deportistas. Y existe un rango que va desde el seis por ciento (Jiménez, Jara Vera y García) hasta el diez por ciento (Medina Mojena). En otro estudio de Garcés de los Fayos (1993) expone una prevalencia global de 33.33% con instrumento y criterios de calificación completamente diferentes y con poca consistencia de los resultados.

Debido a la variedad de la prevalencia del SAC en los estudios previos, consideramos como hipótesis que la prevalencia del SAC no debe ser mayor del 15% en los jóvenes deportistas de alto rendimiento.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para conocer si el problema analizado es solamente un problema del ámbito laboral o también existe en el deporte el objetivo del presente estudio fue identificar la prevalencia del SAC en jóvenes deportistas de alto rendimiento.

Este es un estudio de prevalencia, por encuesta y transversal. De una población total de 838 Jóvenes Deportistas de Alto Rendimiento en una Institución gubernamental de selección y formación talentos deportivos en el Estado de Jalisco, se calculó el tamaño de la muestra mediante el programa StatCalc, de Epi Info 6, obteniendo la cantidad de 159 sujetos, con una probabilidad de frecuencia esperada de 15%; un error aceptado de 0.05; y un 95% de confiabilidad. La

elección de esta institución se debe a que es la principal captora de los deportistas de alto rendimiento en el Estado.

La selección de los sujetos encuestados para el estudio fue a partir de la disponibilidad de los grupos deportivos: el horario, la permanencia física y la colaboración. A partir de tales criterios generales se les pidió a los sujetos como único requisito que no fueran menores de 15 años.

Las variables de nuestro estudio fueron recolectados mediante la técnica del autoinforme.

Los instrumentos aplicados fueron los siguientes:

c) Cuestionario de características socio- demográficas y deportivas. Con 20 preguntas semi- cerradas para obtener datos socio- demográficos y deportivos (mayor detalle en tabla 1).

d) "Maslasch Burnout Inventory (MBI)" de Maslasch y Jackson, adaptado al deporte de alto rendimiento. Aunque inicialmente el instrumento fue elaborado para profesionales de la salud, se han realizado adaptaciones para otro tipo de profesionales, lo cual nos dirigió a realizar la adaptación en deportistas de alto rendimiento. El instrumento, en cada una de sus escalas ha sido sometido a diversas pruebas para corroborar su validez y confiabilidad: Ha probado su validez factorial; consistencia interna con valores alfa de cronbach; validez concurrente, validez discriminante y validez factorial (Revisar Gil-Monte, 1997). Se utilizó el MBI por que es el instrumento más utilizado en los estudios empíricos internacionales (con versiones adaptadas por lo menos en 11 países). Es un instrumento autoaplicable, integrado de 22 ítems, en tres subescalas: Agotamiento Emocional; Despersonalización; y Falta de Realización Personal que se valoran en una escala Likert de 7 puntos, cuya puntuación única de las 3 dimensiones se define por el índice que señala en qué grado el sujeto está quemado. Debido a la diferencia del contexto deportivo con el campo laboral, que es donde se han realizado la mayoría de los estudios, la sub escala nombrada *falta de realización personal*, la nombramos como "**sentimientos de falta de éxito**" por que en el deporte el "éxito" es un elemento básico de la competencia, ya que se define como una descripción de "sentimientos de competencia y realización exitosa..." (GilMonte, 1997, p. 56), y debido a que se refiere a la "expectativa de éxito del sujeto"(Gil- Monte, 2002, p. 35).

Para el tratamiento estadístico, en el "Maslash Burnout Inventory" se registraron los niveles alto, medio y bajo, así como el número de dimensiones "quemadas" (nivel medio y alto) para definir ausencia o presencia del SAC. El análisis estadístico se realizó en el programa de "Epi Info" (versión 6.0).

RESULTADOS

Las características sociodemográficas de los jóvenes deportistas de alto rendimiento estudiados son muy homogéneas, principalmente a lo que se refiere al estado civil (solteros, y solamente 1 persona no lo es), y que no tienen hijos (solamente 1 sujeto reportó que tiene 1 hijo).

En la institución estudiada la categoría "juvenil" en el deporte de alto rendimiento se define a partir de la edad de los 15 años, razón por la cual se establece como mínimo dicha edad, presentándose una edad máxima de 24 años. Esta variable (edad) presentó una media de 16.8, con una moda de 17 años.

En la tabla 1, se puede observar que predomina el sexo masculino con más del 62% de sujetos. También resulta claro que en el grado de estudios de los sujetos encuestados el mayor porcentaje corresponde a los sujetos que cursan la preparatoria (nivel medio superior), seguido de quienes cursan la secundaria (nivel medio básico; y por último de quienes cursan la licenciatura y otros estudios. Asimismo, se muestra que los tipos de deportes con mayor frecuencia de sujetos encuestados fueron baloncesto, handbol, halterofilia y atletismo. Igualmente se observa en la tabla 1, que cerca del 70% de los sujetos encuestados no recibe pago, y *solamente* reciben pago 28.3% sujetos, quienes precisamente tienen beca. De los deportistas encuestados la mayoría (más del 80%), no tienen empleo por el que reciben pago, como se observa en la misma tabla 1.

Para entender claramente la naturaleza del fenómeno del SAC presentamos el análisis de los siguientes resultados particulares. Estos resultados se pueden analizar de diferentes maneras:

La primer manera de analizar el fenómeno se realiza según se muestra en la tabla 2a, en donde se observa la distribución porcentual de cada una de las sub-escalas del síndrome en forma diferenciada: el mayor peso porcentual de presencia del síndrome está representado por los sentimientos de falta de éxito, seguido por el agotamiento emocional y por último la despersonalización.

Asimismo, en la tabla 2b se analizan las subescalas del síndrome de acuerdo al nivel de severidad (alto, medio o bajo); y se puede observar que el mayor porcentaje con alto nivel del síndrome se encuentran los sentimientos de falta de éxito.

La segunda manera de analizar el SAC es en forma global, de acuerdo a su ausencia y presencia. En tal análisis se reporta que más del 77% de los jóvenes deportistas presentan de 1 a 3 dimensiones del síndrome contra cerca del 22% que no lo presentan, según se observa en la tabla 3a. Asimismo, en la tabla 3b, la prevalencia del síndrome se analiza con mayor detalle de acuerdo al número de dimensiones presentes (una dimensión es cualquiera de las subescalas).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados mostrados en el apartado anterior es notable que éstos contradicen nuestra hipótesis, con lo cual cubrimos nuestro objetivo general (prevalencia mayor que 15%).

Para nuestro estudio, es de llamar la atención que en las tablas 2 a y b sobresalgan en peso porcentual y frecuencia los sentimientos de falta de éxito, en primer lugar, y le siga el agotamiento emocional, para quedar en tercer lugar la despersonalización. El que la despersonalización quede en último lugar tal vez se deba a lo que señala Raedeke (2002, pp. 183- 184) como la diferencia entre la idea de Maslash y Jackson sobre el ámbito deportivo. Por que la práctica del deporte no puede considerarse como un servicio en el que el deportista se esté centrando en la relación con otras personas. De allí que este autor asuma una definición diferente a la forma en que comúnmente se retoma nuestro fenómeno: como *"un síndrome de fatiga física/ emocional , devaluación deportiva y bajo rendimiento deportivo"* . La principal diferencia entre esta definición y la de Maslash estriba en que la devaluación deportiva (en contraste con el concepto de despersonalización de Maslash) obedece a que el contexto deportivo no ofrece un servicio (de salud humana). Así, Raedeke (2002) argumenta que el desarrollo de la despersonalización en el deporte se refleja en actitudes negativas hacia el deporte mismo (no hacia las personas) por lo que la devaluación deportiva aparece como un obstáculo para el deporte y su rendimiento.

Por otra parte el periodo invernal y de concentración de los jóvenes deportistas implica un aislamiento y separación del entorno familiar y social al que habitualmente se encuentra el joven deportista, lo cual debe ser un factor importante para el resultado expuesto (Buceta, 1996).

BIBLIOGRAFÍA

Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson.

Bustinza-Arriortua, A., López-Herce, J., Carrillo-Álvarez, A., Vigil-Escribano, M. D., DeLucas-García, N., & Panadero-Carrillo, E. (2000). Situación de Burnout de los pediatras intensivistas españoles. *Anales Españoles de Pediatría, 52*(05), 418-423.

Garcés-delos-Fayos-Ruiz, E. J. (1993). Frecuencia de Burnout en deportistas jóvenes: estudio exploratorio. *Revista de Psicologia del Deporte, 4*, 55-63.

Garcés-delos-Fayos-Ruiz, E. J., & Cortez-Chirirella, E. (1995). El cese de la Motivación: El Sindrome de Burnout en Deportistas. *Revista de Psicologia del Deporte, 4*(7), 151-160.

García-Ucha, F. (2000). *Entrenadores y Burnout*. Lecturas de Educación Física y Deportes, Revista Digital. Available: http://www.efdeportes.com/efd28/burnout.htm [2001, 9 de enero].

Gil-Monte, P. R., & Peiró-Silla, J. (1997). *Desgaste Psíquico en el trabajo: El Síndrome de quemarse*. España: Síntesis.
Gil-Monte, P. R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslash Burnout Inventory-General Survey. *Salud Pública de México, 44*(1), 33-40.
Hendrix, A. E., Acevedo, E. O., & Hebert, E. (2000). An examination of stress and Burnout in certified athletic trainers at fivision I- A universities. *Journal of Athletic Training, 35*(2), 139-144.
Henschen, K. P. (1991). Cansancio y agotamiento deportivos: Diagnóstico, prevención y tratamiento. In J. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 471- 492). España: Biblioteca Nueva.
Kant, I. J., Beurskens, A. J. H. M., Amelsvoort, L. G. P. M. v., & Swaen, G. M. H. (2001, 20- 22 de agosto). *Diagnosis of Burnout: Towards a cut- off point for de Maslasch Burnout Inventory General Survey.* Paper presented at the 15 th Symposium on Epidemiology in Occupational Health Work and Health. The role of epidemiology, Copenhagen, Denmark.
May, J. R., Capurro, C., & Stuopis, C. (1999). Aspectos psicológicos de las lesiones del deportista. In C. Le-Scanff & J. Bertsch (Eds.), *Estrés y rendimiento* (pp. 55- 98). España: INDE.
Mireles-Pérez, A. B. I. (1999). *Exposición a factores psicosociales y síndrome de quemado por el trabajo (Burnout) en una empresa de la rama textil en Guadalajara, Jalisco.*, Universidad de Guadalajara, Guadalajara.
Oxendine, J. H. (1991). Aprendizaje de la destreza motriz para una ejecución deportiva eficaz. In J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 49- 73). España: Biblioteca Nueva.
Raedeke, T. D., Kevin, L., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspective. *Journal of Sport Behavior, 25*(2), 181-206.
Rayney, D. W. (1995). Stress, burnout, and intention to terminate among basketball umpires. *Journal of Sport Behavior, 18*(4), 312-ss.
Romero-Mendoza, M., & Medina-Mora, M. E. (1987). Validez de una versión del cuestionario general de salud para detectar psicopatología en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Mental, 10*(3), 90-97.
Sánchez-Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. España: Biblioteca Nueva.
Weisberg, J., & Sagie, A. (1999). Teachers physical, mental and emotional burnout: impact on intention to quit. *The Journal of Psychology, 133*(3), 333-339.

Tabla 1. Distribución de frecuencia y porcentual de las principales variables sociodemográficas sobre los jóvenes deportistas de alto rendimiento (diciembre 2002- enero 2003). (N=159)

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y DEPORTIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Género Sexual		
Masculino	99	62.3%
Femenino	60	37.7%
Grado de estudios		

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y DEPORTIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Secundaria	25	15.7%
Preparatoria	121	76.1%
Licenciatura	12	7.5%
Otros estudios	1	0.6%
Tipo de Deporte		
Baloncesto	37	23.3%
Handbol	18	11.3%
Halterofilia	16	10.1%
Atletismo	15	9.4%
Otros (Judo, Tae Kwan Do, Badminton , Polo acuático, Lucha olímpica, Gimnasia aeróbica, Esgrima, Pentatlón, Lucha grecorromana, Karate)	73	45.9%
Pago por el deporte practicado		
No	111	69.8%
Sí	45	28.3%
No contestó	3	1.9%
Sujetos empleados		
No	133	83.6%
Sí	22	13.8%
No contestó	4	2.5%
Total	**159**	**100%**

Tabla 2a. Distribución porcentual de las subescalas del MBI- adaptado- para evaluar el SAC en jóvenes deportistas de alto rendimiento (diciembre 2002- enero 2003).

Subescala del MBI	Frecuencia	Porcentaje
Sentimientos de falta de éxito	79	49.7%
Agotamiento emocional	73	45.9%
Despersonalización	49	30.8%

Tabla 2b. Distribución porcentual de los niveles de cada una de las subescalas del MBI- adaptado- por nivel de severidad, para evaluar el SAC en jóvenes deportistas de alto rendimiento (diciembre 2002- enero 2003).

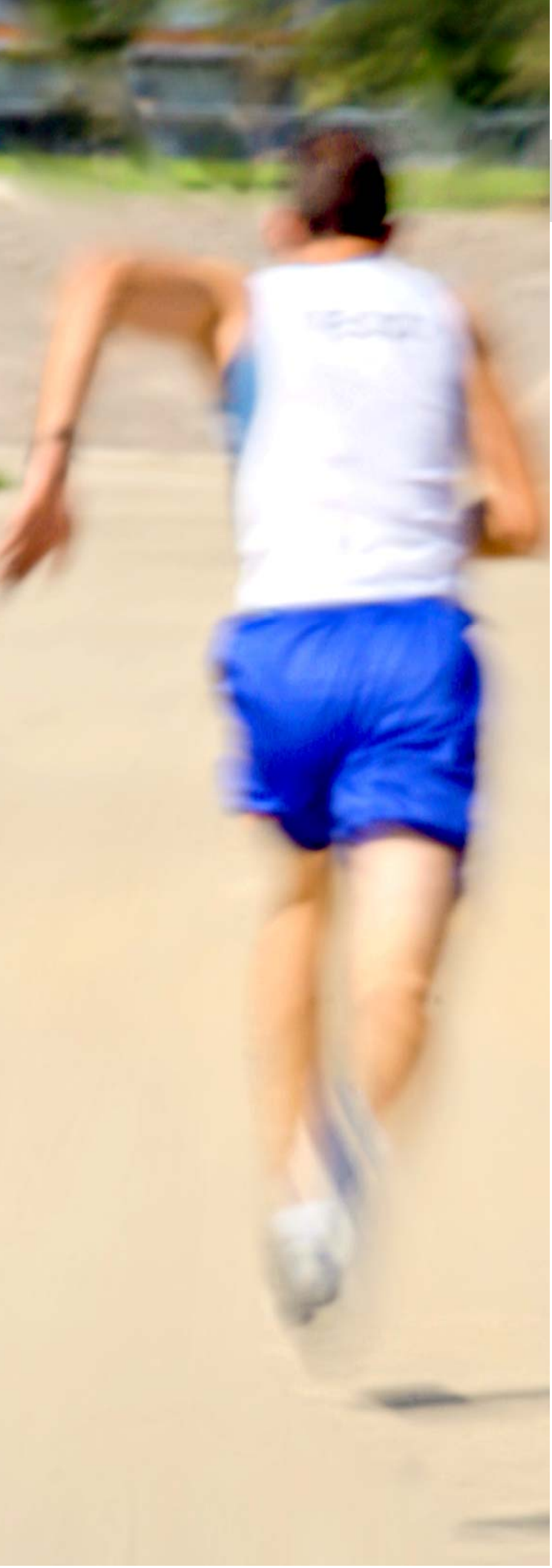
Subescala del MBI	Niveles		
	Alto	Medio	Bajo
Sentimientos de Falta de éxito	26.4%	23.3%	50.3%
Agotamiento emocional	17.0%	28.5%	54.1%
Despersonalización	16.4%	14.5%	69.2%

Tabla 3a. Prevalencia global del SAC en jóvenes deportistas de alto rendimiento, de acuerdo a la aplicación del MBI- adaptado (diciembre 2002- enero 2003).

Variable	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
SAC (Calificación global)	Ausencia del síndrome	36	22.6%
	Presencia del síndrome (de 1 a 3 dimensiones)	123	77.4%
TOTAL		159	100%

Tabla 3b. Prevalencia del SAC (por número de dimensiones presentes) en jóvenes deportistas de alto rendimiento, de acuerdo a la aplicación del MBI- adaptado (diciembre 2002- enero 2003).

Variable	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Síndrome de Burnout	Sin síndrome	36	22.6%
	1 dimensión del síndrome	64	40.3%
	2 dimensiones	37	23.3%
	3 dimensiones	22	12.8%



POSTERS

El papel del clima motivacional en el desarrollo de la motivación autodeterminada de los futbolistas cadetes

Ma. Sol Álvarez /
Miembro de la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte de la Universitat de Valencia
Isabel Castillo /
Profesora Titular de Psicología Social de la Universitat de Valencia. Lidón Mars, Becaria de investigación de la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte de la Universitat de València.
Yolanda Moreno /
Profesora Titular de Psicología del Deporte de la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir.
Isabel Balaguer /
Profesora Titular de Psicología Social de la Universitat de València.
ms.alvarez@telefonica.net

RESUMEN

La teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) defiende que el contexto social juega un importante papel en el desarrollo de las necesidades de competencia, autonomía y relación. A su vez la teoría de las perspectivas de meta (Nicholls, 1989) sostiene que el clima motivacional creado por el entrenador influye en los patrones motivacionales de los deportistas. En base a estos dos marcos teóricos, el presente trabajo consiste en poner a prueba un modelo en el que se considera que un clima motivacional de implicación en la tarea se relacionará positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación, mientras que un clima de implicación en el ego presentará relaciones negativas con dichas necesidades básicas. A su vez se postula que las tres necesidades se relacionarán positivamente con la motivación auto-determinada de los deportistas. La muestra objeto del presente estudio está compuesta por 370 futbolistas cadetes varones, pertenecientes a 32 escuelas de fútbol base, con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años (Media Edad = 14.77; Desviación Típica = .72), que cumplimentaron un conjunto de cuestionarios que medían las siguientes variables: Clima de implicación en la tarea y en el ego (Newton, Duda y Yin, 2000; Balaguer, Mayo, Atienza, y Duda, 1997; Balaguer, Castillo, y Duda, 2003a), Necesidad de Autonomía (Baard, Deci y Ryan, 2000; Balaguer, Castillo, y Duda 2004), Necesidad de Competencia (McAuley, Duncan y Tammen, 1989; Balaguer, et. al, 2004), Necesidad de Relación (Richer y Vallerand, 1998; Balaguer, et al., 2004) y la Motivación Autodeterminada (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere y Blais, 1995; Balaguer, Castillo y Duda, 2003b). El modelo hipotetico fue puesto a prueba a través de análisis de modelos de ecuaciones estructurales (LISREL 8.3). Tras realizar algunas modificaciones al

modelo propuesto (MacCallum, 1995), el modelo revisado ofreció un buen ajuste a los datos (χ^2 = 13.72, p>.01; RMSR = .04; GFI = .99; NFI = .96; CFI = .97).

Los resultados de nuestra investigación han mostrado que un clima de implicación en la tarea predice positivamente las tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación), mientras que un clima de implicación en el ego predice negativamente la necesidad de relación. Las necesidades de competencia y autonomía han mostrado ser un predictor positivo de la motivación auto-determinada. Se plantean, por tanto, las implicaciones del clima creado por el entrenador para el desarrollo de la motivación de los jugadores.

Palabras clave: clima de implicación en la tarea, clima de implicación en el ego, necesidades psicológicas básicas, motivación auto-determinada.

BIBLIOGRAFÍA

Baard, P.P., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). *The relation of intrinsic need satisfaction to performance and well-being in two work settings*. Unpublished manuscript, Fordham.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2003a). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *EduPsykhé, 2* (2), 243-258.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2003b). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. *En libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte* (p.165). Madrid: Dykinson, S.L.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2004). Predicting self-determination and well-being among Spanish athletes. *2004 APA Annual Convention*. Honolulu (Hawaii).

Balaguer, I., Mayo, C., Atienza, F.L., & Duda, J.L. (1997). Factorial validity of the Perceived Motivational climate in Sport Questionnaire-2 in the case of Spanish elite female handball teams. *Journal of Sport of Exercise Psychology, 19* (suppl, 27).

McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V.V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 60* (1), 48-58.

MacCallum, R. C. (1995). Model specification: Procedures, strategies, andrelated issues issues. *In R.H. Hoyle (Ed.), Structural equation modeling (pp. 16-36)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Newton, M., Duda, J.L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences, 18*, 275-290.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education.* Cambridge, M.A: Harvard University Press.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic

motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35-53.

Richer, S., & Vallerand, R.J. (1998). Construction and validation of the Perceived Relatedness Scale. *Revue Européene de Psychologie Appliquée, 48*, 129-137.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55* (1), 68-78.

Diseño y evaluación de un programa de cambio de estilo atribucional en deportistas

Nancy Caro Castellanos[1]
María Clara

Licenciada en Educación Física – Psicóloga – Especialización en Psicología del Deporte y el Ejercicio. Colegio Santa Maria. Profesora, Entrenadora equipo de Voleibol y Atletismo. 1992 – Vinculada actualmente. Club de Golf la Florida. Psicóloga. 2006 – Vinculada actualmente. Universidad Nacional de Colombia. Psicóloga - Equipo tenis de mesa. 2005 Club de tenis la Estancia. Psicóloga. 2003.Universidad de la Sabana. Docente Bienestar Universitario – 1992 – 94.Universidad Pedagógica Nacional. Coordinadora de Deportes. 1990 – 92

La literatura especializada en el campo de la psicología del deporte y el ejercicio físico sugiere que existe suficiente evidencia empírica acerca de la relación entre el estilo atribucional (atribución de causalidad) y el rendimiento deportivo. El propósito de este estudio fue diseñar un programa de intervención tendiente a modificar el estilo atribucional de las deportistas hacia un estilo relacionado con el desempeño y comprobar su eficacia, tanto para modificar el estilo atribucional como para afectar positivamente el rendimiento. El programa fue administrado durante 3 meses a deportistas, en las modalidades voleibol, fútbol y baloncesto. Con medición pre-test post-test, la muestra fue constituida por las 15 deportistas que presentaron puntajes bajos en la Escala IEALCD (Instrumento de atribución de lugar de causalidad deportiva) que indica un estilo de atribución externa. Los resultados establecen que después del programa el grupo experimental mostró mejoría en su desempeño y en la puntuación del test de atribución de causalidad.

Palabras Claves: Atribución de causalidad, locus de control. (SC6150), , rendimiento deportivo.

INTRODUCCIÓN

Para efectos de una adecuada comprensión del trabajo se realizó una revisión independiente de los conceptos incluidos (atribución de causalidad y rendimiento deportivo), abordando la literatura y autores más relevantes que se han propuesto profundizar en ellos, con el fin de encontrar explicaciones satisfactorias que permitan comprender la conducta humana.

La psicología social desde un enfoque psicológico e individual empieza a dar importancia a los pensamientos, sentimientos, imágenes mentales, razonamiento y la memoria como elementos mediadores esenciales para la explicación de la conducta humana. Así mismo, el modelo cognoscitivo social se fundamenta sobre expectativas y valores que los individuos otorgan a diferentes metas y actividades

[2] Psicóloga, Directora trabajo del grado, Universidad el Bosque

de ejecución, y se basa en teorías pasadas para presentar un proceso dinámico que incluye variables cognoscitivas y afectivas, que son intermediarias en la elección y el logro de las metas de ejecución (Glyn, 1995).

El énfasis en la investigación en psicología social esta dado por un especial interés a cerca del funcionamiento cognoscitivo general que explique los comportamientos sociales y en este sentido uno de los temas esenciales de las ultimas décadas ha sido la atribución y percepción social, es decir, los procesos cognoscitivos involucrados en la construcción de experiencias y sus relaciones de causalidad (Pérez, 2004).

Por su parte, la atribución ha sido definida como un constructo psicológico que se refiere a la creencia de la gente respecto a cómo ellos son responsables de lo que les pasa, como las personas elaboran juicios acerca de las causas de la conducta y de su comportamiento (Cox, 2002). La teoría de la atribución se centra en el estudio del proceso cognoscitivo que media entre el análisis de un determinado comportamiento o resultado y las implicaciones de este. En general las personas intentan estructurar y controlar parte de sus conductas a partir de la comprensión de las causas de sus resultados anteriores; así, al identificar las causas, las personas extractan información relevante para guiar sus comportamientos futuros, con el objetivo de minimizar la posibilidad del fracaso y mantener las posibilidades de éxito futuras (Dósil, en prensa)

Según Rotter (1966), se ha encontrado que existen personas que explican o perciben que ellas mismas a partir de su comportamiento pueden controlar las consecuencias de sus resaltados ya sean positivos o negativos, lo cual los define como individuos con un locus de control interno; por otro lado, aquellas personas que identifican a los acontecimientos que les suceden como resultado de fuerzas ajenas o externas a ellos mismos y que éstas actúan independientemente de sus actos son sujetos con un locus de control externo.

Dentro de las investigaciones de la teoría de la atribución aplicado en diferentes contextos, tal vez, el más importante es el propuesto por Weiner (1972), el cual fue desarrollado desde una perspectiva educativa y de la motivación de rendimiento en el deporte. (Figura 1.). El modelo supone que los individuos sitúan las causas de sus conductas en dos dimensiones específicas, una es el locus de control o lugar de causalidad que puede ser interno o externo y la otra dimensión es la de consistencia o estabilidad.

Figura 1.Dimensiones Causales De La Atribución de Weiner.

		Locus de control	
		Interno	Externo
Estabilidad	Estable	Habilidad	Dif. en la tarea
	Inestable	Esfuerzo	Suerte

Cox (2002) por su parte afirma además que el estilo de atribución que presenta el deportista tiene una relación directa en la evaluación causal que este haga en situación de entrenamiento y competencia.

Por lo anterior, y de acuerdo con la revisión teórica realizada en investigaciones como las presentadas por Dishman, (1990), Grafeo, Silvestri, (2005), acerca de la dimensión de locus de causalidad, se cree que en deporte es mejor tener un locus de causalidad interno, sobre la base que el sujeto tiene control sobre su destino y no está a merced de eventos externos. Por lo tanto, esta variable se puede considerar como un importante predictor del desempeño deportivo

En cuanto al desarrollo de la causalidad Biddle et al, (2001), muestra que los resultados de la investigación con niños, estos tienen una orientación externa que cambia con la edad y el proceso de maduración, hacia una orientación más interna, sin embargo, este proceso no se da por sí solo, ya que depende de las experiencias de aprendizaje que el niño tenga.

Al respecto Cox (2002) manifiesta que desarrollar un programa de cambio en el estilo de atribución tiene más influencia en niños que en adultos, ya que ellos tienen más expectativas futuras frente a su desempeño, mientras que en los adultos puede no ser tan efectivo, si ellos perciben que la competencia no es de exigencia.

El presente estudio se basa en el modelo general de Weiner (1985, citado por Cox, 2002), la cual sugiere que la multiplicidad de explicaciones dadas por una persona para explicar resultados, se pueden agrupar en cuatro categorías: capacidad, esfuerzo, dificultad en la tarea, y suerte. Para el cual propone un esquema que presenta tres dimensiones: locus de causalidad (interna o externa), estabilidad (estable o inestable) y controlabilidad (controlable o incontrolable).

Dado que ya se ha explicado la importancia de las atribuciones en el desempeño y la forma como esta variable ha sido medida en diferentes estudios, es conveniente entrar en el tema del rendimiento deportivo que representa la segunda variable involucrada en este trabajo de investigación.

El concepto rendimiento deportivo expresa el grado de mejora posible de un desempeño, aprovechamiento o mejora de orden motriz, en una actividad deportiva determinada y esta definido como el grado de mejora posible de un desempeño, a partir del aprovechamiento y perfeccionamiento de orden motriz de un atleta, en una actividad deportiva determinada (Weineck, 1994). Se han encontrado otras definiciones aludiendo al momento de máximo desarrollo deportivo del atleta en sus componentes biofísico, técnico-tácticos y psicológicos, como consecuencia de un óptimo proceso sistemático de planificación, el cual se refleja en resultados deportivos del más alto nivel (IDRD, 2005). Ó como el resultado de una actividad deportiva que se cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz de acuerdo a unas reglas establecidas previamente.

El presente estudio, tiene como propósito elaborar y desarrollar un programa piloto en atribución de causalidad, para ser aplicado inicialmente en deportistas de contexto escolar. El objetivo principal consiste en evaluar el efecto del programa sobre el estilo atribucional de un grupo de deportistas y determinar su relación con el rendimiento en las modalidades de voleibol, baloncesto y fútbol.

Problema de investigación

¿Qué efecto tiene un programa de cambio de estilo atribucional sobre el rendimiento deportivo en deportistas colegiales?

Las variables específicas de este trabajo investigación son dos a saber: *programa de cambio de estilo atribucional* y *rendimiento deportivo.*

MÉTODO

El estudio es de tipo cuasi-experimental con pre-test y pos-tes, con dos grupos uno experimental y otro placebo. Se trabajó con una población de 60 deportistas de género femenino, con edades entre 12 y l8 años, pertenecientes las categorías infantil, juvenil y mayores de un colegio privado, ubicado en la ciudad de Bogotá - Colombia; que participan en campeonatos ínter colegiados de fútbol, voleibol y baloncesto. Se aplicó la prueba de atribución a todas las selecciones del colegio y a muestra fue constituida por las niñas que obtuvieron los 15 menores puntajes, es decir, a las que mostraron un estilo de atribución externa.

Las variables específicas de este trabajo investigación son dos a saber: la primera variable es un *programa de cambio de estilo atribucional* realizado con base en el modelo atribucional de Weiner (1972), planificado para desarrollarse durante tres meses, con protocolos por sesión. La segunda variable es *rendimiento deportivo*, definida como el grado de mejora posible de un desempeño, a partir del aprovechamiento y perfeccionamiento de orden motriz de un atleta, en una actividad deportiva determinada (Weineck, 1994). Para la medición de esta variable se determinaron dos condiciones de prueba, la primera con pelota quieta y la segunda con pelota en movimiento.

Para la medición de las variables se utilizaron dos instrumentos:

- √ El IEALCD (Instrumento de atribución de lugar de causalidad deportiva).
- √ Protocolos de evaluación para el apartado de la técnica específica en cada deporte (Wells, 1994).

Para el desarrollo del trabajo de investigación se programaron cinco fases: a) diseño del programa de entrenamiento en estilo atribucional y diseño de protocolos por sesión para desarrollar en las sesiones de trabajo con las deportistas de ambos grupos b) estructura de una planilla de evaluación para rendimiento deportivo en las diferentes modalidades (voleibol, fútbol y baloncesto). Para la cual se realizó un pilotaje con 10 sujetos de características similares a los de la muestra. Posteriormente con la planilla definitiva se realizó el pre-test: medición de atribución y medidas repetidas de rendimiento deportivo a todas las deportistas, c) selección y asignación de sujetos a los grupos d) aplicación del programa, e) post-test: medición de atribución y medidas repetidas de rendimiento deportivo a los grupos.

RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación responden a un análisis descriptivo y de varianza explicado (ANOVA de dos vías, 2 grupos x 2 mediciones - pre y pos test) para cada prueba utilizada en el proceso; se identificaron las interacciones y los efectos más significativos ≤ 0.05, así como el índice de varianza explicada por cada fuente (η^2). Para lo cual se utilizó el SPSS versión 13.

Para la variable independiente *atribucion de causalidad;* como se puede observar en la tabla1, se presentaron diferencias significativas y contundentes, es decir, el programa es efectivo para cambiar la atribución, está cambia positivamente es decir, cambia hacia una atribución más interna, ideal para el rendimiento deportivo, de acuerdo al sustento teórico que se ha manejado. Sí se observan los promedios del pre-test de los dos grupos estos inician en un punto similar en la puntuación del IEALCD Figura 1, pero una vez aplicado el tratamiento la diferencia es evidente, lo que lleva concluir que el programa fue efectivo para le estudio.

Tabla 1. Estadística descriptiva de IEALCD (Instrumento de atribución de lugar de causalidad deportiva.

	Pre. Test		Pos. Test	
	Media	Desv.	Media	Desv.
Grupo Control (N=8)	264.3	19.29	253.1	15.55
Grupo Experimental (N=7)	264.9	14.88.	314.6	24.70

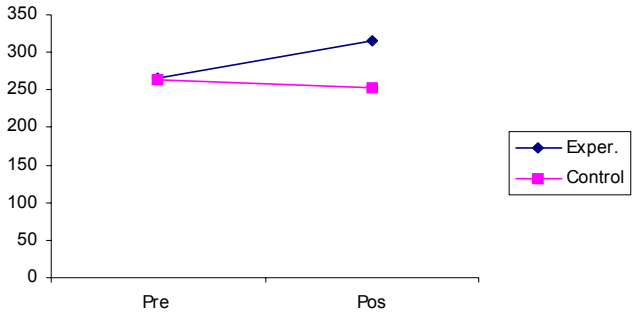


Figura 1. Variación de promedios de resultados en pre y pos-test de IEALCD

El análisis de varianza tabla 2, nos muestra que efectivamente hubo efectos principales por medición (pre-test y pos-test), por grupo (placebo y experimental), y de interacción.

