III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte



COLOMBIA - Bogotá D.C.

3 al 5 de noviembre de 2010

MEMORIAS

www.sipd2010.com

Sede del evento: IDRD. Calle 63 N° 47-06 - Bogotá D.C. - Colombia

Inscripciones e información general:

AMC Asesorías & Eventos Ltda.
Empresa operadora y comercializadora colaveda
e-mail: amcevents@etb.net.co
PBX (57-1) 8218278
Calle 74 N° 15 - 83 Int. 2 Of. 601
Bogotá D.C. - Colombia

Patrocinan:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE
IDRD

Organizan:

PAR

ACOPDE

INSTRUC

ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ARGENTINA

RENDIMIENTO ÓPTIMO

PSIDAFI

ABRAPESP

Editorial Kinesis

Prologo

El tercer congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicologia del Deporte confirma el paso de nuestros asociados por los tres continentes. Suramerica con sede en Colombia ha reunido los profesionales más destacados de 15 paises de Iberoamerica, quienes en los tres días de actividades academicas han compartido conceptos sobre las diferentes tendencias de la psicología del deporte. Nuestro recorrido conceptual pasa por temas de ejercicio físico, deporte de base e inciacion y rendimiento deportivo.

Nuestro saludo fraternal a todos los conferenciantes quienes nos han enriquecido con su invaluable aporte. Este saludo lo hago extensivo a todos los participantes, asociaciones nacionales y patrocinadoras de empresa privada e institucional como el Instituto Distrital para la Recreacion y el Deporte- -IDRD- y El Comité Olimpico Colombiano, que han aportado al éxito del "III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicologia del Deporte".

Estamos convencidos que los participantes han salido del congreso con mayor entusiasmo y muchas inquietudes que luego en su respuesta seguirán fortaleciendo el conocimiento Iberoamericano de nuestra profesión.

Nuestra invitación para que nos sigamos encontrando en los caminos de la psicología del deporte que en el 2012 conducen a Sao Pablo (Brasil).

Luis Humberto Serrato H.
Presidente Comité Organizador Del Congreso
Vicepresidente SIPD - Zona Suramerica-

EDITORES

MARISOL ARIAS T.

JUAN FELIPE MEDINA

LUIS HUMBERTO SERRATO H

INDICE

1. **CONFERENCIAS PLENARIAS** 11

NUEVOS MODELOS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: PAPEL DE LA SIPD. *Joaquín Dosil (España)* 12

FORTALEZA MENTAL EN EL DEPORTE: *Luis Humberto Serrato Hernández (Colombia)* 15

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA INDAGAR SOBRE GUSTOS Y PREFERENCIAS EN ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE BOGOTÁ: AVANCE DE INVESTIGACIÓN. *José Fernando Rivera (Colombia)* 31

PSICOLOGÍA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA: *Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz. (España)* 39

AVANCES TECNOLÓGICOS Y SU APORTE PARA ALCANZAR ESTADOS DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO OPTIMOS: *José Tomás Trujillo Santana (México)* 43

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DESDE LOS ESQUEMAS DE PENSAMIENTO: UN MODELO: *Sandra Yubelly García Marchena (Colombia)* 58

A IDENTIDADE DO ATLETA E SUA RELAÇÃO COM O MITO DO HERÓI: *Katia Rubio (Brasil)* 63

2. **SIMPOSIOS** 76

SIMPOSIO 1. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE. 77

Preparación Psicológica en Deporte de Rendimiento. Caso: Sandra Galvis: Medallista de Oro en Juegos Centroamericanos y del Caribe 2010. *Ana Julia Moreno Chacón (Colombia)* 77

Criterios Psicológicos en escuelas deportivas: *Diana Alejandra Vigoya Reina (Colombia)* 85

Estrategias de afrontamiento emocional en la preparación psicológica del deportista: *Etel Pinsky Fraiman (Colombia)* 95

Preparación Psicológica durante el periodo de competencia: *Rafael Francisco Zabaraín Pinto (Colombia)* 99

SIMPOSIO 2. PROCESO DE COMUNICACIÓN EN LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS. 105

Asesorando a entrenadores en el desarrollo de la comunicación: *Dante Nieri Romero (Perú)* 105

Proceso de comunicación en los entrenadores deportivos: *Sergio Reinaldo Lauseker Bareiro (Paraguay)* 116

Aportes de la psicología social a los procesos de comunicación en el deporte: *Laura Moreira León (Costa rica)* 132

¿Cuándo deben intervenir los entrenadores en la dirección de un partido de voleibol?: posibles intervenciones psicológicas durante las distintas fases competitivas de un partido de voleibol: *Joaquín Díaz Rodríguez.(España)* 144

SIMPOSIO 3. ESTRATEGIAS DE PREPARACIÓN MENTAL PARA ATLETAS OLÍMPICOS. 158

Editorial: *Katia Rubio* (Brasil) 158

A *formação de um atleta os Jogos Olímpicos ou como realizar um sonho apesar de tudo:* *Katia Rubio (Brasil)* 158

Scout Psicológico e alto rendimiento: *Alessandra Dutra (Brasil)* 174

A preparação Psicológica no esporte de alto rendimento: uma visão ecológica: *Simone Meyer Sanches (Brasil)* 182

Libro Psicología del Deporte y Alto Rendimiento: *Manuel Rios Rigau (Puerto Rico)* 190

Consejos para entrenadores olímpicos desde la psicología del deporte: *Patricia Wightman Wortelboer (Argentina)* 193

SIMPOSIO 4. RENDIMIENTO ÓPTIMO 203

Modelo Psicosur: Juegos Centroamericanos y del Caribe Mayaguez 2010 (Documento tomado de presentación): *Mercedes Rivera (Puerto Rico)* 203

Prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria en una muestra de Atletas Universitarios: *Lydia Silva Romero (Puerto Rico)* 207

Programa de Rendimiento Óptimo: *Daniela Muñoz Roger (Puerto Rico)* 220

Rol del entrenador y manejo de atletas: *Yashira Oropeza Díaz (Puerto Rico)* 221

SIMPOSIO 5. ¿COMO VENDER PROYECTOS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE? 226

226

Editorial: *José Tomás Trujillo Santana (Mexico)*

"Como vender proyectos en Psicología del Deporte": *Karen Anaid Solis González, A. Mariana Barragán Zepeda, Marcela González del Toro, Ana Crisitna Espinosa López (Mexico)* 227

SIMPOSIO 6. LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. 233

Las técnicas de PNL en la preparación psicológica deportiva para eliminar los estados de ansiedad que menoscaban el rendimiento deportivo: *Juan Fernando Avendaño Antón (Guatemala)* 233

Meta-programas o filtros perceptuales y alto rendimiento deportivo: Estudio de los meta-programas de la metodología de la programación neurolingüística utilizados por deportistas guatemaltecos que se entrenan sistemáticamente para la alta competencia: *Sergio Fidel Sosa Méndez (Guatemala)* 241

245

SIMPOSIO 7. PSICOLOGÍA Y TALENTO DEPORTIVO

Estrategias psicológicas para potenciar el talento del futbolista élite: experiencias de campo en el Sevilla F.C: *Santiago Rivera (Colombia)* 245

El entrenamiento Psicológico en la iniciación deportiva: un ejemplo aplicado al golf: *Alexandra Garzón Camacho (Colombia)* 246

Modelo de entrenamiento psicológico en categorías de formación de un club de fútbol (Santa Fe C.D.): *Andrés Eduardo Rodríguez Sendoya (Colombia)* 248

SIMPOSIO 8. DORMIR Y RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA. 251

El Biofeedback y Neurofeedback como Estrategias de Recuperación Fisica y Mejoramiento del Sueño en Atletas: *Santiago Alejandro Brand Ortiz (Colombia)* 251

Trastornos de dormir en deportistas de alto rendimiento en Panamá: *Marybel Guzmán Mc Intosh (Panama)* 258

Descanso y recuperación factores de riesgo o protección en el rendimiento del deportista; *Angela Patricia Valero Ballesteros (Colombia)* 262

SIMPOSIO 9: RECUPERACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. 273

273

Editorial; *Dietmar Martin Samulski (Brasil)*

Desafios na avaliação do estresse, da recuperação e da síndrome de Burnout em treunadores esportivos: *Varley Teoldo da Costa (Brasil)* 286

Estresse, recuperacao e overtraining em atletas brasileiros: Monitoramento dos sintomas de "Overtraining" de uma equipe de voleibol feminino na Superliga: *Franco Noce (Brasil)* 295

Recuperación Mental en Deporte Paralímpico: *Jairo Andrés Piñeros Moreno. (Colombia)* 305

SIMPOSIO 10. LOS LÍMITES PSICOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. 310

310

Editorial; *Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz. (España)*

Un límite psicológico en el deporte: El síndrome de burnout: *Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz. (España)* 314

El enfoque de la terapia estratégia en la intervención puntual con deportistas: *Pedro Jara Vera (España)* 322

El síndrome de Burnout en entrenadores de Rendimiento de Bogotá D.C.: *Marisol Arias Trujillo (Colombia)* 328

Estilos explicativos y optimismo como elementos de influencia en el deporte de competición: *Francisco José Ortín Montero (España).* 336

346

SIMPOSIO 11. PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL

Intervención Psicológica con equipos de fútbol: *Joaquín Dosil (España)* 346

Estudio sobre las condiciones psicológicas del rendimiento deportivo en futbolistas adolescentes chilenos: *Rodrigo Cauas (Chile)* 350

Desarrollo del Área Psicológica en fútbol joven: un caso en chile: *Alexi Ponce Hernández (Chile)* 354

Incremento de los logros y los éxitos deportivos a través del mejoramiento de la autoestima en futbolistas prejuveniles: *José Fernando Vélez Trejos (Colombia)* 358

Psicología Aplicada al Fútbol: *Antonio Hernández Mendo (España)* 377

SIMPOSIO 12. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE RENDIMIENTO. 379

Editorial: *Msc. Marcelo Roffé (Argentina)* 379

Test Proyectivos: Persona bajo la lluvia, su aplicación en deportistas jóvenes: *Pablo Martín Nigro (Argentina)* 384

Planilla de seguimiento en competencia: *Jorge Dugo (Argentina)* 387

Comunicación y Liderazgo en el Fútbol Juvenil; *Florean Alejandra (Argentina)* 390

3. **POSTERS** 395

Implementando un programa de formación de desarrollo psicológico: divisiones menores de fútbol del club deportivo USMP; *Dante Nieri Romero (PERU)* 396

Estilos interactivos, orientación motivacional y dopaje en el deporte: datos preliminares; *Carlos Martínez (México, Gerardo Ortiz (México), Carmen Quintana (México), Pilar Rodríguez (México)* 404

Incremento de los logros y los exitos deportivos a través del mejoramiento de la autoestima en futbolistas prejuveniles; *José Fernando Vélez Trejos. (Colombia)* 408

Plan de entrenamiento psicológico con selecciones de elevado nivel competitivo. Experiencias en el mundo de la petanca; *Juan González Hernández, Antonia Pelegrín Muñoz, Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz. (España)* 428

A concepção de felicidade para atletas amadores e de alto rendimento; *Simone Meyer Sanche, Marcelo Simões Mendes (Brasil)* 433

Psicología clínica do esporte e reabilitação: um estudo de caso; *Luciana Ferreira Angelo (Brasil)* 437

Metas deportivas en jugadores de fútbol de alto rendimiento; *Ricardo Virués Macías (Mexico), Alejo García Naveira (España), Jorge Enrique Tarquino Prieto (Colombia)* 443

A liderança em actividades de grupo de fitness. Tradução, adaptação e análise factorial da leadership scale for sports (lss), chelladurai e saleh (1980); *Francisco Campos (Portugal, Vera Simões (Portugal)* 449

Aproximación a la identidad de fútbolistas estudiantes de pregrado de la selección masculina de la universidad católica andrés bello: un enfoque narrativo; *Claudia Contreras (Venezuela), Jimmy Requena (Venezuela)* 454

Influencia del tipo de depote, el autoconcepto físico, la identidad atlética, la participación deportiva de los padres, la antigüedad en la práctica deportiva y la edad sobre la experimentación de un conflicto de rol de género en mujeres atletas; *Eloisa Della Neve (Venezuela), Melissa McPeck (Venezuela)* 470

Indicadores de rendimiento psicológico para potenciar la cooperación en el alto rendimiento; *Juan González Hernández. (España), Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz. (España)* 478

Ansiedad-estado por posición de juego y edad deportiva en futbolistas juveniles; *Héctor Haney Aguirre Loaiza (Colombia), Santiago Ramos Bermúdez (Colombia)* 484

Efecto de la intervención en terapia de aceptación y compromiso sobre la resistencia aeróbica y percepción de esfuerzo en un grupo de marchistas de bogotá; *María Clara Rodríguez (Colombia), Angela Patricia Valero Ballesteros (Colombia)* 496

Centro de servicios biomedicos al deporte – centro de alto rendimiento en altura de bogota – coldeportes nacional; *David Quiñones (Colombia)* 515

Diagnóstico de deshidratación y su efecto sobre el rendimiento en la atención, cambios en el estado de ánimo (en las escalas de vigor y fatiga del tead-r) en un grupo de deportistas de rendimiento en la modalidad de ciclismo ruta de chía; *Martha Patricia Alvarado Rodríguez (Colombia), Ana Julia Moreno Chacón (Colombia)* 520

Competencias y habilidades psicológicas en esgrimistas del ranking nacional español en función de la experiencia 526

deportiva; *Cristina Rech, Mar Cepero, F. Javier Rojas (España)*

A liderança em actividades de grupo de fitness. Tradução, adaptação e análise fatorial da leadership scale for sports (lss), chelladurai y saleh (1980); *Francisco Campos* 527

Diferentes modos de intervención en el rol del psicólogo deportólogo; *Marcelo Roffé, Jorge Gugo, Pablo Nigro (Argentina)* 533

Biofeedback en gimnasia artistica 535

CONFERENCIAS

CONFERENCIA INAUGURAL

NUEVOS MODELOS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: PAPEL DE LA SIPD

Joaquín Dosil (España)
jdosil@uvigo.es
Universidad de Vigo

La psicología del deporte (PD) ha evolucionado enormemente en los últimos años, tanto en el ámbito académico, como en el investigador y en el de aplicación. En esta conferencia pretendemos mostrar algunos de los desafíos con los que se encuentra actualmente la PD, así como presentar el papel que jugará la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) en al PD del futuro.