Tabla 2. Análisis de varianza para resultados de IEALCD

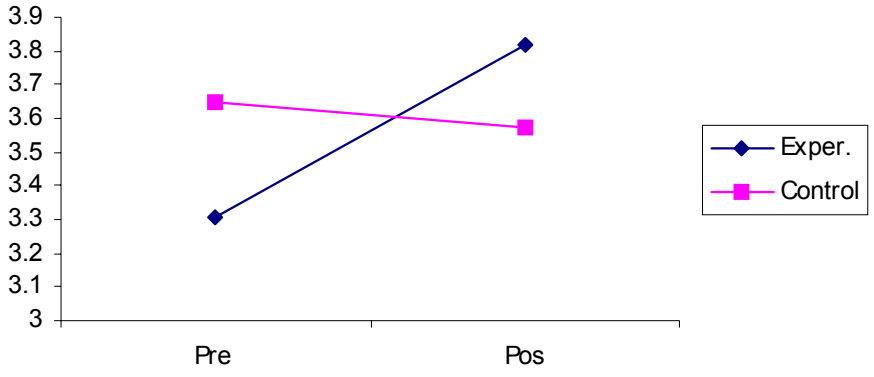
Fuente	SC	gl	MC	F	p	η^2
Medición	2779.71	1	2779.71	15.79	0.00	0.55
Grupo	7187.87	1	7187.87	13.35	0.00	0.50
Medición por grupo	6909.31	1	6909.31	39.24	0.00	0.75
Error (medición)	2289.15	13	176.09	-	-	-
Error (Grupo)	6997.79	13	538.29	-	-	-

Para la variable dependiente *pelota quieta*, se puede observar en la tabla 2, figura 2. como el grupo experimental empezó con una diferencia marcada con relación al grupo control el cual empezó muy arriba, pero a pesar de esa diferencia; el patrón de cambio que se observa en el grupo experimental es mayor, es decir, la tendencia al cambio diferencial de la variable en el grupo experimental es más representativo con respecto al grupo placebo.

Tabla 3. Estadística descriptiva de rendimiento con pelota quieta

	Pre. Test		Pos. Test	
	Media	Desv. T	Media	Desv. T
Grupo Control (N=8)	3.65	0.50	3.57	0.63
Grupo Experimental (N=7)	3.31	0.75	3.82	0.54

Figura 2. Variación de promedios de resultados en la prueba de rendimiento con pelota quieta en pre y pos test.



En la tabla 4. para la misma variable no hubo efectos principales ni por medición (pre-test y pos-test); como tampoco hubo efectos para el factor grupo (placebo y experimental), pareciera que entre estos dos grupos no hubo diferencia en general, pero sí se observa una tendencia o un efecto de interacción no significativo estadísticamente 0.06, pero falto poco para que hubiese un efecto significativo de interacción**.**

Tabla 4. Análisis de varianza para prueba de rendimiento con balón quieto

Fuente	SC	gl	MC	F	p	η^2
Medición	0.36	1	.36	2.17	0.16	0.14
Grupo	0.01	1	0.01	0.02	0.88	0.00
Medición por grupo(*)	0.64	1	0.64	3.91	0.06	0.23
Error (medición)	2.15	13	0.16	-	-	-
Error (Grupo)	7.72	13	0.59	-	-	-

En general los resultados arrojan que no hay diferencias significativas en ninguno de los aspectos (medición, grupo e interacción). Se presenta una diferencia en los valores de las mediciones de pre-test y pos-test, pero no se puede explicar por el tratamiento / programa, debido a que esta diferencia se presento desde el inicio y se mantuvo equitativamente a través del todo el proceso en los dos grupos.

DISCUSIÓN

Dentro de los hallazgos más relevantes se evidencia que efectivamente un programa de entrenamiento en atribución de causalidad puede cambiar el estilo de atribución hacia uno positivamente relacionado con el rendimiento y que es necesario continuar y ampliar los estudios e investigaciones en el tema. Sin embargo, es necesario hacer consideraciones, que serian útiles para la realización de futuras investigaciones; confirmando lo planteado por Misserandino (1998) en relación con las limitaciones del estudio de acuerdo al número de sujetos, este continuaría siendo una variable que afecta el poder de generalización e impacto necesario para hacer conclusiones definitivas. Por el contrario, en lo que se refiere a tiempo, en el presente estudio tres meses reportaron un espacio de tiempo adecuado para que los sujetos empezaran a mostrar resultados relativamente estables tanto en su estilo de atribución. Adicionalmente se corrobora el hecho de que el experimentador no debe tener relación directa con el proceso de entrenamiento técnico/táctico deportivo como tal, pero sí debe tener un reconocimiento de maestría por los deportistas, en lo que a deporte se refiere, para tener un grado de credibilidad tal que, pueda influir en el momento que se haga la retroalimentación positiva en el desempeño o el trabajo de cambio de pensamiento en desempeños negativos.

De acuerdo con Donald, (2000), los estudios e investigaciones con poblaciones escolares no se deben limitar a la búsqueda de una mejora en el desempeño sin tener en cuenta factores que tienen un alto impacto, no solo con el sentimiento de eficacia que desarrolle el futuro deportista sino, en el locus de control, la motivación y por ende efectos en su carrera deportiva. Tanto el entrenador como su estilo de liderazgo, estrategias y métodos de entrenamiento, como las personas que conforman el grupo de apoyo deben dar la necesaria

seguridad al niño(a) deportista, con el fin de lograr formar estructuras de pensamiento que le permitan obtener resultados y desempeños de éxito estables, entendiendo éxito no como "ganar" sino la satisfacción que el deportista debe sentir frente a su desempeño.

En este trabajo la muestra fue pequeña por ser un trabajo a modo de estudio piloto, pero se dan elementos que servirán de base para realizar estudios más grandes, en donde se podrían controlar tales elementos con el fin de lograr hacer inferencias contundentes y con un poder de generalización adecuado para poblaciones deportivas.

Para análisis posteriores se recomienda:

1. Replicación del estudio con una muestra más grande (homogénea y representativa) con el fin de poder hacer análisis por deporte, edad y categoría, tomándolas como covariables
2. En este estudio quizá accidentalmente se emplearon actividades para el grupo placebo que involucraron elementos propios de la atención. (procesos atencionales), sin embargo, es necesario aclarar que en toda actividad que se realice con humanos están implícitos procesos psicológicos de pensamiento y es casi imposible aislarlos.
3. Teniendo en cuenta las diferencias que se presentaron entre las pruebas *Pelota quieta y pelota en movimiento,* se podría pensar en otras formas de medir el rendimiento deportivo que tengan validez psicológica,.

REFERENCIAS

Anshel, M. Mansouri, H. (2005) Influences of perfectionism on motor performance, affect, and Attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior.* 28 (2) 99-125. Tomado el 16 de Octubre, de la base de datos Proquest. ID: 844081591.

Biddle, S., Hanrahan, S. y Sellars, C. (2001). Attributions: Past, Present, and Future. En R. Singer, A. Hausenblas y M. Christopher. *Handbook of Sport Psychology* (Cap. 17). New York: Wiley.

Blume, G. (1990) *Voleibol: Pruebas y controles del rendimiento*. Barcelona: Martinez Roca.

Cox, R. (2002) *Sport Psychology*: *Concepts and Applications.* New York: McGraw Hill.

Dishman, R. y Steinhardt, M. (1990) Health Locus of control Predicts Free-living, but not Supervised Physical Activity: A test of Exercise-Specific control and Outcome-Expectancy Hypotheses. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 61 (4) 383-394.

Donald, M. (2000) The relationship of locus of control, sport performance, and behavior o NCAA Division III student-athletes. *Universidad of Minnesota - Disertation*. Tomado el 16 de octubre de 2005, de la base de datos Proquest. ID: 731889521

Dosil J. y Casáis, L. (En prensa*) La atribucion causal en el ambito del deporte*. Madrid.

Dosil, J. (2004) *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: Mc Graw-Hill
Garcia S. (2004) *Construyendo psicología del deporte*. Bogota: Lukas editores.
Garfield, Ch. y Bennett, H. (1982) *Rendimiento máximo*. Barcelona: Martínez Roca.
Garzarelli, J. (2000) El Refuerzo Positivo y el Alto Rendimiento. Docuemnto recuperado el 10 de marzo de 2006 de http/www.psicologiaonline.com
Glyn, R.(1995) *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
Gonzalez P. (Julio 2005). *Rendimiento deporivo*. Bogotá: Instituto Distrital de Recreación y Deporte.
Gonzalez, (1992) *Psicología y deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
Grafeo, L. Silvestri, L. (2005) Relationship Between Locus of Control and Health-related variables. *Research Quartely for Exercise and Sport*. 76 (1) 38. Tomado el 16 de Octubre de 2005 de de la base de datos Proquest. ID: 844081591.
Green, T. y Holeman S. (2004) Athletes Attributions for team performance: A theorical test across sport and genders. *Social Behavior Personality*. 32 (2) 199. Tomado el 6 Noviembre de 2005, de la base de datos Proquest. ID: 623781921.
Grosser, M. (1990) *Alto rendimiento: Planificación y desarrollo*. Madrid. Gymnos.
Larumbe, E.(2003) Rendimiento Deportivo; documento recuperado el 10 de Marzo de 2006 de http/www.cop.es/colegiados.
Lefcourt, H.M. (1976) Locus of Control. Current Trends In Theory and Research. *Journal of personality and social psychology,* 36, 109 - 211. Tomado el 16 junio de 2005, de la base de dtos proquest.
López, R. y Cedeño, J. (2000) El mejoramiento de la performance estético-deportiva: un enfoque práctico y educativo. Documento recuperado el 10 de marzo de 2006 de http://www.efdeportes. com/Revista Digital.Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000
McAuley, E. (1991) Efficacy, Attributional, and affective responses to exercise participation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13 382-393.
McAuley, E. y Duncan, T. (1990) Causal attributions and affective reactions to disconfirming outcomes in motor performance. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11 (2), 187 -200.
Miserandino, M. (1998) Attributional retraining as a method of improving athletic performance. *Journal of Sport Behavior*, 21 (3), 286-297.
Pérez, A. M. (2004) *La Psicología Social Cognitiva: La Cognición Social Y La Teoría De Las Representaciones Sociales.* U. Nacional del Nordeste: Argentina. Tomado el 14 de junio de 2005 de htpp//www.psicologiacientifica.com, el

Robinson, D. (1989) A test of Weiner´s Attributional theory of achievement motivation and emotion in a youth sport achievement setting. *University of Victoria - Disertation*. Tomado el 6 Noviembre de 2005, de la base de datos Proquest. ID: 746868541.
Rodriguez, M. Baez, M. Castro , A. Y Mora, M. (2002) *Relación de riesgo entre ansiedad competitiva, autoeficacia y atribucion de lugar de causalidad con*

la ocurrencia de lesiones deportivas en futbolistas. Proyecto Docente. Universidad Catolica de Colombia.

Rotter, J.B. (1966) *Generalized Expectencies for Internal versus External Control of Reinforcement. Psychological Monographs.* New York, 80 (I), 1-28

Schinke, J. Jerome, W. (sf) Understanding and Refining the Resilience of Elite Athletes:
An Intervention Strategy*. The online Journal of Spor Psychology*. Athletic insight. Tomado el 6 de Noviembre de http--www_athleticinsight_com-Vol4Iss3-ResilienceIntervention.htm.

Weinberg R. y Gould, D. (1996*) Fundamentos de psicologia del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel S.A.

Weiner, B. (s.f). Attribution Theory, New York: Springer-Verlag. Tomado el 7 de diciembre de 2005 de http://www.psych.ucla.edu/Faculty/Weiner.

Wells, Ch. (1994) *Mujeres, deporte y rendimiento*. Barcelona: Paidotrios.

Williams, J. (1991) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Wilson, M. y Stephens, D. (2005) Great Expectation: How Do Athletes Of Different Expectancies Attribute Their Perception Of Personal Athletic Performance?. *Journal of Sport Behavior*, 28 (4), 392-406.

Zapata, O. y Aquino F. (1987*) Psicopedagogia de la educación motriz en la adolescencia*. México: Trillas.

Pre arranque y su relación con el temperamento en teakwondoínes de la X Universiada Nacional de México 2006

Dr. Fernando de Jesús Bautista Buenfil (México)
9808226.mer@digitel.net.mx
Dr. Elías Alfonso Góngora Coronado
Dr.Francisco Enrique García Ucha
Dr.Luis Gustavo Gonzalez Carballido

Médico Cirujano (UADY). Especialista en Medicina del Deporte y Actividad Física (UNAM). Maestro en Administración Deportiva (ENSY). Maestro en Psicología del Deporte (UADY, maestría recién concluida con promedio de 100 puntos). Jefe del Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte en la CONADE y primero en organizar la Psicología del Deporte en esta institución (1988-1991). Médico de las Selecciones Nacionales Mexicanas de Judo varonil y femenil (CONADE-COM 1990-1991). Coordinador de Nutrición y del Área Médica de Judo en los XVI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe (1990). Director de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte (INJUDEY 1991-1992). Médico de la Comisión de Boxeo y Lucha Libre de Mérida (1992-1997). Catedrático de la Licenciatura en Educación Física (ENSY desde 1992).

RESUMEN

Con el objetivo de corroborar la influencia del pre arranque y su relación con el temperamento, se estudió una muestra no probabilística de 142 practicantes de tae kwon do de uno y otro sexo que compitieron en la X Universiada Nacional realizada en Mérida, Yucatán, México. Como resultado se vio que abundaron más sujetos con fiebre de pre arranque y temperamento sanguíneo. Se pudo concluir que la fiebre de pre arranque se caracteriza en aquellos deportistas que tienen como tendencia una preponderancia en el temperamento sanguíneo y sus combinaciones con el colérico.

INTRODUCCIÓN

Los estudios de pre arranque en el deporte tienen un especial significado debido a las posibles repercusiones que pueden presentar estas reacciones sobre el rendimiento deportivo. Las investigaciones iniciales fueron realizadas entre otros por A. Puni (1974), P. A. Rudik (1960) y A. N. Romani (1977). En la actualidad no ha perdido su vigencia.

El enfoque metodológico realizado inicialmente por los autores de la ex República Soviética, alcanza un grado de profundidad aún no superado, ya que muchos estudios sobre las reacciones previas a las competencias sólo se dedican a determinar los grados de ansiedad del deportista, por ejemplo, lo realizado por R. Martens (1971). Realmente, las reacciones de pre arranque poseen un abanico más amplio de emociones.

Por otro lado, el temperamento como parte de la personalidad, se encuentra en relación con la estructura integral que constituye ésta. Es por ello que. en

ocasiones, tiende a matizar el control del comportamiento. Sin embargo, otros sistemas funcionales de la personalidad pueden mediar para amortiguar los efectos del temperamento sobre el comportamiento (F. González-Rey, 1999; F. García Ucha, 1999). Por esta razón, en algunos trabajos se encuentran resultados polémicos acerca de los vínculos del temperamento y las reacciones del pre arranque (García Ucha, 1999).

Planteamiento del problema

A partir de la revisión bibliográfica sobre el tema del pre arranque y del temperamento en competencias, nos planteamos como problema, ¿cuál es la relación entre los estados de pre arranque y los tipos de temperamento en los practicantes de tae kwon do?

Objetivo

Corroborar la influencia del temperamento con las reacciones de pre arranque.

Método

Se estudió una muestra no probabilística de 142 practicantes de tae kwon do de uno y otro sexo que compitieron en la X Universiada Nacional realizada en Mérida, Yucatán, México para estudiar la relación que existe entre el pre arranque y el temperamento.

Para el diagnóstico de pre arranque se administró la Planilla de Pre Arranque de Puni (1974) y el Módulo de Control Psicológico de Entrenamientos y Competencias (Parte I) de L. G. González-Carballido (2001), que comprende el Tapping Test, la Percepción del Tiempo, la Pulsometría Arterial Pre Calentamiento y la Dinamometría de la Mano Dominante.

Para el temperamento, se administró el Inventario para la Determinación del Temperamento-1 (IDETEM-1) de M. E. Fuentes-Parra (2000).

RESULTADOS

De los 142 participantes, 92 (64.79 %) tuvieron un estado de fiebre de pre arranque; 29 (20.42%) presentaron un estado de disposición combativa; 13 (9.15%) apatía de pre arranque; el 5.63% restante (8 sujetos), no se pudo establecer su estado de pre arranque, por incongruencias en los resultados.

En cuanto al temperamento hubo 80 sanguíneos (56.34%), 22 sanguíneos-melancólicos (15.49%), 20 sanguíneos-coléricos (56.34%) y 20 coléricos melancólicos (14.08%).

El temperamento sanguíneo y el sanguíneo-melancólico relacionaron con el estado de disposición combativa.

Los sanguíneos, sanguíneos-coléricos y coléricos-melancólicos se relacionaron con fiebre de pre arranque.

Los melancólicos y melancólicos-coléricos se relacionaron con apatía de pre arranque.

Al no establecerse el estado de autocomplacencia no se pudo relacionar con ningún tipo de temperamento.

CONCLUSIONES

Se puede apreciar como tendencia, que la fiebre de pre arranque se caracteriza en aquellos deportistas que tienen una preponderancia en el temperamento sanguíneo y sus combinaciones con el colérico. El estado de apatía se relaciona con el colérico y el melancólico.

REFERENCIAS

González-Carballido, L. G. (2001a, mar.). Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento, *Lecturas: Educación Física y Deportes*. (Revista digital). Buenos Aires: año 6, *33*. Recuperado el 17 de diciembre de 2004, de http://www.efdeportes.com

González-Rey, F. (1999). *Problemas epistemológicos*. La Habana, Cuba: Ciencia Sociales.

García-Ucha, F. (1999). *Herramientas psicológicas para deportistas y entrenadores*. La Habana, Cuba: Deportes.

Martens, R. (1971). Anxlety and motor behevior; a review. *Journal of motor behavior*, *3*, 151-179.

Fuentes, M. E. (en prensa). *El temperamento en la formación del deportista*. Obra aprobada y en proceso de edición por Editorial Deportes. INDER. La Habana, Cuba.

Puni, A. (1974). La preparación psicológica para las competencias deportivas, suplemento núm. 11, *Boletín Científico Técnico del INDER*, pp. 1-60.

Romani, A. N. (1977). Investigaciones comparativas de los estados de pre arranque de los deportistas, *Teo. y pract. fis. cult*. Moscú, *10*, 22-24.

Rudik, P. (1960). *Psichologija sporta*. Moscú: Stadium (traducción en castellano, *Psicología de la educación física y del deporte*. Buenos Aires: Stadium, 1982).

Jiujitsu social preventivo: Jiujitsu como instrumento terapéutico y pedagógico de sensibilización y prevención de las agresiones sexuales dirigido a niñas, adolescentes y mujeres.

Luís Arturo Soler Haro. Psicólogo Universidad Nacional de Colombia
Miguel Álvarez-Correa. Antropólogo Universidad de los Andes
jiujitsucolombia@hotmail.com, arturosoler@hotmail.com
División Medico Científica Federación Colombiana de Jiujitsu en convenio con la Fundación Desarrollo Integral FDI

RESUMEN

La violencia en contra de niños y mujeres crece cada día, según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el 20 % de todas las mujeres del mundo han sido victimas de algún tipo de agresión sexual.

Las agresiones sexuales dejan en victimas secuelas imborrables que deterioran a sus familias y comunidad.

El deporte como medio de convocatoria social, debe promover la calidad de vida en todas sus manifestaciones posibles siendo la prevención el principal eje de acción.

En este programa utilizamos el deporte del Jiujitsu como un instrumento pedagógico, terapéutico y metodológico, dando elementos prácticos para la sensibilización de niñas, jóvenes y mujeres de los factores de riesgo asociados a la agresión sexual en todas sus tipologías sociales y jurídicas, adicionalmente se enseña al grupo poblacional de adolescentes y adultas técnicas de estrangulación, luxación a las articulaciones del codo, muñeca, rodilla, tobillo, dedos, etc., que pueden facilitar una posible parcial o total inmovilización del agresor y posterior huida del lugar.

Jiujitsu social comunitario: jiujitsu como programa de masificacion deportiva de impacto social en la ciudad de bogota d.c., una propuesta pedagógica, competitiva y terapéutica para niños, jóvenes y adultos.

Luís Arturo Soler Haro. Psicólogo Universidad Nacional de Colombia
Miguel Álvarez-Correa. Antropólogo Universidad de los Andes
jiujitsucolombia@hotmail.com, arturosoler@hotmail.com

RESUMEN

En la ciudad de Bogota existen múltiples problemas sociales como drogadicción, tabaquismo, alcoholismo, explotación sexual de menores, trafico de personas y deserción escolar entre otros, donde las principales victimas son los niños, niñas y adolescentes.

Los factores de riesgo y la realidad socioeconómica del país desbordan la cobertura de las políticas estatales y privadas de prevención y atención.

Siendo el deporte un elemento motivador, saludable, masivo, que convoca, que une y que despierta pasiones y sentimientos, se convierte en un instrumento atractivo de carácter pedagógico y terapéutico que consolida factores de protección y prevención frente a las problemáticas citadas.

Pero el instrumento a utilizar, es decir, el deporte, tendrá una disciplina que pueda contener elementos facilitadores para la consecución de los objetivos planteados como son el aumento de la autoestima, promoción de hábitos saludables, desarrollo de destrezas psicológicas y habilidades sociales, canalización de la agresividad, interiorización de valores, socialización y respeto con los compañeros, desarrollo de la capacidad volitiva, de las cualidades físicas y psicológicas, teniendo como resultado final un mejoramiento en la Calidad de Vida. Esa disciplina deportiva es el JIUJITSU.

Estudio sobre las necesidades psicológicas en el fútbol Base

Joaquín Dosil (Universidad de Vigo)
y Santiago Rivera (Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla Fútbol Club)
info@libredon.org/srsipd@yahoo.com

De igual manera a como sucede en cualquier contexto humano, los procesos psicológicos envuelven y posibilitan el aprendizaje en el deporte. En el fútbol, deporte que frecuentemente se dirige a la élite, su entrenamiento y aprendizaje adquieren relevancia. Diferentes entrenadores han reflejado la importancia de la psicología en el rendimiento: Caparrós -en Morilla y Pérez (2002)-: ´Los aspectos psicológicos forman parte importante; el estado anímico, la motivación, la superación de adversidades, el nivel de atención y concentración condicionarán en gran medida el rendimiento, no sólo psicológico sino también técnico, táctico y físico´. Lotina –en Dosil (2006)- indica: ´Mientras que en el fútbol hay seres humanos, la mente será fundamental". Estas afirmaciones pueden contrastarse con textos científicos, como el de Morilla y Pérez (2003), que aluden a que el desarrollo armónico de dichas cualidades incide en el correcto desarrollo del futbolista y de la persona, y garantizan su buen rendimiento en el futuro. Todo ello, permite afirmar que en la actualidad el estudio de los procesos psicológicos en los jóvenes futbolistas se considera una pieza fundamental del engranaje necesario para completar el camino hacia la élite.

Se consideraron como hipótesis de trabajo que: a) Los jugadores titulares desarrollan mejores capacidades psicológicas que los suplentes, b) A mayor experiencia de años de práctica mejores habilidades psicológicas adquiridas, y c) A mayor categoría mejor dominio de procesos psicológicos.

El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista (Dosil et al., 2005), que consta de 30 ítems, de los cuales 8 miden la Confianza, 9 Activación/Relajación, 6 Atención/Concentración y 7 Motivación. Las respuestas a los ítems corresponden a una escala tipo Likert con un rango de respuesta de 1 a 6, donde 1 corresponde a Total Desacuerdo y 6 a Total Acuerdo con las afirmaciones del Cuestionario.

Dentro de los datos de identificación se incluyen preguntas acerca de la categoría, la edad, la posición de juego, años de práctica y la titularidad o suplencia correspondiente a cada jugador. El instrumento ha sido validado mediante el análisis factorial.

Procedimiento

La prueba se aplicó al finalizar la temporada de cada equipo, en grupos de 5 futbolistas durante el tiempo de entrenamiento y en el campo de fútbol. Para el análisis de resultados se empleó el programa estadístico SPSS 13.1.

DISCUSIÓN

En relación con la primera hipótesis, se encuentra que los jugadores titulares cuentan con mayores capacidades psicológicas que los que juegan de suplentes.

Estos resultados van en la línea de los obtenidos por Dosil (2006) y Williams y Reilly (2000) -en García Más (2002)-, que hacen mención a las diferencias entre los futbolistas con mucho y poco talento.

Respecto a la segunda hipótesis, los jugadores que cuentan con una mayor experiencia de años de práctica cuentan con mejores habilidades psicológicas adquiridas. González-Oya (2004) en un trabajo con árbitros de fútbol, presenta los mismos resultados. En nuestro estudio, al ser futbolistas que han pasado por varias cribas durante su desarrollo deportivo, parece lógico entender que aquellos que se mantienen en el club tienen mayores estrategias psicológicas para afrontar las diversas situaciones de los entrenamientos y competiciones.

Se encuentra además, que a mayor categoría mejor dominio de procesos psicológicos. Sin embargo, es de notar que la categoría no es un predictor de mejores habilidades a diferencia de la experiencia que sí los es, pues los más jóvenes pero con más años de práctica, presentan mejores resultados que los que son mayores y se encuentran en una categoría mas avanzada.

REFERENCIAS

- DOSIL, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte.* Madrid: McGraw Hill.
- DOSIL, J. (2006). *The Sport Psychologist´s Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*, Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- DOSIL, J., GONZÁLEZ-OYA, J., CASAIS, L. et al. (2005). *Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista.* Madrid: CSD.
- EDWARDS, T., GOULD, D., HARDY, L. y KINGSTON, K. (2002) A Qualitative Analysis of Catastrophic Performances and the Associated Thoughts, Feelings and Emotions*. The Sport Psychologist, 16,* 1-19.
- EQUIPO TÉCNICO DE PSICÓLOGOS DEL SEVILLA F.C. (Coord). (2002). *La Cantera del Sevilla F.C S.A.D.: Organización, Funcionamiento y Programa Deportivo/Formativo*, Sevilla: Sevilla F.C. S.A.D.
- GARCÍA-MÁS, A (2002). La Psicología del Fútbol. En J. Dosil (ed*.), El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e Intervención* (pp. 101-132). Madrid: Síntesis.
- GONZÁLEZ-OYA, J. (2004). Características psicológicas del árbitro de fútbol. *Tesis Doctoral.* Universidad de Vigo.
- LLAMES, R. (1999). Selección de Jóvenes Deportistas en Fútbol, *Revista de Psicología del Deporte, 8-2,* 249-257.
- MORILLA, M. y PÉREZ, E (coord). (2003). Planificación Psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: Organización, Funcionamiento y Programa Deportivo-Formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 3-2,* 17-33.
- MORILLA, M. y PÉREZ, E. (coord). (2002). *Entrenamiento en la atención y concentración: ejercicios para su mejora*, Sevilla: Difusión Gráfica.
- NIDEFFER, R. (1985). *Athlete´s Guide to Mental Training*, Champaign: Human Kinetics.
- ROBERTS, G. (1992). *Motivación en el Deporte y el Ejercicio,* Bilbao: Editorial Descleé de Brouwer.

- SERRATO, L. (2005). *Psicología del Deporte: Historia, contextualización y funciones*, Armenia: Editorial Kinesis.
- TAMORRI, S. (2004). *Neurociencias y Deporte,* Barcelona: Editorial Paidotribo.
- WARD, P. y WILLIAMS, M. (2003). Perceptual and Congitive Skill Development in Soccer: The Multidimentional Nature of Expert Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25,* 93-111.
- WEINBERG, R. y GOULD, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico,* Barcelona: Editorial Arierl

Cuestionario de Hábitos Alimentarios del Deportista (CHAD): Versión preliminar

Joaquín Dosil (Universidad de Vigo. España)
Isabel Díaz (Asociación Cántabra de Psicología del Deporte. Universidad de Vigo. España)
info@libredon.org/isabeldiaz@uvigo.es

La evaluación de los trastornos de la alimentación, tanto en el ámbito clínico como en el deportivo, ha de realizarse principalmente mediante una entrevista, procesos de observación y con los cuestionarios específicos para TCA.

Los cuestionarios más utilizados tanto en clínica como en investigación son los siguientes (Dosil, 2003):

- EAT. *Eating Attitude Test*. Creado por Gardner y Garfinkel en 1979 con el fin de valorar una serie de comportamientos y actitudes características de la anorexia nerviosa.
- BSQ. *Binge Scale Questionaire*. Propuesta de Hawking y Clement en 1980 .Es probablemente la primera escala para la evaluación de la bulimia nerviosa.
- EDI. *Eating Disorders Inventory*. Gardner et, al, 1983. Se trata de un instrumento de evaluación multidimensional de las características más relevantes de la anorexia y la bulimia nerviosas.
- BITE, *Bulimic Investigatory test Edimburg*. Anderson y Freeman, 1987. Es un cuestionario de evaluación de las conductas de tipo bulímico mediante 33 ítems que se presentan en dos escalas, una de ellas referida a los síntomas concretos y la otra a severidad.
- ABOS. *Escala de observación de conducta anoréxica para padres ó pareja*. Vandereicken, traducido al castellano por Eva Moreno Vacas.. La escala es cumplimentada por los padres o la pareja de la persona afectada por un TCA.
- BSQ. *Body Shape Questionnaire*. Realizado por Cooper, Taylor, Cooper y Fairbum en 1987, consta de 34 items relacionados con la percepción y la preocupación por la imagen corporal.

Además de estas escalas generales, existen investigaciones recientes en las que se destaca la necesidad de la utilización de cuestionarios y medidas de evaluación específicas para la detección de Trastornos de la alimentación en deportistas, ya que se trata de una población con características particulares, dado su estilo de vida y sus creencias acerca de la importancia que se la da a una adecuada alimentación y un determinado físico para la practica deportiva. En el ámbito específico del deporte, los cuestionarios más representativos son los siguientes (Dosil, 2004): *Obligatory Running Questionnaire* creado por Blumental, O´Toole y Chang en 1984, *Exercise Dependence Questonnaire*, (EDQ) de Orden, Veale y Summers (1997) y la *Exercise Dependence Scale* (EDS) de Hausenblas y Symons creada en 2002.

Objetivo

El objetivo que se pretende con la elaboración de este cuestionario, es crear un instrumento mediante el cual podamos detectar de forma específica posibles Trastornos de la Alimentación en los Deportistas. Como hemos observado, no existen apenas cuestionarios, que evalúen este tipo de problemas concretamente en el ámbito deportivo, por lo tanto nuestro objetivo es conseguir un método de evaluación breve, fiable y preciso.

Método

Una vez obtenida una versión definitiva del cuestionario revisado y elaborado para su aplicación, se aplicó en una muestra de 100 deportistas, de diferentes deportes: Baloncesto, gimnasia, natación, fútbol, judo y surf. La selección de los deportes se realizó en función de los deportes considerados de riesgo y los que no lo son. Se trata de tener una muestra representativa de ambos tipos de deportista, los que se supone a priori, más preocupados por su figura y los que se supone menos preocupados por su figura y su alimentación.

Características de la muestra

La muestra a la que fue aplicado el cuestionario estaba compuesta por 100 deportistas de los cuales un 70 % eran hombres y un 30 % mujeres, la media de edad de los mismos fue de 18, 41. La mayor parte de los sujetos estaban comprendidos entre 14 y 17 años, (14-15 un 34% y 16-17 un 21%) la distribución de las edades comprendía desde 11 hasta 46 años, el deportista más veterano. El mayor porcentaje de deportistas en edades comprendidas en la época de la adolescencia (14-18 años) no se considera baladí, ya que se trata de una época en la cual el riesgo para el desarrollo de un TCA es más elevado que en otras edades.

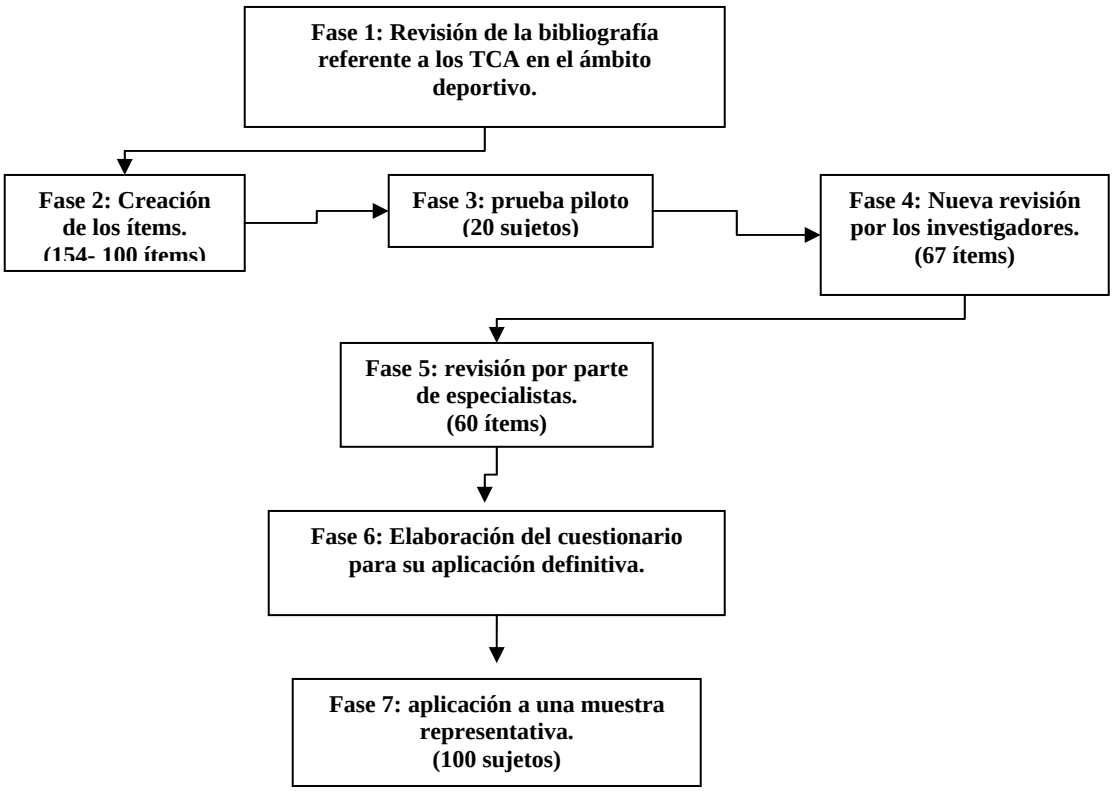
Se distribuyeron los deportes iniciales en dos categorías, los considerados según la literatura de mayor riesgo para el desarrollo de un Trastorno alimentario y los considerados ausentes de riesgo para este desarrollo.

Los primeros se consideraron: La gimnasia rítmica, el Judo, la natación y el atletismo.

Los considerados ausentes de riesgo: El baloncesto, el Fútbol, el montañismo y el surf.

En cuanto a la categoría en la que llevan a cabo la práctica deportiva, la muestra se distribuye de la siguiente manera: un 12 % pertenecían a la categoría Infantil, el mayor porcentaje de sujetos se trataba de Cadetes 34 %, un 24 % eran Junior ó juveniles, el 21 % senior y un 9% se trataba de entrenadores. En este caso, se incluye a los entrenadores ya que existen investigaciones en las que se pone de manifiesto cómo los entrenadores influyen de manera significativa en la alimentación de los deportistas, en su preocupación por la figura y en el posible desarrollo de un TCA por lo que nos resultaba adecuado incluir sus respuestas en el trabajo.

Hemos seguido los siguientes pasos para la elaboración de la Versión Preliminar del Cuestionario de Hábitos Alimentarios del Deportista (CHAD):



Tras el descarte mediante análisis de los factores de los ítems no validos, por su carga factorial, por la repetición o saturación en un solo factor, se llega a la elaboración de un cuestionario de 5 factores, en el que se incluyen 34 ítems. La varianza explicada por el modelo es del 60,89 %, perdiendo el 39,10 % de la información inicial proporcionada por los sujetos en el test. A pesar de no poseer una varianza muy elevada decidimos mantener el modelo de 5 factores con 34 ítems, estos 5 factores corresponden con 5 de las características principales de los TCA en deportistas, que se quieren evaluar con el cuestionario, atendiendo además a las particularidades concretas del deporte y los hábitos alimentarios: Miedo a engordar (Factor 1), Preocupación por la figura y el peso (Factor 2), Irritabilidad asociada a la figura y el peso (Factor 3), cogniciones sobre la satisfacción con la figura y el peso (Factor 4), y realización de dietas (Factor 5).

Mediante una matriz de componentes, se extraen los ítems que presentan mayor carga factorial en cada uno de los factores. En una primera solución encontramos que existía una alta saturación de ítems en el primer factor, por lo que se realiza un proceso de rotación, con el objetivo de agrupar los ítems en uno u otro factor. Se realiza la rotación mediante el método Varimax, medida ortogonal de rotación, que minimiza el numero de variables incluidas en un factor, es decir, minimiza el número de variables que tienen saturación alta en un factor. La razón de utilizar este método y no otro en la rotación, es debido a que nuestro objetivo

en este momento no era reducir el número de factores que poseíamos, únicamente era agrupar los items en uno u otro factor.

Tabla 1: Matriz de componentes rotados (ver la formulación de los ítems en el póster)

	Factores				
	1	2	3	4	5
SMEAN(chad33)	,762				
SMEAN(chad27)	,703				
SMEAN(chad57)	,668				
SMEAN(chad66)	,665				
SMEAN(chad56)	,618				
SMEAN(chad87)	,594				
SMEAN(chad83)	,587				
SMEAN(chad85)	,568				
SMEAN(chad19)	,514				
SMEAN(chad2)	,508				
SMEAN(chad39)	,456				
SMEAN(chad63)	,434				
SMEAN(chad82)		,776			
SMEAN(chad77)		,759			
SMEAN(chad97)		,751			
SMEAN(chad84)		,714			
SMEAN(chad98)		,582			
SMEAN(chad40)		,553			
SMEAN(chad32)			,692		
SMEAN(chad38)			,684		
SMEAN(chad20)			,659		
SMEAN(chad30)			,656		
SMEAN(chad25)			,648		
SMEAN(chad24)			,594		
SMEAN(chad65)			,583		
SMEAN(chad12)				-,752	
SMEAN(chad79)				-,674	
SMEAN(chad7)				,615	
SMEAN(chad37)				,549	
SMEAN(chad1)				,481	
SMEAN(chad23)					,831
SMEAN(chad46)					,645
SMEAN(chad29)					,587
SMEAN(chad15)					,547

La validez predictiva valorada, mediante la correlación de las puntuaciones de nuestro cuestionario con el EAT, es de 0.390, a un nivel de confianza de 0.01. Observamos como esa correlación se ve, reflejada además mediante las pruebas

no paramétricas: de Spearman ($\rho = 0{,}483$; $p < 0{,}000$) y de Kendall ($\tau\ b = 0{,}335$; $p < 0{,}000$).

Calculo de la Fiabilidad: Se realiza el calculo del Alfa de Cronbach, medida de la consistencia interna del cuestionario, refleja el grado de covarianza de los ítems que constituyen el test, parte también de un análisis exhaustivo de las covarianzas entre ítems. En nuestro caso, el Alpha encontrado es de 0,929 y un Alpha estandarizado de 0,934 con 34 ítems del cuestionario.

REFERENCIAS

Dosil, J. (2003). Trastornos de alimentación en el deporte. Sevilla: Wanceulen.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.



TALLERES

TALLERES PARA DEPORTISTAS

TIPS PSICOLÓGICOS PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO EN EL FÚTBOL

Dr. Ricardo de la Vega Marcos (España)
ricardo.delavega@uam.es

RESUMEN

Cuando se trabaja en el fútbol de competición, resulta necesario preparar psicológicamente a los jugadores para que puedan obtener un rendimiento máximo en condiciones de estrés, ansiedad, presión y fatiga y que no se producen normalmente en otros ámbitos de la vida ni siquiera en otros deportes en donde la repercusión mediática, al menos en Europa, es mucho menor.

INTRODUCCIÓN

Un jugador de fútbol se enfrenta a una carrera deportiva muy competitiva en la que, como si de una selección natural aplicada al deporte se tratase, deberá aprender a soportar situaciones potencialmente estresantes (Olmedilla, 2005; Roffé & Ucha, 2004; Boillos, 2006) como por ejemplo los momentos en los que el entrenador no valora lo suficiente sus capacidades, las fases en las que se sufren una serie de lesiones interminables que parecen no tener fin, problemas de adaptación en nuevos equipos en donde se abandonan vínculos afectivos importantes en la vida personal del futbolista, fragmentos de los partidos en donde la ansiedad y la presión es tan elevada que resulta muy complejo obtener un buen rendimiento, etc.

DESARROLLO

Como ya sabemos, hasta hace muy poco en el deporte más practicado del mundo, no existía una verdadera preocupación por responder a las demandas suscitadas en este terreno, sino que más bien se caía en la tentación de pensar que sólo los más preparados de una forma innata llegarían al alto rendimiento. En este sentido, cabe destacar la gran confusión que existe en la actualidad sobre la "entrenabilidad" y mejora de los parámetros psicológicos básicos que correlacionan con el alto rendimiento (sirva de ejemplo una anécdota que pudimos comprobar en el Museo de las Artes y las Ciencias de Valencia de Santiago

Calatrava en el que, en la sala dedicada a las Ciencias del Deporte se afirma, con asombrosa rotundidad, que la capacidad de concentración es decisiva para lograr la obtención de buenos resultados pero que no se puede entrenar, dejando al factor genético y al desarrollo madurativo físico y fisiológico el mayor peso para explicar su dominio).

Pues bien, el objetivo del presente taller es el de establecer las principales pautas de entrenamiento psicológico que deben seguirse al trabajar en un nivel individual con los jugadores, de manera que cualquier entrenador o cualquier profesional interesado en estas técnicas pueda comprender su importancia y razone la necesidad de aplicación en el fútbol actual.

Estas pautas deben establecerse en función de las que consideramos son las habilidades psicológicas básicas principales que, desde nuestro propio punto de vista, debe poseer un jugador de fútbol para alcanzar un nivel de pericia máxima en su deporte y que serían las que se presentan a continuación (De la Vega, 2003; De la Vega & Ucha, 2003; González, 1996):

- Autoconfianza.
- Concentración (incluye el control del pensamiento).
- Control del nivel de activación (incluye el control de la ansiedad y del estrés).
- Dominio de la capacidad de visualización.
- Mantenimiento de un nivel óptimo de motivación.

Además de la competencia necesaria en el dominio de estas habilidades psicológicas básicas en el fútbol, resulta imprescindible realizar algunos consejos básicos para los jugadores de fútbol, consejos que agruparemos en función de la autoconfianza y del nivel de activación:

a) Autoconfianza

1. Un adecuado nivel de confianza es aquel que no es demasiado elevado ni demasiado corto. En concreto, los beneficios principales de esta variable aplicado al fútbol serían los siguientes:
    - Permite que el jugador tenga emociones positivas.
    - Es más probable que se mantenga un nivel óptimo de concentración durante los partidos.
    - La orientación de metas es adecuada y adaptativa.
    - Se tiene seguridad en los momentos difíciles.
    - Genera un menor rasgo de ansiedad.
2. Las experiencias de éxito son fundamentales. Un enfoque de entrenamiento y de competición basado exclusivamente en los resultados, puede provocar un descenso de la motivación intrínseca y de la confianza en los propios recursos.
3. Formulación adecuada de objetivos. Es imprescindible que los jugadores establezcan objetivos realistas acordes con su propio nivel de rendimiento. Para ello, la supervisión del cuerpo técnico puede ser una pieza muy importante, así como la colaboración con el psicólogo del deporte.

4. Tiempo de dedicación. Todo proceso susceptible de mejora, requiere de un volumen y de una intensidad de trabajo para alcanzarla. El compromiso de dedicación es, por lo tanto, imprescindible.
5. La existencia de modelos de ejecución que permitan guiar la propia experiencia dentro de un clima agradable. El ambiente de equipo juega un papel clave en el desarrollo de las propias posibilidades en el fútbol.

b) Control del nivel de activación

1 En muchos casos resulta imprescindible el dominio de alguna de las técnicas básicas del control de la ansiedad. Se puede seleccionar entre un amplio abanico, si bien consideramos fundamental el dominio de las técnicas básicas de respiración, pues son un gran soporte del resto de trabajo psicológico que se puede poner en marcha.

2 En la actualidad, cualquier profesional de la psicología del deporte posee una amplia experiencia en el empleo de técnicas de regulación del nivel de activación. Dentro de ellas, se aconseja la utilización del biofeedback, que son aparatos que permiten cuantificar y mostrar en vivo cómo experimenta el jugador las situaciones a las que se enfrenta, arrojando una información acerca de los parámetros psicofisiológicos que permite avanzar muy rápida y controladamente hacia la consecución de los objetivos buscados.

3 Todo futbolista debe preparar en su mente las competiciones que va a disputar. Este modo de proceder se conoce como “visualización/imaginación”, y ha recibido un considerable apoyo empírico respecto a su utilidad en el deporte de competición.

4 Hay tres dimensiones básicas sobre las que se puede incidir al hablar de ansiedad en el fútbol: la *incertidumbre* sobre uno mismo, el equipo, la situación actual, etc.; la *importancia* de la competición o de la situación que se atraviesa y la percepción de *dificultad* que se tiene al afrontar los partidos. Sobre cada una de ellas se puede y se debe preparar al deportista, de manera que se puedan anticipar situaciones y se llegue preparado a los momentos importantes.

5 La existencia de un plan de competición que se ajuste a cada equipo, a cada jugador y a cada puesto de juego, resulta de una importancia esencial si nos referimos a un nivel alto de competición, pues la sensación de control sobre la situación disminuye la ansiedad que se puede sufrir.

6 En los momentos difíciles, el control de pensamientos negativos es básico. Uno de los mecanismos más evidentes de respuesta ante situaciones de ansiedad muy elevada, es el intento de huída que, en el caso del fútbol, puede estar en la base de algunas lesiones musculares y ligamentosas de muy corta duración.

7 El control de la activación depende de un entrenamiento psicológico, esto implica un tiempo de dedicación y una motivación por aprenderlo. Es frecuente que, en el caso de jugadores jóvenes de talento, las experiencias de éxito pasadas sean elevadas por lo que, en el momento de pasar al fútbol profesional, se produce un efecto “choque” que exige de una adaptación muy rápida que, con frecuencia, no se produce, dando lugar al descarte del jugador.

8 El fútbol es un deporte cuyo éxito/fracaso se valora cada fin de semana. En este sentido, la adaptación del jugador es básica, por lo que un rasgo de estabilidad emocional es muy importante. Para acentuarla, los apoyos sociales y afectivos deben considerarse básicos.

9 Los entrenamientos deben ser un "campo de pruebas" sobre el dominio de la activación y de la ansiedad. Así, un jugador se debe enfrentar no sólo con las situaciones de juego en las que consigue un buen rendimiento, sino también en aquellas en las que obtiene pobres resultados pero que va a necesitar emplear en la competición. Además, resulta aconsejable que en ciertos momentos las situaciones de entrenamiento presenten dificultades, valorando de este modo la tolerancia a la frustración de cada jugador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOILLOS, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- DE LA VEGA, R. & UCHA, F. (2003). *Factores psicológicos que influyen en el Alto Rendimiento Deportivo.* Madrid: CV Ciencias del Deporte.
- DE LA VEGA, R. & UCHA, F. (2003). *La preparación psicológcia del deportista y del entrenador: planificación.* Madrid: CV Ciencias del Deporte.
- GONZÁLEZ, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- OLMEDILLA, A. (2005). Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional. Murcia: Quaderna Editorial.
- ROFFÉ, M. & UCHA, F. (2004). *Alto rendimiento. Psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar.

TALLERES DE ESPECIALIZACIÓN

TALLER 1. Entrenamiento Mental de Atletas

Dietmar Samulski (Brasil)
sam@ufmg.br

Concepto sobre entrenamiento mental.

Existen diferentes conceptos y visones sobre el entrenamiento mental. Varios autores (Unestahl, 1989, Gould y Damarjian, 2000; Eberspächer, 1995; Orlick 1986, 1990, Niedeffer, 1985; Suinn, 1995) entienden por entrenamiento mental (*mental practice*) un concepto complejo de diferentes habilidades mentales (*mental skills*) como, por ejemplo, establecimiento de metas, aumento de auto confianza, desarrollo de concentración, visualización e imaginación, control de activación y de la ansiedad, rutinas mentales para la competencia, etc.

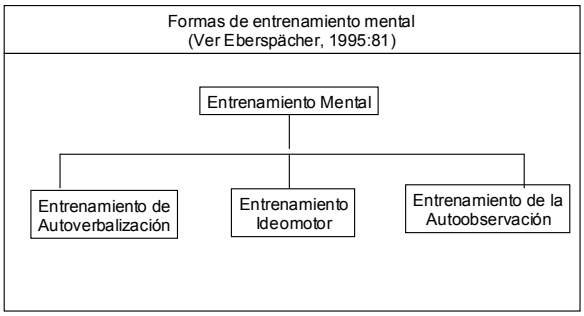
Samulski (1997:45) entiende por entrenamiento mental "la imaginación de formas planeadas, repetidas y concientes de habilidades motoras, técnicas deportivas y estrategias tácticas".

Eberspächer (1995:80) entiende por entrenamiento mental "la repetición planificada por medio de la imaginación consciente de una acción de forma práctica".

Según Eberspächer (1995:81) existen tres formas de realizar el entrenamiento mental (Figura 1)

Figura 1

Figura 74



(4) Entrenamiento por autoverbalización.

Esa forma de entrenamiento consiste en repetir mentalmente la práctica de los movimientos de forma consciente por medio de autoverbalizaciones.

(5) Entrenamiento por auto observación.

El entrenamiento de auto observación el individuo debe observar por medio de “los ojos mentales” un film bien definido sobre la práctica de un movimiento que él mismo realiza, intentando imaginarse un film sobre la práctica de un movimiento. Aquí el individuo asume el papel del espectador de sí mismo, o sea él se observa de una perspectiva externa.

(6) Entrenamiento ideo motor.

En contraposición con el entrenamiento de auto observación, en el entrenamiento ideo motor el individuo debe analizar intensa y profundamente la perspectiva interna del movimiento. Este debe procurar así, auto transferir el movimiento para poder sentir, vivenciar la sensación de los procesos internos que ocurren en la ejecución del movimiento.

Particularmente, aquellos deportistas que, al comienzo del entrenamiento ideo motor, tienen dificultades para identificarse con la perspectiva interna del movimiento, o para aquellos que no tienen experiencias en el entrenamiento mental, es aconsejable utilizar el entrenamiento de auto verbalización, de forma que puedan mejorar gradualmente sus capacidades de imaginar el movimiento.

El segundo paso metodológico seria el entrenamiento de auto observación y, finalmente, el entrenamiento ideo motor, como objetivo final del trabajo de entrenamiento.

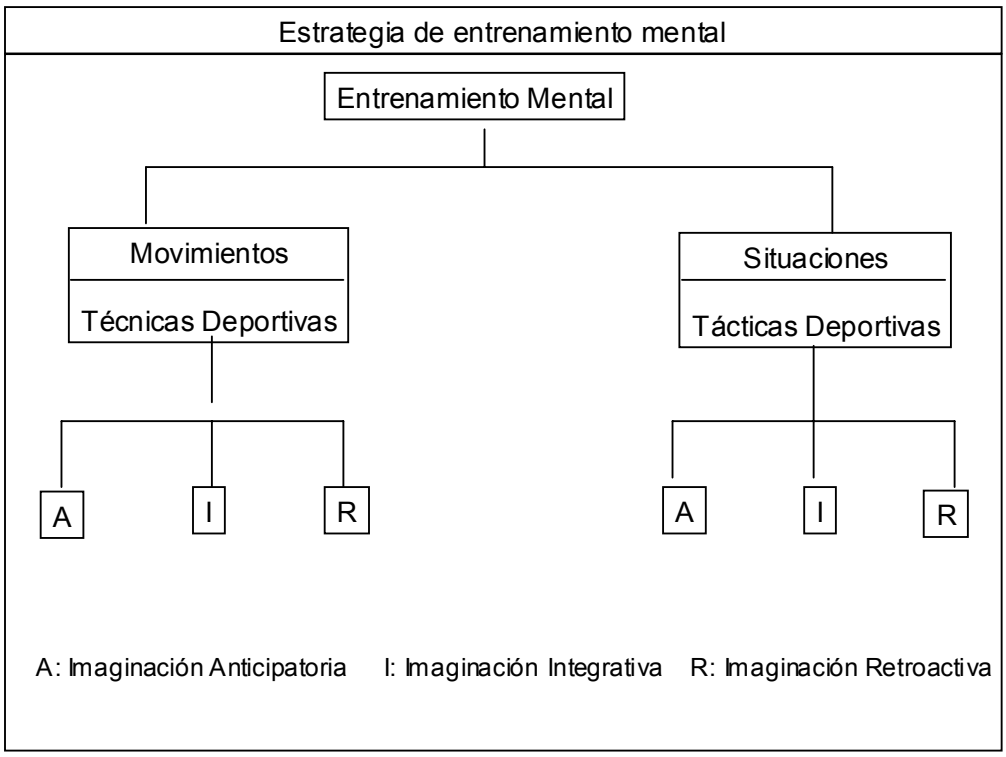
La meta del entrenamiento mental consiste en transferir un estado psíquico que posibilite el desarrollo real de las propias posibilidades de rendimiento.

Según Weinberg y Gould (1999:266), “un deportista puede reconstruir, por medio de la imaginación, experiencias positivas del pasado o visualizar eventos futuros con un fin el prepararse mentalmente para la *performance*”.

El entrenamiento mental esta orientado para dos objetivos en el deporte: para los movimientos y para las situaciones. Como movimiento, se entiende las habilidades motoras específicas desarrolladas en los deportes (técnicas), y como situaciones, las acciones tácticas y estratégicas deportivas implicadas dentro de un contexto especifico. (figura 2)

Figura 2

Figura 75



La imaginación de esos objetivos puede ser realizada en tres estrategias temporales: anticipatorio, integrativa y retroactiva.

La imaginación anticipatoria, se procura imaginar una acción a ser realizada, de manera que la analiza, procurando controlar los factores internos y externos, de modo a optimizar las condiciones técnicas, tácticas y psicológicas para la realización de la acción.

La imaginación integrativa, se encamina a imaginar la acción durante la competición como una forma de integrar los estímulos cognitivos, motores y psicológicos, buscando alcanzar una mejor *performance*.

La imaginación retroactiva (*mental replan*), o sea, visualización de una acción ya realizada, la función básica es analizar y evaluar las acciones anteriores, de modo que posibilite un *feedback* positivo para la regulación de las acciones futuras sobre los aspectos motores, técnicos y psicológicos.

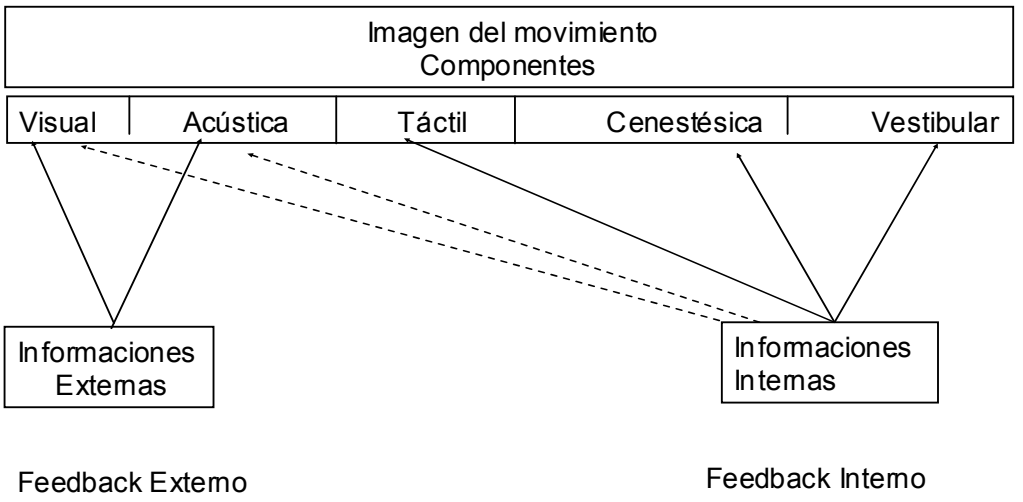
Según Grosser y Neumaier (1982:68) la imagen del movimiento esta compuesta de diferentes componentes sensoriales (Figura 3).

ITESO

Figura 3

Figura 76

Participación de informaciones internas y externas en la imagen de movimiento. (Grosser y Neumaier, 1982:68)



Pavio (1985) diferencia las diversas funciones cognitivas y motivacionales durante el proceso de la imaginación.

Tabla 1

Funciones cognitivas y motivaciones del proceso de imaginación (*Imagery*) adaptada de Pavio (1985)		
	Función motivacional	Función cognitiva
Específica	*Goal oriented*. Respuesta orientada para una meta. Ej.: imaginar como vencer una prueba.	*Skills*-Habilidades Ej.: imaginar la ejecución de un saque perfecto en el tenis.
General	*Arousal*-Activación. Ej.: Relajamiento por medio de la imaginación de un lugar tranquilo	*Strategy*-Estrategia. Ej.: Imaginar una estrategia ofensiva para ganar el juego.

Programa de entrenamiento mental de Eberspächer.

Requisitos para la implantación de un programa.

Los requisitos para el entrenamiento mental, según Eberspächer (1995) son:

- Estado de relajamiento.
- La propia experiencia.
- La propia perspectiva.
- La vivencia de forma profunda.

Para comenzar cualquier sesión de entrenamiento mental, el deportista deberá adquirir primeramente un estado de relajamiento, ya que sólo de esa forma, con una mente libre de pensamientos que lo perturben o distraigan en su concentración, es posible trabajar al 100%. La capacidad de concentración debe ser mantenida.

Las habilidades motoras y técnicas deportiva deben ser experimentadas previamente, o sea, deben haber sido ejecutadas anteriormente, por tanto, algo que nunca halla sido ejecutado no puede ser entrenado mentalmente.

Los movimientos imaginados, que serán empleados como base para el entrenamiento mental, debe estar inferido de movimientos que el individuo es capaz de realizar. Naturalmente, es posible a cualquiera adoptar determinados aspectos o características de los movimientos, de un modelo, trasformándolos en su nivel de posibilidad y, después, dirigir su imaginación de los movimientos a ellos.

El entrenamiento mental funciona cuando se esta en condiciones de vivenciar, de actualizar naturalmente la práctica de los movimientos que se desean entrenar. Para poder conseguir que cada detalle de los movimientos transcurra en nuestro pensamiento de forma correcta, deben de ser “vistas” como las acciones, “escuchados” ruidos. “aspirado” el perfume, “sentido” el movimiento en su totalidad y en partes suyas etc., de forma mental.

Ese tipo de “vivencias de la imaginación” permite – como comprueban diferentes experimentos e investigaciones científicas – reacciones fisiológicas como, por ejemplo, el aumento de la frecuencia cardiaca, sudoraciones, contracción muscular etc.

En la práctica, también ha comprobado como altamente efectivo, entrenar la práctica de los movimientos primero en forma de “auto conversación”, o sea, marcar por medio de la auto conversación el transcurso del movimiento, ya que la auto conversación no “corre” para atrás o se transfiere de un lugar a otro, no se distrae para otros contenidos de los entrenamientos. De esa forma, conseguimos un mejor control de los entrenamientos.

Modelo de cuatro pasos de entrenamiento.

Eberspächer (1995) desarrollo un programa de entrenamiento mental en cuatro pasos de entrenamiento. Son ellos:

1 Paso.

La práctica de los movimientos al ser entrenados debe ser estimulada en el cerebro por medio de diferentes canales de nuestros sentidos. Será exigida a los deportistas que describa las experiencias adquiridas en imaginación, o sea, ellos deben describir el transcurso de movimientos en palabras, de modo que el entrenador pueda averiguar si la imaginación de los movimientos que es objetiva esta correcta o no. De esa forma, son eliminados a tiempo posibles fallas o equivocaciones en el proceso. La descripción de los movimientos puede ser oral o escrita.

2 Paso

El deportista debe aprender el correcto transcurso de los movimientos recitado en "sermón" continuo de los entrenadores. De esa forma estará en condiciones de repetir por las "autoverbalizaciones", de forma subvocal, y en el transcurso de los movimientos actualizando la acción. O sea, un individuo se auto expone las fases y principales características de los movimientos a ser entrenado y las repite internamente. Cuando esas frases pueden ser imaginadas sin problemas, se puede pasar al 3er. Paso.

3 Paso

Consiste en sistematizar los elementos individuales de cada fase de los movimientos y disponerlos en una estructura. Aquí es necesario que se destaquen los llamados puntos clave del movimiento, o sea, los movimientos que son decisivos para su realización. Puntos clave del movimiento son, por ejemplo, en el tenis: 1 Lanzar una bola para arriba; 2 arco de concentración; 3 Llevar la raqueta para atrás; 4 la extensión total del cuerpo; 5 el golpe en la bola con una raqueta. Si la bola no es lanzada de forma optima sobre la cabeza, no es posible realizar el saque de forma correcta. En cuanto no fue superado el primero de los puntos clave, no es posible establecer bases correctas para que el movimiento transcurra con éxito. Cuando los diferentes puntos claves del movimiento estuvieran marcados será posible pasar a la fase de entrenamiento mental siguiente.

4 Paso

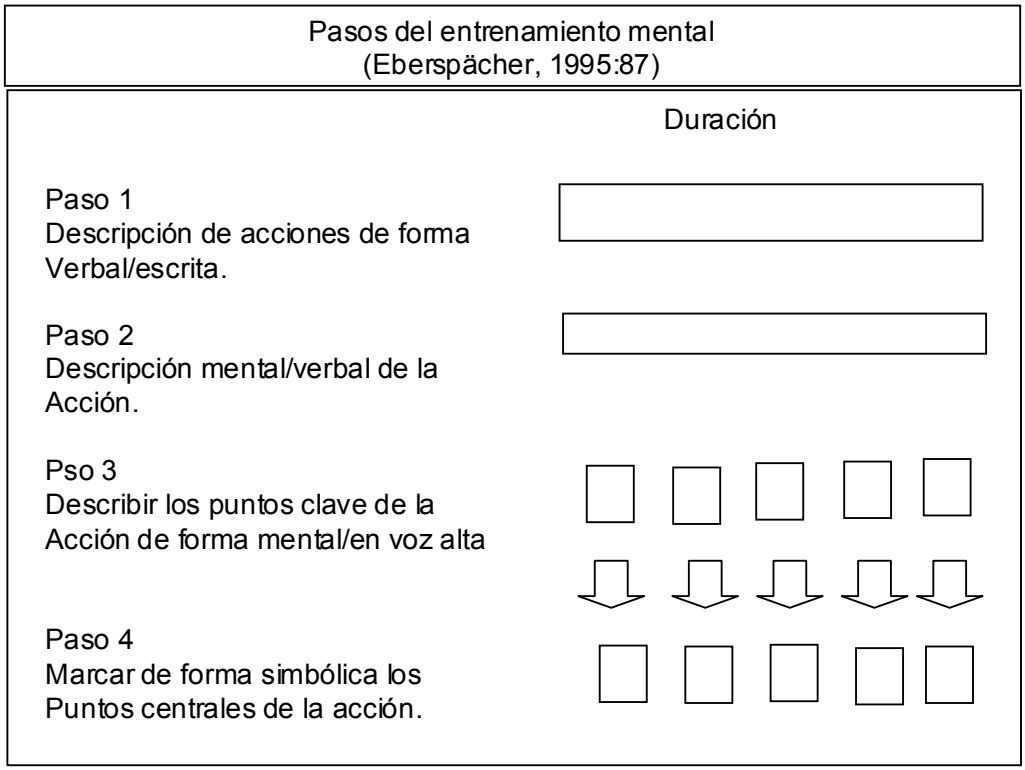
Los puntos clave del movimiento deben ser marcados simbólicamente. Esos símbolos reúnen los diferentes pasos/puntos clave de acción de una forma resumida, de tal forma, que el programa motor para la realización de los movimientos pueda ser "llamados" de forma veloz y sin problemas.

Un lanzador de disco marca simbólicamente los puntos clave de los movimientos de su lanzamiento de la forma siguiente: giro, toma de la posición para el lanzamiento, lanzamiento. Por medio de esas marcaciones simbólicas de los puntos clave del movimiento, el deportista consigue dar énfasis al ritmo de movimiento y reforzar, de esa forma, su condición de una manera más fácil. Cuando el deportista tiene adquirido el nivel del 4to paso ya podrá "llamar": el movimiento en la imaginación en cualquier momento. El correcto transcurso por los cuatro pasos posibilita al deportista que, de acuerdo con las necesidades, uno

o más pasos puedan ser llevados sin cometer errores, o sean asimilados correctamente por parte del entrenador.

Figura 4

Figura 77



Procedimientos en la práctica

La adquisición de la técnica del entrenamiento mental (TM) según Eberspächer (1995) acontece en siete pasos.

1 Paso

Escoja de técnica deportiva que desea entrenar mentalmente.

2 Paso

Escriba de forma detallada y concreta el transcurso de todo el movimiento y lo que es necesario para ejecutar la técnica deportiva. No deje de incluir las sensaciones internas del movimiento.

3 Paso

En los tres días siguientes, durante media hora por día, lea y analice varias veces lo que escribió y describa al respecto los movimientos. Procure memorizar el transcurso de los movimientos de forma intensa. Procure imaginar, en el

momento de la lectura, que esta realizando y ejecutando el movimiento. Si consigue ese nivel de perfección, intente obtener el primer y detallado “análisis de la perspectiva interna en cámara lenta”. Observe esa “perspectiva interna” durante varios días, durante 15 minutos, de forma bien intensa.

4 Paso

Cuando la perspectiva internan es reproducida sin problemas, puede pasarse a buscar los cinco o seis puntos centrales, o “claves”, del movimiento que, de acuerdo con sus opiniones, son determinantes para la correcta ejecución del movimiento.

Procure cambiar, el pensamiento, de un punto clave a otro, de tal forma, que la imaginación de la técnica ocupe un espacio de tiempo semejante al que es necesario en la práctica. Ejercite la “perspectiva interna reducida” trate de que se sienta seguro para dominarla.

5 Paso

Describa y clasifique los puntos claves del movimiento con palabras cortas. Apoyándose en esos puntos procure adaptarse al ritmo del movimiento. Ejercite el uso de esta perspectiva (no más de 15 minutos por vez) ante que ella tenga una duración interna semejante a la que es concretizada en la ejecución motora de la técnica.

6 Paso

Combine (después de llegar a un acuerdo con su entrenador) el entrenamiento mental con la ejecución práctica (por ejemplo, de las repeticiones mentales, de las ejecuciones motoras), conforme a técnicas o combinaciones técnicas propuestas.

7 Paso

Entrenar consecuentemente de forma mental las fases de pre o post preparación, una pausas o unas interrupciones cortas de una competición o juego.

RESUMEN

Observe:

Entrenar sólo los movimientos en los cuales ya tenga experiencia previa. O sea, aquellos que ya ejecuto por lo menos una vez.

Principalmente, en comienzo, ejercite de forma detallada y precisa. Comience siempre el entrenamiento mental en un estado de relajación.

Permanezca profundamente concentrado durante la ejecución.

Ejercite siempre, desde su propia perspectiva.

La imaginación mental de la realización de la técnica no debe ser más prolongada que la propia ejecución de la acción.

Actualice la situación de forma más real posible (utilice todos los sentidos).