Nuevos modelos en el ámbito académico

El calificativo que se le puede otorgar a la actualidad de la PD en el ámbito académico es el de "prometedor", puesto que son cada vez más las Universidades e Instituciones que ofrecen Cursos de Especialización en PD, así como Másters y Doctorados (Dosil, 2008). Para el futuro próximo, los nuevos modelos de enseñanza-aprendizaje es importante que estén ligados a la red. Internet se ha convertido en la plataforma de búsqueda de información por excelencia. A través de las webs convencionales y de las nuevas redes sociales, cualquier evento formativo puede tener una enorme repercusión, por lo que se hace necesario adaptar los recursos académicos a las nuevas tecnologías, ofertando cursos de gran calidad online. En este sentido, la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) tiene el compromiso de que sus asociados tengan posibilidades formativas acordes con la situación en la que viven. Es por ello que está proyectada la organización del *I Máster Iberoamericano de Psicología del Deporte*, promovido por la SIPD y diversas Universidades (con las que se han establecido convenios de colaboración). Esta certificación pretende ser un referente no sólo en el ámbito iberoamericano, sino que también a nivel mundial.

Otra de las cuestiones que actualmente están vinculadas a los modelos académicos y que sería interesante tratar en un Congreso como éste, es la relación de la PD con el coaching deportivo. El coaching deportivo se ha desarrollado con fuerza y, en poco tiempo, se ha convertido en un campo de formación y aplicación que, incluso, ha llegado a entrar en conflicto con la PD. La metodología del coaching es perfectamente compatible con las técnicas que se emplean en PD, por lo que este tipo de formación puede ser complementaria para los psicólogos del deporte. Al igual que ocurre con áreas emergentes, el coaching ha aparecido en el panorama del deporte como una forma de trabajo que puede desarrollar cualquier persona que tenga experiencia en esta área . Así, son muchos los exdeportistas, personas vinculadas al deporte, etc… que se han adentrado en el mundo del coaching y participan en intervenciones en el ámbito del deporte. Este tipo de intervenciones, hasta la fecha, le corresponderían al

psicólogo deportivo, sin embargo son cada vez más los coaches deportivos que irrumpen en clubes y equipos a trabajar la parte mental. Por este motivo, es importante delimitar el coaching deportivo de la PD, a sabiendas que la convivencia entre ambos se puede realizar, pero con los límites perfectamente establecidos. Prevenir el intrusismo profesional y cumplir los códigos deontológicos será una tarea de la SIPD en los próximos años.

Nuevos modelos en el ámbito investigador

La salud que goza el ámbito investigador de la PD se puede considerar extraordinaria. Son numerosas las investigaciones que se están desarrollando en el área y que se presentan en reuniones científicas y publicaciones periódicas del más alto nivel. Aunque sigue siendo una asignatura pendiente en algunos países iberoamericanos, son cada vez más los investigadores que hacen visibles sus trabajos, haciendo que la PD iberoamericana continúe creciendo. Los avances en el ámbito investigador, desde nuestro punto de vista, pueden seguir diferentes vías, aunque desde la SIPD se potenciará la mayor colaboración entre países de habla hispana-portuguesa, realizando investigaciones transculturales. Asimismo, Cuadernos de Psicología del Deporte seguirá siendo la publicación vinculada a la SIPD, aceptando artículos de habla hispana y portuguesa, que garantizan que cualquier persona pueda presentar sus investigaciones más actuales.

Nuevos modelos en el ámbito de aplicación

Dentro de los modelos que se están empleando a nivel práctico en la PD siguen predominando las técnicas de modificación de conducta clásicas, así como las baterías de test. En esta conferencia analizaremos los pros y contras, así como el buen uso y el mal uso de estas técnicas… En los próximos años debemos presentar a los equipos y deportistas nuevos modelos de aplicación, desde los que comprendan mejor cual es el rol del psicólogo del deporte y lo que realmente les puede aportar en la mejora de su rendimiento mental.

A lo largo de la exposición presentamos algunos modelos que se están empleando con éxito desde la Unidad de Psicología del Deporte del Centro Libredón, en Santiago de Compostela (España), en relación al trabajo con pilotos del mundial de motociclismo, equipos de fútbol y árbitros.

En el trabajo con pilotos del mundial es necesario el asesoramiento online (Dosil y García, 2006). La imposibilidad de acudir a sesiones presenciales requiere un modelo de actuación que se adapte a estas necesidades. Por ello, se realiza un sistema de trabajo que consiste en la formación básica durante 1 ó 2 días, para posteriormente realizar un asesoramiento mental vía skype o msn. Estos modelos requieren una formación específica del psicólogo del deporte, pues tendrá que valorar si el deportistas está capacitado para este sistema de trabajo, así como si la evolución del deportista es similar, mejor o peor a través del mismo.

Se muestra, asimismo, como se pueden emplear estrategias cognitivas a nivel grupal e individual, con la intención de aumentar el rendimiento colectivo de

un equipo de fútbol o optimizar las prestaciones de un entrenador o de un árbitro de la Liga de Fútbol Profesional.

REFERENCIAS

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad y del deporte.* Madrid: McGraw-Hill.

Dosil, J. y García, D. (2006). Asesoramiento psicológico on line. *Cuadernos de Psicología del Deporte.*

FORTALEZA MENTAL EN EL DEPORTE

Luis Humberto Serrato Hernández (Colombia)
Psicólogo de la Universidad Católica de Colombia con 18 años de experiencia continúa en el área. Actualmente psicólogo del IDRD de Bogotá (Colombia) en los deportes de tiempo y marca tierra. Director administrativo de la empresa PAR LTDA y Vicepresidente por Suramérica de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Director del III Congreso de la SIPD 2010.
luishumbertoserrato@yahoo.es

RESUMEN

Para los psicólogos del deporte se ha convertido un reto estudiar las razones y causas involucradas en el rendimiento de los deportistas excelentes. Uno de los conceptos centrales que el área de la psicología del deporte le ha aportado al ámbito deportivo es *"fortaleza mental"*. Para profundizar sobre este término se propone una definición del constructo y un modelo compuesto por cuatro dimensiones: personalidad resistente y resiliencia, habilidades psicológicas, estrategias de afrontamiento y variables socio-ambientales. Se concluye en la necesidad de realizar estudios que aporten suficiente aporte empírico al modelo.

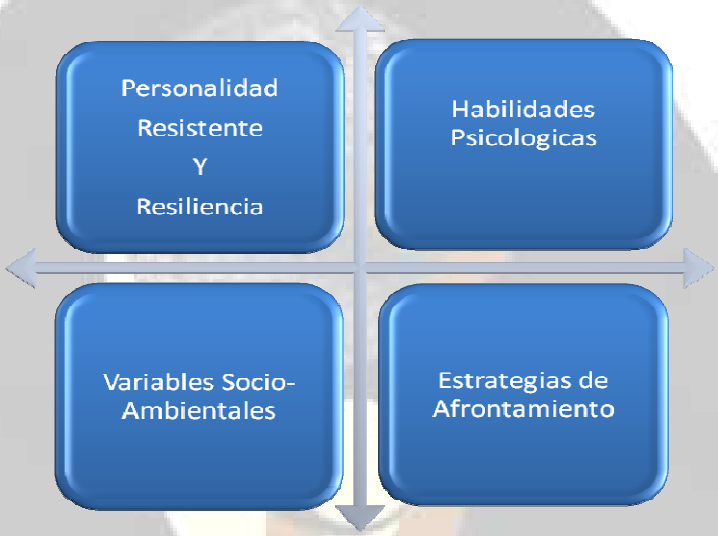
Algunos autores se refieren a este término como una habilidad y otros como un conjunto de habilidades. Jim Loehr la ha definido como la habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de sus talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas (Loehr, 1994). Para Ureña (2005) la fortaleza mental se manifiesta en la capacidad del deportista para controlarse emocionalmente cuando pierde o juega mal, para aceptar la crítica sin sentirse lastimado y porque permanece al pie de la batalla sea cual sea el resultado. En cambio, para Greswell (2007), la FM se refiere a las habilidades psicológicas de un deportista que supone una ventaja para su rendimiento.

Una posible definición de FM es la propuesta por el autor del presente artículo. Por fortaleza mental se entiende el conjunto de habilidades psicológicas y estrategias efectivas de afrontamiento, que posee un deportista para controlarse perceptiva, cognoscitiva y emocionalmente ante todas las situaciones estresantes propias de la competencia como los momentos críticos, su propio rendimiento, el resultado y los factores externos adversos (familia, entrenador, público, jueces y rivales) para sobreponerse y responder con sensación de reto deportivo.

Esta acepción se atribuye a deportistas que ante situaciones estresantes muestran un control completo de sus emociones y responde con alta sensación de desafío. Sin embargo, no hay un constructo teórico plenamente desarrollado que explique este término de uso común en el entorno deportivo.

En nuestro concepto un posible modelo deberá incluir variables psicológicas que estén plenamente identificadas con el afrontamiento adaptativo al estrés,

que se refleje en el rendimiento psicológico tanto en situación de entrenamiento como en competencia. Para la elaboración de este constructo según la grafica 1, se deberá considerar la interacción de variables como la personalidad resistente, la resiliencia, las habilidades psicológicas comunes a los deportistas de élite, las estrategias psicológicas de afrontamiento y la influencia del entorno social o variables socio-ambientales.



Gráfica 1. Propuesta Modelo Teórico del Constructo Fortaleza Mental

Personalidad Resistente.

Han transcurrido cerca de 30 años desde la aparición del concepto de personalidad resistente (PR). El origen de este constructo se atribuye a las bases aportadas por Maddi, Kobasa y sus alumnos de la Universidad de Chicago a finales de la década de 1970. Estos autores concluyeron que los cambios asociados a un alto estrés pueden debilitar a las personas, pero quizás pueden también generar cambios en otras que atenúan los efectos adversos cotidianos del estrés sobre la salud (Maddi, 2002).

Este último efecto se logra a través de la reunión de actitudes, creencias y tendencias conductuales que actúan como un medio de resistencia frente a los acontecimientos cotidianos cargados de tensión (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi y Kahn, 1982). En este sentido, se ha demostrado que existen relaciones positivas entre personalidad resistente y estilos de vida saludables (Wiebe y McCallum, 1986, Nagy y Nix, 1989).

Como proponen los creadores del constructo de la PR, este factor podría actuar junto con otras variables mediadoras *biológicas* (p.e. predisposiciones fisiológicas, recursos de protección biológica, estado de salud, etc.), *psicológicas* (p.e. otros constructos de personalidad, variables afectivo-emocionales, estilos de vida y hábitos saludables, etc.) y *socioambientales* (p.e. relaciones interpersonales, apoyo social y recursos sociales, etc.), que actuarían también

como recursos de resistencia para anular o mitigar el impacto negativo del estrés sobre la persona (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

En este sentido, la personalidad resistente actuaría a través de diferentes vías: 1. modifica las percepciones sobre el estímulo estresante al percibirlos como positivos y controlables. 2. Modera los efectos del estímulo estresante facilitando estrategias de afrontamiento adaptativas o inhibiendo estrategias poco adaptativas. 3. Afecta indirectamente a las estrategias de afrontamiento a través de la influencia del apoyo social y, 4. Favorece cambios hacia determinados estilos de vida saludables como el ejercicio o el descanso, que redundarían en definitiva en la salud del individuo.

La teoría y la investigación sugieren que la PR es una mezcla interrelacionada de actitudes indispensables y no excluyentes de compromiso, control y desafío. Estas tres dimensiones facilitan la misión de las circunstancias estresantes, convirtiéndolas en escenarios de desarrollo y crecimiento en lugar de experiencias debilitantes (Maddi 2002; Maddi, Khoshaba, Persico, Lu, Harvey y Bleecker, 2002). En sentido opuesto, las personas no resistentes, mostrarian carencias en el compromiso (alienacion), locus de control externo, y una tendencia a considerar el cambio como negativo y no deseado (Allred y Smith,1989).

De acuerdo con Godoy-Izquierdo y Godoy (2002, 2004) se establece un intento por precisar las tres dimensiones de la PR. Las personas con alto ***compromiso*** piensan en ellos mismos y en sus ambientes como algo interesante e importante. El compromiso con uno mismo sería especialmente importante, proponiéndose como la principal fuente de resistencia. “La habilidad para reconocer los valores, metas y prioridades personales y la interpretación de la propia capacidad para establecer el compromiso y tomar decisiones” es el primer paso de un afrontamiento eficaz (Kobasa, 1979b, p.4).

La dimensión de ***control*** significa que las personas, mediante su esfuerzo activo, ejercen una influencia definitiva en el curso de su vida a través de su conocimiento, habilidades, decisiones y elecciones, en vez de ser sòlo agentes pasivos o “victimas de las circunstancias”. Las personas con alto control creen que a través del esfuerzo pueden ejercer una influencia en lo que sucede a su alrededor.

La dimensión de ***desafío*** se refiere a la creencia de que el cambio, y no la estabilidad, es una característica habitual, importante y necesaria en la vida, pues el reto asociado a él supone una oportunidad de aprendizaje, crecimiento, enriquecimiento y desarrollo personal. Los individuos se centran en cómo lograr el crecimiento personal a través de la búsqueda del conocimiento para enfrentar el cambio y enfrentar exitosamente a corto, mediano y largo plazo las nuevas experiencias de cambio y readaptación.

Según Peñacoba y Moreno (1998) la personalidad resistente se puede aprender sin interesar la edad. Kobasa y Maddi, desde el Hardiness Institute enseñan a las personas a enfrentarse a situaciones estresantes transformándolas

en menos estresantes. Ellos han desarrollado un programa de entrenamiento en personalidad resistente compuesto por tres técnicas relacionadas: a) reconstrucción situacional, b) focalización y c, auto-compensación.

Si bien el concepto de personalidad resistente aparece originalmente ligado al estrés y su afrontamiento, y aunque no debemos confundir el estrés con el trauma, ya que son dos cosas distintas (Everstine y Everstine, 1993), parece apropiado extender el campo de actuación de esta característica de personalidad y parece correcto pensar que las personas con una alta capacidad de resistencia al estrés también puedan presentar mayor capacidad de resistencia ante experiencias traumáticas, por lo que sería interesante investigar en este sentido bajo la acepción de ***resiliencia***.

El primero que utilizó en sentido figurado el concepto de resiliencia, tomándolo prestado de la terminología física, fue Bowlby (1992) quien la definió como el resorte moral o la cualidad de la persona que no se desanima, que no se deja abatir. En un principio, la resiliencia surge a partir de la observación de comportamientos individuales, a priori paradójicos e inesperados, que parecían casos aislados y anecdóticos pero que con el tiempo se ha ido descubriendo que son frecuentes en muchas personas (Vanistendael, 2001).

La idea del cambio positivo producto del hombre enfrentado a la adversidad aparece ya en la psicología existencial de autores como Frankl, Maslow, Rogers o Fromm. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de personas que, aun habiendo vivido una situación traumática han conseguido encajarlas y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, a menudo en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik , 2001).

Según el autor desde hace algunos años ha comenzado a manejarse el concepto de *resiliencia* como aquella cualidad de las personas para resistir y rehacerse ante situaciones traumáticas o de pérdida. La resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves

Pero la resiliencia no es absoluta ni se adquiere de una vez para siempre, es una capacidad que resulta de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida y que puede expresarse de muy diferentes maneras en diferentes culturas (Cyrulnik, 2001; Manciaux et al., 2001). Los estudios han demostrado que la resiliencia no es un fenómeno inusual ni extraordinario, muy al contrario es un fenómeno común que surge a partir de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano (Masten, 2001).