Evite:

Exagerar su aplicación.

Saltar fases del movimiento en los pasos 2 y 3.

Pensamientos negativos (por ejemplo, en acciones fracasadas.)

Bloquear sus pensamientos.

Una medición inadecuada de tiempo total de duración de la técnica (mental o práctica).

1. Ejercicios de entrenamiento mental.

Los ejercicios a seguir fueron modificados o adaptados de un programa de entrenamiento de concentración de Seyer y Connolly (1987).

EJERCICIO DE INICIACIÓN

Este es un ejercicio simple, que lo ayuda a visualizar con todos los sentidos. Siéntese confortablemente en una poltrona y cierre los ojos, Relájese. Respire algunas veces profundamente e imagine, secuencialmente, lo siguiente:

Una puesta del sol en el mar…: nubes blancas en encuentran moviéndose en el cielo…: una parte del equipamiento deportivo, que Ud., normalmente utiliza…; un deportista famoso de la modalidad deportiva que Ud., práctica…; el rostro de un amigo…:; un edificio que le agrade…; una rosa que se abre.

Imagine secuencialmente las situaciones siguientes:

Primero: la lluvia cayendo sobre el tejado..; el repicar de campas de una iglesia a lo lejos…; una gritería de una multitud en el momento en que el equipo hace un punto decisivo…; el viento de los árboles…; una música predilecta…; la voz de un compañero de equipo o de un adversario.

Segundo: la luz del sol sobre la costa…, un baño o una ducha caliente…; un baño o una ducha fría…; el lazo de amarrar el cierre de su zapato deportivo; correr sobre la hierba.

Tercero: el olor de hojas que se están quemando…, el olor del vestuario…; el olor de *bacon* frito…; el olor de una ropa nueva o de un nuevo equipamiento o ropa deportiva.

Cuarto: El sabor de un *bacon* caliente y crocante…; el sabor de frutas frescas…; el sabor salado del sudor…; el sabor de una bebida helada después de un esfuerzo físico.

Hecho esto, refleja cuál de esos tipos de imaginación de sentidos fueron las más fáciles y cuáles las más difíciles. ¿Cuáles de los sentidos son, en su opinión, los principales y cuáles son los secundarios?.

Cierre nuevamente los ojos e imagine que Ud., esta practicando una actividad deportiva, pudiendo ser una serie de movimientos, o apenas un determinado movimiento, durante una competición o en un entrenamiento. ¿Cuáles factores son considerados importantes por los diversos sentidos (ver, oír, sentir, oler o degustar)? Abra los ojos y escriba esos factores.

Una lista de esto es muy útil, ya que contiene palabras claves o asociaciones importantes y necesarias que Ud., tiene con las modalidades deportivas. Poder conseguir esas asociaciones, no sólo es importante para el entrenamiento mental, como también en la preparación para las competencias. Puede, antes de utilizar ciertos factores a su favor o puede depreciar los factores de distracción, se debe, primero tornarlos conscientes.

Esa lista tiene que ser analizada siempre que surja un nuevo factor, si influye de forma positiva o negativa.

Ejercicio básico.

Escoja un local donde no sea incomodado. Siéntese en las caderas, coloque los pies en paralelos y las manos relajadas sobre el codo. Cierre los ojos y relaje el cuerpo comenzando por la cabeza hasta la punta de los pies.

Imagínese un local donde pueda trabajar a partir de su rendimiento deportivo que Ud. desea mejorar. Imagínese exactamente el ambiente a su alrededor, ¿Dónde Ud., se encuentra?. ¿Dentro o fuera? Si dentro, ¿qué tamaño tiene el gimnasio y qué tipo de iluminación predomina? Ud. ¿Puede oír el zumbido del ventilador? ¿A quién lo observa?.

Si Ud., se encuentra al lado de afuera, ¿en qué estación del año esta? ¿Cómo esta el tiempo, qué hora es? ¿Qué tipo de color sobresale? ¿Qué tipo de ropa usan las personas a su alrededor? ¿Cómo es el olor de ellas? ¿Lo qué Ud., puede oír? Utilice todos sus sentido a fin de imaginar la escena lo más exacto posible.

De repente, observe como Ud. mismo entra en esa escena y comienza a prepararse para el entrenamiento. Si Ud., tiene una raqueta u otro aparato deportivo en las manos, preste atención como lo asegura. ¿Cómo Ud., se prepara ahora para el entrenamiento?. Obsérvese detalladamente.

Comience con el entrenamiento. Preste atención especialmente en factores relevantes y que Ud., desea mejorar en su modalidad deportiva. Observe a sí mismo, cómo es que Ud, ejecuta un movimiento perfecto. Cómo es introducido ese movimiento, cómo Ud., mantiene el equilibrio, cómo Ud. Mantiene la cabeza y los brazos, que importancia tienen las piernas y la cadera. Tome conciencia al máximo de los detalles posibles.

Vuelva nuevamente al inicio, concéntrese un momento y visualice nuevamente, cómo Ud., ejecuta la misma secuencia importante de movimientos, distinga tantos pormenores detalles cuanto sea posible. Entonces, pare un momento, inspire a fondo y visualice el escenario nuevamente, en la medida que expira lentamente.

Cambie su posición. Colóquese como espectador, a fin de poder observar a sí mismo desde otro lugar, de otro ángulo tal vez, o de una distancia pequeña o grande.

De un nuevo lugar. Obsérvese nuevamente, como Ud., ejecuta el mismo movimiento. Preste bastante atención qué fue bien ejecutado. No intente arrancar con violencia un cuadro claro de la conciencia, más desee que ese cuadro se vuelva nítido por sí mismos. Si parte de que esa observación fue mal definida, no tiene problema. Caso de que Ud., vea un cuadro nítido, concéntrese en qué llama su atención de ese nuevo punto de vista. Si la secuencia de ejercicio fue pequeña, desee “correr” algunas veces para sus ojos. Entonces vuelva nuevamente a la sala donde Ud., se encontraba. Con los ojos cerrados inspire profundo nuevamente y relájese durante la expiración, antes de iniciar nuevamente la visualización.

De una vez, concentre su total atención en una de las manos. Ud., va averiguar, de repente, como su propia persona, es colocada en escena y sentir como un movimiento será realizado. Ud,. ¿Siente el sol o una nube en su rostro?

Ud. ¿Siente el contacto de ropa sobre su piel? ¿Cuál parte de cuerpo Ud., siente ve, cuál objeto, cuál color llama a su atención?

Ud. ¿Puede oír o oler algo?

Ahora comience con un movimiento nuevo y concéntrese en qué Ud.. siente cuando el movimiento es ejecutado con perfección. Tome conciencia de cómo Ud., se siente bien. En caso de que la secuencia de movimiento sea corta, repítala algunas veces.

Relájese nuevamente y concéntrese en la visualización de un aspecto del movimiento.

Puede ser relacionado a una técnica que en el pasado le causo dificultades, o en una parte de su cuerpo o que Ud. hasta el presente momento no le dio mucha atención. Preste atención en cómo la técnica fue hecha, cómo una parte de su cuerpo funciona perfectamente, cómo Ud., ejecuta con facilidad la secuencia de ejercicios durante la visualización. Alégrese con la influencia de movimientos integrados, cuando vivencia más de una vez la evolución del movimiento.

Antes de terminar este ejercicio, transpire para dentro de su propio cuerpo , a fin de tornarse bien consciente de todas las sensaciones. Es importante que las sensaciones y percepciones de la ejecución mental de los movimientos acontezca sin esfuerzo y fluidamente.

VISUALIZACIÓN DEL MODELO IDEAL

Aquí, se trata de una de las cuatro variantes del ejercicio mental de fundamento. En el cual todos son estructurados en el mismo esquema. La capacidad e imaginación cenestésica será perfeccionada por medio del ejercicio. En caso de que parte del ejercicio fundamental no pueda ser visualizado, significa que el movimiento que desea entrenar, no es conocido en todos los detalles, o que se ejecuta el movimiento de forma diferente cada vez. El ejercicio siguiente puede ayudar en ese caso y puede mostrar constantemente, por qué se presentan dificultades en una cierta secuencia del movimiento.

Imagínese un deportista que ejecuta perfectamente unas secuencias de movimientos, el cual Ud. desea mejorar. Puede ser un deportista de su propio equipo o del propio club o un deportista que Ud. atiende con frecuencia por la televisión. Preste atención para que su estilo y el de otro deportista no se opongan. Mejor escoger alguien que tenga semejanzas con su altura y peso. Un esgrimista que sea dos centímetros más alto ciertamente tienen una técnica diferente de aquella utilizada por otro deportista menor.

Siéntese confortablemente en las caderas, cierre los ojos y relajase. Imagínese su local de entrenamiento. Ahora, en vez de Ud., vea un deportista que tome como ejemplo, Preste bastante atención en el modo como el maneja el propio cuerpo en cuanto ejecute el movimiento que Ud., desea entrenar.

Obsérvese algunas veces, relaje y concéntrese nuevamente en cada deporte.

En un modelo que es perfecto, y de una vez Ud se concentra en una de sus manos hasta tener la impresión de que sea su propia mano, Ud., puede ahora transformarse para el cuerpo del modelo y verificar como es la sensación cuando

se ejecuta el ejercicio con perfección. Preste atención a las agilidades, en fuerza intensidad, en la naturalidad y en placer de la ejecución del movimiento correcto y, después, Ud. (estando dentro del modelo) lleve a efecto el movimiento correcto, algunas veces, cargue esas sensaciones para el cuarto donde Ud., esta ejecutando el ejercicio mental.

Ese ejercicio tuvo un efecto especial sobre una tenista inglesa que deseaba entrenar el trabajo de pierna en golpes de pasada. Ella tenía dificultades para entrenar ese movimiento. Ivan Lendl, en su opinión, dominaba perfectamente ese movimiento. Ella entreno el ejercicio de visualización con Lendl. Observo, primero haciendo el movimiento, se transformo en la persona de Lendl y vivencio la sensación de ejecutar el movimiento de la forma perfecta. Posterior al ejercicio, preguntamos a ella lo que le impresiono de esta ejecución de forma diferente y ella respondió. “Yo comencé a correr con más asiento, tengo un mejor control sobre mis pies y termino el movimiento con mi pie derecho”. Por medio de ese ejercicio mental, ella tomo conciencia de cómo podría complementar su entrenamiento corporal.

LA VISUALIZACIÓN DE LOS RENDIMIENTOS PERFECTOS

Esas variaciones del ejercicio de apoyo se ocupan de un aspecto del rendimiento deportivo que ya se dominaba perfectamente en el pasado. Por eso, no debe haber dificultades en la visualización de los rendimientos.

En caso que se presenten dificultades en el momento de la ejecución práctica, se puede, por medio de la visualización, tal vez, reconocer lo que hacia de diferente anteriormente cuando un jugador de rugby, por ejemplo, visualiza un juego pasado y se ve corriendo agresivamente con una bola, tal vez, él perciba que no quede tiempo, daba pasos largos. El puede conseguir referencias para poder adquirir nuevamente una buena forma.

Esta visualización debe ser observada de varios ángulos, a fin de encontrar cuál aspecto de la técnica es el responsable por los rendimientos perfectos. En tanto, se debe transferir para la propia persona, que se debe concentrar en ese aspecto y tomar conciencia de las sensaciones de ejecutar el movimiento perfecto. En caso de que haya más de un aspecto importante para el resultado del rendimiento, el deportista debe visualizar nuevamente la secuencia de movimientos, transferir nuevamente la imagen para sí mismo y se concentre en sensaciones, en cuanto a otra parte importante evolucione perfectamente.

Esa visualización debería ser concluida con la propia observación de una secuencia del movimiento en que todo sea ejecutado con perfección y con una sensación de alegría y seguridad al realizar un buen rendimiento. Esa sensación positiva debe ser transportada a la visualización para la realidad del cuarto en que Ud, se encuentra.

IMAGINACIÓN DEL LUGAR CIERTO A LA HORA CIERTA

En este ejercicio, también se visualiza un rendimiento perfecto del pasado. En tanto, no se desea mejorar un aspecto del rendimiento actual, más revive la sensación que el deportista lleva cuando consiguió un rendimiento perfecto.

Relájese completamente, cierre los ojos. Imagine que Ud., esta confortablemente sentado en un sofá y que esta oyendo un sonido. Déjese surgir espontáneamente una cena delante de sus ojos: debe ser un momento de su carrera deportiva en que Ud., sin pensar, sabe que fue el local cierto en la hora cierta, que Ud., simplemente no podía hacer nada errado; Ud., parecía saber lo que acontecería, porque Ud., puede, al mismo tiempo, observar de afuera y, así, fijar el lance.

Preste atención en qué Ud., hace en esa cena, dónde Ud., se encuentra, con quién Ud., esta. Concéntrese más, encima de todo, en la sensación cuando todo ocurre correctamente.

Desea esa cena ocurra más de una vez y preste atención en la influencia natural y armónica de sus movimientos. Vuelva nuevamente al cuarto y abra los ojos.

Para poder realizar un ejercicio mental, se debe, primero, aprender tranquilamente la técnica del ejercicio de base. En todo caso, se debe primero, ejecutar suficientemente el *replay* en el entrenamiento, antes de la utilización del método en la situación de competencia. La duración de esa visualización depende del tipo de tarea y de cuánto tiempo se tiene antes de las competencias. Se puede precisar, para eso, de cinco segundos o dos o tres minutos; se puede dejar “correr el film” una o varias veces. El deportista debe decidir lo que es mejor para él y descubrir dónde y cuándo es más apropiado hacer un ejercicio mental, por ejemplo, poco antes de realizar un salto largo, cuando esta delante de la barrera o atrás de la línea de saque en el voleibol.

Probablemente Ud., estará de pie. Inspire profundamente y durante la expiración, suelte toda la y tensión, como si un saco de invierno estuviera cayendo de sus hombros, Ud., no precisa cerrar los ojos, más debe imaginar con todos los sentidos, cómo ejecuta correctamente la debida secuencia de movimiento con toda la complejidad y velocidad exigida. Mejor seria que Ud, reciba/ocupe durante la visualización en su “punto de vista interno”.

Si su deporte depende de una meta / objetivo determinado, visualice la esfera, la flecha como ella llega exactamente al lugar correcto, como Ud., ejecuta la tarea sin excitación, así como Ud., acaba de visualizar.

IMAGINACIÓN Y EVALUACIÓN MENTAL DE LA COMPETENCIA (*MENTAL REPLAY*)

Ud., debe ejercitar el replan cuando, durante el entrenamiento, terminar un cierto movimiento o habilidades e incluir el tiempo y desear más de una vez “correr” en sus mentes.

Permanezca en la posición en que Ud., se encuentra (sentado, de lado o de pie). Inspire profundamente y relájese durante la expiración. Imagine la escena pasada: ¿Qué impresión Ud., tuvo, cuando se preparo para ejecutar ese rendimiento? Imagine qué Ud., desea toda la escena "correr" nuevamente. ¿Cómo se comporta su cuerpo? ¿Cómo él se mueve o cómo Ud., controla ese movimiento? ¿Cuál cualidad se manifiesta?.

Si Ud., tiene tiempo, vuelva nuevamente al inicio y se torna un observador de su propio rendimiento. Ud., ¿se descuido de alguna parte de su cuerpo? Eso puede ser importante. Si Ud., puede imaginar la escena nuevamente, se transporta para su interior / a su propia competencia y preste atención en que Ud., pensó antes del inicio de la ejecución. ¿Lo qué Ud. sintió? ¿Ese pensamiento o sentimiento espontáneo lo ayudo o atrapo? ¿Existe alguna pequeña modificación técnica que Ud., debe efectuar?.

Repita nuevamente el rendimiento pasado, fije todos los aspectos positivos o modifique aquello que mejoraría sus rendimientos.

Finalmente, visualice la versión revisada. Poco antes de la ejecución, utilice la versión de *replay* como preparación.

Como fue dicho, se puede utilizar la secuencia controlada de "*preplay*", ejecución, "*replay*" sin dificultad, también en una situación de competencia.

IMAGINACIÓN Y EVALUACIÓN MENTAL DE LA COMPETENCIA

La visualización de un juego o rendimiento deportivo pasado es más bien hecha si es acompañada de un entrenador o psicólogo del deporte. Ellos pueden hacer anotaciones sobre las informaciones suyas durante la visualización, pueden hacer preguntas que faciliten a sus recuerdos de otros detalles. Ud., también puede cambiar con otros compañeros o grabar en su voz y relajarse y después, oír la grabación.

Se sienta en un lugar tranquilo, cierra los ojos y relájese. Imagine como transcurre el día de la competencia. ¿Cómo Ud., se siente o recuerda, como Ud., durmió? ¿Lo qué Ud., comió en el desayuno? ¿Cómo Ud., se siente física, psicológica y mentalmente?.

¿Si recuerda el viaje antes del lugar de la decisión, Ud., es puntual?. ¿Cómo esta el tiempo? ¿Cuándo Ud., llego, que le llamo su atención en el lugar? ¿Qué le agrado y qué no? Preste atención a los espectadores. ¿Qué ellos significan para Ud.,? Piense en su (s) adversario (s) y en los miembros de su equipo. ¿Qué tipo de sentimientos Ud., tiene en relación con ello?

Acérquese y tome conciencia de ¿cómo Ud., se siente y en qué Ud., piensa cuando la competencia se inicia?.

Simule o imagine el juego o la competencia, sin que dependa el orden de cada aspecto. ¿Cuáles son los puntos culminantes de sus rendimientos? ¿Lo qué Ud. piensa sobre sus compañeros, los jueces y adversarios? ¿Cuáles son sus puntos fuertes? ¿En qué punto Ud., se siente más débil? ¿Qué Ud. trataría de modificar? ¿Ud., produce más en el comienzo o cuando esta llegando al final? ¿Su rendimiento permanece en lo mismo durante la competencia? ¿Cómo Ud., se siente después de la competencia? ¿Cómo Ud., realiza su recuperación?.

Haga un momento de pausa, inspire profundamente y expire su respiración.
Retorne nuevamente al comienzo del día en cuestión, reviva rápidamente todos los acontecimientos del día y escoja tres aspectos de su rendimiento que considere buenos e importantes. ¿Qué caracteriza esos tres aspectos física, psicológica y emocionalmente? Repita ese proceso y escoja tres cosas que Ud. podría modificar o mejorar. ¿Qué distingue esas tres cosas física, psicológica y emocionalmente? ¿Qué Ud. puede mejorar en sus rendimientos en el futuro? Las modificaciones pueden ser pequeñas o grandes, deje a su fantasía correr libremente y encuentre posibles soluciones.
Revise el día más de una vez en su representación, sin juzgar o criticar. Abra los ojos y escriba los tres mejores y los tres peores aspecto de su rendimiento. En un próximo entrenamiento comience por esos puntos.

RUTINAS PSICOLÓGICAS PARA LA COMPETENCIA

Estudios relataron que deportistas que aplicaron rutinas de preparación mental, antes o durante la competencia, mostraron un mejor desempeño que los deportistas que no aplicaron esas técnicas (ver: Loehr 1990; Eberspächer, 1990; Orlick, 2000; Gould y Danarjin, 2000; Crews, 1993).

Una rutina psicológica representa una combinación de diferentes técnicas fisiológicas y psicológicas con el fin de estabilizar el comportamiento emocional de deportistas en competencia y de ayudarlo a dirigir su atención a los estímulos relevantes de la tarea que realizará. Elementos de una rutina psicológica pueden ser el establecimiento de metas, regulación del nivel de estrés y activación, técnicas de imaginación y visualización, técnicas de atención y concentración mental, auto afirmaciones positivas para motivarse en situaciones decisivas.

Las rutinas psicológicas pueden ser desarrolladas y aplicadas en deportes individuales y colectivos.
Ejemplos prácticos de rutinas psicológicas para la competencia.

Ejemplo 1. Natación.

Tabla 2.

Rutinas mentales en la fase pre-competitiva de la natación. (Pusieldi, 2000)			
Rutinas mentales en 4 fases	PB	PC	PR
1ra Fase: Relajamiento por medio de la respiración profunda. Meta: Nivel optimo de activación.	2’	1’	30’’
2da Fase: Visualización de situaciones de éxito. Meta: Crear una sensación de victoria.	4’	2’	30’’
3ra Fase: Auto revaloración positiva. Meta: Auto confianza y actitud positiva.	2’	1’	10’’
4ta Fase: Mentalización de técnicas deportivas. Meta: Nivel óptimo de concentración mental.	2’	1’	50’

Tiempo total de ritmo mental	10’	5’	2’
PB: Programa básico: 10 minutos. PC: Programa corto: 5 minutos. PR: Programa relámpago : 2 minutos.			

Ejemplo 2. Boxeo

Tabla 3

Rutinas en el intervalo del boxeo (Frester ,1997)	
1. Relajar / Recuperar - Concentrar, controlar la frecuencia respiratoria - Expirar profundamente - Relajar por medio de ejercicios de imaginación	20 segundos
2- Informar: - Instrucciones del técnico para el próximo asalto	10 segundos
3- Concentración interna: - Reproducción mental de las instrucciones del técnico.	20 segundos
4- Activación: - Aumentar la frecuencia respiratoria - Imitación de acciones motoras(golpes específicos)	10 segundos
Total:	1 minuto.

Ejemplo 3. Tenis

Tabla 4

Rutinas psicológicas para el tenis. (Samulski, 2000)	
Rutina para el saque en tenis (8-10 segundos)	1- Actitud y postura positiva 2- Fase de relajamiento 3- Ritual 4- Decisión mental sobre la excitación 5- Visualización de los puntos claves: - Posición Inicial - Lanzamiento - Contacto con la pelota - Dirección de la pelota 6- Ejecución de la técnica del saque.
Retiro psicológico para el comportamiento durante las jugadas en el tenis	1- Actitud positiva 2- Relajamiento – respiración 3- Preparación :Concentración en la próxima acción 4- Ritual del comportamiento.
Retiro psicológico para la organización del intervalo en el tenis.	1- Sentarse y respirar profundamente (dos o tres veces) 2- Secarse con una toalla

	3- Tomar agua 4- Toalla encima de la cabeza : respirar profundo dos o tres veces ,concentración en la respiración – efecto de relajamiento. 5- Levantarse ,tensionar la musculatura – efecto de motivación 6- Concentrase en la próxima tarea – Concentración.

Ejemplo 4. Atletismo Salto de Altura.

Tabla 5

Rutinas psicológicas para el salto en altura.
Pensamiento positivo. Postura correcta. Visualización de secuencias del movimiento (dos veces). Visualización o sensación de cenestesia. Respiración profunda e imaginación del salto bien exitoso. Ejecución automática de la secuencian de los movimientos.

Ejemplo 5. de atletismo Corredor de 100 m.

Tabla 6

Rutinas psicológicas para la carrera de 100 m en el atletismo.
Actitud positiva/pensamiento positivo. Alargamiento y mentalización de la carrera Respiración profunda. Anticipación mental de una salida explosiva. Ejecución del movimiento.

(b) Ejemplo de los deportes colectivos.

Ejemplo 1 de Fútbol

Tabla 7

Rutina mental en el intervalo de fútbol. (Frester y Worz, 1997)
Recuperación Tratamiento fisioterapéutico. Relajamiento mental.
Información y orientación sobre el comportamiento táctico. Orientaciones tácticas.

Orientaciones para mejorar la actitud. Técnicas de motivación.
Preparación mental individual. Mentalización de las instrucciones tácticas.
Activación psicomotora Alongamiento Ejercicios de imitación de los movimientos.
Tiempo total. Visualización de situaciones tácticas.

Ejemplo 2 Handball

Tabla 8.

Rutinas en el intervalo de Handball (15 minutos) – Sistema ROM (Samulski, 2000)	
1er. Fase de Recuperar: Objetivo: reducir el nivel de activación o recuperar energía. Medidas: Respiración profunda. Rehidratación. Ejercicios de alongamiento y relajación	5 minutos
2da Fase Orientar: Objetivo: Determinación del plano táctico. Medidas: Análisis táctico del primer tiempo por parte del técnico. Instrucciones tácticas para el segundo tiempo. Visualización de las estrategias tácticas por parte de los jugadores.	8 minutos
3ra. Fase: Motivar. Objetivo: Aumentar el nivel de activación y de concentración. Medidas: técnicas de motivación. Rituales Ejercicios.	

Ejemplo Básquetbol

Tabla 9

Rutinas psicológicas para el lanzamiento libre en el básquetbol (Samulski, 2000; Gama Filho, 1998)
1er Fase: Actitud o postura positiva.
2da. Fase: Respiración profunda (dos veces);
3ra. Fase: Focalizar la cesta.
4ta. Fase: Visualización del éxito: la bola entrando en la cesta.
5ta. Fase: Ejecución motora del lanzamiento.

Ejemplo de Voleibol.

Tabla 10

Rutinas psicológicas para la competencia de Voleibol. (Samulski, 2000)
Rutina ante del juego: Orientación para el éxito. Acercamiento físico y mental. Visualización de las estrategias. Motivación para el juego. Concentración para las primeras acciones del juego.
Rutina para el saque en el voleibol (8 a 10 seg.) – Modelo de siete fases. Actitud y postura positiva. Fase de relajamiento por medio de la respiración. Decisión mental sobre el programa de ejecución. Visualización de los puntos importantes. Posición inicial. Lanzamiento. Contacto con la bola. Objetivo final. Ejecución de la técnica de saque. Reintegración al equipo.
Rutinas en el intervalo (30 seg.): Relajamiento por medio de la respiración. Concentración en las instrucciones del técnico. Imaginación y repetición mental de las instrucciones. Activación y concentración en las próximas acciones.
Rutinas después del juego. Fases de recuperación, relajamiento mental y vegetativo. Análisis positivo del juego. Medidas físicas de recuperación. Medidas recreativas de recuperación.

BIBLIOGRAFÍA

Ahsen, A. (1984). The triple code model for imagery and psychophysiology. *Journal of Mental Imagery,* 8, 15-42.

Becker, B. (2000). *Manual de Psicologia do Esporte e Exercício.* Porto Alegre: Edelbra.

Becker, B., & Samulski, D. (1998). *Manual de Treinamento Psicológico para o Esporte.* Porto Alegre: Nova Prova.

Carpenter, W. (1984). *Principles of mental physiology.* New York: Appleton.

Crews, D. (1993). Self regulation strategies in sport and exercise. In Singer, R. (Ed.), *Handbook of research on sport psychology.* New York: Macmillan, 557-568.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist,* 2001, 15, 1-19.
Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental: Un manual para entrenadores y deportistas.* Zaragoza: INDE - Publicaciones.
Feltz, D., & Landers, D. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology,* 5, 2557.
Frester, R., & Worz, T. (1997). *Mentale Wettkampfvorbereitung.* Gottingen: Ruprecht.
Gama Filho, J. (1998). *Análises do efeito de um programa de treinamento mental na performance de execução de lances livres de jogadas de basquete*bol. (dissertação de mestrado).
Gould, D. (2001). The psychology of Olympic excellence and it's development. In *Proceedings of the I0th World Congress of Sport Psychology,* 28/05-02/ 06/2001 in Skiathos (Greece). Vol. 4, 51-61.
Gould, D., & Damarjian, N. (2000). Treinamento Mental no Esporte. In Elliott, B., & Mester, J. (Eds.), *Treinamento no Esporte.* São Paulo: Editora Phorte, 99152.
Grosser, M., & Neumaier, A. (1982). *Techniktraining.* München*:* BLV Sportwissen.
Jacobson, E. (1931). Electrical measurements of neuromuscular states during mental activities. *American Journal of Physiology,* 96, 115-121.
Lang, (1977). Imagery in therapy: An information-processing analysis of fear. *Behavior Therapy,* 8, 862-886.
Lang, (1979). Bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology,* 17, 495-512.
Loehr, J. (1986). *Mental though ness training for sport.* Lexington: The Stephen Greene Press.
Loehr, J. (1990). El *juego mental.* Madrid: Ediciones Tutor.
Nideffer, R. (1985). *Athlete's guide to mental training.* Champaign: Human Kinetics.
Nideffer, R. (1992). *Psyched to win.* Champaign: Human Kinetics.
Orlick, T. (1986a). *Psyching for sport. Mental training for athletes.* Champaign: Human Kinetics.
Orlick, T. (1986b). *Coaches training manual to psyching for sport.* Champaign: Human Kinetics.
Orlick, T. (2000). *In pursuit of excellence.* Champaign: Human Kinetics. Paivo, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian ,journal of Applied Sport Sciences,* 10, 22-28.
Pusslueldi, G. (2000). *Comparação do nível de motivação através de um método de auto motivação entre nadadores.* Belo Horizonte: Escola de Educação Física, UFMG. (dissertação de mestrado).
Sackett, R. (1934).The influences of symbolic rehearsal upon the retention of a maze habit. *,journal of General Psychology,* 13, 113-128.
Samulski, D. (2000). Studien zur Stresskontrolle and zum rnentalen Training im Leistungssport in Brasilien. In Hackfort, D. (Ed.), *Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell.* Heidelberg: Ansanger Verlag.

Serenini, A. (1995). *Análise dos efeitos de um programa mental no desempenho do saque em jogadores de voleibol de alto nível.* (dissertação de mestrado).
Suinn, R. (1993). Imagery. In Singer, R. (Ed.), *Handbook of Research oil Sport Psychology.* New York. Macmillan.
Syer, J., & Connolly, C. (1987). *Psychotrainig fur Sportler.* Hamburg: Rowohlt.
Unestahl, L. (1987). Mental skills for sports and life. In *Proceedings of the 7° World Congress in Sport Psychology in Singapore,* 1989, 109-113.
Weinberg, R. (1988). *The mental advantage.* Champaign: Human Kinetics.
Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Psychological Foundations of Sport Psychology.* Champaign: Human Kinetics.
Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.* Porto Alegre: ARTMED.

TALLER 2. Estrategias de intervención psicológica para equipos deportivos

M. en Psic. Claudia Alicia Rivas Garza (México)
clauriga@hotmail.com

El presente taller aborda en 4 horas, una visión particular de las estrategias de intervención psicológica para equipos deportivos, a partir del documento "Veinte estrategias para mantener cohesionado a un equipo", escrito por el Dr. Alexandre García Mas y la M. en Psic, Claudia Alicia Rivas Garza y publicado en la revista española, Cuadernos de Psicología del Deporte.

OBJETIVO

Al finalizar el presente taller, el participante aplicará los procesos aprendidos a fin de fortalecer el logro de objetivos, mediante la automotivación y el trabajo productivo en equipo, entendiendo los diferentes procesos grupales y desarrollando sus estrategias para mantener a un equipo cohesionado y con capacidad para la autodirección.

Se comenzará por establecer una diferencia entre los conceptos "grupo" y "equipo", desde el adecuado establecimiento de objetivos, hasta la necesidad de establecer un compromiso entre los integrantes del equipo para el éxito en la obtención de los mismos.

Se discutirán las habilidades deseables en los integrantes de un equipo y algunas estrategias psicológicas para desarrollarlas.

A partir de la propuesta de Virginia Satir, adaptada al deporte, se realizarán ejercicios para la identificación y posterior "puesta en forma" de los 4 factores para la creación de un equipo nutritivo:

- Autoestima
- Comunicación
- Normas
- Relación con otros grupos

Se compartirán algunas estrategias del trabajo de Santiago Coca, para el desarrollo de la identidad colectiva.

Asimismo, se generaran estrategias para evitar las posibles "perdidas" en el proceso del equipo, en una adaptación del Dr. Octavio Rivas, al trabajo del Dr. José Maria Buceta.

En la segunda parte del taller, se revisarán cada una de las veinte estrategias para mantener a un equipo cohesionado, enmarcando, brevemente el sustento teórico de cada una de ellas y enfocando el trabajo en ejercicios y anécdotas que permitan la aplicación de las veinte estrategias en la práctica cotidiana.

Al final del taller, se concluirá con un ejercicio práctico, con el objetivo de que los participantes practiquen sus habilidades como líderes y facilitadotes en la optimización de los procesos del equipo.

TALLER 3. Entrenamiento con orientación psicológica en tenis

Dra. María Teresa Iriarte Rego (España)
info@flowandgrow.de, www.flowandgrow.de

PALABRAS CLAVE: entrenamiento, psicología, tenis

RESUMEN

En este taller se quiere presentar la propuesta de los autores alemanes, Hartmut Gabler y Peter Maier, sobre formas de entrenamiento mental en pista. Su concepto (Gabler & Maier, 1998) se basa en la idea de que los factores psicológicos (concentration, atención, motivación, regulación, motivación, etc.) forman siempre parte de todo entrenamiento en tenis, tanto en el entrenamiento técnico, táctico y físico de destrezas tenísticas. Estas habilidades psicológicas son necesarias para obtener un rendimiento máximo y raramente son entrenadas de forma sistemática puesto que el foco de atención durante el entrenamiento reside en la técnica, táctica y las cualidades físicas. Por eso, los autores consideran necesario para el trabajo en la práctica cambiar el concepto de entrenamiento psicológico (como un entrenamiento de destrezas psicológicas paralelo y principalmente fuera de la pista) por el concepto de entrenamiento con orientación psicológica en pista.

Esto supone darle una orientación psicológica a los entrenamientos técnicos, tácticos, físicos y de partido, que van a permitir un aprendizaje y un entrenamiento sistemático de habilidades mentales absolutamente necesarias en competición. Los atores hablan por ejemplo de un entrenamiento técnico con orientación psicológica, que facilita la práctica de gestos técnicos poniendo especial atención en los procesos psicológicos de percepción, anticipación, concentración, percepción kinestésica e iniciativa.

Para este tipo de entrenamiento con orientación psicológica, Gabler y Maier proponen distintos ejercicios en pista que facilitan el trabajo con procesos de imaginación, decisión, concentración y manejo de estrés. La ejecución de estos ejercicios tiene que estar supervisada por un psicólogo del deporte y se tiene que basar en una serie de principios metodológicos que se exponen a continuación.

Principios metodológicos del entrenamiento con orientación psicológica

Los autores proponen principios metodológicos para un buen entrenamiento de las destrezas psicológicas durante los entrenamientos y para el éxito de un programa con orientación psicológica:

1. El entrenamiento con orientación psicológica sirve para desarrollar potenciales y al mismo tiempo compensar debilidades.

2. Es importante distinguir entre los distintos niveles de juego y la edad de los jugadores.
3. Es importante ejercitar de forma repetida las distintas hablidades para aprender y automatizar las destrezas entrenadas.
4. el objetivo del entrenamiento con orientación psicológica es el favorecer la aparición de una competencia de ejecución mental que les permita manejar de forma adecuada las demandas psicológicas de la competición.
5. Cuanto más individual y personalizado sea el entrenamiento, más se hace necesario un diagnóstico exacto de las necesidades individuales del jugador.
6. Cuanto más preventivo sea el entrenamiento de las habilidades mentales, tanto más es obligado incluir el entrenamiento con orientación psicológica a largo plazo en las sesiones de entrenamiento.
7. Es importante desde un punto de vista pedagógico ir de lo más fácil a lo más dificil.
8. En cuanto a la dosificación de cargas, es importante hacerlo da forma individual basado en las necesidades y las metas del jugador.
9. Es absolutamente necesario tener una meta u objetivo para cada unidad de entrenamiento. El entrenador y el jugador deben ser completamente conscientes de cuál es el proceso psicológico que están mejorando y estabilizando.
10. Las habilidades psicológicas están en relación unas con otras y es importante combinar programas de entrenamiento.
11. Para el buen funcionamiento del entrenamiento con orientación psicológica es absolutamente necesario que los ejercicios sean evaluados y que el entrenador pregunte a su jugador cuál ha sido su experiencia. Tiene que haber una reflexión por parte del jugador de lo que ha funcionado y no ha funcionado durante el ejercicio. Esto supone una buena comunicación entre ambos, buena observación y una capacidad de análisis y abstracción.
12. Una buena comunicación entre jugador y entrenador supone una relación abierta y sincera entre ambos en la que haya espacio para cometer errores y a una crítica positiva.
13. Es necesaria una actitud positiva y abierta del jugador con respecto a este tipo de entrenamiento. Solo una participación voluntaria y sincera del jugador trae los resultados esperados.
14. Los jugadores pueden ser motivados a participar en este tipo de entrenamientos mediante una buena información sobre la necesidad de desarrollar las habilidades mentales para tener éxito en competición y que el entrenador sea capaz de impartir contenidos de forma amena.
15. Es importante alcanzar un buen conocimiento personal y una sensibilidad de los propios procesos psicológicos para poder regularlos durante la competición.
16. La máxima meta del entrenamiento con orientación psicológica es que el jugador alcanze un estado de ejecución óptima en el que sienta que todo ocurre de forma automática y en el que tenga seguridad absoluta sobre lo que hace.

Para alcanzar este último objetivo máximo en competición, los autores distinguen entre distintos tipos de entrenamiento con orientación psicológica:

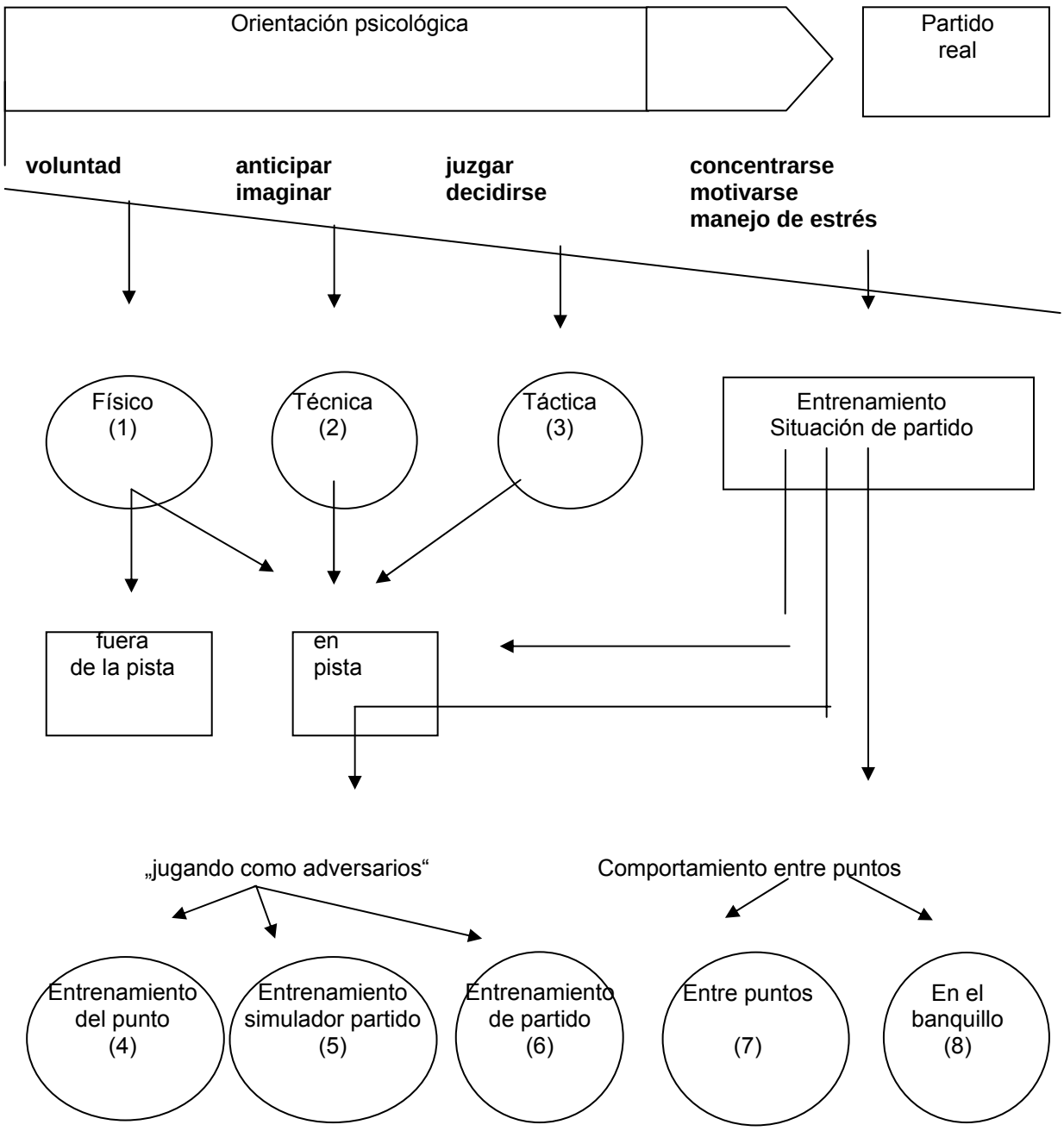
A. Entrenamiento técnico con orientación psicológica
B. Entrenamiento táctico con orientación psicológica
C. Entrenamiento físico con orientación psicológica
D. Entrenamiento de partido con orientación psicológica.

Además ponen énfasis en la distinción entre aprender y entrenar que supone adaptar los ejercicios según se esté adquiriendo una habilidad, o se esté ejercitando y repitiendo para su ejecución óptima en competición. Esto significa que los jugadores tiene que aprender habilidades como auto percepción, relajación, concentración y motivación fuera y dentro de la pista. En cambio entrenar estas habilidades supone aplicar lo aprendido bajo condiciones similares a competición en la que los jugadores son adversarios. De esta forma los jugadores pueden entrenar el comportamiento durante el punto, entre puntos y de situación de partido.

Los autores ofrecen un esquema de todas las formas posibles de aprendizaje y entrenamiento en pista de las distintas habilidades psicológicas para las que proponen distintos ejercicios.

ESQUEMA DEL ENTRENAMIENTO CON ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Entrenamiento con orientación psicológica (POT)



Los números en los circulos se corresponden con las propuestas de entrenamiento que hacen los autores en los que incluyen diversas habilidades psicológicas a entrenar que se enumeran en el siguiente apartado.

Formas del entrenamiento con orientación psicológica

Entrenamiento técnico con orientación psicológica (2)
- Entrenamiento de la percepción, anticipación, concentración, percepción kinestética, iniciativa

Entrenamiento táctico con orientación psicológica (3)
- Entrenamiento del juego intuitivo (un sólo golpe bajo presión de tiempo)
- Entrenamiento del juego operativo (varios golpes con tiempo medio de ejecución)
- Entrenamiento del juego estratégico (todo el partido sin presión de tempo)

Entrenamiento del punto (4)
- Entrenamiento de la concentración, ritmo de juego, resistencia a la frustración, automotivación, dosificación de esfuerzos, capacidad de reacción y orientación, activación)

Entrenamiento simulatorio de partidos (5)
- Entrenamiento de situaciones estresantes de partido (fase final de partido, marcador en contra, tareas tácticas, pronósticos, interrupciones)

Entrenamiento de partido (6)
- Entrenamiento de partido centrado en el resultado (pronósticos)
- Entrenamiento de partido centrado en el rendimento (forma de juego)
- Entrenamiento de partido centrado en los comportamientos técnico-tácticos
- Entrenamiento de partido bajo situaciones extremas (malas condiciones de la pista, condiciones climatológicas, ruido, interrupciones)

Entrenamiento del comportamiento entre puntos
- Comportamiento entre puntos (7)
- Comportamiento en el banquillo (8)

Durante el taller se presentará el concepto de entrenamiento con orientación psicológica de Gabler y Maier (1998) en detalle ofreciendo ejercicios prácticos en pista de tenis para ser observados, analizados y comentados por los asistentes al taller. Se repartirán al mismo tiempo hojas de trabajo que apoyarán el proceso de reconocer qué tipo de habilidades psicológicas y tenísticas se están entrenando en cada ejercicio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: Inde
- Gabler, H. & Maier, P. (1998). *Das Training der mentalen Fähigkeiten im Tennis*. Übungen zur Praxis des psychologisch orientierten Trainings. DTB Trainerbibliothek. Band 4.
- Gallwey, W. T. (1988).*Tennis und Psyche: Das Innere Spie*l. München: Wila Verlag
- Iriarte Rego, M. (2004). *Situaciones críticas y no críticas de juego en tenis de competición: El control de la acción deportiva y su influencia sobre el rendimiento*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad Autónoma de Madrid.
- Iriarte Rego, M. (2006). Situaciones críticas y no críticas de juego en tenis de competición: El control de la acción deportiva y su influencia sobre el rendimiento. Un estudio de campo. Tesis doctoral *Revista Digital,* Año 11, N° 95. [Documento WWW]. http://www.efdeportes.com/efd95/tenis.htm
- Linz, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching*. Meyer & Meyer Verlag.
- Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: TUTOR.
- Loehr, J. (2001). *Die neue mentale Stärke*. BLV: München.
- Murray, J.F. (2002). *Tenis inteligente. Cómo jugar y ganar el partido mental*. Barcelona: Paidotribo.

TALLER 4. Establecimiento de objetivos; implicaciones de la motivación y el sistema de creencias. Una perspectiva a partir de la programación Neuro-Lingüística

Lic. Carlos Morán Dosta (México)
cmoran@itesm.mx

FIJACIÓN DE METAS

El establecer metas se vincula con dos aspectos psicológicos relevantes; la motivación y el sistema de creencias, por eso estos tres aspectos se revisan juntos. Empecemos con las metas.

La mente trabaja en direcciones, por lo que es muy importante establecer desde un principio la meta hacia donde se va a dirigir. El cómo fijarse metas se rige por principios sencillos y muy claros que son indispensables de conocer para no errar en los resultados y así evitar frustraciones innecesarias. Cuándo uno se inicia en una actividad conviene preguntarse "¿qué quiero lograr con esto?" Es importante que tenga sentido para usted lo que esta haciendo y que sienta que sus esfuerzos serán recompensados no por otras personas, sino por la actividad misma, no importando incluso el resultado. Los principios son los siguientes:

- Formule sus metas en términos positivos: se refiere a utilizar afirmaciones en lugar de negaciones, *"¿qué quiero lograr?"* en lugar de *"¿qué no quiero lograr?"* A la mente hay que darle la información adecuada.
- Bajo tu control: la meta u objetivo hay que escribirla en términos de lo que puedes controlar y no incluir nunca aspectos que se escapan de tu control, tales como el clima, las circunstancias y las otras personas. Por ejemplo en lugar de decir; "voy a dominar a mi adversario", di; "voy a dominarme a mí mismo, manteniendo mi mente en calma y con claridad en mi estrategia de juego".
- Medible: describe la meta en unidades de medida; kilos, metros, segundos, etc.
- Específica: decir exactamente lo que quieres enfoca tus esfuerzos.
- Desafiante: la meta debe sentirse como un desafío, algo que deseo alcanzar.
- Realista: si la meta excede tus posibilidades reales, no la alcanzas y te frustras.
- Compatible con tus valores: lograr tus metas debe ser una satisfacción personal y no para satisfacer a otros; Papás, entrenador, etc. Por supuesto que puedes compartir tus logros.

En la elaboración de tus metas incluye lo siguiente:

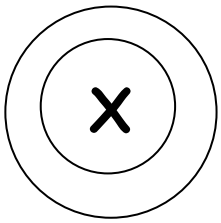
→ Escríbelas.

→ Es importante no ponerte muchas metas cuando estas aprendiendo a ponerte metas.

→ Enfoca tus metas a mejorar.
→ ¡Disfruta el perseguir lo que quieres!
→ Haz un plan para alcanzarlas (y si no te funciona cámbialo por otro).
→ Evalúate periódicamente.
→ Busca retroalimentación durante el progreso en tus metas.
→ Creer en ti y en tus ideas es fundamental para el éxito.

MOTIVACIÓN

Si las metas están bien planteadas nos mueven a la acción y con cada resultado positivo nos motivamos más.



1. **Claridad de objetivo.**
2. **Agudeza sensorial (retroalimentación).**
3. **Flexibilidad.**

Estilos motivacionales ineficaces.

1. El motivador negativo. Es el que piensa en lo malo que puede suceder si no hace las cosas. Pensar en lo negativo es desagradable y generalmente no logra que la gente se motive con rapidez. Este tipo de motivación es eficiente solo en situaciones que valen la pena evitarse, especialmente en contextos peligrosos.
2. El motivador dictador. Se motiva dándose órdenes con un tono de voz áspero y desagradable. Usa palabras como; “TIENES QUE”, “DEBERÍAS” o “DEBES”. Con esta motivación la gente responde no queriendo hacer algo, seguido por dilación. Una modalidad de este tipo de motivación es el regañón.
3. El motivador de “Imagínate haciéndolo”. Hay gente que piensa cómo es hacer una tarea, en lugar de verla realizada. Esto funciona en actividades agradables, pero no en las enfadosas. Cuando nos encontramos con este tipo de actividades la solución es pensar en la tarea terminada y no en la experiencia de hacerla, a esto se agrega lo positivo que aporta el haberla terminado.
4. El motivador abrumador. Cuando se ve la tarea cómo algo muy grande, demasiado, un trabajo enorme, que parece interminable, agotador y que ni siquiera sabe por donde empezar. En primer lugar empiece viendo como se sentirá cuando la tarea este terminada y luego desmenúcela en pasos pequeños, decídase a empezar por uno imaginándolo terminado, cuando lo lleve a cabo gratifíquese y haga lo mismo con el siguiente hasta terminar.

Sistemas de creencias

Las creencias son como "la brújula" que le da dirección y sentido a nuestras vidas. Son mecanismos realmente poderosos y no tomarlo así representaría un alto costo en nuestro nivel de vida.

El sistema de creencias de una persona constituye su manera de pensar, así que si queremos cambiar nuestra mentalidad se tiene que cambiar nuestras creencias.

El proceso de cambio no es algo misterioso e indescifrable, más bien es sencillo y claro. Si quieres cambiar, el proceso es el siguiente:

PRIMERO se opera el cambio en nuestros pensamientos.

LUEGO se produce el cambio en la manera de sentir (sentimientos y emociones).

Y FINALMENTE se opera el cambio en la manera de obrar (nuestras acciones o conductas).

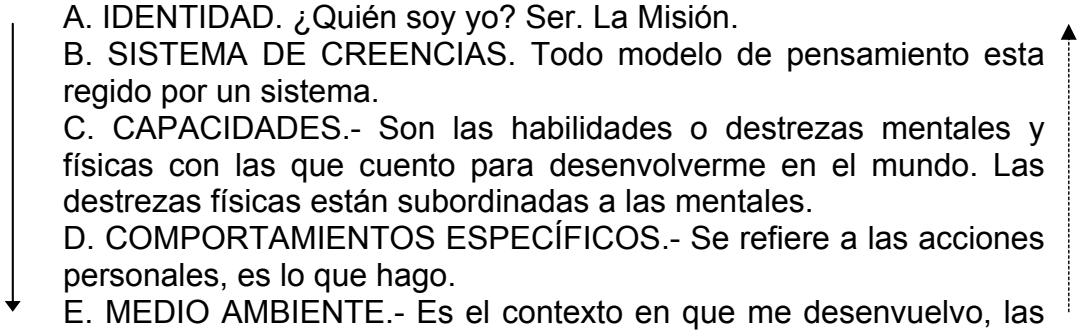
"Es como si una estatua de hielo comenzara a derretirse desde adentro".
Gustavo Meyrink.

Si producimos el cambio de la manera antes descrita tendrá consistencia.

De hecho, es común que vayamos haciendo cambios en nuestras creencias a medida que crecemos, y si estos cambios no influyen en la mejora de nuestro nivel de vida es porque no hemos cambiado las ideas centrales que rigen nuestro sistema de pensamiento.

En cambio, cuando llegamos al corazón de nuestro sistema de creencias y lo modificamos, los resultados son drásticos e influyen decisivamente en el nivel de vida.

Gregory Bateson señaló que en los procesos de aprendizaje, cambio y comunicación, existían jerarquías naturales de clasificación. La función de cada nivel era la de organizar la información del nivel inmediatamente inferior, y que las reglas para cambiar algo en un nivel eran diferentes de aquellas para cambiar algo a otro nivel. Cambiar algo en un nivel inferior puede, pero no necesariamente afecta los niveles superiores; sin embargo, el cambiar algo en un nivel superior necesariamente cambia las cosas en un nivel inferior, de tal manera que sirven de apoyo al cambio en el nivel superior (retroalimentación). Bateson recalcó que es la confusión entre los niveles lógicos lo que frecuentemente ocasiona problemas para la obtención del cambio.



A. IDENTIDAD. ¿Quién soy yo? Ser. La Misión.

B. SISTEMA DE CREENCIAS. Todo modelo de pensamiento esta regido por un sistema.

C. CAPACIDADES.- Son las habilidades o destrezas mentales y físicas con las que cuento para desenvolverme en el mundo. Las destrezas físicas están subordinadas a las mentales.

D. COMPORTAMIENTOS ESPECÍFICOS.- Se refiere a las acciones personales, es lo que hago.

E. MEDIO AMBIENTE.- Es el contexto en que me desenvuelvo, las circunstancias.

BIBLIOGRAFÍA

Andreas, C., Andreas, S.; Corazón de la Mente, Ed. 4 Vientos; Santiago de Chile; 1991.
Bandler, R., Grinder, J.; La Estructura de la Magia, Volumen I. Ed. 4 Vientos; Santiago de Chile; 1980.
Bandler, R., Grinder, J.; La Estructura de la Magia, Volumen II. Ed. 4 Vientos; Santiago de Chile; 1994.
Bandler, R., Grinder, J.; De sapos a príncipes, Ed. 4 Vientos; Santiago de Chile; 1982.
Bandler, R., Grinder, J.; Use su cabeza para variar, Ed. 4 Vientos; Santiago de Chile; 1985.
Buceta, José Ma.; Técnicas de intervención psicológica para la mejora del rendimiento físico y deportivo II. Material del Master de psicología de la actividad
Dilts, R., Hallbom, T., Smith, S.; PNL. Identificación y cambio de creencias, Ed. Urano; Barcelona; 1996.
Ellis, K.; La lámpara mágica. Una estrategia para alcanzar tus objetivos, Ed. Urano; Barcelona; 2001.
física y el deporte de la UNED, Madrid, España, 1999.
Garfield, Ch.; Bennet, H. Z. Rendimiento Máximo, Ed. Roca.
Mc Cluggage, Denise. El esquiador centrado, Ed. Cuatro Vientos, Chile, 1982.

TALLER 5. Evaluación de la concentración por medio de una prueba realizada en el terreno de juego

Dr. Ricardo de la Vega Marcos (España)
ricardo.delavega@uam.es

RESUMEN

El presente taller está basado en una nueva perspectiva de trabajo psicológico aplicado que se centra en el análisis de las variables psicológicas que inciden en la concentración de los jugadores, tratando de superar las principales limitaciones que poseen algunos métodos tradicionales de evaluación (algunas de estas pruebas de evaluación aplicadas por los profesionales de la Psicología del Deporte en el fútbol son el Test de Atención y Estilo Interpersonal -T.A.I.S.- (Nideffer, 1976); la tarea de la Rejilla de Concentración (Harris y Harris, 1984) o la prueba de Toulouse-Pieron (1986)), de manera que se puedan conocer y mejorar los parámetros de atención, de concentración y de rendimiento psicológico que posee el jugador.

INTRODUCCIÓN

El intento por conocer los parámetros y vínculos que suceden entre las dimensiones fisiológicas y las psicológicas que tienen lugar de un modo indisociable en el fútbol, ha dado lugar a múltiples investigaciones que centran nuestro foco de estudio e investigación. A partir de las ideas presentadas por Borg *et al*. (1971), se presenta un modelo en el que destaca la existencia de dos factores esenciales que relacionan las variables fisiológicas con las cognitivas: por un lado aparecería un factor central relacionado con procesos aeróbicos que pueden ser evaluados mediante la frecuencia cardiaca y el consumo de oxígeno, y por el otro existiría un factor local que incide a nivel muscular y que resulta evaluable a partir de la concentración de lactato en sangre.

Gracias a estas medidas directas, estos mismos autores realizaron varios estudios pioneros en los que ponen en relación el nivel de esfuerzo percibido en una tarea motriz, con el nivel de carga fisiológica que esa misma tarea requiere. De este modo, se ha encontrado una relación muy directa entre las percepciones de esfuerzo y varios umbrales de trabajo fisiológico como, por ejemplo, el paso del umbral aeróbico al anaeróbico. Estos trabajos destacan las relaciones existentes entre variables como la tasa cardíaca (Feltz, Crouse y Brunetz, 1988), la lactatemia (Ljunggren y Hassmen, 1991), el consumo de oxígeno (Hetzler *et al.*, 1991), la capacidad ventilatoria y la viscosidad sanguínea (Brun, Elbouhmadi y Orsetti, 1990), con el nivel de esfuerzo percibido en la tarea realizada.

La medida cognitiva de estos estudios se basa en que la percepción psicológica del nivel de esfuerzo que conlleva una tarea motriz (Borg, 1970), puede vincularse a múltiples señales de origen fisiológico que, en combinación

con características propias de la actividad realizada, establecen las condiciones de partida para su evaluación. En el caso del fútbol, en donde la variabilidad de situaciones que se producen en el contexto de juego es tan amplia y en donde la duración de los partidos es prolongada, parece oportuno el planteamiento de líneas de trabajo e investigación que profundicen sobre las relaciones encontradas en las investigaciones que acabamos de nombrar.

En este sentido, la base de la evaluación y el posterior entrenamiento psicológico que proponemos se enmarca en la comprensión integral del fútbol, en donde la táctica constituye su esencia principal, para tratar de vertebrar, a partir de ella, una lógica en el entrenamiento psicológico de esta variable tan representativa del trabajo que realiza el psicólogo del deporte en la actualidad.

INTERRELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN FISIOLÓGICA Y LA PSICOLÓGICA

A modo de resumen, podríamos afirmar que el interés por analizar estas interrelaciones comenzó a surgir en la década de los sesenta por Borg y Dahlström (1960) mediante el análisis de esfuerzos de corta duración en cicloergómetro, así como otros más prolongados (de 4 a 6 minutos), y de su relación con el nivel de esfuerzo percibido y operativizado, fundamentalmente, a partir de la RPE (Borg, 1970). Una de las principales conclusiones que arrojaron en sus estudios, fue la relación aceleradamente positiva que se establece entre el esfuerzo percibido y el objetivo (establecido, como señala Didier Delignières (1999), a partir de una función potencia de exponente 1.6).

Si bien estos resultados han sido confirmados en otros trabajos de investigación de características similares (Stevens y Mack, 1959), lo cierto es que parecen existir variables que inciden de un modo decisivo en el valor exponencial que se obtenga como puede ser la fuerza implicada, la duración de la actividad y, como no podía ser de otra manera, la intensidad objetiva que se requiera (Borg *et al.*, 1987). Si esto es así, la duración y la intensidad del trabajo que se aplique con nuestros jugadores debe correlacionar con la capacidad que encontremos de respuesta ante esas condiciones bajo la noción de “dominio psicológico en condiciones de presión física y psicológica”.

En la línea de las ideas que presenta Delignières (1999), el descubrimiento de estas invariantes ha permitido desarrollar una amplia línea de trabajo e investigación sobre las relaciones que se establecen entre las variables psicológicas, evaluadas fundamentalmente a partir de escalas subjetivas, y las principales variables fisiológicas.

La evaluación psicológica en el terreno de juego

La evaluación y el entrenamiento psicológico de los jugadores no debe ser ajeno a la realidad del entrenamiento deportivo del jugador. Si bien es cierto que con frecuencia los psicólogos del deporte han abusado del trabajo individualizado con los jugadores para enseñar y trabajar algunas técnicas aisladas a la propia realidad futbolística, no lo es menos el interés actual que existe por integrar el entrenamiento psicológico dentro de la dinámica habitual del equipo para lo que, sin duda alguna, deberá llevarse a cabo un tipo de trabajo grupal en el propio

campo de entrenamiento que potencie las capacidades psicológicas de nuestros jugadores.

Un ejemplo de este tipo de trabajo es el que en la actualidad se está llevando a cabo con las categorías inferiores del CD Leganés y que ha permitido el desarrollo de un proyecto de investigación concreto sobre esta temática (Galarón, 2006), en donde se está integrando el entrenamiento en habilidades psicológicas básicas, como la concentración, al quehacer cotidiano de los jugadores. Este rol, mucho más cercano a la realidad deportiva y a los beneficios futbolísticos que se pueden obtener del trabajo psicológico, abre nuevas vías de investigación y entrenamiento que deberán ofrecer frutos numerosos sin demasiada demora.

Debemos destacar el creciente interés investigador en torno al ámbito de la concentración aplicada al fútbol, en donde debemos destacar el intento por analizar las relaciones que se producen entre el dominio de atención y los juegos y ejercicios que se pueden realizar en los entrenamientos (De la Vega, 2003; De la Vega & Martín, 2001; Morilla, 1995; Morilla, 2002 a y b), así como la utilidad de algunas pruebas como la de Toulouse-Pieron para comprender en qué aspectos dentro de la capacidad de concentración deben mejorar los jugadores (Mendelsohn, 2000; Mora *et al*., 2001). Pese a estos intentos nuestra línea de pensamiento, de trabajo e investigación gira más alrededor de la idea de la génesis de pruebas de campo que sean sensibles a la realidad del fútbol, por lo que adoptamos un enfoque más puramente ecológico hereditario de una de las líneas vigentes que más actualidad poseen en la educación física en su vertiente investigadora, puesto que si eliminamos el conjunto de variables que participan directamente en la acción motriz estaremos perdiendo, sin lugar a dudas, una parte muy valiosa de la información que deseamos obtener.

Objetivos concretos de la evaluación en el campo de juego

En la actualidad nos encontramos desarrollando un trabajo de investigación, cuyas primeras investigaciones han sido subvencionadas por la Universidad Autónoma de Madrid, cuyo objetivo principal es el estudio de la capacidad de concentración de los jugadores de deportes colectivos en un nuevo enfoque de trabajo absolutamente novedoso en las Ciencias del Deporte.

Los objetivos específicos que se plantean son los siguientes:

1º Analizar las relaciones que se establecen entre los requerimientos aeróbicos de diversos deportes colectivos (fútbol, fútbol-sala, baloncesto y balonmano), con el nivel de concentración de los participantes, operativizado como el resultado obtenido a nivel decisional y de ejecución en una tarea motriz significativa para cada deporte.

2º Analizar las relaciones que se establecen entre los requerimientos anaeróbicos de diversos deportes colectivos (fútbol, fútbol-sala, baloncesto y balonmano), con el nivel de concentración de los participantes.

3º Estudiar los diferentes correlatos psicofisiológicos que intervienen en tareas de claro componente táctico y de decisión respecto a la concentración y control de la atención.

Esta línea de investigación abre nuevos retos para el psicólogo del deporte sobre los que debe irse profundizando.

Descripción de la prueba de evaluación

I. Objetivo: Valorar la capacidad para mantener niveles de concentración elevados en tareas que exigen la toma de decisiones de los jugadores (componente esencial de la táctica del juego en el fútbol) en condiciones paulatinamente más desfavorables respecto a la carga física.
II Metodología: Para poder realizar esta evaluación se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

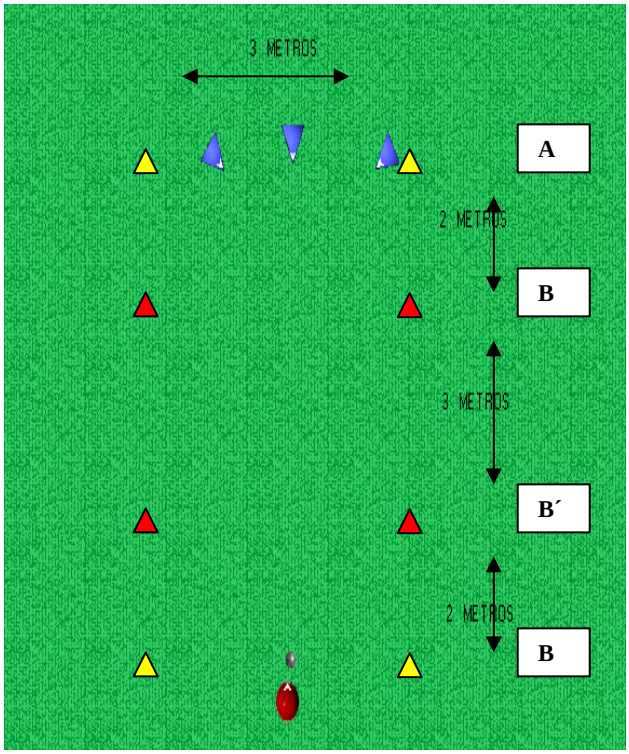
- La importancia que tiene el mantenimiento de la atención en condiciones de mayor fatiga física. Los jugadores que sean capaces de rendir mejor en esas situaciones poseerán un mayor nivel de concentración que los que rindan peor.
- La importancia que posee el mecanismo de la toma de decisiones en el fútbol y su relación con el dominio perceptivo del campo visual. Los jugadores que sean capaces de tomar un mayor número de decisiones relativamente complejas en los partidos manteniendo ese nivel aún con un componente de carga física importante, serán los que poseerán una mayor capacidad de concentración.
- La necesidad de manejar los diferentes focos de atención con una gran rapidez obteniendo unos resultados óptimos (sobre todo si hablamos de alto rendimiento deportivo).
- La necesidad de evaluar la concentración con ejercicios lo más cercanos posibles a la realidad de la competición.

III Procedimiento:
III.1. Consideraciones previas. Para poder realizar esta evaluación e integrarla perfectamente dentro del trabajo técnico-táctico y físico que se estaba desarrollando con la plantilla, aprovechamos un circuito de evaluación física adaptado al rendimiento futbolístico (Yagüe, 1995) que se compone de un total de ocho postas y que se prolonga en el tiempo durante aproximadamente 45 minutos, de manera que nos permitiera comparar el nivel de concentración de los jugadores en función del momento y del nivel de agotamiento físico que tuvieran.

La duración de la prueba hace que se inviertan dos sesiones de entrenamiento para realizar una evaluación de una plantilla completa de, aproximadamente, 22 jugadores.
III.2. Instrucciones: Cuando se realiza esta evaluación es importante establecer una serie de consignas, entre las que destacamos las siguientes:

- Aunque la velocidad de reacción es muy breve y no suele poseerse instrumentos que permitan establecer con precisión estos parámetros, consideramos importante que se le indique al jugador que se le va a evaluar esa rapidez para que sirva como una fuente de presión externa que pueda incidir también, sin ningún tipo de duda, en la capacidad de concentración del jugador.

- Los jugadores defensores son claves para que se realice un buen trabajo. Deben llegar a la zona B al tiempo que el jugador evaluado alcanza la zona B'.
- El jugador defensor que debe actuar, debe hacerlo con gran intensidad, de manera que también de lugar a la aparición de errores que faciliten la aparición de pensamientos negativos y provoquen la pérdida de la concentración.



III.3. Desarrollo: El jugador que es evaluado parte desde la zona A' con un balón y, en el lado opuesto, zona A, salen tres jugadores que se van a mantener durante toda la evaluación y que juegan el papel de defensores.

A la señal del psicólogo deportivo el jugador evaluado conduce el balón hacia B' al tiempo que los tres defensores, numerados con tres números diferentes, llegan a B al mismo tiempo que el atacante, de manera que va a disponer de un espacio de tres metros cuadrados para conseguir su objetivo, que no es otro que llegar a la zona A superando a los contrarios.