Como el concepto de personalidad resistente, la resiliencia es fruto de la interacción entre el propio individuo y su entorno. Hablar de resiliencia en términos individuales constituye un error fundamental. No se es más o menos resiliente, como si se poseyera un catálogo de cualidades. La literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología, sino un ajuste saludable a la adversidad (Masten,2001; Bonanno, 2004).

Uno de los aspectos despiertan mayor interés en torno a la resiliencia es develar los factores que la promueven. Es escasa la investigación científica realizada sobre este punto (Bonanno, 2004). Se ha afirmado que los sesgos positivos a favor de uno mismo pueden ser adaptativos y promover un mejor ajuste ante la adversidad, las personas resilientes hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa , el pensamiento optimista, el entusiasmo y energía, son curiosas y abiertas a nuevas experiencias caracterizadas por altos niveles de emocionalidad positiva, en pocas palabras, las personas resilientes utilizan las emociones positivas como estrategia de afrontamiento, por lo que se puede hablar de una causalidad recíproca (Werner y Smith, 1992; Block y Kremen, 1996; Masten et al., 1999; Fredrickson et al., 2003 Bonanno, 2004).

La PR y la resiliencia actúan en todos los campos en los que se desempeña el ser humano, tal como sucede en el deporte, el deportista se enfrentan a determinados individuos en un ambiente de confrontación competitiva. Al respecto, Hanton y cols. (2003, p.167) señalan que la PR no ha sido tratada en profundidad por la Psicología del Deporte.

Jones y colaboradores (2002) apuntan que la literatura existente sobre PR está caracterizada por una falta de consenso y claridad conceptual en lo que se refiere a su definición y los atributos esenciales que debe poseer un deportista con personalidad resistente, y que es probablemente uno de los términos menos entendidos, usados y aplicados en la Psicología del Deporte. Añaden que tal vez ello sea debido a que puede dársele diferentes definiciones y acepciones, dentro de esta rama de la Psicología, tales como: a) Habilidad para hacer frente o manipular la presión, el estrés y la adversidad, b) Habilidad para afrontar o rechazar los fracasos, c) Habilidad para persistir o abandonar ante una negativa, d) Insensibilidad o flexibilidad y, e) Posesión de habilidades mentales superiores.

De acuerdo con Román (2007) se han realizado diversos estudios coincidentes al identificar algunas de las características mentales y personales atribuidas a los deportistas que presentan alta PR. Entre las que se encuentran alto nivel de optimismo, confianza, convencimiento, autoestima (Goldberg 1998; Graham y Yocom , 1990; Oler, 1982; Taylor , 1989); Consistencia en las acciones (Graham y Yocom ,1990; Loehr , 1982 y Williams,1988); Deseo, determinación y compromiso (Goldberg,1998; Hodge , 1994; Loehr, 1982 y Tunney, 1987); Fuerza de voluntad, control, motivación y coraje (Favret y Benzel, 1997 y Loehr, 1982).

Por otra parte, se han realizado estudios comparativos entre poblaciones y la variable rendimientos. Maddi y Hess (1992) encontraron relación positiva entre la PR y el rendimiento en baloncesto. Para Golby y Sheard (2004) los jugadores de mayor nivel mostraron diferencias significativas en PR en comparación a los de las ligas menores en Rugby. Penna, Burden y Richards (2004) no encontraron diferencias significativas al comparar deportistas Convencionales vs Paralímpicos, ambos de élite, quiere decir, que ambos grupos requieren una constante adaptación a las adversidades. Román (2007) pudo predecir el éxito de determinados atletas populares de maratón en función de sus características de PR.

Tal como se observa un deportista con personalidad resistente, a parte de sus dimensiones de compromiso, control y desafío; empieza a manifestar otras habilidades de personalidad que lo conducen a la excelencia deportiva.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS COMUNES A LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE

Conocer las habilidades psicológicas que caracterizan a los deportistas que alcanzan la excelencia del rendimiento es una de las mayores inquietudes de los estudios realizados por los psicólogos del deporte.

Una propuesta interesante surge del análisis realizado por Ruiz, Sanchez, Duran y Jimenez (2006) quienes, desde una perspectiva diferente, indagan sobre los hallazgos más importantes que identifican la mente de los deportistas expertos. Para los autores se deben considerar las dimensiones perceptivo, cognoscitiva, emocional, psicosocial y de la practica deliberada. Estos autores citan a Thomas (1994) para definir la condición de experto en el deporte, quien considera una tarea poco difícil en la medida que el sistema de calificar a los mejores en sus diferentes modalidades muestra indicadores objetivos de dicha pericia (records en tiempo, distancias, trofeos o campeonatos conseguidos, títulos, posición en el ranking nacional o internacional, etc.) Desde la dimensión perceptivo cognoscitiva se adopta a los deportistas como procesadores de información y solucionadores de problemas (Ruiz, 1994, 1995).

En los deportistas expertos la prospección visual se organiza a partir de zonas informativas diferentes según el momento táctico de alto valor informativo, para poder aislar rápidamente índices que le permitan detectar, interpretar y predecir lo que va a suceder (Abernethy,1990, 1993; Allard y Starkes, 1991; Azemar, 1987; Starkes, Helsen y Jack, 2001). A través de la oculometria se identifica las estrategias perceptivo visuales apropiadas para la extracción de la información donde mira, cuando y como lo hace, los resultados han mostrado diferencias a favor de los deportistas expertos en la fijación ocular de acuerdo a las secuencias visuales ante situaciones que presenta el competencia (Helsen y Pawels, 1993; Avila, 2001; Reina, 2004; Ruiz, Mendoza, Del Valle y Sánchez, 2001).

Por su parte, el enfoque basado en el conocimiento busca conocer cuál es y cómo emplean el conocimiento los deportistas expertos en sus situaciones de rendimiento táctico. Al respecto, Chi (1982) definió tres tipos de conocimientos el declarativo, procedimental y estratégico. El conocimiento declarativo es el que permite a los deportistas expertos conocer los más mínimos detalles de su deporte (gestos técnicos, configuraciones de juego, tácticas y estrategias de acción) y las características de los objetos empleados en su deporte (patines, tipos de raqueta, bicicletas, pértiga, etc.).

El conocimiento procedimental tiene que ver con el conocimiento que se posee el deportista sobre el cómo realizar una táctica o cómo llevar a cabo un procedimiento de acción que funciona de acuerdo al pensamiento lógico Si…Entonces. En términos de Jimenez (2004) los deportistas expertos han sido capaces de almacenar en su memoria centenares de escenarios tácticos con sus posibles soluciones, del mismo modo que los maestros en ajedrez son capaces de manejar decenas de miles de configuraciones de juego con sus alternativas de solución. Por su parte, el conocimiento estratégico es un tipo elevado de conocimiento declarativo que tiene que ver con la realización de numerosas acciones tácticas y de tomar diferentes decisiones en su deporte para superar al adversario, lo que les permite calcular con más exactitud las posibles consecuencias de sus decisiones (Starkes y Allard, 1993; Ruiz y Arruza, 2005).

Los deportistas expertos manifiestan un elevado conocimiento estratégico. En diferentes revisiones de la literatura (Thomas, French y Humpries, 1986) se ha mostrado como los deportistas excelentes poseen habilidades meta-cognitivas superiores a los no deportistas o inexpertos, de tal manera que son capaces de predecir mejor las consecuencias de sus acciones, analizar mejor sus actuaciones, controlar y mejorar sus procesos de solución.

El enfoque emocional de la pericia ha sido poco tratado por los estudiosos de la pericia deportiva, por lo que se ha dado la circunstancia de que mientras un sector de los investigadores se ha preocupado por las dimensiones cognitivas otros, los ligados a la psicología del deporte, se han interesado en analizar las cualidades psicológicas y emocionales de los deportistas excelentes o de élite (Ruiz y cols, 2006)

Se han realizado investigaciones acerca de los pensamientos y sentimientos que tienen los deportistas en los momentos de máxima ejecución denominados como “dejarse llevar” (Garfield y Benett, 1987), estado ideal de rendimiento (Loehr, 1990; 1994) y fluir (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Los resultados de estas investigaciones muestran que los deportistas de alto nivel han aprendido a identificar, iniciar y mantener su estado ideal de ejecución para lograr altos rendimientos deportivos.

Los deportistas informan que cuando realizan ejecuciones óptimas se encuentran en un estado psicológico especial, el cual les permite desencadenar lo que ellos consideran una ejecución ideal. Esta condición psicológica se experimenta en todos los deportes, está formada por una constelación de

sentimientos y pensamientos que influyen positivamente en el funcionamiento psicofisiológico del organismo. En palabras de Loehr (1994), esa combinación de sensaciones y pensamientos le transmiten al deportista la sensación de saber que no va a fallar y saber lo que tiene que hacer en cada momento. En el momento se pueden observar ligeras diferencias en cada deportista pero en términos generales los sentimientos que componen son similares.

Por su parte, Williams (1991) reporta que se han realizado investigaciones a través de test objetivos y estandarizados que analizaron 11 características psicofisiológicas que distinguen a los deportistas que triunfan de los que no lo consiguen (Mahoney y Avener, 1977; Meyer, Cooke, Cullen y Liles, 1979; Highlen y Bennett, 1979; Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Heyman 1982). Los resultados indicaron que las características más consistentes que diferencian a los deportistas exitosos de los que no lo son, están en la *confianza* que se tiene en sí mismo, la concentración y en igual medida, el grado de ansiedad. Más tarde en un estudio similar, se realizó una encuesta en el equipo Olímpico de Estados Unidos, dentro de las 10 cualidades psicológicas principales para considerar un deportista como exitoso coinciden en señalar a la Fortaleza Mental como la número 1 (APA, 2000).

En términos generales las investigaciones han permitido establecer un conjunto de habilidades psicológicas psicológicas que representarían la excelencia deportiva, cualidades tales como la confianza en sí mismo, motivación y el compromiso, el control o grado de ansiedad, la concentración, el control de la atención, la imaginería, el establecimiento de objetivos, la planificación de entrenamientos y competiciones o la simulación de los entrenamientos. La presencia de estas habilidades facilitaría en los deportistas las experiencias especiales de “dejarse llevar”, estado ideal de rendimiento y experiencias de fluir.

Otro enfoque del rendimiento experto es lo que los autores han denominado práctica deliberada. Estas ideas fueron propuestas por Ericsson, Krampe y Tesch-Römer (1993) y Ericsson (1996) en diferentes escritos a partir de sus estudios con violinistas y pianistas de diferente nivel de pericia. De forma concreta, definen que la práctica deliberada debe reunir una serie de peculiaridades para que pueda ser considerada como tal: 1. Necesariamente no tiene que ser agradable, pero debe existir esfuerzo y dedicación por parte del sujeto. Pero a diferencia de lo hallado por Ericsson y colaboradores con los músicos, para los deportistas la práctica deliberada es agradable, lo que conecta directamente con el constructo denominado “divertimento deportivo” (Scalan, Ravizza. y Stein, 1989). 2. Es monótona y está directamente relacionada con el tiempo dedicado a practicar y el rendimiento, 3. Está relacionada con cualquier actividad que contribuya a la mejora del rendimiento, 4. Debe ofrecer muchas oportunidades de práctica y corrección y 5. Debe estar guiada por un entrenador experto.

VARIABLES SOCIO-AMBIENTALES

El enfoque psicosocial en el deporte interesado por conocer el papel del entorno social de los deportistas expertos, con el objeto de determinar si dicho entorno juega un papel importante en el desarrollo de la pericia en el deporte.

Se puede considerar a Bloom (1985) como el pionero en este tipo de estudios al analizar longitudinalmente las carreras profesionales de músicos, deportistas, científicos y artistas, destacando cómo la familia y los entrenadores jugaban un papel muy importante, como apoyo emocional y económico de dichas carreras.

Existe el convencimiento de que la dimensión social juega un papel relevante en el desarrollo de la pericia deportiva, mas alla le otorgado hasta la fecha. Los estudios citados por Ruiz y Cols (2006) en los que ha analizado el papel del entorno familiar y social que rodea al deportista experto han destacado como características importantes a la familia y los entrenadores.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL DEPORTE

Lazarus y Folkman (1984) definen el afrontamiento como esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas especificas internas o externas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Se habla del afrontamiento para un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantea en su acontecer vital.

A partir de los años setenta, además de estos dos parámetros, algunos investigadores se inclinaron por estudiar los efectos que los procesos cognitivos del deportista tenían en su rendimiento. Según Tenenbaum y Hutchinson (2007), ya en 1973 se sugirió que las respuestas fisiológicas constituían aproximadamente dos tercios de la varianza en el esfuerzo percibido y que diversos factores psicológicos serían responsables del tercio restante. En el campo del deporte las investigaciones sugieren que los deportistas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002).

Cada vez existe mayor evidencia de que las grandes diferencias individuales en rendimiento parecen deberse no sólo a la distinta capacidad fisiológica, sino también a factores de tipo psicológico, como pueden ser las estrategias cognoscitivas empleadas por los deportistas para enfrentarse y manejar el malestar, e incluso dolor, asociado con la tarea (Pen y Fisher, 1994)

Previamente, esta relación fue establecida por Orlick (1986) en su investigación con deportistas olímpicos canadienses encontró que una estrategia de afrontamiento bastante comùn era la capacidad de separar información relevante (instrucciones del entrenador) de la que carecía significado (espectadores y contrarios). Los estudios de Nideffer han permitido poner de manifiesto que la atención visual puede verse alterada cuando se producen cambios en el nivel de activación.

Otra técnica es la relajación que en muchos sujetos resulta más rápida y fácil en comparación con otros procedimientos. La relajación somática generalmente basada en la técnica de la relajación neuromuscular progresiva de Jacobson (1938) parte de la consideración de que la ansiedad y el estrés se traducen en la de diversos grupos musculares, se recurre a tensar y relajar sucesivamente los mismos. La relajación cognoscitiva se lleva a cargo de la técnica de meditación de Benson pero no puede utilizarse en situaciones desencadenantes de estrés, pero puede ser útil para contrarrestar la ansiedad pre-competitiva.

Un estudio comparativo entre nadadores de élite y no elite, encontró que los de no élite prefieren utilizar estrategias de relajación para disminuir la ansiedad e interpretarlos como facilitadores. Mientras que los deportistas de élite confían en la mayor medida en la adquisición y desarrollo de estrategias cognoscitivas (Hanton y Jones, 1999). En este sentido, Jones, Swain y Cale (1990) ya habían reportado como estrategia de afrontamiento el autoconvencimiento de que va a tener éxito. Otra técnica, muy popular dentro de los deportistas es la imaginería mental (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Ruschall, 1989). Es famosa la frase de Jack Niclaus expresando *que jamás golpea una bola sin representarse primero visualmente cómo va a dar el golpe (Weinberg y Golud, 1986)*

En complemento al anterior párrafo, se ha demostrado que en general la utilización de estrategias centradas en el problema aumentan en la calidad de ejecución y la percepción de haber alcanzado las metas propuestas (Murphy y Tammen,1988) existiendo una asociación positiva entre esa percepción de cumplimiento de objetivos y la utilización de técnicas tales como el control de pensamiento y la imaginería (Thomas, Murphy y Hardy, 1999).

Los autores han sugerido que las estrategias cognitivas empleadas por los deportistas pueden influenciar su rendimiento en la competición, al ayudarles a manejar el malestar e incluso el dolor que van asociados a la realización de la tarea (Morgan, Horstan, Cymerman y Stokes, 1983).

Se han sugerido distintos esquemas de clasificación de estrategias cognitivas en el ámbito general del deporte (Chen y Singer, 1992), pero lo cierto es que la distinción entre estrategias asociativas y disociativas, introducida por la investigación, ya clásica, de Morgan y Polloch (1977). Según, Rushall (1989), los estudios sin ser concluyentes, han apuntado en la dirección de que la focalización atencional sobre las sensaciones corporales mejora el rendimiento deportivo de resistencia.

De acuerdo con Morgan y Pollock (1977) los atletas de élite tendían a usar estrategias de tipo asociativo como centrarse en la respiración, temperatura, pesadez de las piernas entre otras, mientras que los de nivel inferior usaban estrategias distractoras de las sensaciones de malestar esta conclusión es respaldada por Weinberg y Gould (2003). Por el contrario, se ha encontrado que las estrategias distractoras aumentaban el rendimiento de resistencia dinámica

(Gill y Strom, 1985; Morgan, 1981; Morgan, Horstman, Cymerman y Stokes, 1983) y estática (Rejeski y Kenney, 1987) y durante el umbral anaeróbico la percepción de la fatiga disminuyó cuando emplearon estrategias disociativas orientando sus pensamientos a la solución de complejos problemas de matemáticas, escribir cartas, sumergirse en un estado de trance repitiéndose un mantra de forma repetitiva y rítmica con la frecuencia respiratoria y la zancada o revivir su propia carrera educativa (González, 2003)

CONCLUSIÓN

En ocasiones es conocida la ruptura entre lo que expresa la sabiduría popular representada por los deportistas y entrenadores y los temas que aborda la psicología del deporte. Uno de estos términos es La Fortaleza Mental, concepto empleado desde 1970 hasta la actualidad, pero poco abordado por los expertos en el comportamiento humano dentro de la actividad deportiva. Por tal motivo, es una invitación de esta intervención para iniciar la elaboración del constructo que explique los orígenes y efectos en el rendimiento deportivo.

Nuestra propuesta inicial está representada en el modelo registrado en la gráfica 1. Desde esta perspectiva se incluyen cuatro dimensiones importantes: a) la personalidad resistente y la resiliencia, b) las habilidades dominantes en deportistas exitosos, c) las estrategias de afrontamiento y, c) las variables socio-ambientales.

La personalidad resistente y la resiliencia son variables que están llegando a la psicología del deporte. Actualmente se realizan los primeros pasos en la elaboración de pruebas psicológicas en la población deportiva, que poco a poco se deberán revisar para ajustar los reactivos y mejorar la validez de contenido. Lo importante de esta constructo psicológico es la inclusión de tres dimensiones importante para el deporte: el control, el compromiso y reto o desafío. Otra ventaja importante es encontrar una luz en el infortunado intento de las primeras etapas de la psicología del deporte universal para relacionar la personalidad con el rendimiento y éxito deportivo.

En el tema de las habilidades dominantes y estrategias de afrontamiento en deportistas exitosos, es donde se ha encontrado mayor volumen de investigaciones y hallazgos efectivos. Los aportes de los autores conociendo el comportamiento psicológico de los deportistas en sus mejores momentos durante la competencia dejan conocer las variables determinantes en el rendimiento deportivo. Desde la psicometría existen pruebas validas y confiables para evaluar estas dos variables. En Colombia un aporte importante es la prueba PAR P1-R que involucra variables tales como confianza, motivación, concentración, sensibilidad emocional, imaginación, actitud positiva y reto competitivo. Posiblemente se deberá trabajar en una mejor evaluación de las estrategias de afrontamiento.

Por último, la más novel de la dimensión del constructo hace referencia a las variables socio-ambientales. La influencia determinante de la

familia, los entrenadores y su entorno en general, se deberá estudiar con mayor detenimiento a través de estudios longitudinales y transversales.

Aunque es conocida la importancia del entrenador, es limitado el volumen de investigaciones y literatura sobre el peso de su influencia en la formación de fortaleza mental de los deportistas. En este sentido, será necesario no solamente conocer la influencia del entrenador, sino sus características personales de fortaleza mental para irradiar a sus dirigidos, igualmente, será conveniente intensificar desde la psicología del deporte la capacitación hacia los entrenadores para fortalecer su influencia psicológica positiva en los deportistas. De esta forma considero se acortaría la distancia que todavía existe entre la psicología del deporte y los interrogantes que surgen del medio deportivo. Por supuesto, esta reflexión se extiende a la familia y su entorno.

Solo me resta invitar a los participantes del III Congreso de la Sociedad Iberoamericano de Psicología del Deporte y en general a comunidad científica, a orientar sus esfuerzos en la argumentación y dialéctica del constructo sobre Fortaleza Mental, camino que considero apropiado para acercarnos y aportar con mayor autoridad al rendimiento deportivo.

REFERENCIAS

Allred, K. y Smith, T. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56, 257-266.

APA (2002). Psicología profesional: la Investigación y Práctica Volumen 31(4) agosto 2000 p 363-364.

Anshel, M. H. y Anderson. D.I. (2002). Coping with acute stress in sport: linking athletes coping stile, coping strategies, affect and motor performance. Anxiety, stress and coping: An International Journal, 15, 193-209.

Block,J. y Kremen, A.M.(1996)*IQ and ego-resiliency:Conceptual and empirical connections and separateness*. Journal of Personality and Social Psychology, 70:349-361

Bloom, B. (19º85). Developing talent in young. New York: Ballantine.

Bonanno, G.A. (2004) *Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* American Psychologist, 59(1): 20-28

Chen, D. y Singer, R.N. (1992). Self-regulation and cognitive strategies in sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 277-300.

Chi, M.T.H. (1982). Knowledge structures and memory development. En R.S. Siegler (Ed.), Children's thinking: What develops? (pp.73-105). Hills-dale, NJ: Erlbaum

Cyrulnik, B. (2001) Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Madrid, Gedisa, 2002

Everstine, D. y Everstine, L. (1993) The Trauma Response. New York: Norton.

Ericsson, K.A. (Ed.) (1996). The road to excellence. The acquisition of expert per-formance in the arts and Sciences, Sports and Games. New Jersey: Erlbaum.

Ericsson, K.A., Krampe, R.T. y Tesch-Römer, C. (1993). The role of delib-erate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Re-view, 100 (3), 363-406

Garfield, CH. A. & Bennett, H.Z. (1987).Rendimiento máximo. Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones. (A. Pastor, Trad).Barcelona: Martinez roca, S.A.(Original publicado en 1984).

Godoy Izquierdo, D. y Godoy, J.F (2002). La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y Salud, 13*, 135-162.

Godoy Izquierdo, D. y Godoy, J.F. (2004). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala para la evaluación de la dureza. "Personal Views Survey" (P.V.S.). *Psicología Conductual, 1*, 34 -77.

Golby, J. y Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences, 5*, 933-942.

Gonzalez A. M. (2003) . Procesamiento cognitive en la actividad deportiva de resistencia: Revista Psicologia del Deporte, 7-18.

Gill, D.L. y Strom, E.H. (1985). The effect of attentional focus on performance of an endurance task. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 217-223.

Hanton, S y Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skill strategies. I. Making the butterflies fly in formation. The sport psychologis, 13, 1-21.

Hanton, S., Lynne, E. y Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, & Coping, 16*, 167-184.

Helsen, W. y Pawels, J.M. (1993). The relationship between expertise and visual information processing in sport. En J.L. Starkes y F. Allard (Eds.), Cognitive issues in motor expertise (pp.109-134) Ámsterdam: Elsevier Science.

Jackson S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). Fluir en el deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Jones, J.G, Swain, A. y Cale,A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. Journas Psychologist 4(2) 107-118.

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite

Kobasa, S.C. (1979a). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1-10.

Kobasa, S.C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology. 7*, 413-423.

Kobasa, S.C., Maddi, S.R. y Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 42,* 168-177.

Lazarus y Folkman (1984) Coping and adaptation. En W.D. Gentry (Ed), The Handbook of behavioral medicine (p.282-325). New York: Guilford.

Loehr, J.E. (1990). Juego Mental Madrid: Tutor S.A.

Loerh, J.E.(1994). Fuera de serie.(I. Quirarte, Trad).En Mexico: Selector (Original publicado en 1993).

Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54,* 173-185.

Maddi, S.R. y Hess, M.J. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology, 23*, 360-368.

Maddi, S.R. y Kobasa, S.C. (1984). *The hardy executive: Health under stress.* Dow Jones,Irwin: Homewood, III.

Maddi, S.R., Khoshaba, D., Persico, M., Lu, J., Harvey, R. y Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness, II. Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality, 36,* 72-85.

Mahoney, M.J., Gabriel T.J., y Perkins, T.S., (1987) Psichological skill and exceptional athetic performance. The Sport Psychologist, 1,181-189.

Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001) *La resiliencia: estado de la cuestión*. En: Manciaux, M. (comp.) La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa, 2003

Masten, A.S. (2001) *Ordinary Magic: Resilience processes in development*. American Psychologist, 56(3): 227-238

Masten, A.S., Hubbard, J.J., Gest, S.D., Tellegen, A., Garmezy, N. Y Ramírez, M. (1999) *Competence in the context of adversity: Pathways to resilience*

and maladaptation from childhood to late adolescence. Development and Psychopatology, 11: 143-169

Morgan, W.P. (1978). The mind of marathoner. *Psychology Today*, April, 37-49.

Morgan, W.P. (1981). Psychophysiology of self-awareness during vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 385-427.

Morgan, W.P., Horstman, D.H., Cymerman, A. y Stokes, J. (1983). Facilitation of physical performance by means of a cognitive strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 251-264.

Murphy, S. y Tammen, V. (1988) In search of psychological skills. En J.L. Duda (Ed), advances in sport and exercise psychology measurement (pp. 195-209). Morgantown, W.V.: Fitness, Information, Technology.

Nagy, S. y Nix, C.L. (1989) *Relations between preventive health behavior and hardiness*. Psychological Reports, 65: 339-345

Orlick, T.D.(1986). Psychin for sport: mental training for athletes. Champaing, IL: Human Kinetics.

Pen, I.J y Fischer, C.A. (1994). Athletes y pain tolerance. Sport Medice: 18: 319-329.

Penna, P.G., Burden, S.A. y Richards, G.E. (2004). *Are elite athletes with disabilities*

Peñacoba, C. y Moreno,B.(1998) *El concepto de personalidad resistente:consideraciones teóricas y repercusiones prácticas*. Boletín de Psicología, vol.58:61-96 resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa, 2003.

Reina, R. (2004). Análisis del comportamiento visual y motor de reacción de jugadores de tenis y tenis en silla de ruedas en el resto al servicio. Tesis doctoral inédita. Cáceres: Universidad de Extremadura.

Roman, F.M. (2007) Elaboracion y validacion psicometrica de la escala de personalidad resistentes en maratonianos.Sevilla: programa de doctorado, Universidad Pablo de Olavide.

Ruiz, L.M. y Arruza, J. (2005). El proceso de tomas de decisión en el deporte. Barce-lona: Paidós.

Ruiz, L.M. (1994). Deporte y Aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades. Madrid: Visor.

Ruiz, L.M. (1995). Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. Madrid: Gymnos.

Ruiz, L.M., Mendoza, N., Del Valle, S. y Sánchez, M. (2001) (2002). Toma de decisiones, representación de la acción táctica y motivación en jugadores de balon-cesto con o sin silla de ruedas de Castilla La Mancha. Toledo: Consejería de Educación y Cultura. Junta de Comunidades de Castilla la Mancha.

Ruiz, L.M, Sanchez, M, Duran, J y Jimenez, C (2006). Los expertos en el depore: su estudio y analisis desde una perspectiva psicologica.Murcia: anales de psicologia, vol 22, nº 1,132-142.

Rushall, B.S. (1989). Sport Psychology: the key to sporting to excellence. International Journal of psychology of sport, 20,165-190.

Scalan, T., Ravizza, K. y Stein, G. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: I. Introduction to the project. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 54-64.

Starkes, J.L y Allard F. (Eds) (1993). Cognitive Issues in motor expertise. Amster-dam, Elsevier Science Publ.

Tenenbaum, G y Hutchinson, J. C. (2007). A social Cognitive Perspective of Perceived Sustained Effort. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.) Handbook of Sport Psychology, (3rd Edition, pp. 560-577). New York: Wiley.

Thomas, J.R., French, K.E. y Humpries, C.A. (1986). Knowledge develop-ment and sport skill performance: Directions for motor behaviour re-search. Journal of Sport Psychology, 8, 259-272.

Thomas P.R, Murphy, S.M, y Hardy,L. (1999). Test of performance strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes psychological skill. Journals sport ciences,17,697-711.

Ureña, P., (2005) Psicologia y competencia deportiva. Escuelas Ciencias del Deporte, Universidad Nacional Costa Rica: Tesis Doctoral.

Vanistendael, S. (2001) *La resiliencia en lo cotidiano*. En: Manciaux, M. (comp.)

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2003). Foundations of Sport and Exercise Psychology (3rd Edition). Human Kinetics. Champaign: Illinois.

Werner, E.E. y Smith, R.S. (1992) Overcoming the odds: High risk children from birth to adulhood. Ithaca, NY: Cornell University Press

Wiebe, D.J. y McCallum, D.M. (1986) *Health practices and hardiness as mediators in the stress illness relationship*. Health Psychology, 5: 425-438

Williams, J.M. (1991). Psicología del deporte. (L, Guiñales, Trad). Madrid: Biblioteca Nueva.

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA INDAGAR SOBRE GUSTOS Y PREFERENCIAS EN ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE BOGOTÁ: AVANCE DE INVESTIGACIÓN

(Documento Tomado de Presentación)

Ps. José Fernando Rivera (Colombia)
Psicólogo de la Universidad Nacional de Colombia. Actualmente psicólogo del IDRD de Bogotá (Colombia) en los deportes de combate.
jfriverape@yahoo.es

CONTEXTUALIZACION

- Estudios dedicados a caracterizar estilos de vida en población Universitaria
- Falta integración entre datos
- Intervenciones dirigidas a todas las etapas del ciclo vital
- Dentro de los programas de Promoción:
- Se tiene presupuesto limitado.
- Se buscan acciones más efectivas al impactar segmentos sensibles
- Es preciso el perfeccionamiento de instrumentos de recolección de datos
- Es importante realizar acciones de promoción dirigidos hacia los gustos y preferencias de la población a impactar.