Para conseguirlo e implicar la velocidad de reacción del jugador, el psicólogo deportivo, cuando los jugadores llegan a las zonas B' y B respectivamente señala dos números, de manera que los jugadores que se correspondan con ese número se quedarán estáticos y el delantero debe buscar rápidamente los huecos libres que dejan para superar al defensa. A medida que el cansancio va subiendo por el resto de estaciones que componen el circuito, la capacidad de procesar la información disminuye y la rapidez que debe tenerse

para manejar los focos de atención más presentes en el fútbol, como son los externos amplios y estrechos, cobran una vital importancia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BORG, G. (1962). Physical performance and perceived exertion. Lund: Gleerup.
- BORG, G. (1970). Perceived Exertion as an indicator of somatic stress. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, 3: 82-88.
- BORG, G. y DAHLSTRÖM, H. (1960). The perception of muscular work. *Umea vetenskaliga biblioteis skrifserie*, nº5.
- BORG, G., VAN DER BURG, M., HASSMEN, P. KAIJSER, L y TANAKA, S. (1971). Relationships between perceived exertion, HR and HLa in cycling, running and walking. *Scandinavian journal of sport science*, nº 9, (3), pp. 69-77.
- BRUN, J., ELBOUHMADI, A. y ORSETTI, A, (1990). Evaluation psychometrique de l´intensité de l´exercise chez des sédentaires et des footballeurs prfessionnels. *Communication presentée au 7e Congrès International de Psychologie du Sport*, Montpellier, 34-5 octubre.
- BUCETA, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- DE LA VEGA, R, MARTÍN, G (2001). "La evaluación psicológica en el trabajo aplicado al fútbol". *Lecturas de Educación Física y Deportes*, http://www.efdeportes.com/, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 7; nº38.
- DE LA VEGA, R. (2003). "Principales consideraciones acerca del entrenamiento de la concentración en el fútbol". *Lecturas de Educación Física y Deportes*, http://www.efdeportes.com/, *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 9; nº 60.
- DELIGNIERES, D. (1999). La percepción del esfuerzo y de la dificultad. En Famose, J.P. *et. al.*(1999). *Cognición y rendimiento motor*, pp.197-234. Barcelona: Inde.
- FELTZ, W.M., CROUSE, S. y BRUNETZ, M. (1988). Influence of aerobic fitness on ratings of perceived exertion during light to moderato exercise. *Perceptual and motor skills*, nº 67, (2), pp. 671-676.
- GALARÓN, P. (2006). *Desarrollo de una propuesta ecológica de evaluación psicológica en fútbol.* Madrid: Tesina Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (UAM_COE). Pendiente de Publicación.
- GONZÁLEZ, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- HARRIS, D.V. & HARRIS, B.L. (1984). "The athlete´s guide to sports psychology: Mental skills for physical people". *New York: Leisure Press.*
- HETZLER, R.K., SEIP, R.L., BOUTCHER, S.H., PIERCE , E., SNEAD, D. y WELTMAN, A. (1991). Effect of exercise modality on ratings of perceived exertion at various láctate concentrations. *Medicine and science in sports and exercise*, nº23, (1), pp. 88-92.

- LJUNGGREN, G. y HASSMEN, P. (1991). Perceived exertion and psysiological economy of competition walking, ordinary walking and running. *Journal of sports sciences*, nº 9, pp. 273-283.
- MENDELSOHN, D. (2000). Test de Toulouse - Piéron aplicado a jugadores de fútbol profesional Club El Porvenir. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, http://www.efdeportes.com/, *Revista Digital*. Buenos Aires, 2000.
- MORA, J.; ZARCO J.; BLANCA, M. (2001). Atención-Concentración como Entrenamiento para la Mejora del Rendimiento Deportivo en Jugadores Profesionales de Fútbol. *Revista Española de Psicología del Deporte*, Vol.10, No.1, pp. 49-65. Islas Baleares, España.
- MORILLA, M. (1995). Entrenamientos de la Atención y la Concentración en futbolistas jóvenes. Revista: *Cuadernos técnicos de Fútbol. Nº 1.* I.S.S.N.: 1135-2817.
- MORILLA, M. y PÉREZ, E. (Coord.) (2002). Entrenamiento de la Atención y Concentración. Ejercicios para su mejora. Sevilla: Difusión Gráfica.
- MORILLA, M; PÉREZ, E; GAMITO, JUL; GÓMEZ, M; SÁNCHEZ, J y VALIENTE, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Lecturas de Educación Física y Deportes,* http://www.efdeportes.com/, Revista Digital. Buenos Aires, Año 8, Nº 51, Agosto de 2002.
- NIDEFFER, R. M. (1976). "Test of attentional and interpersonal style". *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- STEVENS, J.C y MACK, J.D. (1959). Scales of apparent torce. *Journal of experimental psychology,* nº 58, pp. 405-413.
- TOULOUSE, E.; PIÉRON, H. (1986) *Manual Prueba Perceptiva y de Atención.* TEA Ediciones S.A., Madrid. España.
- YAGÜE, P. (1995). Test para evaluar la resistencia específica en futbolistas. *El entrenador Español,* 67, 26-37. Diciembre 2005.

TALLER 6. Programação Neuro-Linguística (P.N.L.) no desporto

Dr. José Augusto Alves (Portugal)
jalves@esdrm.pt

A Programação Neuro-Linguística (P.N.L.) é um conjunto de técnicas de observação, de codificação e de intervenção destinadas as estudar a *estrutura da experiência subjectiva*, a compreender melhor a interacção ou comunicação interpessoal e a favorecer a mudança.

Partindo de uma filosofia de base positiva procura analisar e compreender os comportamentos de sucesso do ser humano, para a partir desses comportamentos criar e aplicar programas comportamentais eficazes.

A Programação Neuro-Linguística (PNL) é, portanto, fundamentalmente, uma teoria de aprendizagem e defende que é melhor saber como é que as coisas funcionam do que porque é que não funcionam.

O princípio básico da PNL é que o cérebro Humano cria e aplica programas comportamentais e que, sempre que um programa não é eficaz, é substituído por outro.

Ora, estes programas não são mais que circuitos neuronais que vão sendo desenvolvidos ao longo da nossa vida, de acordo com as necessidades de cada momento.

É o estudo destes circuitos e o funcionamento do cérebro humano na sua relação com uma aprendizagem eficaz que abordaremos neste curso.

Apresentação

A Programação Neuro-Linguística (PNL), nascida nos Estados Unidos na década de 70, pela mão de John Grinder (limguista e psicólogo) e Richard Blandler (matemático e psicólogo), rapidamente se espalhou pelo mundo, ganhando adeptos nas mais diversificadas áreas profissionais: ajuda, gestão, negociação, clínica, desporto, pedagogia, aprendizagem, aconselhamento, etc., pela eficácia dos seus métodos e técnicas.

Partindo do princípio que “as hipóteses que nós colocamos condicionam os resultados que obtemos”, a PNL propõe uma filosofia positiva e uma visão optimista das potencialidades humanas.

A PNL é um modelo elaborado a partir da observação minuciosa do comportamento de pessoas de sucesso nas mais variadas áreas profissionais (Erickson, Perls, Satir, etc) e que põe em complementaridade disciplinas como a Semântica Geral, a Abordagem Sistémica, a Cibernética, os trabalhos de Palo Alto e a investigação das Neurociências. Deste modo, a PNL criou e coloca à nossa disposição técnicas e instrumentos PRECISOS, ORIGINAIS E EFICAZES para comunicar, conhecer e utilizar melhor o nosso potencial mental e determinar os nossos objectivos e valores de tal modo que possamos utilizar com o mesmo sucesso, as competências daqueles a quem nós as atribuímos.

Objectivos

- Desenvolver a capacidade para comunicar com eficácia, optimizar o potencial mental e definir objectivos precisos e realistas.
- Aprender os métodos e técnicas próprios da PNL que possibilitem a utilização e desenvolvimento dos recursos pessoais, quer na vida pessoal quer na profissional.

A PNL o que é?

A Programação Neuro-Linguística (P.N.L.) é um modelo que promove o desenvolvimento da comunicação, da aprendizagem e da mudança.

Estuda a experiência humana e os esquemas da excelência.

Duas hipóteses guiam e orientam a sua intervenção:

- A maneira como nós comunicamos connosco mesmo e com os outros determina tudo o que obtemos na nossa vida.
- Cada ser humano possui todos os recursos para efectuar as mudanças de que necessita para se desenvolver e aumentar as suas potencialidades.

A Programação Neuro-Linguística (P.N.L.) é constituída por:

modelos e técnicas para compreender como cada ser humano:

- Estabelece a sua representação do mundo;
- Comunica com ele mesmo e com os outros;
- Elabora as suas estratégias mentais e comportamentais;
- Constrói a sua vivência emocional,

metodologias e técnicas de intervenção permitindo para si mesmo e os outros:

- Melhorar as capacidades de comunicação;
- Fixar objectivos de desenvolvimento pessoal e/ou profissional que respeitem os valores e a integridade da pessoa;
- Desenvolver as potencialidades de que cada um é possuidor;
- Operar as mudanças necessárias a uma melhor existência e/ou a uma evolução sonhada.

São algumas destas técnicas que serão trabalhadas no decorrer do seminário, recorrendo-se a uma metodologia teórico-prática.

BIBLIOGAFIA

1. Abdi, H. (1994) - Les Reseaux de Neurones. PUG, Grenoble
2. Alder, H. (1993) - The Right Brain Manager. Piatkus, London.
3. Alves, J. A. (1995) - Processamento da Informação e Inteligência. Ed. FMH, Lisboa
4. Bandler, R. (1990) - Un cerveau pour changer: La Programation Neuro-Linguistique. InterEditions, Paris.
5. Chalvin, D. (1989) - Utiliser tout son Cerveau. ESF Editeur, Paris.
6. Chalvin, M. J. (1996) - Deux Cerveaux pour la Classe. Nathan, Paris.

7. Changeux, J-P. (1991) - O Homem Neuronal. Pub. D. Quixote, Lisboa
8. Changeux, J-P. & Dehaene, S. (1989) - Neuronal models of cognitive functions. Cognition, 33, 63-109.
9. Damásio, A. R. (1994) - O Erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano. Publicações Europa-América, Mem Martins.
10. Decker, B. & Denney, J. (1992) - You'vegot to be Believed to be Heard. St. Martin's Press, New York
11. Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R. & Delozier, J. (1980) - Neuro-Linguistic Programming: Volume I, The Study of the Structure of Subjective Experience. Meta Publications, Cupertino, California.
12. Israël, L. (1995) - Cerveau droit Cerveau gauche. Plon, Paris
13. Laborde, G. (1987) - Influencier avec Integrité. La Programation Neurolinguistique dans L'Entrepise. InterEditions, Paris.
14. Maclean, P. D. & Guyot, R. (1990) - Les Trois Cerveaux de L'Homme. Ed. Robert Laffont, Paris.
15. Missoum, G. (1991) - Guide du Training Mental. Retz, Paris.
16. Missoum, G. (1996) - La PNL Appliquée: Sport, entrepise, école, santé, politique.... Vogot, Paris.
17. Missoum, G. & Selva, C. (1994) - Le modelage de l'excellence. ESF éditeur, Paris.
18. Saint Paul, J. (1993) - Choisir sa Vie: Découvrir et réaliser ses valeurs et ses buts de vie avec la Programation Neuro-Linguistique. InterEditions, Paris.
19. Schmidt, R. (1993) - Apprentissage Moteur et Performance, Vigot, Paris.
20. Williams, J. (ED) - Psicologia Aplicada al Deporte, Madrid, Biblioteca Nueva. 1ª parte.
21. Williams, L. V. (1986) - Deux Cerveaux pour Apprendre: le Gauche et le droit. les editions d'Organisation, Paris.

TALLER 7. Entrenamiento psicológico para el enfrentamiento al estrés en el deporte

Dr. Elías A. Góngora Coronado (México)
gcorona@tunku.uady.mx

OBJETIVO

Presentar los principios teóricos y su aplicación, para el entrenamiento del enfrentamiento al estrés en el deporte.

MARCO TEÓRICO

El estudio de cómo los individuos enfrentan el estrés, es un tema que ha sido importante en la investigación de la personalidad en general y que ha recibido renovada atención en los últimos años (Aldwin, 1994; Folkman y Moskowitz, 2004; Góngora Coronado, 2000; Lazarus, 2000a; Lazarus y Folkman, 1984/1991). Sin embargo, el deporte constituye un escenario privilegiado para el estudio de estos y otros conceptos y procesos psicológicos lo cual puede ayudar mucho a entender al ser humano que está involucrado en ese ambiente y así aportar elementos para su bienestar y realización personal (González Carballido, en prensa).

El modelo de enfrentamiento al estrés más ampliamente usado en psicología en general, incluyendo el área del deporte (Holt, y Hogg, 2002) es el propuesto por Richard Lazarus y sus colaboradores (Lazarus, 2000a; Lazarus y Folkman, 1984/1991). De acuerdo con este planteamiento el enfrentamiento se refiere a los esfuerzos cognitivos, afectivos y conductuales del individuo para manejar las demandas específicas internas y/o externas que se le presentan. Y el estrés, supone una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. En este sentido, no son los estímulos en sí los que pueden causar cierto daño a la persona, sino más bien la percepción y evaluación que hace de ese estímulo y por eso resulta clave el concepto de evaluación cognitiva. Los estímulos pueden ser menos importantes en sí para el bienestar del individuo; lo importante es cómo los percibe y qué hace ante ellos (Aldwin y Revenson, 1987). De aquí surge un concepto fundamenta que es el concepto de control; esto implica que cómo las personas perciban el control de la situación, influirá en la manera como enfrentarán las situaciones de estrés (Góngora Coronado, 2000).

De acuerdo con este modelo, el enfrentamiento es un proceso que inicia con una evaluación de la situación, que tiene dos fases. La *evaluación primaria*, que se refiere a cómo un individuo evalúa una situación de acuerdo con sus valores, creencias personales, creencias situacionales y compromisos de meta. En esta fase, si el individuo evalúa que sus metas están en riesgo, ocurre una respuesta emocional (estrés) y las consecuencias se perciben en términos de daño/pérdida (algo que ya ha ocurrido); amenaza (la posibilidad que el daño pueda ocurrir), o

desafío (las personas evalúan que pueden vencer los obstáculos). Por otro lado, está la *evaluación secundaria* que se refiere al proceso que se centra en lo que la persona puede hacer en la relación estresante ambiente-persona y evalúa con qué recursos cuenta. La evaluación secundaria es la base del enfrentamiento.

Lazarus (1993) considera que han habido dos importantes ampliaciones cualitativas del concepto de estrés. Primero, la que hizo Selye (1978) entre el eutrés (buen estrés) y el distrés (mal estrés), y segundo, la distinción que ha hecho él entre las tres clases de estrés, que son daño, amenaza y desafío. Se podría decir que así como Hans Selye (1978) investigó sobre el estrés siendo su principal interés el aspecto fisiológico, Lazarus (2000) investiga los mecanismos psicológicos del estrés. Sin embargo, aunque hay un importante traslape entre el estrés psicológico y fisiológico, requieren niveles de análisis completamente diferentes, y propone que el estrés fuera tratado como un concepto organizador con un sentido de relación entre el ambiente y el sujeto. Respecto a las funciones del enfrentamiento, propone una clasificación que ha sido tomada muy en cuenta en la psicología (Endler y Parker, 1990; Staton, Danoff-Burg, Cameron y Ellis, 1994). El enfrentamiento dirigido a manipular o alterar el problema (*dirigido al problema*) y el enfrentamiento dirigido a regular la respuesta emocional a que el problema da lugar (*dirigido a la emoción*).

En el deporte se deben desarrollar un amplio rango de habilidades tanto cognitivas como conductuales de enfrentamiento para manejar los estresores propios de la competencia (Scanlan, Stein,y Ravizza, 1991) la cual resulta una pieza fundamental, ya que constituye una cita ineludible, y el producto de su actividad se expone con todas sus categorías e indicadores al escalpelo psicológico y las intervenciones pueden ser monitoreadas con facilidad y sus efectos evaluados detalladamente (González Carballido, en prensa). Por otro lado, obtener información acerca de la naturaleza y aplicación de estrategias de enfrentamiento al estrés usadas por deportistas de élite tiene un especial atractivo para los psicólogos del deporte, porque ofrece una base importante para diseñar programas de intervención (González Carballido, 1999; Holt, y Hogg, 2002).

En este sentido, la competencia en el deporte, tiene características especiales para el estudio del estrés y el enfrentamiento, pues no es una prueba pasiva en la que solamente se reproduce lo aprendido sino para que se obtenga un resultado con la calidad mínima requerida, es imprescindible una elevada entrega y un alto nivel de excitación psicológica y fisiológica que logre activar los complejos sistemas que participan en la ejecución. La competencia es un momento singular e irrepetible que exige un constante ajuste a condiciones que pueden cambiar en fracciones de segundo. Por lo tanto, el deportista está obligado a encontrar la mejor manera de expresar sus habilidades en las condiciones de una determinada participación. Y es que en la competencia deportiva, existen situaciones de estrés agudo que tiene que ver con eventos limitados en el tiempo y que suceden en un corto plazo. Los hallazgos en investigaciones han encontrado repetidamente que una habilidad deficiente para tratar efectivamente este tipo de estrés agudo va en detrimento tanto para la ejecución como para la satisfacción personal de los deportistas (Anshel, 1990).

Pero visto de otra manera, la competencia puede contribuir a la formación integral del deportista, al conducirlo a desarrollar capacidades de autocontrol. Antes del inicio de la competencia, los niveles de excitación y los cambios que se producen en el organismo como preparación para la acción inminente, se convierten en síntomas, de carácter emocional, que se traducen en vivencias intensas, que es necesario aprender a controlar y canalizar. Al comenzar la competencia, sus retos y exigencias demandan la intervención directa de componentes corporales y psicológicos que favorecen la respuesta física. Sin embargo, para que ocurra este tipo de respuesta, es necesario que acontezca una situación de reto concreta, que signifique una demanda física y/o psicológica del deportista (González Carballido, 2001). Es decir, una "situación de estrés" pero que exija la inversión de la energía potencial necesaria para superar la demanda. En otras palabras, que el estrés percibido cobre la forma de reto o desafío. Es importante que el deportista *perciba el evento como demandante pero a la vez como posible de superar*. Este es un punto teórico medular para el entrenamiento del enfrentamiento al estrés en el deporte y para lograr esto, la percepción del control de la situación es como se dijo pieza fundamental.

De acuerdo con el principio de la motivación de Yerkes y Dodson (Johnmarshall, 2001/2003) y como lo señala González Carballido (2001), cuando en el deporte se posee alto control de la tarea y el nivel de excitación también es alto, ocurren situaciones activas, generadoras de energías para enfrentar los retos que este ambiente impone. Cuando el control de la tarea es alto pero el nivel de excitación es bajo, se producen situaciones relajadas, en las que puede predominar la distracción, la falta de incentivos, la indiferencia ante éxitos o fracasos y de ninguna manera se producen los mejores rendimientos. Si el control de la tarea es bajo y el nivel de excitación es alto, se producen situaciones de distrés y un sufrimiento psicológico. Por último, si el control de la tarea es bajo y también lo es el nivel de excitación, se producen situaciones pasivas y en la que no se exhiben intenciones de combate

Es importante señalar el valor teórico y metodológico que este modelo tiene para el estudio de la respuesta de estrés del deportista y el desarrollo de su preparación psicológica, para enfrentarlo. Esto resulta particularmente difícil de lograr, tomando en cuenta que en el deporte es necesario conciliar un elevado nivel de excitación con determinado ordenamiento de acciones, en un contexto que exige y puede exceder los recursos adaptativos con que cuenta el deportista. Por ello es necesaria la aplicación de principios psicológicos basados en la ciencia y la investigación.

APLICACIÓN DE PRINCIPIOS TEÓRICOS

De acuerdo con los principios teóricos, acerca del estrés y el enfrentamiento en el deporte, para lograr un entrenamiento adecuado éste deberá ser integral. Es necesario tocar el aspecto cognitivo, el social e incluso como lo menciona González Carballido (en prensa) el aspecto fisiológico. El diseño de situaciones que repliquen en la mayor medida posible las variadas presiones a las que se enfrenta el deportista, constituye el más efectivo de los esfuerzos evaluativos de

sus respuestas de estrés. Lejos de la actividad, las inferencias pierden considerable valor cuando de respuestas emocionales se trata, más aún en la esfera deportiva en que las variables tiempo, momento de ejecución, contexto social, preparación anterior, valoración del contrario y otras muchas, resultan coyunturales, intensas e irrepetibles (González Carballido, en prensa).

Para aplicar estrategias y principios integrales para el enfrentamiento al estrés en los deportistas, se necesita algo más que una labor de "consulta". Es necesario realizar un verdadero "entrenamiento psicológico"; algo que coloca al psicólogo, en un trabajo interdisciplinario del proceso de preparación, junto al entrenador y al médico del deporte.

El entrenamiento psicológico al estrés ha de propiciar modificaciones de conductas y preparar a los deportistas para actuar en condiciones de reto. Para ello debe existir motivación especial y voluntad de lograr la excelencia a toda costa y en las más disímiles condiciones. Es importante aprovechar de manera planificada todas las oportunidades que dan los ciclos de entrenamiento.

En este proceso, es recomendable considerar en principio dos dimensiones básicas para el adecuado enfrentamiento al estrés del deportista: la cognitiva y la fisiológica. La primera es más utilizada en Psicología del deporte y se apoya en procedimientos como los de control del pensamiento, sustitución del objeto de atención, reducción del compromiso con el resultado, inoculación del estrés y otros. Sin embargo, es conveniente que estas técnicas sean complementadas con las de algún tipo de control de la respuesta fisiológica. Lo más conveniente es apoyarse en las dos, para obtener mejores resultados.

Considerando lo anterior y de acuerdo con González Carballido (en prensa) se pueden considerar tres principios para su aplicación en el entrenamiento del enfrentamiento al estrés en deportistas:

1. *Aumento del grado de control de la tarea*. El control de la tarea es la posibilidad de mantener la activación psicológica y fisiológica a un nivel óptimo, sobre un amplio rango de condiciones estimuladoras. Todo lo que se haga por preparar al deportista, informarle acerca de sus más importantes contrarios, condiciones de la competencia, posibles imprevistos, etc., propiciará un mejor control de la tarea.
2. *Modificación o enriquecimiento del Enfrentamiento*. En muchas ocasiones la tarea deportiva no se puede controlar más. No es posible prever todos los acontecimientos, el modo en que se presentará determinado contrario, la reacción del público, etc. Más aún, pueden ocurrir lesiones o molestias, fracasos parciales inesperados, etc., que atenten contra el grado de control de la tarea. En tales casos, y aún en otras ocasiones en que el control pueda ser favorable, es necesario modificar o enriquecer el enfrentamiento. En estos casos resulta indicada la adopción de una estrategia conductual cognitiva, con toda su carga de individualidad. Las modificaciones del contenido del pensamiento, las adecuaciones de los objetivos de participación, los cambios en el modo de percibir el hecho competitivo, los ajustes del contenido prioritario de atención, entre otros, contribuyen sensiblemente a la aplicación de este principio.

3. *Acciones sobre el Sistema Nervioso Autónomo o vegetativo***.** Como se sabe, el estrés, provoca reacciones orgánicas diversas y el deporte no es la excepción. Algunas de ellas son: aumento de la tensión sanguínea y de la frecuencia de latidos del corazón, reducción del flujo de saliva, cambios en el sistema digestivo, incremento de la tensión muscular general (principalmente de la musculatura estriada, responsable máxima de los movimientos deportivos) y aumento de la sudoración, con la consecuente pérdida de electrolitos, entre otros. Entre las acciones que contribuyen a la estabilización de este sistema, se encuentran: la Relajación muscular y psicológica (a partir de técnicas como el Entrenamiento Autógeno de Schultz, la Relajación Progresiva, de Jacobson, entre otros), las técnicas respiratorias, el uso de la música, etc.

A partir de un diagnóstico, es necesario trazarse un plan de intervención psicológica para intentar reducir las debilidades y potenciar las fortalezas que puedan optimizar la respuesta al estrés en el deporte. Las personas más estresadas no son aquellas que tienen más obligaciones y presiones externas, sino con frecuencia las que se imponen a sí mismas "exigencias desmedidas". Como por ejemplo las reglas tácitas que se pueden imponer los deportistas y que responden a la ley del todo o nada; están redactadas de manera absoluta y, en la realidad, muy pocas cosas se dan en esos términos.

Es importante hacerles ver cómo pueden apreciar el gradiente de esas escalas, y aprender a satisfacerse con un balance positivo de un logro; renunciar a que deban tener lugar todas las condiciones para dar una respuesta, es un logro que redundará en una disminución del estrés.

Un ejemplo de regla tácita sería: Nunca debo cometer públicamente un error. No podría soportar que las personas me viesen haciendo una estupidez. Regla revisada: Preferiría no cometer ningún error en público pero cometerlo no significará para mí una catástrofe irreparable. No me gusta que las personas vean que cometo errores, pero podría soportarlo si llegara el caso." (Willard, 1987, en González Carballido, en prensa).

Otras recomendaciones para iniciar y mantener un entrenamiento adecuado al estrés de los deportistas serían:

1. Dejar lo más claro posible desde el principio la naturaleza “relativa” del estrés y su enfrentamiento. Hacerles ver el papel que juegan las percepciones y las emociones en la producción y el mantenimiento del estrés. Es decir, mucho de lo que les causa un estrés negativo a los deportistas, es interpretación, y está en la forma como se percibe la situación estresante.
2. Entrenar a los deportistas para que aprendan a usar y controlar sus pensamientos, sus imágenes, sus sentimientos y sus conductas, para conocer y ampliar sus recursos de adaptación, ante situaciones que han identificado como estresantes.
3. Entrenar a los deportistas a solucionar problemas, es decir que aprendan a identificarlos, a analizar sus componentes, a tomar decisiones y a evaluar las consecuencias y los resultados.

4. Crear situaciones que les permitan modelar y reproducir sus ejecuciones reales, para que aprendan a regular sus emociones anticipándose a esas situaciones y ejerciten sus habilidades de enfrentamiento.
5. Enseñar a los deportistas las distintas maneras de enfrentar una misma situación percibida como estresante, para poner en práctica su repertorio y recursos de enfrentamiento.
6. Fomentar prácticas simuladas de las situaciones reales, en las que se hayan identificado los elementos percibidos como más estresantes, utilizando la visualización de manera graduada, o situaciones más reales, para dar la oportunidad de ejercitar las mejores formas de enfrentamiento con que cuente e incrementar su confianza.
7. Realizar con los deportistas prácticas de situaciones inesperadas e imprevistas en su deporte, para que conozcan más sus posibilidades e incrementen sus límites de respuesta.
8. Dar retroalimentación al deportista en la medida que ejercita o pone en práctica alguna de las fases del entrenamiento, para que se de cuenta de que lo más importante no es eliminar el estrés sino aprender a convertirlo de amenaza a reto o desafío.

En todo el proceso de entrenamiento del enfrentamiento al estrés, se parte de una premisa fundamental: que las habilidades de enfrentamiento al estrés se aprenden como las habilidades físicas y que es necesario practicarlas y no sólo entenderlas. También es importante, partiendo de lo que representa la percepción de control, cambiar la visión de estrés, como amenaza, a una oportunidad para mejorar y superarse. Propiciar el aprendizaje de ver el problema o la situación de estrés como algo que está ahí y que exige al máximo una respuesta, pero que se puede superar y vencer.

REFERENCIAS

Aldwin, M. C. (1994). *Stress, Coping and development. An integrative perspective*. U. S. The Guilford Press.

Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.

Endler, N., y Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6 (1), 50-60.

Folkman, S., y Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review Psychology,* 55: 745-773.

Góngora Coronado, E. A. (2000). El enfrentamiento a los problemas y el papel del control. Una visión etnopsicológica en un ecosistema con tradición. *Tesis de doctorado*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

González, Carballido, L.G. (1999). *Mente de Campeones*. Documental científico de cinco capítulos, presentado en el programa “Todo Deportes”, de la televisión cubana.

González Carballido, L.G. (2001). Enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento. 6, 32, marzo de 2001. *www.efdeportes.com.* Buenos Aires.

González Carballido, L.G. (en prensa). *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. México: Universidad Autónoma de Yucatán.

Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.

Johnmarshall, R. (2001/2003). *Motivación y Emoción.* (3ª ed.). México: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (2000a). Evolution of a Model of Stress, Coping, and Discrete Emotions. In V. H., Rice (Ed.). *Handbook of Stress, Coping and Health. Implications for Nursing, Research, Theory, and Practice* (pp.195-222). U.S.: Sage.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984/1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Ediciones Roca.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 102-120.

Selye, H. (1978). The stress of life. U. S.: Paperback.

Staton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., y Ellis, A. P. (1994). Coping through emocional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (2), 350-362.

TALLER 8. Definição de objectivos:implicações para a prática profissional

Dr. José Vasconcelos Raposo (Portugal)

Esta teoria foi desenvolvida graças ao interesse pelo desenvolvimento de uma maior compreensão da motivação no contexto laboral. A questão orientadora das investigações tinha por meta explicar o porquê de algumas pessoas trabalharem mais ou desempenharem melhor uma tarefa que outras, independentemente das suas capacidades e conhecimentos. A forma mais directa de obter respostas a estas questões conduziu a várias linhas de pesquisa, mas logo se centraram na análise dos objectivos que as pessoas perseguiam.

Os factores cognitivos têm um papel fundamental na explicação da escolha da acção e o seu grau de sucesso. A maior parte das acções são guiadas por variáveis tanto do foro cognitivo bem como motivacional. A natureza racional e volitiva do pensamento do indivíduo (poder de decidir sobre pensar ou não pensar) afecta de forma decisiva a formulação de objectivos, na medida em que define se estes serão específicos ou vagos, de longo ou de curto prazo, consistentes ou contraditórios, com significado pessoal e realistas ou o inverso. O tipo de pensamento elaborado também afectará o grau de compromisso com os objectivos e o grau de reflexão sobre planos com vista ao seu desenvolvimento. O acto de pensar torna-se pertinente mesmo após a formulação dos objectivos dado que é imprescindível mantermo-nos concentrados naquilo que queremos realizar, nos meios necessários à sua concretização e, nos benefícios de tal procedimento.

É possível distinguir três formas distintas de motivadores cognitivos em torno das quais as diferentes teorias se têm fundado. Estas incluem atribuições causais, expectativas de resultado e objectivos cognitivos.

Na década de 60, os psicólogos industriais / organizacionais Edwin, Locke e Latham debruçaram-se sobre a natureza do sistema de objectivos, as suas funções e os mecanismos pelos quais produzem os seus efeitos motivacionais, tentando responder à questão “Porque é que algumas pessoas desempenham as tarefas de trabalho melhor do que outras?”.

Partindo do pressuposto de que a acção humana é determinada por factores cognitivos (e.g., conhecimento) e motivacionais, logo se aceita que é algo intrínseco ao indivíduo. O estudo da motivação só pode ser efectuado de duas formas: observação introspectiva realizada pelo próprio indivíduo ou por inferência dedutiva quando realizada por outrem, ou seja, é possível procurar as explicações para a acção dentro do indivíduo (e.g. drives, necessidades, valores, atitudes, motivos, instintos, etc.).

Em pouco tempo, a Teoria de Definição de Objectivos (TDO) construiu as suas raízes na forma mais simples de introspecção, podendo ser realizada por qualquer pessoa. Além disso, e ainda com base em evidências introspectivas, esta

teoria defende que os objectivos (ideias sobre o futuro, estados finais desejados) desempenham um papel causal crucial na acção.

Existem várias respostas para a pergunta inicialmente formulada sobre o porquê de algumas pessoas executarem melhor tarefas de trabalho do que outras. As pessoas diferem de forma acentuada nas suas capacidades, conhecimentos e nas estratégias que utilizam para realizar as tarefas. Contudo, outra razão importante, mas frequentemente esquecida, é o facto de traçarem objectivos diferentes procurando, portanto, resultados distintos quando trabalham.

Locke e Latham (1990, p.2) utilizam o termo *objectivo* como um conceito genérico que engloba o significado essencial de agirmos em função de uma intenção, alvo, fim e meta. Todos estes conceitos têm em comum o facto de a pessoa querer obter ou executar alguma coisa, nós acrescentaríamos que a definição de objectivos na vida de todos nós advém da necessidade cultural de atribuirmos significados às nossas acções e através delas às nossas próprias vidas. As diferenças entre estes conceitos foram analisadas e a escolha recaiu no termo objectivo porque os autores estavam interessados na forma como as pessoas desempenhavam as tarefas o que implicou a escolha de um termo alusivo ao resultado final, para além do comportamento em si. Convém realçar que existem muitos outros termos cujo significado é similar ao de objectivo verificando-se, até muitas vezes, a sua utilização de forma permutável.

Nas acções deliberadas, é a ideia que o indivíduo tem e o desejo de atingir o objectivo ou meta que causa a acção. Se é verdade que a ideia serve de causa, não menos verdade é o facto de que é através das acções projectadas, em direcção a um estado futuro, que se produzem os efeitos pretendidos pelo próprio sujeito.

O pilar biológico das acções orientadas para um objectivo advém, da história natural do próprio Homem, que ao longo dos milénios em que teve lugar a sua sobrevivência, foi obrigado a saber planear e identificar as componentes essenciais para que as suas acções fossem eficazes e eficientes e assim garantir mais uma dia de vida. Em suma, as acções do indivíduo são determinadas pela natureza dos elementos que integram os objectivos. Nos organismos mais simples como as plantas, estas acções são automáticas e sem qualquer intervenção que se assemelhe à capacidade cognitiva dos humanos. Nas pessoas e nos animais, algumas das acções requeridas têm de ser planeadas e orientadas para um objectivo. As acções deliberadamente orientadas para um objectivo (as quais são objecto de estudo da TDO) são uma subcategoria na qual a obtenção do objectivo é causada pelo desejo do indivíduo, pela sua visão, a sua expectativa, a sua antecipação, a sua imaginação e ambição. A TDO assume que a acção humana é orientada por objectivos e intenções conscientes.