ANTECEDENTES

¿Cuáles son los gustos y preferencias en actividad física, habitos alimentarios, uso del tiempo, tabaco y alcohol?

El nacimiento del concepto estilo de vida está asociado al campo de mercadotecnia, la publicidad no conseguía los efectos en el público porque este no es homogéneo. Una respuesta a este problema es la segmentación, dividir la

población según características o necesidades comunes para dirigir esfuerzos hacia grupos específicos.

Proyecto: DISEÑO Y PILOTAJE DE UN INSTRUMENTO PARA EVALUAR GUSTOS Y PREFERENCIAS SOBRE LOS COMPONENTES DEL PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. AUTOR: Fabian G. Mendoza Tirado

JUSTIFICACIÓN

1. Presupuesto limitado versus oferta
2. Impactar segmentos sensibles
3. Diseño e implementación de instrumentos para recolectar información y mejorar políticas y programas
4. Características compartidas
5. Acciones de promoción
6. Escenarios de intervención.

HIPÓTESIS DE TRABAJO

En el paso a la universidad, el manejo de tiempos, espacios y prácticas sociales cambian dramáticamente, incidiendo definitivamente en los hábitos de consumo en general. Muchas prácticas son definidas como parte de la inclusión y cohesión de grupos conformados en la universidad

OBJETIVOS

- Identificar y desarrollar herramientas metodológicas para indagar acerca de los gustos y preferencias en cuanto a hábitos alimentarios, actividad física, uso del tiempo y consumo de tabaco y alcohol.
- Implementar las herramientas más adecuadas para valoración y promoción de estilos de vida saludables.
- Indagar acerca de variables asociadas con diferentes componentes de estilos de vida saludables.

METODOLOGÍA

- Estudio exploratorio, descriptivo y transversal, con enfoque mixto sobre gustos y preferencias asociados a estilos de vida saludables.
- La población estuvo conformada por los estudiantes regulares de pregrado de las universidades Nacional de Colombia, Libre y del Rosario de Bogotá.

- La muestra se determinó a través de métodos aleatorios estadísticos calculados y teniendo en cuenta el tipo de instrumento.

Grupos focales:

Estrategia metodológica diseñada para identificar gustos, preferencias y consumo de alimentos en las tres universidades participantes. Se desarrollaron nueve grupos focales (tres por universidad), cada uno con un rango de participación entre 8 y 15 estudiantes de diferentes carreras, se indagó sobre:

- Consumo Habitual
- Conocimientos y clasificación de alimentos
- Mitos en torno a la alimentación
- Oferta en las instituciones
- Factores que influyen en la elección y consumo.

Diarios de tiempo:

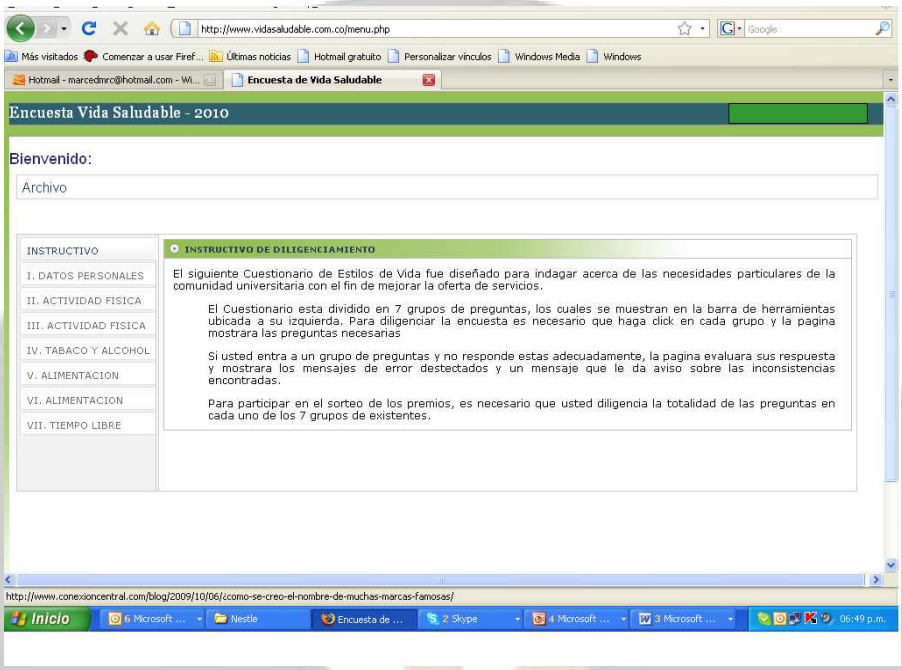
- Se registraron cada 15 minutos y durante 24 horas las actividades que realizaron durante un día de labores académicas, clasificadas en 13 categorías
- Cada categoría estaba conformada por diferentes componentes que permitían determinar con mayor especificidad la actividad realizada

CATEGORÍAS		
Transporte Clases Actividades Académicas Extraclase Lúdicas	Ejercicio Físico Hacer Nada Laborales Sociales Alimentación	Oficio Doméstico Cuidado y arreglo personal Sueño Número de cigarrillos

Encuesta virtual:

- Como instrumento principal utilizado para la investigación, se diseño una encuesta que se aplicó vía Web, la cual indagaba sobre cuatro componentes de los estilos de vida (alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol y uso del tiempo libre).
- La encuesta estuvo disponible durante 6 semanas y simultáneamente se realizó una campaña de divulgación a través de carteles, separadores y publicidad en los portales web de las universidades, con el propósito de dar

a conocer el proyecto y motivar a los estudiantes a responder la encuesta. Adicionalmente se ofreció participar en la rifa de incentivos a las personas que respondieran la encuesta.



HALLAZGOS RELEVANTES

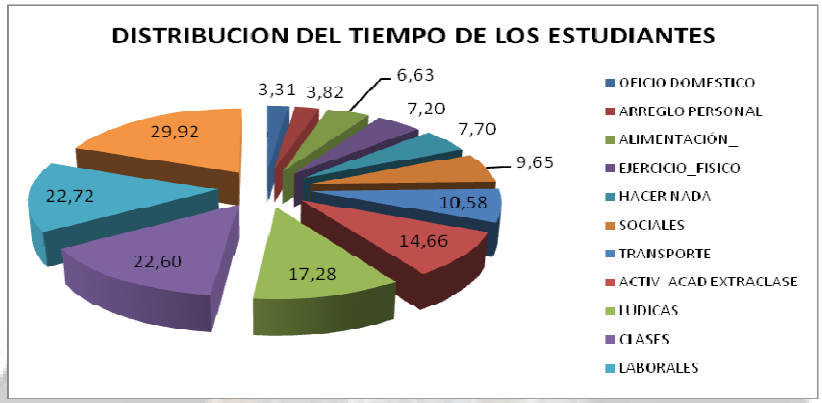
Grupos focales

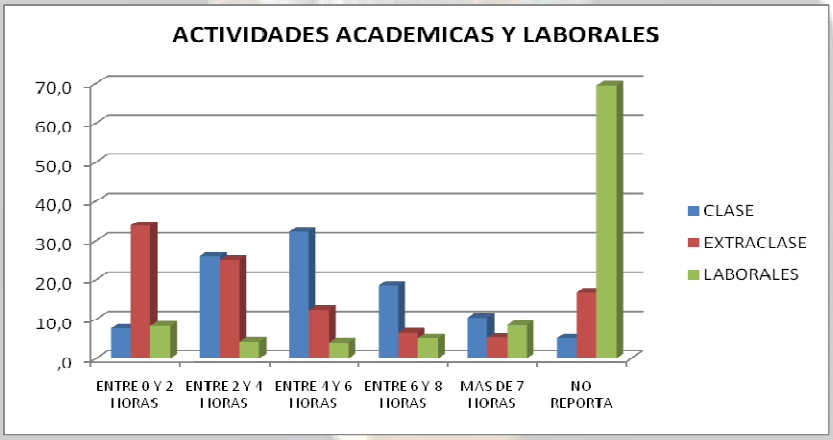
- Desconocimiento respecto a cuestiones nutricionales
- Diferencias marcadas por género
- El tiempo como factor determinante
- Inconformidad por oferta del entorno
- Transición a la vida universitaria influida por factores:

  Amigos
  Familia
  Publicidad

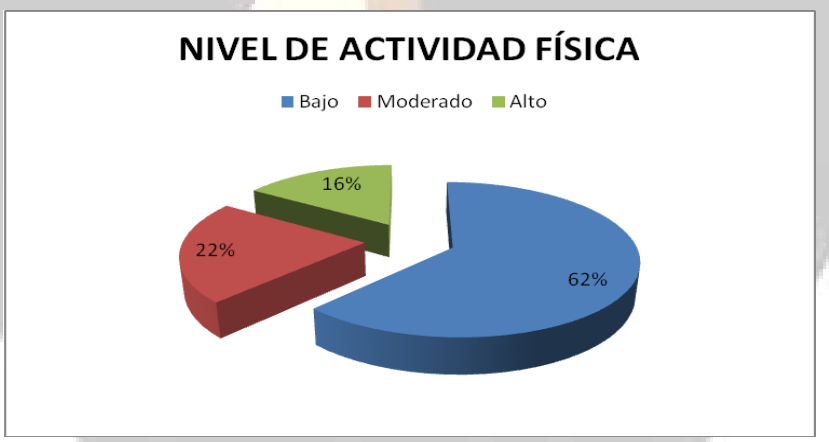
- Existe mayor conocimientos sobre mitos alimentarios que sobre forma de alimentarse saludable
- La formación en estilos de vida depende de lo aprendido en la casa
- Lo estilos son modificados por el grupo al que pertenecen.

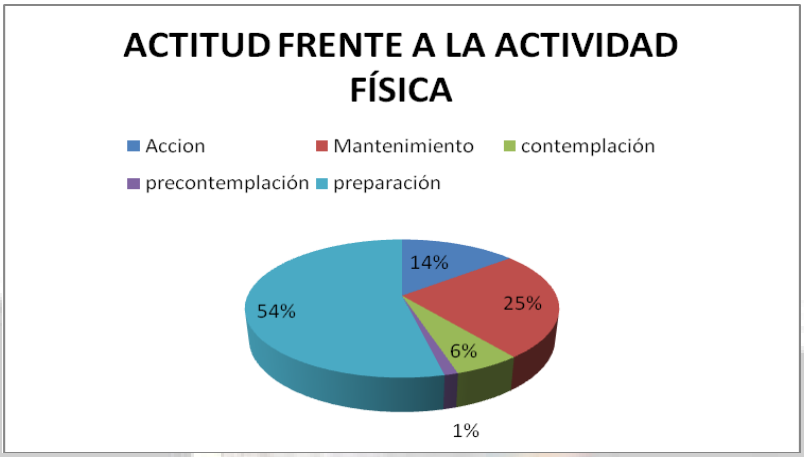
Diarios de tiempo





Encuesta web



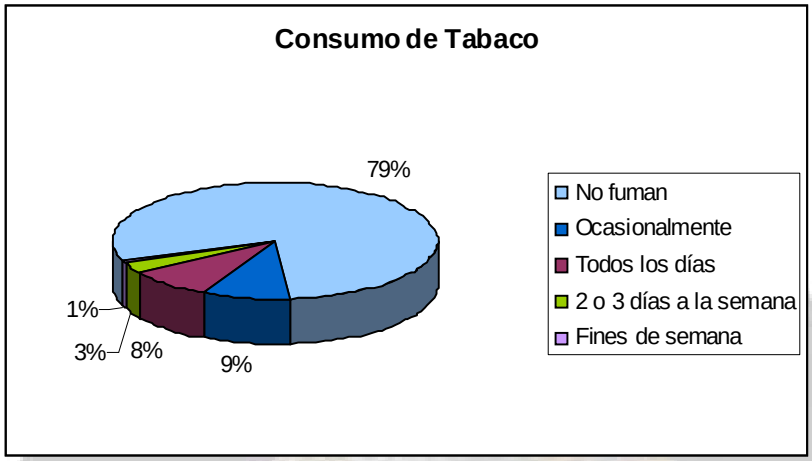


BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Quiero hacer más ejercicio, pero no sé cómo o no creo que pueda mantenerme haciéndolo"	**44,9%**
"No tengo tiempo suficiente para hacer ejercicio o lo necesito para otras actividades"	**39,1%**
"No puedo por prescripción médica, limitación o enfermedad".	**39%,**
"Estoy muy cansado por mis actividades como para hacer ejercicio".	**27,8%**

MOTIVACIONES

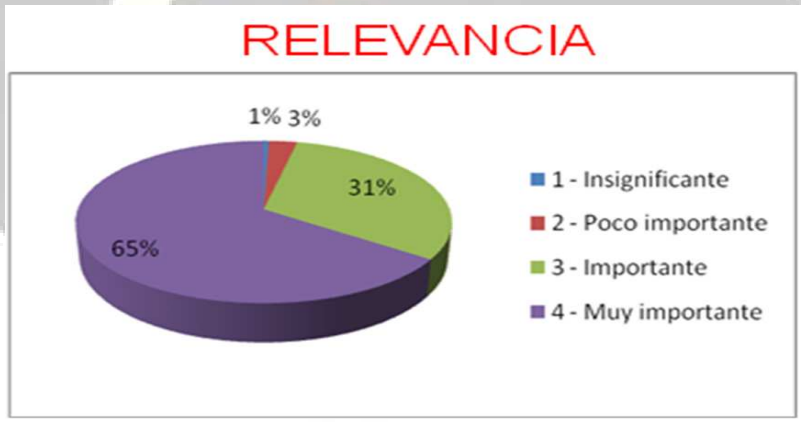
"Haciendo ejercicio tendré mejor salud y bienestar".	**96,7%**
"Disfruto haciendo ejercicio"	**71,2%**
"Hacer ejercicio aumenta mi energía"	**72,6%**
"Haciendo ejercicio mejorará mi imagen corporal"	**86,2%**
"Hacer ejercicio me relaja"	**70,7%.**