Dependendo da quantidade e da qualidade do pensamento das pessoas, elas podem programar as suas mentes com poucos objectivos ou com muitos, com objectivos claros ou vagos. As pessoas podem optar entre definir objectivos, ou não, e decidir sobre o tipo de objectivo a formular. Mas uma vez que as acções racionais, orientadas para um objectivo são essenciais para a felicidade, bem-estar e até sobrevivência, podemos dizer que as acções com um propósito são acções humanas levadas ao máximo de primor.

Normalmente, após a aceitação e compreensão do objectivo que se pretende atingir, este permanecerá na periferia, i.e., em segundo plano na nossa consciência, como ponto de referência para a orientação e apreensão das acções físicas e mentais subsequentes que conduzem ao objectivo.

A TDO não assume que todos os aspectos de uma acção intencionalmente consciente sejam efectivamente intencionais e conscientes. Existem acções que apesar de inicialmente conscientes, acabam por não corresponder à acção pretendida ou não atingem o resultado desejado. Isto sucede devido a várias razões entre as quais falta de conhecimento ou habilidade suficiente, bloqueios externos à sua consecução, doença, conflitos ao nível do psiquismo ou modificações das circunstâncias exigidas para a obtenção do sucesso. Este tipo de acções pode ser designada como orientadas para um objectivo, mas infrutíferas.

A TDO assume que os objectivos que as pessoas formulam acerca de uma tarefa influencia aquilo que irão fazer e o quão bem a realizarão. Os factores que influenciam os objectivos também são abordados nesta teoria bem como a sua relação com a acção e a sua forma de realização, ou seja, descreve as circunstâncias que facilitam ou previnem a correspondência entre o objectivo e o resultado final.

A influência das teorias da psicanálise, do behaviorismo e da teoria das necessidades estão desactualizadas, podemos mesmo afirmar que são irrelevantes para o estudo do comportamento em geral e de uma forma muito particular no contexto desportivo. Assim, abandonaram-se estas teorias, para se dar lugar a teorias menos grandiosas ou de menor envergadura e que não tentam explicar toda a acção humana, mas que descrevem apenas um conjunto limitado de fenómenos. Estas teorias, nas quais se inclui a TDO, são habitualmente cognitivas e relativas a situações específicas.

Após a confirmação de que os objectivos afectam a acção, a investigação prosseguiu em diversas direcções. Realizaram-se tentativas de generalização das descobertas iniciais através da utilização de diferentes tarefas e condições de realização. Ao mesmo tempo tentou efectuar-se uma integração lateral a qual envolveu a união da definição de objectivos com conceitos relacionados ao

mesmo nível de abstracção, é o caso do feedback, dos incentivos, da auto-eficácia e da satisfação. Também se efectuaram tentativas de uma integração vertical através da associação entre a definição de objectivos com conceitos mais amplos como valores e personalidade. A teoria passou ainda por uma fase de elaboração através da qual se tentou descriminar os mecanismos pelos quais a definição de objectivos afecta o desempenho. E, por fim, foram efectuados estudos no sentido de identificar os moderadores ou condições limítrofes para a definição de objectivos.

Em termos gerais podemos dividir a TDO em três grandes tipos de influência, uma vertente académica voltada para a psicologia experimental e a outra com o mundo dos negócios e da gestão e por último uma orientada pela busca pessoal de redefinir os limites da sua capacidade de prestação humana. Apesar dos pioneiros datarem desde o início do século, o precursor que mais directamente influenciou esta teoria foi o trabalho desenvolvido por T.A. Ryan em 1970.

A abordagem académica teve o seu início na escola de Wurzburg na Alemanha no início do século com a orientação de O. Kulpe. Ach, onde um membro da escola introduziu o conceito de tarefa e tendência determinante (*determining tendency*) para descrever o facto identificado por Watt, de que uma tarefa previamente atribuída poderia afectar as acções posteriores sem que o indivíduo tomasse consciência durante a realização da mesma.

Outra contribuição de Ach (1935, cit. por Locke & Latham, 1990, p.13) foi a formulação da "Lei da dificuldade – motivação" (*difficulty law of motivation*) a qual diz que o esforço volitivo aumenta à medida que a dificuldade da tarefa aumenta.

Em 1961, Lewin introduziu os conceitos de nível de ambição (*level of aspiration*) e intenção argumentando que esta última constitui uma quasi-necessidade que se encontra associada a um estado de tensão que se mantém até ser reduzida pela realização ou concretização da actividade pretendida ou de uma actividade substituta.

Os primeiros estudos experimentais realizados com a definição de objectivos como variável independente foram conduzidos por Mace em 1935 na Inglaterra. Foi a primeira a pessoa a comparar os efeitos de objectivos específicos e desafiadores com objectivos vagos como "dá o teu melhor" e, a comparar os efeitos de objectivos com diferentes graus de dificuldade.

O pioneiro na aplicação da TDO ao campo da gestão foi Frederick W. Taylor, aproximadamente na mesma altura em que florescia a escola de Wurzburg. Taylor editou um livro intitulado *Principles of Scientific Management* onde foram descritas formas de seleccionar, treinar e motivar empregados de balcão (comerciantes). Segundo este autor, os dois conceitos chave para motivar os seus empregados

eram a tarefa e o bónus – cada vez que o empregado realizasse com sucesso a tarefa que lhe fosse proposta recebia uma recompensa considerável.

Estas ideias influenciaram de forma determinante o aparecimento da Gestão por Objectivos (*Management by Objectives- ou MBO*). A MBO é um sistema que visa motivar e integrar os esforços dos gestores através da definição de objectivos para a organização como um todo e depois, ir distribuindo por ordem descendente estes objectivos por todos os níveis de gestão, de modo que a consecução de objectivos em cada um dos níveis beneficie, em última instância, a consecução dos objectivos globais da empresa.

Este sistema, mais tarde adaptado por Pierre Dupont e pelo seu subordinado Donaldson Brown, foi aplicado pela primeira vez, embora com outra designação, na empresa de actual sucesso General Motors, na qual Alfred P. Sloan era executivo.

O nome e o conceito formal de MBO consolidaram-se uns anos mais tarde com Harold Smiddy e Peter Drucker podendo ser considerados como a definição de objectivos aplicada ao nível macro organizacional.

O conceito de definição de objectivos foi incorporado de forma explícita ou implícita numa série de teorias da motivação laboral. Hoje em dia, e cada vez mais, os defensores da importância das relações humanas, no contexto da produtividade, seja ela de que tipo for, atribuem, de forma aberta, a maior importância aos objectivos; toda a gente precisa de um conjunto de critérios pelos quais se possam auto-avaliar. A teoria da Valência Instrumental da Expectância (VIE - *valence-instrumentality-expectancy theory*), relevante no âmbito da motivação laboral, também incorporou a definição de objectivos.

Em contraste com o behaviorismo e a teoria do controlo, a teoria da aprendizagem social de Bandura (1986) é altamente compatível com a TDO, uma vez que além de incluir esta última ainda lhe veio acrescentar duas dimensões fundamentais. A primeira é a modelagem social cuja importância como influência social sobre a acção foi demonstrada por Bandura e a segunda é a forma como a auto-eficácia afecta, de múltiplas formas, a definição dos objectivos. A teoria de Bandura e a TDO comungam a importância da auto-regulação cognitiva.

Os objectivos, à semelhança de outros processos mentais, possuem dois atributos essenciais: conteúdo e intensidade. O conteúdo do objectivo diz respeito ao resultado que se pretende alcançar. Normalmente este atributo refere-se a algum aspecto do mundo externo, apesar de também ser possível que as pessoas tenham objectivos psicológicos como a felicidade, uma maior auto- estima ou menor ansiedade. O conteúdo dos diferentes objectivos poderá variar ainda em qualidade e quantidade; grau de especificidade ou claridade, sendo habitualmente

os mais claros e mais específicos os quantitativos e os menos claros os verbais (e.g., “faz o teu melhor”).

A segunda dimensão dos objectivos, a intensidade, refere-se à extensão de integração do processo de definição de objectivos, o esforço necessário à sua formulação, o lugar ocupado na hierarquia de objectivos do indivíduo, o grau de compromisso com o objectivo e, a importância do mesmo. Convém notar que o conteúdo do objectivo e a sua intensidade nem sempre são fáceis de distinguir.

A dificuldade do objectivo especifica um determinado nível de proficiência comparado com um valor padrão, enquanto que a dificuldade da tarefa tem a ver com a natureza do trabalho que terá de ser realizado.

No contexto do desporto, a definição de objectivos tem merecido pouca atenção por parte dos investigadores quer internacionais quer nacionais. A divulgação deste método de preparação mental tem sido deficitária e dificilmente se encontra literatura que seja suficientemente explícita sobre a forma como os treinadores e atletas possam beneficiar da sua aplicação. Assim, o objectivo da nossa intervenção será fazer uma breve descrição do processo a utilizar para a implementação deste método por parte dos psicólogos, treinadores e atletas.

A nossa intervenção no I Congresso Ibero-Americano de Psicologia do Desporto tem por objectivo apresentar o modelo que desenvolvemos ao longo dos anos, enquanto trabalhamos com a equipa Olímpica de Natação Portuguesa. Mais, na ausência de literatura da especialidade que explicite a forma de implementação de um programa, análise dos resultados e intervenção para promover as melhorais desejadas, esta apresentação tem por objectivo demonstrar os aspectos concretos da aplicação dos conhecimentos da psicologia no contexto do treino desportivo.

BIBLIOGRAFIA DE APOIO

Ach, N. (1935), *Analyse des willens*. Berlin: Urban & Schwarzenberg.

Bandura, A.(1986), *Social foundations of thought and action: A social-cognitive view*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Lewin, K. (1961), Intention, will and need. Reprinted in T. Shipley (Ed.), *Classics in Psychology*. New York: Philosofical Library.

Mace, C. (1935), *Incentives: Some experimental studies*. Industrial Health Research Board (Great Britain), Report n.º 72.

Ryan, T. (1970), *Intentional Behavior*. New York: Ronald Press.

Taylor, F. (1967), *Principles of Scientific Management*. New York: Norton (originalmente publicado em 1911).

Vasconcelos-Raposo, J. (2001). *Teoria de Definição de Objectivos: Implicações práticas para o planeamento desportivo.* Trabalho apresentado como documento para a atribuição do grau de Agregado em Psicologia do Desporto, Exercício e da Saúde. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real: SDE-UTAD.

TALLER 9. Mejora del autoconcepto a través del deporte

Dra. Yolanda Moreno Sigüenza (España)
yolanda.moreno@ucv.es

RESUMEN

El objetivo del taller consiste en ofrecer una revisión actual acerca del estudio de la relación entre el autoconcepto y el ejercicio físico. La literatura todavía no ofrece resultados concluyentes respecto a los mecanismos que explican el cambio del autoconcepto a través de la práctica deportiva. Sin embargo, de los resultados de investigaciones recientes se extraerán diversas propuestas para favorecer el desarrollo de autopercepciones positivas mediante programas de ejercicio físico.

Históricamente se ha asumido que el ejercicio físico estaba positivamente relacionado con la autoestima. Sin embargo, los resultados de las primeras investigaciones no mostraban una relación clara entre ejercicio y autoestima global (Neale, Sonstroem y Metz, 1969). Esto, unido al hecho de que se empezaban a reconocer componentes más específicos de las autopercepciones propició que los investigadores se trasladaran hacia el área de estudio de la relación del autoconcepto y la práctica de actividades físicas, ejercicio y/o deporte. En otras palabras, los estudiosos del deporte y el ejercicio se introducen en el estudio en profundidad de una de las dimensiones del autoconcepto (el autoconcepto físico), que en ocasiones complementan con el estudio de la autoestima global (Sonstroem, 1997).

Taylor y Fox (2005) señalan varias razones que justifican el estudio del cambio que el ejercicio produce en las autopercepciones. En primer lugar, la autopercepción física general está fuertemente relacionada con la autoestima (Fox, 1997; Harter, 1996) y ésta es considerada como un indicador del bienestar psicológico. Las autopercepciones físicas son más susceptibles al cambio, como resultado de la práctica de ejercicio, que la autoestima global, la cual está sujeta a muchos aspectos de la vida del individuo. Y las autopercepciones físicas se han relacionado consistentemente con la motivación del ejercicio (Marsh & Sonstroem, 1995; Sonstroem, 1998; Sonstroem, Harlow y Josephs, 1994).

Los resultados de las investigaciones que analizan la relación entre el ejercicio y la autoestima global son inconsistentes. Sin embargo, la mayoría de los trabajos que estudian la relación entre las autopercepciones físicas y el ejercicio muestran una fuerte relación positiva (Fox, 2002).

La trayectoria del estudio de la relación entre el autoconcepto/autoestima y el ejercicio físico cuenta, por una parte, con los problemas metodológicos que hacen referencia a la conceptualización del autoconcepto/autoestima y a la utilización de instrumentos no validados para su evaluación y, por otra parte, con la ausencia de una aproximación sistemática para el estudio de la relación entre estas dos variables (Fox, 2000a). Respecto a los problemas relacionados con la conceptualización y medición de la autoestima, la introducción tanto de modelos

teóricos como de instrumentos que atienden a la multidimensionalidad del autoconcepto a partir de los años 80 permite a los investigadores subsanar estos problemas. Sin embargo, respecto a la falta de sitematización, cabe señalar que aunque el interés de la mayoría de los investigadores se ha centrado en estudiar los cambios producidos en el autoconcepto como efecto de la intervención del ejercicio físico, son pocos los trabajos realizados con un diseño experimental adecuado (Fox, 2000a; Leith, 1994). Ya en 1982, Sonstroem denunciaba la falta de grupos control apropiados y las posibles inferencias incorrectas que ello puede ocasionar. Además, las intervenciones, en forma de programas de ejercicio físico, a menudo han sido demasiado breves para probar con seguridad su efecto sobre el autoconcepto/autoestima (Fox, 2000a).

Es por esto que, todavía, conocemos poco acerca del mecanismo de cambio a través del cual el ejercicio puede producir cambios en las autopercepciones. No obstante, en los últimos años se han realizado algunos trabajos que tratan de dar respuesta a este interrogante. En algunos trabajos se señala que el cambio en las autopercepciones físicas está relacionado con cambios antropométricos, como por ejemplo la disminución del porcentaje de grasa corporal (Dunton, Schneider, Graham y Cooper, 2006; Taylor y Fox, 2005). Por tanto, los programas de ejercicio físico destinados a mejorar el autoconcepto deberían exigir el nivel de actividad física necesario para producir dichos cambios antropométricos. Sin embargo, en otros trabajos se sugieren que los mecanismos para el cambio de las autopercepciones son de naturaleza psicosocial (Channal, Marsh, Sarrazin y Bois, 2005; Fox, 2000b; Sonstroem, 1997; Taylor & Fox, 2005).

BIBLIOGRAFÍA

Channal, J.P., Marsh, H.W., Sarrazin, P.G., & Bois, J.E. (2005). Big-fish-little-pond effects on gymnastic self-concept: Social comparison processes in a physical setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*, 53-70.

Dunton, G.F., Schneider, M., Graham, D., & Cooper, D. (2006). Physical activity, fitness, and physical self-concept in adolescent females. *Pediatric Exercise Science, 18*(2), 240-251.

Fox, K. (2000b). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 228-240.

Fox, K. (2002). Self-perceptions and sport behavior. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 83-99). Champaign, IL: Human Kinetics.

Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111–140). Champaign, IL: Human Kinetics.

Fox, K.R. (2000a). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. Biddle, K.R. Fox & S.H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-117). NY.: Routledge.

Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. In B. Bracken. *Handbook of self-concept. Developmental, social, and clinical considerations* (pp. 1-37). New York: Wiley.

Leith, L.M. (1994). Exercise and self-concept/self-esteem. En L.M. Leith (Ed.), *Foundations of exercise and mental health* (pp. 79-105). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Marsh, H.W., & Sonstroem, R.J. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: relevance to predicting global components of self-concept and exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 84-104.

Neale, D.C., Somstroem, R.J., & Metz, K.F. (1969). Physical fitness, self-esteem and attitudes toward physical activity. *Research Quarterly, 40*, 743-749.

Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sports Sciences Reviews, 26,* 133–64.

Sonstroem, R.J. (1982). Exercise and self-esteem: Recommendations for expository research. *Quest,* 33, 124-139.

Sonstroem, R.J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. En K.R. Fox (Ed.), *The physical self:From motivation to well-being* (pp. 3-26). Champaign: Human Kinetics.

Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 29-42.

Taylor, A.H., & Fox, K. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over 9 month. *Health Psychology, 24*, 11-21.

TALLER 10. Pautas básicas para desarrollar un programa de actuación psicológica deportiva en contextos de salud

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz (España)
Laura Vives Benedicto (España)
Universidad de Murcia

INTRODUCCIÓN

Una estrategia que se muestra eficaz, cuando se trata de intervenir psicológicamente en contextos relacionados con la salud, es el desarrollo de programas de actuación, específicamente de actividad física con el objetivo de mejorar los aspectos psicológicos asociados, o intentando disminuir aquellos que perjudican de forma relevante algún factor relacionado con la salud.

Han sido muchos los autores que han descrito las bondades de estos programas, y han propuesto componentes concretos para la mejora de la salud en los que incidir (Garcés de Los Fayos y Jara, 2003). Sin embargo, en pocas ocasiones se ha propuesto un proceso específico de actuación para desarrollar de forma óptima un programa de intervención psicológica (mediante la actividad física y deportiva) en contextos de salud.

Recientemente (Garcés de Los Fayos y Díaz, en prensa) hemos planteado una serie de parámetros que se han de tener en cuenta a la hora diseñar, de manera óptima, un programa de estas características, que va a ser la base en la que nos vamos a apoyar para comprobar cómo realizar de forma idónea un programa concreto. En este sentido, se describirán aspectos tan esenciales como la definición del problema, los objetivos perseguidos, el proceso de desarrollo, los módulos de actuación concretos, la temporalización y los medios a utilizar, los técnicos que lo realizarán, así como los resultados esperados.

Se trata, en definitiva, de adquirir las competencias necesarias, por parte del psicólogo del deporte, para aprender cómo diseñar y desarrollar programas de actividad física y deportiva que tengan como objetivo fundamental la mejora de la salud, desde la perspectiva integradora que conlleva contemplar los factores psicológicos relacionados.

ASPECTOS CLAVE A CONSIDERAR EN EL DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

Tal como señalábamos en el apartado anterior, para que un programa de actividad física y deportiva tenga éxito, en un contexto de salud, se requiere atender con precisión a una serie de aspectos que no sólo supone contemplar los parámetros que lo constituye sino que son, sobre todo, los indicadores de trabajo que demandarán la calidad apropiada para que finalmente tenga éxito. Veamos, a continuación, dichos parámetros, describiéndolos brevemente:

- *La definición del problema*. Lo primero que se ha de hacer es definir con precisión el problema al que se quiere hacer frente mediante un programa de actividad física y deportiva. No es lo mismo uno de tipo general (prevenir problemas cardiovasculares) que realizar uno muy concreto (rehabilitar problemas relacionados con la angina de pecho). De igual forma, que no es lo mismo enfocarlo a problemas de índoles cardiovascular, como en los ejemplos, que a otro tipo de enfermedades, ya que el diseño del programa cambiará en función de las demandas que cada situación exija. Una adecuada definición permite una elaboración posterior óptima.
- *Los objetivos perseguidos*. Una vez que la definición está hecha, lo siguiente es establecer los objetivos a conseguir (rehabilitar, mejorar, facilitar, potenciar, etc... son algunas de las facetas a contemplar en los objetivos). En ellos deberá plasmarse no solo qué se quiere, sino también prever que de acuerdo a los diferentes recursos -que luego se analizan- se podrán lograr.
- *El proceso de desarrollo*. Antes de iniciar el programa de intervención psicológica concreto, se ha de diseñar el proceso completo de actuación: qué actividades físico-deportivas se van a realizar, quiénes serán los participantes, cómo se seleccionaran éstos, durante qué tiempo se llevaran a cabo las actividades, cómo se combinan éstas con otras exclusivamente psicológicas... En definitiva, se trata de no dejar nada al azar, sino que la previsión sea una constante a lo largo de todo su desarrollo.
- *Los módulos de actuación concretos*. Uno de los aspectos más importantes es el momento de seleccionar los módulos de contenidos que van a constituir el programa concreto. Son módulos específicos en función del proceso previsto pero, en general, se pueden apreciar dos grandes bloques: de una parte, los dirigidos a la sensibilización psicológica específica, que no siempre tiene que contemplar la realización de actividad física y deportiva. De otra parte, los que son propiamente de actividad física y deportiva, y que han de complementar los objetivos que se pretenden lograr con los primeros.
- *La temporalización y los medios a utilizar*. Otro aspecto a contemplar es el tiempo que va a durar el programa, que estará en función de variables tales como la necesidades de los participantes, los requerimientos del asunto de salud específico que se esté abordando, o la actividad física concreta que vaya a realizar, entre otras. Por otra parte, será necesario tener previstos los medios que requerirá el programa, tanto de índole material y económica, como de acuerdo a los recursos humanos que técnicamente han de ejecutar los distintos módulos del programa. Si la existencia de medios no es la idónea habrá de analizarse si se puede adaptar el programa a las disposiciones concretas.
- *Los técnicos que lo realizarán*. Como indicábamos anteriormente, una de las claves del éxito del programa será que los técnicos necesarios

para llevar a cabo el programa sean los óptimos. En este sentido, el criterio esencial será buscar personas competentes que, personal y profesionalmente, muestren unas habilidades y capacidades orientada a los contenidos específicos de cada módulo que configura el programa.

- *Los resultados esperados*. Finalmente, un factor a considerar tiene que ver con los resultados esperados. Además de servir como elemento motivador para los participantes y los técnicos que dirigen el programa, es fundamental para evaluar la eficacia del programa. Evidentemente, estos resultados estarán vinculados a los objetivos, si bien serán más tangibles para las personas implicadas en el programa de actividad física y deportiva.

Ante desarrollos de programas de estas características, el psicólogo del deporte se convierte en el profesional esencial para garantizar la eficacia del mismo, ya que no sólo es el experto en el conocimiento de este tipo de programas, sino que además ha de ser el encargado de coordinar un equipo de técnicos del deporte que han de trabajar de una forma altamente eficiente.

UNA PROPUESTA CONCRETA DE PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Aunque son innumerables los asuntos de salud que pueden ser objeto de interés para diseñar un programa de actuación psicológica, centrado en la actividad física y deportiva como estrategia de mejora, a continuación vamos a describir uno específico que sirva para analizar y desarrollar las principales pautas que han de considerarse en su realización.

Recientemente Garcés de Los Fayos y Velandrino (2004) diseñaron y llevaron a término un programa dirigido a personas con problemas cardiovasculares, específicamente con la finalidad de rehabilitar, física y psicológicamente, a personas con angina de pecho estable e inestable. Programa que consideramos cumple todos los requisitos necesarios, y generalizables, para un programa que quiera incidir en la mejora de la salud. Veamos a continuación las claves principales de este programa:

- *Personas implicadas*. Los sujetos a los que va dirigido el programa de actividad física, en este caso, son personas con problemas cardiovasculares (angina de pecho) que requerían estrategias de intervención psicológica y de actividad física y deportiva, con el objetivo de lograr una rehabilitación evidente de su salud, entendiéndola como salud integral (física, psicológica y social). En este caso, por tanto, se puede apreciar que se trataba de una población muy singular y, en consecuencia, también el programa debía presentar este carácter singular.
- *Expertos participantes*. Psicólogos encargados de desarrollar el programa en cuanto al carácter general del mismo, especialistas en las actividades físicas y deportivas del programa, médicos que supervisan el estado de salud de las personas participantes... son algunos de los

expertos que forman el equipo multiprofesional que se requiere en el diseño y desarrollo de un programa de actividad física y deportiva, con un encuadre evidentemente psicológico, orientado a la mejora de la salud en problemas de índole cardiovascular.

- *Módulos desarrollados*. Los módulos son bloques de contenidos del programa específicos, que si bien se diseñan complementariamente adoptan un tratamiento particular, pues así se permite una mejor adaptación de las actuaciones que se requieren llevar a cabo y las persona que lo van a realizar. A grandes rasgos, se diseñaron cuatro módulos: información y sensibilización sobre la enfermedad, trabajo cognitivo sobre creencias irracionales respecto a la enfermedad, aprendizaje de estrategias de relajación y, finalmente, el propio de actividad física y deportiva. La conjunción de estos módulos y su adecuada planificación dio lugar al programa de actuación concreto.
- *Sistema de evaluación*. Además de las técnicas y estrategias de evaluación se ha de establecer en qué momentos temporales se realizará la misma, así como si se van logrando, o se han logrado ya (según el momento de la evaluación) los objetivos establecidos y los resultados esperados. De igual forma será fundamental que los encargados de realizarlas sean expertos en evaluación que aseguren la calidad del sistema implantado.
- *Implicación de la perspectiva psicológica y de la actividad física y deportiva*. Por último, y como planteamiento general en cualquier programa de actuación, se ha de establecer una implicación de estas dos perspectivas para procurar el éxito esperado. La realización de actividades físicas y deportivas sin apoyo de objetivos psicológicos tendrán un escaso valor, mientras que el valor añadido de las estrategias y técnicas psicológicas estará precisamente en ser sustentadas en actividades físicas y deportivas.

Si se consideran con precisión los componentes descritos, podemos generalizar esta actuación a múltiples situaciones relacionadas con la salud, optimizándola mediante la estrategia de intervención psicológica a través de programas de actividad física. En trabajos recientes como los de Dosil (2002 y 2004); Olmedilla, Garcés de Los Fayos y Jara (2002); Garcés de Los Fayos (2003); Garcés de Los Fayos, Jara y Olmedilla (2006) se puede contrastar la importancia que este tipo de enfoque tiene en el conjunto de los tópicos que se estudian en psicología del deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte*. Madrid: Síntesis.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Díaz, A. (en prensa). *Diseño y desarrollo de programas de actividad física y deportiva*. Barcelona: INDE.

Garcés de Los Fayos, E.J. (2003). *Áreas de aplicación en psicología del deporte*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara, P. (2003). Psicología del deporte y programas de promoción y mejora de la salud. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación en psicología del deporte*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Garcés de Los Fayos, E.J., Jara, P. y Olmedilla, A. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Velandrino, A.P. (2004). *Intervención psicológica en patología cardiovascular*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Olmedilla, A., Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara, P. (2002*). Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.

TALLER 11. La psicología del deporte en la interacción interdisciplinaria con las ciencias aplicadas

Mtro. Juan Carlos Camacho Chacón (México)

OBJETIVO

Al finalizar el taller (4 horas) los participantes conceptualizarán el rol del psicólogo deportivo según los actores de las ciencias aplicadas al deporte, los distintos escenarios, las etapas evolutivas y de desarrollo de habilidades y el perfil profesional por competencias laborales.

Metodología: 40% teórico y 60% practico, con técnicas didácticas de aprendizaje acelerado y PNL, exposición, demostración y elaboración de material de apoyo.

TEMÁTICA

1.- Conceptualización de la psicología del deporte con criterios científicos.
2.- La teoría y el método en la psicología del deporte.
3.- Las ciencias aplicadas al deporte y su interacción con la psicología del deporte.
4.- Los actores y escenarios de la actividad física y el deporte
5.- El perfil del psicólogo del deporte por competencias laborales y profesionales.
6.- Momentos de intervención del psicólogo del deporte por etapas evolutivas y de desarrollo deportivo. (De la detección al retiro)
7.- Roles profesionales del psicólogo deportivo en ámbitos académicos, científicos, de comunicación, competencias, entrenamientos y político-administrativos.
8.- El psicólogo del deporte en intervenciones especiales (retiro anticipado, duelo, rehabilitación, adultos en plenitud, diabéticos, hipertensos, control de peso).

PRODUCTO

Definir operacionalmente, por competencias laborales los conocimientos básicos, las habilidades y destrezas, las actitudes y los valores del psicólogo del deporte en los diferentes escenarios y su interacción con las ciencias aplicadas en un modelo holístico de intervención.

UNIDADES DE APRENDIZAJE

TEMA	TIEMPOS	PROPOSITO	CONOCIMIENTOS	HABILIDADES	ACTITUDES Y VALORES	TECNICA DE APRENDIZAJE	RECURSOS DIDÁCTICOS
Psicología del deporte	20 min	Conceptualizar la psicología del deporte con criterios científicos	Método científico, sistemas y teorías psicológicos contemporáneos, áreas de aplicación de la psicología.	Observación participante, análisis, expresión oral y escrita	Participación, crítica constructiva, respeto al juicio de otros, propositiva y colaborativa	Construcción del conocimiento individual y grupal Lectura dirigida y exposición.	Cañón, Lap top, pantalla, hojas de rota folio, plumones, lápices.
Teoría y	30 min	Identificar	Técnicas de	Pensamiento	Disciplina	Aplicación	Idem

método en la psicología del deporte		métodos y técnicas de intervención psicológica	entrevista, Dinámica de grupos, investigación cualitativa y cuantitativa. Sociodrama, liderazgo.	analítico, manejo de cálculos numéricos, redacción y elaboración de gráficas y tablas.	Orden Ética Confidencialidad	metodológica Investigación documental y experimental	
Ciencias aplicadas	30 min	Definir la interacción con la psicología del deporte	Nutrición, Metodología del entrenamiento, bioquímica, biomecánica, comunicación, anatomía, psicología del desarrollo, sociología, antropología.	Relaciones interpersonales, comunicación asertiva, negociación, liderazgo, manejo de conflictos, toma de desiciones, pro actividad.	Respeto, ética, tolerancia, corresponsabilidad, solidaridad, identidad, disciplina.	Integración de equipos de trabajo, liderazgo, comunicación, dialogo.	Idem
Actores y escenarios	30 min	Identificar actores (personalidad) y escenarios (contexto) de la aplicación e intervención de la psicología del deporte.	Teorías de la personalidad, sociología, antropología, mercadotecnia deportiva. Estructuras político-administrativas del deporte y la actividad física	Técnicas de la entrevista, evaluación y medición psicológica, calificación interpretación de instrumentos psicológicos.	Respeto, ética, tolerancia, corresponsabilidad, solidaridad, identidad, disciplina.	Lectura dirigida, identificación de variables, construcción de escenarios.	Idem
Perfil del psicólogo del deporte	40 min	Describir el perfil del psicólogo del deporte	Modelo de competencias profesionales.	Observación, pensamiento analítico, trabajo en equipo, liderazgo, expresión oral y escrita.	Participación, crítica constructiva, respeto al juicio de otros, propositiva y colaborativa.	Descripción de actividades, responsabilidades, conocimientos, habilidades, actitudes y valores laorales.	Idem
Intervención del psicólogo del deporte	30 min	Ubicar y definir en un modelo interdisciplinario la intervención del psicólogo del deporte.	Técnicas de intervención psicológica, métodos y áreas de acción de las ciencias aplicadas al deporte.	Trabajo en equipo, dinámicas de grupo, dialogo y negociación, mediación y acuerdos.	Respeto, ética, tolerancia, corresponsabilidad, solidaridad, identidad, disciplina.	Construcción del conocimiento individual y grupal	Idem
Roles profesionales del psicólogo del deporte	30 min	Diversificar los roles del psicólogo del deporte.	Modelos y teorías aplicados por la Sociología, la antropología y psicología social.	Técnicas de la entrevista, evaluación y medición psicológica.	Participación, crítica constructiva, respeto al juicio de otros, propositiva y colaborativa.	Descripción de actividades, responsabilidades, conocimientos, habilidades, actitudes y valores profesionales	Idem
Intervenciones especiales	30 min	Describir las poblaciones y situaciones especiales de intervención psicológica	Estructuras político-administrativas del deporte escolar, asociado, federado, confederado, comité olímpico, deporte con capacidades diferentes, etc.	Observación, pensamiento analítico, trabajo en equipo, liderazgo, expresión oral y escrita.	Respeto, ética, tolerancia, corresponsabilidad, solidaridad, identidad, disciplina.	Lectura dirigida, identificación de variables, construcción de escenarios.	Idem

TALLER 12. Habilidades necesarias para ser un psicólogo del deporte exitoso.

Dr. Francisco Enrique García Ucha. (Cuba)
ucha@infomed.sld.cu

RESUMEN

En el taller se abordan aspectos relacionados con probable éxito de los psicólogos del deporte mediante su formación y capacitación permanente en Psicología del Deporte. Se incluye el empleo de las herramientas de Internet dedicadas al área, con el propósito de obtener información novedosa y colaboración en el desenvolvimiento de las tareas.

La necesidad de desarrollar habilidades profesionales relacionadas con la comunicación, la imagen corporativa, el empleo del marketing y las capacidades de negociación.

Asimismo, el encuadre de la tarea como psicólogo y los posibles riesgos y vulnerabilidad en esta área. La urgencia de contar con supervisores que permitan esclarecer las tareas que se llevan a cabo. Se enfatiza los aspectos éticos en la relación con entrenadores y deportistas y se presentan recomendaciones para trabajar en equipos multidisciplinarios.

Se describen estudio de casos que muestran los efectos negativos de errores en la práctica profesional. Como alternativa se somete a discusión la creación y uso de protocolos.

La Psicología del Deporte ha logrado un lugar de singular importancia dentro de las Ciencia del Deporte, con un cúmulo de conocimientos especializados lo que demanda en la actualidad a quienes se inicien en su práctica tengan una formación académica en esta especialidad. Para ello un conjunto de Universidades en el ámbito mundial presentan cursos, diplomados, maestrías y doctorados e incluso hay un número creciente de Universidades que comienzan a desarrollar la Psicología del Deporte en los programas de pre-grado como asignatura opcional. A esto se suman las posibilidades de la educación a distancia o por medio de las herramientas de Internet. En el taller se expone como hacer uso de estas posibilidades tecnológicas.