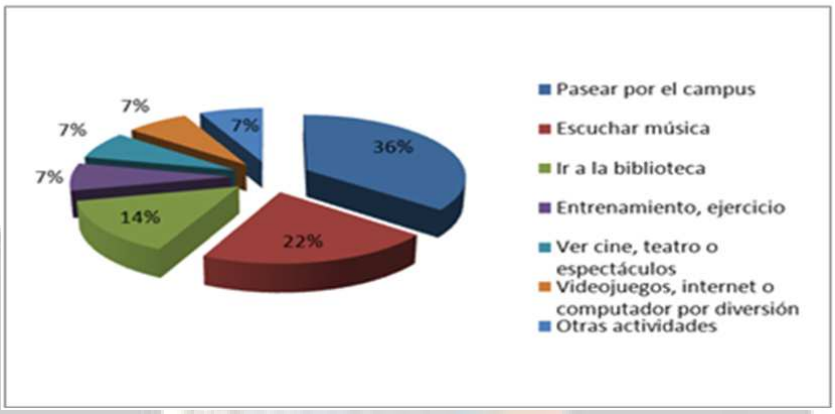
TIEMPO LIBRE

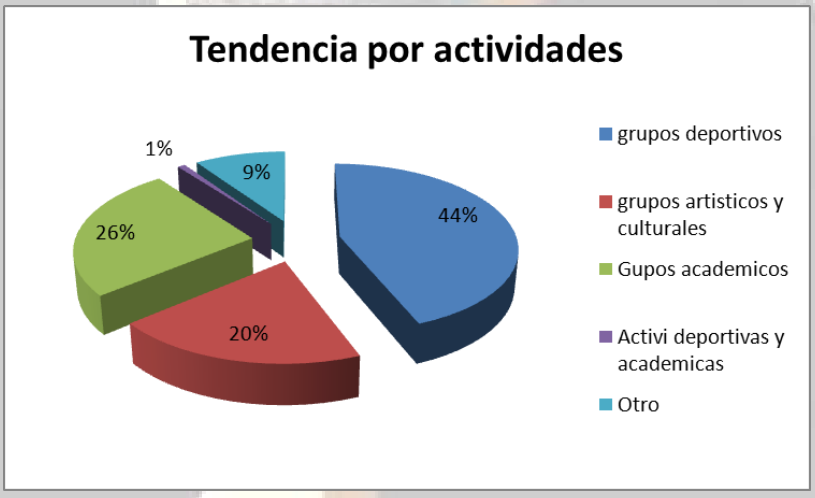


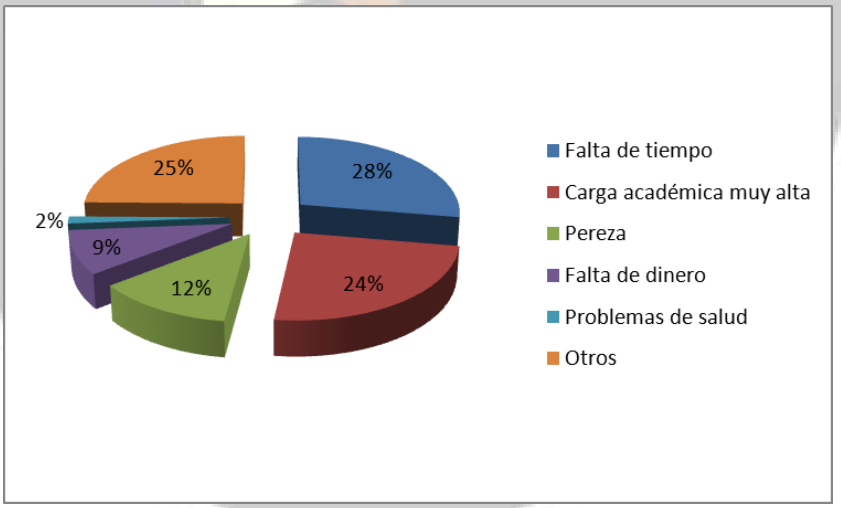
TIEMPO LIBRE



GUSTO


36%
22%
14%
7%
7%
7%
7%
Pasear por el campus
Escuchar música
Ir a la biblioteca
Entrenamiento, ejercicio
Ver cine, teatro o espectáculos
Videojuegos, internet o computador por diversión
Otras actividades


Tendencia por actividades
44%
20%
26%
1%
9%
grupos deportivos
grupos artisticos y culturales
Gupos academicos
Activi deportivas y academicas
Otro


28%
24%
12%
9%
2%
25%
Falta de tiempo
Carga académica muy alta
Pereza
Falta de dinero
Problemas de salud
Otros

PSICOLOGÍA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA
(Documento tomado de presentación)

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz. (España)
Doctor en Psicología en 1998. Profesor Titular de la Universidad de Murcia desde el curso 1994/1995, siguiendo en la actualidad. Como líneas de investigación principales cabe destacar las siguientes: Burnout en contextos deportivos, agresión y violencia en el deporte, psicología, salud y deporte (personas mayores, trastornos cardiovasculares y personas con trastornos alimentarios) – diseño de programas de actuación psicológica.
garces@um.es

INTRODUCCION

¿A dónde prestar atención?:

- El Trabajo se dirige principalmente a los deportistas
- Este trabajo no es eficaz si no podemos contar con el entrenador
- Los padres y las madres tendrán que ser “controlados”

¿Por qué un Entrenamiento Mental?

- Las demandas y necesidades del joven deportista son “similares” a otros deportistas
- Un Entrenamiento físico, técnico y táctico es incompleto sin el Entrenamiento mental
- Se genera una dinámica saludable de trabajo deportivo
- Un Entrenamiento Mental para otras áreas
- Las destrezas que se adquieren con el Entrenamiento Mental son válidas en otras áreas
- Se va generando en el joven una forma singular de actuar
- Se incide en otras personas, directa e indirectamente

Entrenamiento Mental para otras personas fuera de los deportistas

- Se trabaja con el entrenador, directa e indirectamente
- Se trabaja con los padres en mejoras específicas
- El deportista incide en el comportamiento de los demás

ENTRENAMIENTO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

¿Por qué la ansiedad y el estrés?

- Son los problemas de los que más se quejan los jóvenes deportistas
- Ansiedad precompetitiva, competitiva y postcompetitiva
- Situaciones de estrés interno y externo

¿Cuáles son las variables que condicionan la ansiedad?

- Patrones de personalidad y estados competitivos concretos
- Presencia de estimulación disruptiva
- Vivencia de presiones elevadas

Patrones estresantes habituales

- Lograr un resultado o una marca
- Conseguir una clasificación
- Exigencias de padres y entrenadores
- No percibir una mejora del nivel competitivo

¿Cómo y Por qué un Entrenamiento Mental?

- Se incidirá fundamentalmente en la ansiedad y el estrés
- Se procurará la generalización a otras variables
- Se atenderá a las estrategias de intervención y evaluación que veremos después

El Entrenamiento Mental

- El esquema del Entrenamiento Mental se corresponde con los principios que analizaremos al final
- Programación y Planificación

- Análisis de la realidad, Evaluación, Intervención y Evaluación Final

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

Técnicas de intervención

- **Básicas:**
    - Relajación
    - Visualización
    - Estrategias atencionales
- **Conductuales:**
    - Reforzamientos adecuados
    - Ensayos de interacción
    - Análisis observacionales
- **Técnicas cognitivas:**
    - Ajuste de expectativas y objetivos
    - Trabajos en grupo/individual
    - Ejercicios atencionales
    - Análisis de demandas y trabajo específico
    - Mejora de los patrones comunicacionales
    - En casos necesarios TRE

Estrategias de Evaluación

- Cuestionarios de ansiedad
- Cuestionarios de estrés y estrategias de afrontamiento
- Cuestionarios de atención / concentración
- Cuestionarios de personalidad
- Otros específicos
- Entrevista:
    - Semiestructurada
    - Conductora del proceso de evaluación

- Análisis de aspectos personales y del entorno

- Observación:
  - Natural
  - Del deportista y de los demás
  - Complementaria al proceso de evaluación marcado por la entrevista

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Fases I

- Análisis detallado del deporte: reglamento, aspectos específicos, argot…
- Análisis "psicológico" del deporte
- Detección de las demandas psicológicas del deportista y "de los demás"
- Estudio de las habilidades mentales que requiere el deporte, el deportista y sus demandas

Fases II

- Análisis de las demandas que ya posee el deportista
- Diseño de las estrategias de evaluación y evaluación específica del deportista
- Diseño de las estrategias de entrenamiento psicológico que será necesario trabajar

Fases III

- Planificación y programación del entrenamiento psicológico
- Acuerdo en los objetivos deportivos y psicológicos a lograr
- Entrenamiento Mental propiamente dicho
- Evaluación final del proceso
- Una reflexión sobre la evaluación final
- Cuando se establece la evaluación final, que también es continua, se atienden a tres aspecto:
  - Mejora del bienestar psicológico del deportista
  - Mejora del rendimiento deportivo y mejora de los resultados.

AVANCES TECNOLÓGICOS Y SU APORTE PARA ALCANZAR ESTADOS DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO OPTIMOS

José Tomás Trujillo Santana (Mexico)
Licenciado en Psicología por la Universidad ITESO de Guadalajara, Máster en Psicología de la Actividad Física y del deporte por la Universidad Autónoma de Madrid, estudiante del Doctorado en Ciencias de la actividad física y del deporte por la Universidad de León, España. Actualmente Jefe del Centro de Educación Física y Salud Integral de la Universidad ITESO, Director de INSTINTO Consultoría en Psicología del deporte y Presidente de la Sociedad Mexicana de Psicología del deporte y la Actividad Física.
dirección@instinto.com.mx, www.instinto.com.mx , twitter.com@INSTINTOMX

RESUMEN

La exigencia para el desarrollo profesional por parte de los psicólogos del deporte cada vez crece más. Hoy en día los profesionales que ejercen la psicología del deporte, deben contar con metodologías eficientes para estimular, entrenar y desarrollar el estado psicológico de los deportistas que buscan objetivos cada vez más altos en el medio del deporte. Los avances tecnológicos no son ajenos al tema de la psicología deportiva, su utilización está permitiendo en muchos contextos hacer objetivos los procesos psicológicos y emocionales que se involucran en la competición del ser humano. Es por eso que en esta época retoma con fuerza el concepto de los laboratorios en psicología del deporte, ahora con una perspectiva de ser un espacio de gran utilidad para eficientar los procesos de evaluación, de intervención, de entrenamiento mental hacia los programas deportivos y a demás de un alto control sobre el propio ejercicio profesional del psicólogo del deporte. En esta conferencia se revisan las principales alternativas tecnológicas con las que se cuentan actualmente y las ventajas que ofrece su utilización para el desarrollo de la psicología del deporte.

INTRODUCCIÓN

Citius, Altius, Fortius es la frase inspiradora de la época moderna del deporte, más rápido, más alto, más fuerte en los valores, en la superación personal, en la mejora del ser humano a través de largas horas de entrenamiento, de un alto precio en limitaciones, de un alto despliegue de esfuerzos y de una alta apuesta de las propias emociones.

La actividad deportiva en los últimos 100 años se ha desarrollado de una forma impresionante, los sistemas de entrenamiento, los reglamentos de competencia, los accesorios que permiten la práctica de la actividad, los avances tecnológicos; todos estos elementos han ido adaptándose a una serie de cambios que se mueven de forma paralela con el desarrollo social. Incluso la figura del entrenador deportivo que se consolidó en la primera mitad del siglo pasado, hoy en día no existe más en el alto rendimiento, ahora los equipos deportivos tienen al frente a un Director técnico que se encarga de coordinar el trabajo de un grupo de

especialistas que diseñan los escenarios de entrenamiento, control y puesta a punto de los programas en los que se insertan los deportistas.

Incluso las ciencias aplicadas al deporte han logrado ya un fuerte posicionamiento en los contextos del alto rendimiento de tal forma que hoy en día representan un parámetro definitivo de los resultados y la formación deportiva.

A diferencia de lo que acontecía años atrás con ciencias como la psicología del deporte, la nutrición deportiva e incluso la propia metodología del entrenamiento, que eran rechazadas por los contextos deportivos, hoy en día esto ya ha sido superado y ahora el único motivo de rechazo podría ser la incompetencia y el desconocimiento de los profesionales, más no la invalidez que pudiera ser atribuida a las bondades de las ciencias aplicadas al deporte.

Así, los deportistas de hoy se enfrentan desafíos únicos. Los récords son más altos, la competencia es más reñida, los riesgos más elevados. Entre los mejores, la preparación es más completa y el componente psicológico es más importante que nunca antes. Años atrás los deportistas de alto nivel pudieron haberse distinguido en las competencias sin haber desarrollado un plan mental de juego altamente refinado, esperar eso hoy en día es como esperar que las cosas se den por sí solas y eso no existe en la alta competición (Orlick, 1986).

Por lo tanto en la actualidad la psicología del deporte vive un excelente momento, su incorporación a los contextos deportivos es producto del esfuerzo de una gran cantidad de psicólogos que han desarrollado investigación sobre todo en laboratorio y de otros que han intentado llevar los conocimientos y alcances de esta ciencia al contexto donde se producen los fenómenos del deporte.

Sin embargo aun queda un camino amplio por recorrer en cuanto a la consolidación de esta ciencia en las metodologías de la preparación de un deportista que entrena y compite en el alto rendimiento. Si bien es cierto que en la actualidad los profesionales de esta ciencia han comenzado a explorar otros contextos de aplicación como la salud y la actividad física (Riera y Cruz, 1991), también es cierto que hoy más que nunca los deportistas de alto rendimiento enfrentan situaciones de máxima exigencia para poder rendir y en este largo camino que representa la consecución de las altas marcas se hace necesaria la presencia y el apoyo de los profesionales de la psicología del deporte.

Por lo tanto si las condiciones del deporte actual favorecen e incitan de manera natural necesidades que pueden ser cubiertas con mayores argumentos por los profesionales de esta ciencia, parece necesario el hecho de asegurar que los psicólogos posean las habilidades necesarias para entender, controlar, estimular y entrenar el estado psicológico de los deportistas de alto rendimiento.

Entonces ¿Cómo se entrenan los psicólogos del deporte?, ¿de qué medios e instrumentos se apoyan para conocer los fenómenos psíquicos que experimentan los deportistas en el entrenamiento y la competencia?, ¿qué técnicas son en realidad de utilidad para el deporte de alta exigencia?. ¿Cuáles son las nuevas metodologías para el entrenamiento mental?. Todas estas

preguntas han tratado de responderse a lo largo de la historia de esta ciencia, a través del trabajo de investigación en laboratorio y de las intervenciones directas en los contextos deportivos.

Sin embargo, han sido los mismos psicólogos los que se han encontrado con varias dificultades metodológicas que han provocado una disociación entre el trabajo de investigación y la intervención (Riera 1985, Cruz 1999, Jodrá 1999). Por ejemplo investigaciones de laboratorio que no toman en cuenta los contextos naturales de la competencia deportiva y por lo tanto sus resultados son difíciles de transporta a situaciones reales; investigaciones de laboratorio que no representan ninguna utilidad para el deportista y su proceso en el alto rendimiento, intervenciones que evalúan su progresión de manera subjetiva y en ocasiones sólo por el resultado, sin saber en realidad de forma objetiva ¿cómo?, ¿cuándo? Y ¿en qué medida funcionó?.

Los retos para los psicólogos deportivos en la actualidad son muy altos, las expectativas sobre su trabajo en los contextos del rendimiento se incrementan día con día y por lo tanto, no es posible pensar que las propuestas de los profesionales de esta disciplina científica sigan siendo las mismas que las planteadas en la literatura de años atrás.

Como en todas las profesiones, la ciencia de la psicología del deporte y por lo tanto su ejercicio profesional debe mostrar un progreso año con año, así mismo debe dar cuenta del uso de los medios que caracterizan la excelencia en la mayoría de las profesiones.

En el medio de la industria, los negocios, la educación y muchas de las profesiones, el uso de la tecnología viene a ser un común denominador con tintes de excelencia. La arquitectura, la ingeniería y la medicina, sólo por citar algunas ciencias, utilizan dentro de sus procedimientos los avances tecnológicos más significativos y los profesionales que ejercen estas ciencias comparten los deseos por la actualización continua.

En Psicología del deporte, siguen editándose libros y manuales que reportan las mismas técnicas de hace años para intervenir con el deportista, dando la impresión de una ciencia subjetiva, sin materia a controlar, sin posibilidades de ser altamente precisa en la intervención.

Es por eso que desde esta conferencia, se invita a reflexionar a todos los profesionales de la psicología del deporte, sobre la importancia de vincular la ciencia con los caminos de la tecnología y los medios electrónicos, es momento de revitalizar esta ciencia y sus metodologías, es momento de ofrecer servicios que abonen a las exigencias que caracterizan a los contextos del deporte, es momento de construir una ciencia que da cuenta de un estado psicológico en el deportista medible, entrenable y con altas posibilidades de generar un control sobre él, para que esto entonces represente una ventaja competitiva.

Los laboratorios en la historia de la Psicología del deporte

La mayoría de las ciencias aplicadas para alcanzar un nivel de sustento sólido han desarrollado un intenso trabajo de investigación y de aplicación de sus avances, en el caso de la psicología del deporte no ha sido la excepción, siendo los laboratorios un escenario ampliamente utilizado para este fin.

De alguna manera el inicio de su desarrollo lo marca el trabajo de la psicología experimental de Wundt en el Laboratorio de Leipzig; ahí las investigaciones sobre tiempo de reacción ocupaban el segundo lugar sólo después de investigaciones sobre sensación y percepción (Pérez, G., Cruz, J., Roca, J., 1995).

Carl Diem fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en el mundo, en 1920. Cinco años después A.Z. Puni fundó un Laboratorio en el Instituto de Cultura Física en Leningrado. Por su parte, en 1925 Coleman Griffith inauguró el primer laboratorio en Norte América en la Universidad de Illinois.

En 1925, Coleman Griffith, un destacado profesional de la psicología del deporte en Norte América, fundó en la universidad de Illinois el Athletic Research Laboratory, considerado el primer laboratorio de psicología del deporte en los Estados Unidos y uno de los primeros en el mundo. Tenía dos áreas de investigación: una dedicada a la investigación fisiológica y otra a la psicológica (González, J., Gil, C., Martín, G., 2001).

En esta época sólo existían los laboratorios de R. W. Shulte en la Deutsche Hochshule for Leibesubungen de Berlín y el de Alexander Puni, en el Instituto de Cultura Física de Leningrado que mostraban una alta calidad y eran altamente reconocidos y productivos en su época.

Ya hacia 1930 se crean los primeros laboratorios de aprendizaje motor por parte de John Lawther y Clarence Ragdale, en Estados Unidos (Pérez, G., Cruz, J., Roca, J., 1995).

En la actualidad los laboratorios de psicología del deporte se encuentran en los propios clubes deportivos, los centros de tecnificación, los centros de alto rendimiento y en las Universidades. A lo largo del mundo siguen representando un espacio de alta utilidad para el desarrollo y la consolidación de esta ciencia.

Sin embargo los propios psicólogos del deporte han identificado que en la actualidad los laboratorios deben seguir progresando en su modo de funcionar, fue Martens (Riera y Cruz, 1991) uno de los primeros en cuestionar la dinámica de los laboratorios en su artículo "sobre batas de laboratorio y chándales", donde sugiere a los psicólogos del deporte cambiar las batas de laboratorio por el chándal, en un intento por señalar la necesidad de crear puentes entre los escenarios de laboratorio y la realidad de los contextos deportivos.

En este sentido, Jodrá (et al, 1999), señala que la combinación de ambos tipos de estudios, de laboratorio y de contextos naturales, es fundamental para la concepción científica de la psicología del deporte, puesto que tanto el rigor metodológico como la aplicabilidad en condiciones reales deben completar los

programas de investigación que ayuden a obtener información relevante para las personas implicadas en el deporte.

Resulta interesante también el punto de vista de Riera (1985) que señala que el laboratorio no puede permanecer aislado de las pistas, pero tampoco la psicología del deporte puede prescindir de aquel.

Los laboratorios de psicología del deporte en la actualidad, alcances y limitaciones.

Los laboratorios de psicología del deporte son en la actualidad espacios que cuentan con instrumentos y metodologías que permiten la evaluación, la estimulación y el entrenamiento del estado psicológico en deportistas.

En el paso fueron escenarios encasillados en el estudio de fenómenos del estado psicológico de los deportistas, utilizando metodologías incompatibles con la dinámica que caracteriza a los deportes, lograron ser un espacio poco valorado por parte de los entrenadores y del propio deportista.

Aún con la incorporación de algunos elementos tecnológicos los laboratorios fueron poco comprendidos por el medio, incluso rechazados por completo en casos donde se utilizaban instrumentos de medición con metodologías invasivas para capturar señales.

Generalmente la percepción de los deportistas hacia estos espacios fue negativa ya que eran:

- Escenarios adversos para los deportistas.
- Escenarios que tomaban mucho tiempo y que reflejaban poca utilidad.
- Escenarios contrarios a los progresos de las ciencias aplicadas al deporte.

Sin embargo hoy en día, los psicólogos del deporte han sabido compaginar los intereses de los deportistas, las planificaciones y deseos de los entrenadores y los motivos de los clubes y federaciones para crear laboratorios que representen:

- Espacios de entrenamiento
- Una ventaja competitiva
- Un impulso al desarrollo de la Psicología del deporte

La psicología aplicada a favor de los contextos del deporte competitivo

Buscar entender y controlar la práctica de un deporte a una máxima exigencia sin tomar en cuenta los factores del estado psicológico de los deportistas es ya un planteamiento obsoleto e insostenible en estos tiempos.

Existe una evidente relación entre las exigencias del contexto deportivo y el estado psicológico de los seres humanos practicantes, por ello la psicología deportiva ha desarrollado en la actualidad un sin número de bondades que están a disposición de los programas de entrenamiento y competencia deportiva.

Por ejemplo, hablar de alto rendimiento no sólo hace referencia a una etiqueta o clasificación del deporte competitivo, sino que invita a reflexionar sobre las altas exigencias que el atleta deberá cubrir durante su entrenamiento para posteriormente en la competencia contar con los requerimientos adecuados y enfrentar con éxito el duelo deportivo. Por tanto estas exigencias están presentes en la medida en que el entrenamiento cuenta con la calidad y exigencia suficiente. Para ello los deportistas deberán poder controlar sus pensamientos, emociones y conductas de manera eficaz y constante (Castro, 2004) ya que sin ello los objetivos deportivos son difícilmente alcanzados.

Uno de los requerimientos que más se hacen a los psicólogos deportivos es la posibilidad de facilitar ó propiciar la estabilidad en el desempeño deportivo de los atletas en competencia. Investigaciones demuestran cómo hay aspectos sumamente excitantes para quienes están inmersos en el proceso deportivo de alta competición y es que esto se engloba en la posibilidad de analizar los factores que explican, controlan y predicen el rendimiento deportivo (Gomes, 2003)

Los factores psicológicos que se presentan en la competencia deportiva se muestran claramente en el desempeño de los atletas de alto rendimiento. Los deportistas individuales viven en dicha actividad una fuente potencial de conflictos de índole psicológica (Jaenes y Caracuel, 2006)

Si se busca el éxito en la competencia deportiva entonces es fundamental encontrar el equilibrio en los demás contextos de la vida del deportista, ya que no solo la pericia es lo que definirá esta variable en la situación de competencia.

Bloom (1985) (en Lorenzo, 2005 et al) determina que la competición evoluciona en la pericia a lo largo del desarrollo en 3 fases:

- La primera en donde la competición apenas tiene importancia y proporciona grandes sensaciones positivas.
- La fase segunda o de especialización donde hay mayor implicación con la competencia y se inclina más hacia el rendimiento deportivo.
- La fase tercera donde la competición es la forma de evaluar la pericia ó no del atleta.

Por tanto conforme se avanza en las fases de desarrollo, las exigencias sobre el control de las habilidades psicológicas también se especializan y van en aumento. De tal manera que existen habilidades psicológicas requeridas en la competencia que difieren de los requerimientos propios del entrenamiento.

Esto ha sido identificado desde hace tiempo por parte de los profesionales de la psicología del deporte y es por eso que existen los mecanismos de intervención y entrenamiento mental.

En este sentido existen múltiples manuales de psicología deportiva en donde se indican métodos, teorías y técnicas para el entrenamiento mental de los deportistas (Buceta, 1998; Garcés de los Fayos, Olmedilla y Jara, 2006; Jaenes y Caracuel, 2006; Viadé, 2003; en Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010).

Así, varias décadas han demostrado el interés de los psicólogos del deporte que se desarrollan en el ámbito aplicado por demostrar la necesidad del desarrollo de las habilidades Mentales para la mejora del rendimiento deportivo.

En este sentido, existen propuestas como las de Martens' (1981) (en Von Guenthner, Hammermeister, Burton y Keller, 2010) que desarrolló el concepto de Programa de Entrenamiento Mental (PST). El acuñe de este término permitió a la psicología del deporte aplicada determinar la necesidad de establecer en similitud con la periodización del entrenamiento deportivo la periodización del entrenamiento mental, con el fin de incidir con mayor profundidad en el rendimiento deportivo de los atletas. En este sentido Balague (1999); Hollida, (2008) (en Von Guenthner, Hammermeister, Burton y Keller, 2010) proveen a esta periodización la integración de variables como son: *programas de adherencia a los atletas, individualización y la habilidad para el afrontamiento del estrés competitivo.* Factores que involucran de manera más integral la totalidad de las variables que se entremezclan en la vida del atleta y que sin duda incidirán en el desarrollo de su deporte así como en el rendimiento.

Por otra parte además de la gran exploración que se ha realizado en tema del entrenamiento mental por parte de los psicólogos del deporte, existe también el tema de la evaluación del estado psicológico.

Como lo introduce Vealy (1998) (en Cox, Shannon, Mc Guire y Mc Bride 2010) la habilidad psicológica se refiere a características mentales innatas o aprendidas por el atleta, lo cual le hace posible sobresalir en el deporte.

Reconocer de la manera más objetiva posible el estado psicológico de los atletas con los que se llevarán a cabo los programas de entrenamiento mental requiere contar con estrategias eficientes para determinar el grado de dominio con el que cuentan los deportistas. Para obtener dichos datos es fundamental la evaluación del estado psicológico.

En este sentido uno de los primeros instrumentos desarrollados para la evaluación de las habilidades psicológicas como lo son: auto confianza, control de presiones, activación ó arousal, motivación intrínseca y enfrentamiento a la adversidad es el Psychological Skills Inventory for Sports de Mahoney, Gabriel y Perkins (1987), el Athletic Coping Skills Inventory de Smith, Shutz, Smoll & Ptacek (1995), el Test of Performance Strategies de Thomas, Murphy & Hardy (1999) y el Ottawa Mental Skills Assesment Tool de Durand, Bush, Salmela, & Green – Demers (2001) (en Cox, 2010 et al). Con esto se estable con claridad la

disposición a evaluar habilidades del estado psicológico con la utilización de instrumentos, un método común utilizado a nivel mundial por parte de los psicólogos deportivos.

Del Villar e Iglesias (2004) señalan que las investigaciones demuestran que una de las grandes líneas de investigación que se siguen en la actualidad se refiere a la determinación acerca de cómo es que los deportistas producen los cambios en el nivel de pericia deportiva que se consiguen a través de la experiencia así como la posibilidad de provocar la evolución a través de un entrenamiento sistemático (en García, Fuentes, Sanz e Iglesias, 2005), de acuerdo con esto las variables psicológicas, físicas, técnicas y tácticas requieren un orden metodológico similar, por tal, las formas de evaluación son fundamentales para determinar la calidad y efectividad del entrenamiento que deberá llevarse a cabo.

En este sentido es importante destacar que tanto a nivel de intervención psicológica y de evaluación, se han explorado muchas metodologías, algunas de ellas reportadas en investigación con mucha efectividad, sin embargo, también existen cuestionamientos importantes sobre las metodologías clásicas utilizadas para la intervención y la evaluación del estado psicológico en el deporte:

- ¿Realmente proporciona información relevante la captura de datos a través de cuestionarios y tests para tomar decisiones competitivas?
- ¿Cómo saber el impacto real que tiene sobre el deportista la aplicación de una técnica?
- ¿Cómo saber si la aplicación de la técnica en su forma, tiene un impacto positivo sobre el deportista?
- ¿Cómo saber que el estilo de intervención del psicólogo va mejorando y por lo tanto ofrece una ventaja para el equipo deportivo con el cual colabora?
- ¿Cómo tener información de la técnica de intervención del psicólogo para saber sus puntos a mejorar?
- ¿Cómo identifica el deportista mejoras en su propio control del estado psicológico para entonces ponerlo a favor en su propio proyecto deportivo?
- ¿Cómo se contralan variables que deben tener un máximo control en situaciones competitivas desde perspectivas de intervención cognitiva y/o conductual, estas tienen limitaciones o son efectivas?

Estos y otros cuestionamientos generan inquietudes en los psicólogos deportivos, algunas de ellas comienzan a resolverse con la utilización de tecnológica, sin embargo, el camino de exploración en este sentido por parte de los especialistas de esta ciencia es joven y aun requiere una mayor intención de los mismos para generar hallazgos relevantes que permitan en algún momento no sólo responder a estos cuestionamientos sino en todos los sentidos mejorar los productos que ofrecen a los contextos del deporte, los psicólogos deportivos.

Tecnología haciendo equipo con los psicólogos del deporte

En la mayoría de las profesiones el uso de la tecnología está dando ventajas competitivas para ejercer de una mejor manera las tareas profesionales, la exactitud, el mayor control, el seguimiento detallado, son ventajas de gran valor para el cliente cuando se utilizan medios tecnológicos en el ejercicio de la profesión.

Una de las técnicas que puede resultar de mayor utilidad hoy en día para el entrenamiento mental en el laboratorio y en el campo de entrenamiento y competencia es la Bioretroalimentación. Esta técnica ha sido ampliamente utilizada en los ámbitos de la salud con excelentes resultados.