En países de alto grado de desarrollo se exige una determinada titulación para poder ejercer la Psicología del Deporte.

Según Peter Senge, logran triunfar aquellos que son capaces de "aprender a aprender", un cambio de actitud que supone la predisposición permanente al aprendizaje, a la constante actualización de conocimientos como método de trabajo y a la apertura de mente ávida de mejorar tanto en la faceta personal como en la profesional.

Los conocimientos y las tecnologías en Psicología del Deporte son ya tan voluminosos que se facilita por medio de la gestión del conocimiento, actividad que conlleva aprender como obtener las fuentes de mayor relevancia.

En un ámbito cada día más competitivo se requiere para obtener el éxito el desarrollo de habilidades profesionales, esta son una combinación de conocimientos, know how, experiencias y comportamientos que se ejercen en determinado contexto; se constatan cuando se debe aplicar en situación profesional y se valida a partir de ella. Moran Dosta señala que la gran mayoría de los egresados presenta un déficit en habilidades para vender sus servicios de manera adecuada. Se trata del desarrollo de habilidades que mejoren la capacidad de promocionar y vender por parte de los psicólogos sus servicios, tanto para ingresar a trabajar en una organización como que se trate de iniciar su propio negocio. Ello incluye la elaboración de currículos, la interacción para comenzar en un servicio como presentar una imagen personal adecuada. Asimismo, poseer habilidades de negociación como un proceso de resolución de conflictos entre cliente y especialista hasta llegar a un compromiso o acuerdo, aceptable para todos.

Mantener una actitud pro-activa en busca del éxito requiere de conocimientos de mercadotecnia. Philip Kotler como tantos otros autores nos brindan la posibilidad de aprender el auto mercadeo.

Lograda una fuente de trabajo bien como investigador o en el ámbito de los servicios se requiere de experiencias en la inserción y el encuadre de las tareas que se demandan.

El encuadre de la tarea se define como: La forma en que se debe de estructurar el trabajo, de manera que, la propia actuación o la de los otros vinculados a ella, no dificulten los objetivos que se persiguen.

Posee una técnica, que contiene las operaciones y condiciones que conducen a establecer el encuadre.

Los aspectos que atiende son:

- Clarificar las expectativas acerca de su función.
- Establecer la credibilidad.
- Cuidar las opiniones excesivamente favorables.
- Actitud objetiva acerca de la tarea.
- Esclarecimiento del carácter de la tarea.
- Manejo de la información.
- Acciones con el entrenador.
- No comprometerse con la victoria.

Se presentan en el taller las actividades que conllevan cada uno de los aspectos tratados ilustrándose con casos específicos donde se han cometido fallos y errores en el encuadre de la tarea con consecuencias negativas para la labor de los psicólogos, así como, las características más relevantes de quienes han alcanzado una alta maestría en la práctica profesional.

El encuadre de la tarea conlleva aspectos éticos que se expresan en la conformación de valores e ideales que deben regular la actuación del psicólogo, por ejemplo la Div. 47 de la APA considera, en su código ético del 1992, que los profesionales con formación en psicología deben tener la capacidad y conocimiento para resolver las demandas que se le realizan en el deporte con una comprensión exacta de las necesidades específicas y valores de los participantes en el deporte.

Una alternativa para resolver algunas de las dificultades, riesgos y circunstancias desfavorables pudiera constituirse el desarrollo de protocolos de práctica profesional.

En la última década, particularmente en países industrializados, se ha producido una convergencia de criterio en torno a la importancia de utilizar métodos explícitos para la selección, análisis crítico y síntesis de la toma de decisiones y la práctica profesional. Cuestión que se logra con el establecimiento de protocolos que pautan las diversas actividades a desarrollar de acuerdo con los problemas que se le presentan al psicólogo del deporte.

Esto permitiría identificar intervenciones, procedimientos y estándares de calidad adecuados para dar respuesta a las necesidades de atención de los deportistas y otros participantes. Experiencias realizadas en esta área por el autor demuestran que existe un mejor control de la actividad profesional sin limitar la creatividad dadas las posibles variantes en la estructura del protocolo.

Los objetivos de los protocolos de práctica profesional están encaminados a:

Estandarizar los elementos conceptuales y metodológicos más relevantes sobre la formulación de la práctica profesional.

Cuidar porque se tome en consideración las mejores evidencias científicas.

Atender por la aplicación de métodos de consensos participativos, transparentes y explícitos.

Establecer formatos de protocolos uniformes y reconocibles para los deportistas y otros participantes.

TALLER 13. Contenidos establecidos y direcciones investigativas que dotan de actualidad los planes de preparación psicológica

Dr. Luis Gustavo González Carballido (Cuba)
lgus_cu@yahoo.es lgus@inder.co.cu

La mayoría de las personas que practican deportes lo hacen por conservar su salud y/o por diversión. Para el resto comprometido con el rendimiento, el deporte no tiene sentido sin la competencia. La preparación psicológica –como proceso psicológico y pedagógico a la vez- es conducida en la actualidad por colectivos multidisciplinarios asesorados por psicólogos especializados.

El taller tiene tres objetivos: 1) mostrar detalles de concepción y estructura de planes clásicos de preparación psicológica, con ejemplos reales, 2) discutir el modo de incorporar a los planes los nuevos principios y recursos metodológicos del entrenamiento deportivo, en particular el trabajo por direcciones y la estructura pendular (Forteza, A., 2001) y 3) informar resultados investigativos que pueden enriquecer la labor de preparación psicológica, en particular los relativos a cualidades de la motivación, a los modos metamotivacionales de Apter y a la dimensión psicoticismo, de Eysenck.

CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO

Una parte de las personas practica deportes por conservar su salud y/o por diversión.

Por lo general, son aficionados que disfrutan observando el desempeño de buenos deportistas pero no están comprometidos con altos rendimientos.

Para el resto, por el contrario, el deporte no tiene sentido sin la competencia. Ella constituye el momento de poner a prueba capacidades físicas y habilidades técnicas desarrolladas con enormes esfuerzos. Para estos deportistas la competencia es el momento cumbre, el rasero con el que se evalúan las capacidades, la voluntad, el valor y el honor.

Alguien dijo que en el deporte no se premian los esfuerzos, sino los resultados concretos. Esa acertada afirmación lo asemeja al drama de la vida y lo concibe, en cierto sentido, como un microcosmos de ella. De ahí se deriva el atractivo del deporte para muchos investigadores, en particular para los psicólogos, pues constituye un escenario privilegiado para el estudio de complejas variables que pueden controlarse con relativa facilidad, y cuya capacidad inferencial puede ir más allá del ámbito específicamente deportivo.

De manera acertada, Puni -uno de los pioneros de la psicología del deporte- aseguró que la preparación psicológica es un proceso de carácter psicológico y pedagógico a la vez.

La labor del psicólogo no consiste en presenciar los entrenamientos y competencias y esperar que un deportista se deprima, se confunda o se desorganice emocionalmente para intervenir. Todo lo contrario. La psicología del

deporte es una especialidad que pretende desarrollar capacidades para el enfrentamiento más apropiado al reto competitivo, de modo que se logre un acercamiento al rendimiento potencial del deportista.

Tal pretensión no puede prescindir de una planificación de acciones psicopedagógicas, que responda a varios principios teóricos y metodológicos del entrenamiento deportivo, uno de los cuales es la periodización. El entrenamiento deportivo no transcurre de un modo lineal ascendente, en el que las cargas físicas se elevan de manera gradual hasta alcanzar niveles máximos. Transcurre en forma de ondas, buscando que se produzca uno de los fenómenos claves en el desarrollo de capacidades deportivas: la supercompensación.

El profesional de la psicología no puede estar ajeno a estas regularidades, pues no se trata de un psicólogo "que trabaja en un equipo deportivo", sino de un psicólogo del deporte. Este último es un especialista, que establece un diálogo científico y cómplice con entrenadores, médicos, fisioterapeutas y –por supuesto- con los deportistas. Su discurso tiene que integrarse a las normas del proceso de preparación deportiva, sus procedimientos reflejar el ángulo subjetivo de los contenidos comunes y sus intervenciones estar dirigidas a favorecer el rendimiento y el desarrollo de la personalidad y la salud de los deportistas.

En los últimos años han ocurrido modificaciones en las concepciones metodológicas del entrenamiento deportivo (Alarcón, N., 2004). Los sistemas contemporáneos de planificación son más exigentes e invasivos; los récords, las reglas competitivas y los controles antidoping incitan a los científicos, metodólogos y entrenadores a buscar medios más eficaces para que en el menor tiempo posible se pueda alcanzar el nivel de rendimiento competitivo que se exige.

Los conceptos y la estructura clásica de Matveiev han dejado de regir el trabajo de entrenadores y técnicos, de modo que los planes de preparación psicológica no pueden ser los mismos. Los psicólogos del deporte estamos obligados a insertar nuestras evaluaciones e intervenciones en un contexto nuevo, en el que se imponen términos como "estructura pendular" y "trabajo por direcciones de entrenamiento" (Forteza, A., 2000).

La estructura pendular impide que la carga física general sobrepase en algún momento el contenido especial y técnico. La elevación significativa de la cantidad de competencias obliga a estar siempre en "forma deportiva" o en un por ciento avanzado de ella, y esto trae consigo la imposibilidad de cimentar la "base de la pirámide" sobre la cual erigir el virtuosismo técnico.

Más aún, tales cambios han conducido al trabajo por direcciones de entrenamiento, que violenta el viejo concepto de "etapa" y se dirige al desarrollo de acentos en cualidades físicas y técnicas dentro del proceso de preparación. Así, las cualidades generales se desarrollan dentro del trabajo especial, lo que dificulta la labor del psicólogo al reducir las evaluaciones básicas de contraste y enmarcarla en una espiral de rápidos ascensos y descensos respecto a variables tan difíciles de estudiar como las de naturaleza motivacional y emocional.

Además de actualizar los elementos estructurales y direccionales de los planes de preparación psicológica, el psicólogo deportivo contemporáneo necesita adicionarles objetivos y tareas que incorporen los logros investigativos más recientes. En el Taller se discute el papel de la motivación, no en el sentido de su

intensidad, sino en el relativo a sus cualidades más ligadas al compromiso deportivo, como la autoeficacia, la motivación de logro y otras, incluyéndose un instrumento creado por el autor que permite la exploración de tales cualidades (González, L.G., 2004).

Se informa el sistema utilizado en Cuba para desarrollar el psicodiagnóstico, en el cual se complementan informaciones provenientes de evaluaciones psicométricas, de laboratorio y observacionales. Se analiza el modo en que tal complementación debe producirse para obtener beneficios prácticos palpables en la labor de preparación psicológica.

Se discute el dinamismo y la representatividad que adquiere esta labor cuando se incorporan las concepciones de la Teoría de la Inversión (Apter, M.J., 2001) y sus estados metamotivacionales asociados a la agresividad (télico-paratélico y negativismo-conformidad) y a las interacciones con la actividad (autocéntrico-alocéntrico y maestría-simpatía). Aunque sin poderla desarrollar (solo es posible mostrar sus fundamentos y aplicaciones al deporte) se presentan ejemplos prácticos en los que se descubre la utilidad de esta teoría.

Finalmente, se realiza una valoración acerca de la utilidad de las dimensiones propuestas por Eysenck para el estudio de la personalidad del deportista, en particular la última en la que trabajó: psicoticismo. Respecto a ella, se observa su similitud con la variable “dureza” o “hardiness” que se atribuye a los deportistas de élite, se descubren sus fundamentos fisiológicos y psicológicos (Pelechano, 1997) y se presenta una muestra de conductas de grandes deportistas contemporáneos (Sotomayor, Pelé, Mónica Seles, Maradona y otros) que revelan la pertinencia de desarrollar una línea de investigación científica en esta dirección.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- Alarcón, N. (2004) Consideraciones sobre el megaciclo de entrenamiento. PubliCE Standard. 12/04/2004. Pid: 282.
- Apter, M.J. (2001) Motivational Styles in Everyday Life: a Guide to Reversal Theory. American Psychological Association; Hardcover - 373 pages
- Forteza, A. (2000) Metodología del entrenamiento deportivo. Las campanas estructurales de Forteza. www.efdeportes.com Año 5 - N° 28 – Diciembre
- González, L.G. (2004) La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Editorial Deportes. Cuba.
- Pelechano, V. (1997) H. J. Eysenck y la psicología de la inteligencia. Anales de psicología, Vol. 13, No. 2, 93 – 110.

TALLER 14. Estrategias de intervención psicológica en niños y jovenes deportistas

Mtro. Arturo Alba Méndez (México)
alba@uaslp.mx

Licenciatura en Psicología por la Universidad autónoma de San Luis Potosí. Maestría en psicología de la actividad física y del deporte por la UNED. Asesor de practicas profesionales en la Facultad de Psicología del deporte en la UASLP.Docente de la escuela nacional de directores técnicos de la FEMEXFUT, Campus San Luis. Docente de la Maestría en Psicología del deporte y la actividad Física dl Comité Olímpico y la UNED

INTRODUCCIÓN

El deporte infantil y juvenil, tienen como objetivo fundamental el desarrollo personal y un estilo de vida saludable y como objetivo secundario la mejora del rendimiento deportivo (Weiss, 1995). Esta ámbito deportivo tiene su principal sustento en el deporte escolarizado, ya que es desde dicho ámbito que la mayoría de los niños y jóvenes se encuentran inmersos en programas sistematizados que les permiten desarrollarse de manera física, social y psicológicamente, logrando con lo anterior el aprendizaje de nuevas habilidades técnicas, mejorar la condición física, mejora de la autoconfianza y la autoestima y el aprendizaje de comportamientos de liderazgo, cooperación y autodisciplina, por mencionar algunos ejemplos de conductas meta en esta etapa. Un aspecto relevante que conviene señalar con respecto a la importancia que tiene la practica del deporte en este nivel es su papel como factor de desarrollo psicosocial, al respecto Castejón (1995), menciona: “Es socializante porque desarrolla la personalidad del participante con su entorno humano y esta socialización le permite incrementar la comunicación y el diálogo entre los practicantes del deporte. Cuando se utiliza el deporte como instrumento educativo, transmite algo más que simples destrezas”.

Sin perder de vista lo anterior, la participación de niños y jóvenes en eventos competitivos debe ser un vehículo que les permita mejorar la salud física y emocional.

Siendo cada vez es mayor la participación de los menores en actividades de carácter competitivo, es entonces que resulta relevante una adecuada asesoría psicológica, no sólo sobre la mejor manera de obtener óptimos resultado, sino también la forma de enfrentar las exigencias propias de la participación deportiva. Siendo algunas habilidades psicológicas a trabajar, las autopercepciones positivas, la motivación intrínseca, habilidades interpersonales, actitud positiva hacia el valor de la actividad física, manejo del estrés competitivo, desarrollo moral y “juego limpio”, habilidades de participación colectiva y cooperativa, habilidades para optimizar el aprendizaje deportivo y mejora de la ejecución deportiva.

Algunas estrategias que se emplearían serían las siguientes: técnicas de modelado, manejo de contingencias como los sistemas de puntos, costo de respuestas, “feedback” y procedimientos de refuerzo en general.

Así mismo, los procedimientos de autocontrol pueden ser muy útiles, dentro de lo que incluiríamos adiestramiento en relajación, entrenamiento en imaginación, establecimiento de objetivos, trabajo con auto-afirmaciones. De igual manera el profesional de esta área trabajará en estrategias ambientales en las cuales se podrán incluir propuestas para las estructuras de entrenamientos y competiciones, modificaciones del ambiente del juego y de las reglas.

Los jóvenes que hacen deporte de competición, pueden obtener numerosos beneficios físicos y psicológicos, como por ejemplo fortalecer su salud y su autoconfianza. Pero también pueden sufrir problemas que le perjudiquen, por ejemplo que se debilite su autoconcepto o su autoestima (Buceta, 2004).La responsabilidad del especialista de la conducta, como habrá de notarse, será muy grande al momento de tomar cualquier determinación, para ello deberá tener muy claro su esquema de intervención, el cual deberá considerar tanto las expectativas e intereses de los deportistas, como las de los entrenadores y padres del menor. La meta principal de ellos, es ayudar a los niños a encontrar el éxito en el deporte, éxito que ayudaría a que se sientan valiosos y queridos (Le Blanc y Dickson (2003). Este taller se encuentra dirigido hacia todas aquellas personas significativas para los deportistas, como pueden ser los padres, entrenadores y estudiosos del comportamiento humano en el campo de la actividad física y deportiva.

OBJETIVOS

- *Los participantes identificaran los principales propósitos en las diferentes facetas del deporte infantil y juvenil.*
- *Los asistentes describirán procedimientos relevantes a considerar al desarrollar habilidades psicológicas en los deportistas.*
- *Los asistentes identificarán estrategias que favorecen la organización de equipos deportivos.*

CONTENIDO

El ámbito del deporte infantil y juvenil.

- Metas y directrices relevantes.
- Prioridades y expectativas de de los deportistas y entrenadores.

Desarrollo y fortalecimiento de habilidades psicológicas básicas.

- Mejora de la motivación.
- Estrategias para el fortalecimiento de la autoconfianza.
- Manejo del estrés.

Aspectos organizativos y cohesión de equipo.

- Obligaciones, normas y penalizaciones.
- Planificación de actividades y asignación de roles.
- Intervención con entrenadores y padres de los deportistas.

BIBLIOGRAFÍA

Buceta, J. M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Dickinson. España.

Castejon, F. J. (1995). Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas. Madrid: Dykinson.

Le Blanc, J. y Dickson L. (2003). Los niños y el deporte. Selector, México.

Weiss, M. R. (1995). Los niños en el deporte: Un modelo educativo, (pp. 83-125).Texto del Master en psicología de la actividad física y del deporte. UNED, España.

Taller 15. Desarrollo motor a través del movimiento expresivo

Lic. Susa Herrera (España)
herrera@uvigo.es

Licenciatura en Piano y Clavicémbalo (Barcelona, 1977 y 1982, respectivamente). Diplomatura en Pedagogía Musical Willems (Lyon, Francia 1985), Diplomatura en Rítmica Dalcroze (Barcelona,1988), Cursos y seminarios de danza, creación coreográfica, mimo y expresión corporal en Barcelona (España), Ginebra (Suiza), Salzburgo (Austria), Pittsburg (USA), Buenos Aires (Argentina), Borlänge (Suecia). Profesora de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Pontevedra (Universidad de Vigo) desde 1988, impartiendo materias curriculares de música, danza y movimiento expresivo. Más de 150 cursos impartidos de formación del profesorado en las áreas de educación física y educación musical en el ámbito de la universidad y los centros de formación permanente de profesores.

INTRODUCCIÓN

Nuestro enfoque didáctico en la experiencia cotidiana desarrollada tanto en las aulas de formación inicial del profesorado como a través de la experiencia directa con alumnado de educación primaria y primer ciclo de secundaria, por medio de dos seminarios permanentes que implican la colaboración estrecha con 50 docentes vinculados al proyecto, parte de una concepción básicamente lúdica del proceso educativo. Es por ello que comenzaremos reflexionando sobre el juego, a partir de la definición del diccionario DURVAN:
"Actividad –muscular, sensorial, mental o bien una combinación de ellas- desplegada espontáneamente por la satisfacción inherente a ella, sin que obedezca a un impulso externo. El juego universal y presente en todas las culturas y épocas, ha dado origen a un sin número de teorías que intentan explicar su razón de ser, pero, como bien dice John Dewey, si la actividad es un atributo inherente al hombre, la existencia del juego no necesita explicación. Pueden requerirla las formas que adopte, pero nunca su motivación. Incluso los pueblos, cuando disponían de suficiente tiempo y energía para el juego, se entregaban a él en forma de danza y movimientos rítmicos, mímica, pantomima, histrionismo, canto, acertijos, adivinanzas y cuentos, artes y oficios, certámenes, concursos y competiciones". (Op.cit., vol. 11, p. 466).

Otra definición que nos resulta útil para centrar el tema de este trabajo es la de P. Arnaiz: *"El juego se centra en una serie de actividades motoras a través de las que el niño puede expresar, comunicar, aprehender y configurar el mundo que le rodea a través de la relación que establece él mismo con los objetos, el espacio, los otros niños y los adultos"*. (Arnaiz en Escribá, op.cit., p. 11).

Sabemos por observación, que el juego es el eje fundamental alrededor del cual giran las acciones y experiencias de los primeros años de vida en el ser humano.

Por medio del juego, niños y niñas disfrutan, se entretienen, buscan, encuentran, crean, recrean, empiezan a conocer el mundo y a socializarse.

El juego cumple un importante papel en el desarrollo físico y psíquico del ser humano en formación. Es por ello por lo que reivindicamos la importancia del juego en las aulas, dado su valor en cuanto a la conciencia muscular, a la coordinación de los segmentos corporales, al dominio del esquema corporal, a la expresión gestual y corporal, a la dramatización, a la percepción sensorial en todas sus variantes, a la utilización del lenguaje en toda la riqueza de sus variadas manifestaciones, a la disciplina de atenerse a unas reglas establecidas y al fomento de la creatividad.

Siguiendo a Bravo, Fernández y Merino, partimos de su afirmación: *"Al juego se le puede entender como la actividad corporal natural más importante de la vida del niño, pues en su práctica efectúa movimientos globalizados para los que necesita intuición, destreza, equilibrio y un aporte de energía que facilite su realización"*. (Op.cit., p. 21).

A las características citadas en el párrafo anterior, debemos añadir para situar nuestra propia concepción del juego en el aula dentro del currículum de la educación física, la necesidad de atención, concentración, creatividad y espíritu cooperativo.

Por otra parte, una adecuada estrategia respecto a la presencia del juego en las aulas, puede ayudar enormemente a la formación de la personalidad del niño o la niña a través de propuestas encaminadas al afianzamiento de la autoestima, a alcanzar unas cotas de éxito que den lugar a sentimientos de aptitud y seguridad. La resolución de problemas a través del juego también contribuye a crear una sensación de complacencia que puede tener efectos liberadores de ansiedades y tensiones, además de ofrecer la oportunidad de manifestar el talento creador.

Resumiendo, estamos en un profundo desacuerdo parcial con la Gran Enciclopedia Rialp que finaliza su párrafo de presentación del vocablo diciendo:
"El juego podría definirse como: acción en sí placentera e inútil". (Op.cit., vol. 13, p. 631).
Obviamente contraafirmamos: "acción en sí placentera y enormemente útil".

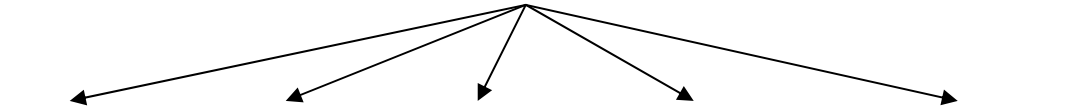
ASPECTOS REFERENTES DEL TRABAJO

Las propuestas que vamos a realizar consisten en juegos en los que pretendemos trabajar las capacidades perceptivo motrices (organización perceptiva, organización y orientación espacial, estructuración espacio-temporal), las propiamente motóricas (coordinación, equilibrio, control del propio cuerpo) y las capacidades neuromotoras (lateralidad).

Los juegos que figuran en el presente trabajo son colectivos y no competitivos, diseñados con la manifiesta intención de favorecer la socialización y la cooperación entre el alumnado.

Consideramos un excelente referente para el análisis integral de los juegos que vamos a proponer, el panel de capacidades-destrezas propuesto por Garrote (Op.cit., p. 33-35).

PANEL DE CAPACIDADES-DESTREZAS



También queremos concretar que la recepción de la información estableciendo las reglas del juego tendrá un carácter sensorial, teniendo en cuenta la importancia de estos sistemas en su relación con el desarrollo, evolución y aprendizaje del alumnado. Siguiendo a Escribá: *"El juego sensorial lo definimos como la actividad lúdica, de poca intensidad, que desarrolla los sentidos, el conocimiento corporal, la estructuración espacio-temporal, las coordinaciones básicas y la expresión verbal y corporal, así como otros ámbitos cognoscitivos (memoria, inteligencia, creatividad, atención, ...); con el objetivo fundamental de la integración grupal y social"*. (Op.cit., p.33).

Dado que la percepción a través de los sentidos está directamente relacionada con el desarrollo de la memoria sensorial y la capacidad de resolver problemas y adaptarse mejor al mundo que nos rodea, trataremos de ofrecer la mayor riqueza y variedad a este respecto, escogiendo las palabras acertadas en el tono más adecuado, así como unos materiales elegidos con esmero para cada una de las propuestas.

En nuestro enfoque, existe una presencia constante de juego motor, utilizado simultáneamente como recurso y como contenido (Galera, p. 35-36). Considerando el primer enfoque, trabajaremos las cualidades físicas, las habilidades motrices y las cualidades expresivo-creativas. Si nos referimos al segundo enfoque, nuestras propuestas favorecen las interacciones afectivas y motrices que se transfieren eficazmente a ámbitos cognitivos y afectivos fundamentales para la educación integral del alumnado.

Igualmente hemos de señalar que cada una de las actividades sugeridas, ha sido desarrollada en el tiempo de una sesión de aula. Todas ellas han pasado por la experiencia de su aplicación directa con alumnado de primaria y secundaria, realizando las oportunas adaptaciones a los diferentes niveles educativos.

DESCRIPCIÓN DE EXPERIENCIAS DE AULA

1ª Actividad.

Pasos: a) Caminar la pulsación con balanceo lateral de caderas
b) Paso – Marcar (sin/con desplazamiento)
c) Tres pasos y marcar en el 4
d) 'Agitación' lateral rodillas + marcar en el 4

Tararear un rock mientras el alumnado aprende los pasos.

Estructura de la música: **I A A A IMP A IMP A A**
1c. 12c. 12c.

Adjudicar los pasos aprendidos a las 4 primeras frases A.
Realizar improvisación libre en las frases señaladas con IMP.
Bailar en pareja las dos últimas frases A.

Música: "Hound dog" (Elvis Presley)

2ª Actividad.

Trabajo con aros.

a) Un aro por persona. Seguir en espejo el movimiento de la persona que conduce la sesión, a cámara lenta.
b) Un aro cada dos personas situadas una rente a otra. 'Dirige' el movimiento una de ellas. Al escuchar un sonido del triángulo, pasa a hacerlo la otra persona.
c) Un aro cada cuatro personas. Diseñar de antemano cual va a ser la secuencia de movimientos y luego realizarla con la música.

Estructura de la música:	4/4	**I**	**A1**	**A2**	**Puente**		**A3**
Coda							
	nº compases	4	8+8	8+8	2	8+8	2

Aprovecharemos –tras el trabajo corporal- para hacer alguna pregunta sobre la audición, por ejemplo:

a) ¿Qué instrumentos cantan la melodía en A3?
b) ¿Cuál es la diferencia entre A1 y A2?

Música: "Forrest Gump Suite" (A.Silvestri)

3ª Actividad.

Preparación: Conciencia de lo ternario.
Balanceo lateral individual sin/con desplazamiento. También en pareja. Siempre siguiendo la música improvisada vocalmente o con instrumento.
Propuestas motrices:

A) Patinar
B) Pasear abanicándonos (antes confeccionar abanico con folio de color)

C) Desplazamiento según el ritmo: TAM TAM Tan tan tan TAM (compás de12/8: negra con puntillo/negra con puntillo/3 corcheas/negra con puntillo)

Coreografía.
Posición inicial: círculo de parejas, comenzando de frente. Numerarlas 1, 2, 1, 2, …
Paso valseado.

A1 - Balanceo lateral en pareja. Comienzan chicas a la D; chicos a la I.
A2 - Vuelta completa, espalda con espalda. Una vuelta empezando a la izquierda y otra a la derecha.
B - En sentido anti-H, de la mano con la pareja: 4 pasos hacia delante y 4 en balanceo lateral (2 v.). Repetir lo mismo en sentido H.
C - Parejas 1 y 2 en posición de cuarteto. Juntar las cuatro MD y dar una vuelta completa hasta volver al mismo lugar (4 c.).
Cruzarse 1 exterior con 2 interior y luego 2 exterior con 1 interior.
Repetir lo mismo, juntando en este caso las MI y realizando los cruces en el mismo orden.

Estructura de la música: 6/8 **A1 A2 B B A1 A2 C C A1 A2**
(Todas las frases tienen 8 compases).

Música: "Nostalgia gitana" (Péguri-Murena)

4ª Actividad.
Qué ocurre a nivel corporal cuando se produce un acelerando en la música.
Formar grupos de 6-8 personas.
Cada grupo trabaja diseñando una coreografía para 8 pulsaciones, pensando en avanzar lateralmente, puesto que la disposición espacial es el línea, colocando la mano derecha en el hombro izquierdo de la persona de al lado.
De antemano avisamos que la coreografía debe ser pensada para ser ejecutada de forma muy lenta o muy rápida.
La mitad de los grupos baila su coreografía con la música mientras el resto observa. Luego a la inversa.

Música: "Danza de Zorba" (M.Theodorakis)

5ª Actividad.
Coreografía para 'pies pegados'.
Formar grupos de 8 personas. Cada grupo decidirá de antemano qué formación espacial desea adoptar (círculo, triángulo, líneas paralelas, en estrella, etc.)
Pensar en movimientos de tronco, brazos, cabeza, etc., para realizar con los pies 'pegados' al suelo.

Música: "Rumba Argelina" (Radio Tarifa)

6ª Actividad.
Compases de amalgama.
Realizar una introducción de diferentes compases, que serán reflejados corporalmente por el alumnado percutiendo en piernas el acento y en palmas suaves o chasquido de dedos el resto de los tiempos.
Ejemplos: 3 + 2 + 2 / 2 + 2 + 3 + 3 / etc.
Repartir palillos chinos (2 por persona).

a) Pensar diferentes formas de reflejar la combinación de compases 3 + 3 + 2 + 2 + 2 en pareja.
b) Diseñar en grupo de 6 u 8 personas una coreografía que implique cambio de pareja.

Estructura de la música (nº de repeticiones de la combinación métrica antes señalada):

4 (.) 4 (.) 4 4 4 4 (.) 4 4 4 4 'gesto de abrir cortinajes' 4 4 4 'detención total' 4 4

4 c. de 12/8 1 c. de 6/8

(.) suspensión del tempo/ calderón.

Música: "Dead Already" (T.Newman)

7ª Actividad.
Gran círculo. Desplazamiento en sentido anti-H.
Movimiento de pies: paso / marcar (4 veces) + 2 pasos laterales
Movimiento de brazos:
(1) Diagonal superior derecha
(2) Diagonal superior izquierda
(3) Diagonal inferior derecha
(4) Diagonal inferior izquierda
(5) Balanceo lateral brazos 'bandeja'

Formar grupos de 6 personas.
Cada grupo debe diseñar movimientos para 8 pulsaciones, basados en oficios o en actividades en la naturaleza. Estos movimientos serán realizados mirando hacia el centro del círculo.
Combinar las secuencias aprendidas anteriormente con las coreografías de cada grupo.
Se acordará una señal auditiva para señalar el cambio de una a otra situación.

Música: "Yemoja E Olôdô" (Cuba)

8ª Actividad.
Posición inicial: círculos de parejas numeradas 1, 2, 1, 2, etc. Sentido anti-H.

A) Balanceo lateral valseado con ligero desplazamiento hacia delante + pasar 'por debajo del puente', primero la pareja 2; luego la 1.
B) Pareja de frente, juntando MD.

Acercarse/alejarse (2 veces) + cambio de pareja de las chicas.

I) Desplazarse siguiendo la pulsación, los chicos en sentido H y las chicas en
sentido anti-H, hasta quedar a la altura de la última pareja.

La primera I de la estructura es para que las parejas vayan entrando en el espacio de la danza. Las otras dos tienen el movimiento arriba indicado.
Al finalizar la última B, la pareja se saluda con una inclinación.
Estructura: 6/8 **I A A B B I A A B B I A A B B**
Todas las frases son de 8 compases.

Música: "Solo tú" (Vals Chileno)

9ª Actividad.
Posición inicial: Círculo de parejas en línea, cogidas de la mano.

A) 4 pasos adelante / 4 pasos hacia atrás
repetir de nuevo, pero quedando la pareja frente a frente
paso saltado (rebote) derecha/izquierda
chicos 4 pisadas sin desplazamiento/ chicas con cambio de pareja
vuelta sobre sí mism@s a la derecha
Ritmo de pies: negra/negra/corcheas/negra (D I I D I)

B) Cambio de pareja (chicas por fuera; chicos por dentro); 4 veces.

Estructura de la danza: **A B A B A B A B**

Música: "Branle des chevaulx" (T.Arbeau)

10ª Actividad.
« Vente pa'cá »
Formar parejas. Decidir el tipo de baile que se quiere hacer (tango, twist, pasodoble, etc.)
Realizar el esfuerzo sobrehumano de bailar lo que se ha decidido, a pesar de la música que suene.
Soltar a la pareja en el estribillo para cantar "Naa na na na naa, …. Vente p'a cá"

Música: "Land of 1000 Dances" (Wilson Pickett)

BIBLIOGRAFÍA

ESCRIBÁ, A. (1998): *"Los juegos sensoriales y psicomotores en educación física".* Madrid, Gymnos.
GALERA, A. (1999): *"Juego motor y educación física: Bases para una reforma".* Barcelona, CIMS97.
GARROTE, N. (1999): *"Juegos populares. Análisis pedagógico y aplicación didáctica".* Valladolid, Excma. Diputación Provincial.
VV.AA. (1999): *"El juego: medio educativo y de aplicación a los bloques de contenido".* Málaga, Aljibe.