En el deporte se utiliza como un recurso importante para el aprendizaje, mejora y rehabilitación de movimientos y esfuerzos necesarios para el desempeño de la actividad deportiva. El conocimiento que se adquiere sobre el funcionamiento de las respuestas psicofisiológicas resulta importante para conseguir un rendimiento óptimo en tareas que requieren el máximo desempeño de los componentes físicos y psicológicos de la persona (Jodrá, 1999).

La bioretroalimentación es un procedimiento utilizado para el control de los procesos psicofisiológicos y la mejora de la eficacia de las conductas concomitantes a través de la información adecuada (Oña, 1994).

Labrador (1984) la define como aquel procedimiento por el que mediante el uso de la instrumentación adecuada, se da información inmediata, directa y precisa al sujeto a cerca de los procesos psicofisiológicos de los que ordinariamente no es consciente, permitiendo percibir la actividad de estas funciones orgánicas y someterlas a control voluntario.

Por su parte Chóliz la describe como un proceso mediante el cual el sistema recibe información de su propio funcionamiento, de forma que puede autorregularse, modificar su comportamiento en función de las consecuencias que produce este mismo comportamiento.

La psicología del deporte aplicada refiere el uso de la tecnología para el entrenamiento mental de los atletas, esta forma de aplicación permiten la facilidad para la auto regulación de los estados biológicos entre ellos la activación (Hardy, Jones, & Gould, 1996; Sachs, 1991; Williams, 1993; citado en Bar-Eli, Dreshman, Blumenstein y Weinstein, 2002). Como mencionan Bar-Eli y cols. (2002) una de estas técnicas que es de las más potentes es el Biofeedback que usualmente utiliza instrumentos como sensores y traductores (Zaichkowsky y Tenaka, 1993; en Bar-Eli, 2002, et. Al) que seleccionan información biológica que usualmente no está bajo control voluntario de los atletas. (Godoy, 1990).

Para adquirir grandes resultados en los niveles elite de competición, los atletas de alto rendimiento se someten a formas de entrenamiento como define Dosil (2002) que incluyen todos los aspectos al más alto nivel, refiriéndose así al entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico.

Las respuestas biológicas que se obtienen a través de la conexión del deportista por medio de sensores al software permiten monitorear datos referentes a la Electromiografía, Conductancia de la piel, Temperatura periférica, Tasa Cardiaca y Tasa Respiratoria entre otras.

La biorretroalimentación genera un sin número de ventajas competitivas en la labor del psicólogo deportivo sin embargo, presenta como condición de funcionamiento efectivo el proceso de la transferencia de habilidades de entrenamiento en laboratorio a situaciones reales de entrenamiento y/o competencia. Esta condición no representa en ningún sentido una desventaja sin embargo si debe tomarse en cuenta para elegir entonces las variables psicológicas a trabajar con esta técnica.

Otra técnica que está teniendo un gran desarrollo es la neuroretroalimentación, este procedimiento implica el monitoreo de la actividad eléctrica cerebral. Al respecto existen ya importantes hallazgos en materia de identificar combinaciones en aumento o disminución de ondas cerebrales relacionadas con mejoras significativas en variables como la atención, la activación y tareas ejecutivas entre otras.

Una ventaja significativa que ofrece la neuroretroalimentación para la psicología del deporte es el mecanismo representado de entrenamiento mental, de tal manera que lo trabajado en la sesión de intervención produce un funcionamiento instantáneo distinto en la actividad eléctrica cerebral sin la necesidad de generar un mecanismo de transferencia, de tal manera que una correcta intervención en esta técnica permite con el paso del tiempo modificar de manera significativa la categoría del deportista.

Para la Psicología del deporte el uso de tecnología permite no sólo brindar un servicio de atención con mayores posibilidades de generar un aporte real a los objetivos que buscan los deportistas, sino además la mejor posibilidad de asegurar intervenciones de calidad en el ejercicio de la profesión.

Para exponer avances tecnológicos propongo la división de los mismos en 4 categorías que agrupan elementos por sus alcances y costos, dado que estos elementos generalmente van de la mano. Donde la categoría 1 representa un nivel bajo de inversión y la categoría 4 un nivel alto. Los aparatos aquí descritos permiten armar laboratorios que representen posibilidades de control sobre variables del estado psicológico para fines de evaluación, estimulación, desarrollo y modificación.

Categoría 1

Nivel de inversión bajo, facilidad para accesar, uso y manipulación amigable.

PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
Pulsómetro	Este instrumento mide el número de pulsaciones por minuto del corazón. Existen numerosas presentaciones de este instrumento en el mercado. Representa una utilidad para controlar ciertas condiciones de laboratorio sobre todo para relacionar intensidad de situaciones de exigencia experimental. Su aporte como herramienta para relacionar el número de latidos con características de variables del estado psicológico como relajación o activación está obsoleto, dado el limitado aporte en variables de relación de 360 grados.
Oxímetros	Este instrumento mide la saturación de oxígeno en la sangre, además aporta el número de latidos del corazón por minuto. Ambos datos permiten tener claridad sobre la utilidad de aplicación de técnicas de relajación, para fines de recuperación o disminución del estrés.
Decibelímetro	Instrumento auxiliar para medir el sonido ambiental o de un estímulo provocado. Es importante para controlar situaciones de laboratorio en donde participa música o sonido de ambiente para alterar el sistema nervioso.
Medidores portátiles de temperatura	La temperatura es una de las variables del cuerpo humano más sensibles a la actividad del sistema nervioso. A través de este aparato se tiene una medición precisa e instantánea en grados centígrados o Fahrenheit. Es portátil y de un costo muy bajo.
Evaluación en línea	Existen empresas y esfuerzos particulares que brindan la posibilidad de aplicar pruebas psicológicas automatizadas para sistematizar y corregir. Esto beneficia la exposición de datos al deportista de manera instantánea una vez que termina la prueba.
Software para diseñar proyectos	Software como el Open Work Beanch que es de descarga gratuita o el Project de Windows, permiten hacer proyectos y de esta forma plasmar la intervención psicológica de una forma organizada.

Categoría 2

Nivel de inversión medio, algunos aparatos requieren capacitación para su operación, la manipulación y operación de los aparatos sigue siendo amigable.

PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
Nintendo DS	Esta versión de un aparato portátil cuenta con unos discos muy interesantes para el desarrollo y entrenamiento óculo – manual, entre ellos recomendable uno llamado “Training for your eyes”.
Wii Sports	Es un videojuego creado por Nintendo, consta de cinco deportes: tenis, béisbol, boxeo, golf y boliche. En cada uno de ellos con el control se simula el uso de los instrumentos necesarios para practicar estos deportes. Permite manipular algunos escenarios y condiciones de juego, así como generar condiciones de competencia entre hasta cuatro personas.
Em Wave	Equipo de biorretroalimentación de un canal para medir coherencia. A través de un sensor colocado en la punta del dedo a través de laser mide la cualidad de la sangre que circula por el cuerpo. Este aparato tiene un software para retroalimentar la señal de manera instantánea, además existe ya una versión portátil del aparato. Es una de las herramientas más recomendables para un psicólogo deportivo.
Equipos de Fotoestimulación	Existen en el mercado varias marcas de este tipo de equipos, funcionan a través de unos lentes que generan luces para estimular el sistema nervioso con una programación preestablecida. Son útiles para la creación de enlaces neuronales relacionados con la relajación y la activación.
Software de trabajo cognitivo	Es una herramienta indispensable en todo laboratorio, tanto para tareas de evaluación como de entrenamiento o vinculación con alguno de los aparatos antes descritos, este tipo de programas informáticos permiten solicitar al deportista que ejecute tareas cognitivas para exploración de variables del estado psicológico. En el mercado existen varias versiones y programas de estos.

Categoría 3

Nivel de inversión alta, capacitación especializada, manipulación y operación de especialización.

PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
Biorretroalimentación	Permite monitorear señales de vida a través de diversos sensores y diversas versiones de software para visualizar la información. Existe en el mercado una gran cantidad de aparatos sobre esta técnica, incluso algunos sin cables que permiten ya el monitoreo sobre movimientos reales de entrenamiento y competencia.
Neuro	Permite monitorear las señales eléctricas del cerebro. Es tal

retroalimentación	vez la herramienta de mayores alcances en la actualidad, sin embargo su utilización requiere cierta especialización. Así mismo el tiempo de la conexión de sensores en las zonas de trabajo cerebral es largo y laborioso comparado con otro tipo de instrumentos. Sin embargo en términos de beneficios es la mejor opción para un psicólogo del deporte.
Suites Reaction	Es un software para Infiniti Procomp especializado para deporte, permite trabajar variables de bio y neuroretroalimentación, es nuevo en el mercado.
Software para revisión de videos	Existen programas con esta función que pueden ser de gran importancia para la labor del psicológico deportivo, entre ellos uno llamado Dartfish que permite la revisión de movimientos biomecánicos con enfoque detallado y manipulación de velocidades para verificación de gestos técnicos.

Categoría 4

Nivel de inversión muy alta, capacitación especializada, manipulación y operación de especialización.

PRODUCTO	DESCRIPCIÓN
Brainmaster	Equipo de Neuroretroalimentación de 24 canales para EEG, permite un monitoreo de la actividad eléctrica cerebral de todas las zonas al mismo tiempo. Sólo así es posible discriminar con mayor fineza la posible relación de la actividad eléctrica cerebral y variables de interés en psicología del deporte.
MindBall	Equipo para trabajo de neuroretroalimentación que permite el monitoreo de dos personas al mismo tiempo, en una tarea común e incluso en tareas de enfrentamiento. Este equipo viene a incorporar el factor “del otro” en una dinámica de retroalimentación de información.
Realidad Virtual	Algunas compañías especializadas en esta temática comienzan a resolver demandas de sectores muy específicos con respecto a este tema. Se tiene noción de requerimientos diseñados para varios comités olímpicos rumbo a los juegos de Beiging 2008, así mismo se crean ya espacios de entrenamiento en realidad virtual para Londres 2012. Estos espacios tiene la posibilidad de que el deportista interactué con elementos claves de las condiciones de competencia con las cuales se encontrará y por lo tanto pueda anticipar su proceso adaptativo y de afrontamiento.

CONCLUSIONES

Como lo comentábamos anteriormente existe una necesidad vigente por mejorar, renovar y ampliar la maleta de herramientas para intervención y evaluación por parte de los psicólogos deportivos. Los avances tecnológicos permiten abrir un camino de exploración que derive en proveer avances significativos en este sentido.

Sin embargo, la proliferación del uso de tecnología en el ejercicio de la psicología del deporte implica una estabilidad laboral importante, la consolidación de los proyectos de esta área dentro de los clubes para generar la inversión que amerita y desde luego la capacitación oportuna y pertinente por parte de los psicólogos deportivos para operar estos aparatos.

Más allá de marcas, precios y características de los aparatos, el uso de la tecnología permite retomar un concepto de laboratorio pero con un impacto positivo que en el pasado estos espacios no tuvieron, permitiendo así generar un terreno de trabajo exclusivo con el deportista que genera verdaderas ventajas competitivas.

Los retos desde esta perspectiva están en generar mayor interacción de los psicólogos deportivos con esta tecnología de forma que cada vez surjan más hallazgos en esta materia.

Durante la conferencia se mostraran algunos protocolos utilizando tecnología para la intervención psicológica que se han diseñado tanto en el Laboratorio de Psicología del movimiento y rendimiento deportivo de la Universidad ITESO como en el Laboratorio de inteligencia competitiva de INSTINTO Consultoría en psicología del deporte.

REFERENCIAS

Bar –Eli, M., Dreshman, R., Blumenstein, B., Weinstein, Y. (2002). The effect of

Mental Training with Biofeedback in the performance of Young Swimmers. Applied Psychology: An International Review. 51 (4), 567-581.

Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson – Psicología.

Castro, I. (2004). Entrenamiento Psicológico con Jóvenes Tenistas. Revista de Psicología del Deporte. 13 (2), 263-271.

Cox, R., Shannon, K., Mc Guire, R., Mc Bride, A. (2010). Predicting Subjective Athletic

Performance from Psychological Skills after Controlling for Sex and Sport. Journal of Sport Behavior. 33 (2) 129 – 145.

García, L., Fuentes, J., Sanz, D., Iglesias, D (2005). Evaluación del control, Toma de

Decisiones y Ejecución en Tenistas durante el juego real. Memorias del Congreso Internacional UEM: Actividad Física y Deporte en la Sociedad del Siglo XXI.

Gomes, R. (2003). A melhora do rendimento desportivo em equipas de alta cometiçaõ de objectivos. Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Perspectiva Latina.

Jaenes, J., Caracuel, J. (2006). Propuesta de evaluación e intervención en Jóvenes deportistas Individuales. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte. 1 (1), 127-134.

Jodrá, P. (1999). La técnica del Biofeedback y su aplicación en las ciencias del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

Labrador, F.J. (1984). Técnicas de Biofeedback, en J. Mayor y F.J. Labrador (eds), Manual de modificación de conducta, Madrid, Pirámide.

Lorenzo, A., Sampaio, J. (2005). Reflexiones sobre los factores que pueden Condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. Apunts Educación Física y Deporte. 80 (2) 63-70

Pérez, G.; Cruz, J.; Roca, J. (1991). Psicología y deporte. Barcelona.

Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte, Barcelona, Martínez Roca.

Riera, J. y Cruz, J. (1991). Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas. Madrid: Martínez Roca.

Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. y Ortín, F. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 19, (2), 249-262.

Orlick, T. (1986). Coaches training manual to psiching for sport. Champaing, Illinois: University of Atlanta Luinve Press.

Viadé, A. (2003). Psicología del rendimiento deportivo. Barcelona: Editorial UOC Von Guentner, S., Hammersmeister, J., Burton, D., Keller, L. (2010). Smoke and Mirrors or Waves of the Future?. Evaluating a Mental Skills Training Program for Elite Cross Country Skiers. Journal of Sport Behavior. 33 (1). 3-24

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DESDE LOS ESQUEMAS DE PENSAMIENTO: UN MODELO

Ps. M. Sanda Yubelly García Marchena (Colombia)
Psicóloga y Licenciada en Filosofía de la Universidad Santo Tomás y Master en Psicología del deporte de la Universidad Autónoma de Madrid; Jefe de Desarrollo Humano del IDRD. Ha sido Directora de Cursos de Capacitación del Comité Olímpico Internacional, Docente a nivel de pregrado y postgrado en el área de la psicología deportiva en distintas Universidades. Psicóloga de distintos equipos e Instituciones como el Instituto Distrital de Recreación y Deporte, Coldeportes Nacional, el comité olímpico colombiano, el equipo de tenis de colsánitas, Santa fe C.D., Indeportes Boyacá y deportitas altamente reconocidos como María Isabel Urrutia (campeona olímpica en levantamiento de pesas), Cecilia Baena (Campeona Mundial de Patinaje), Fabiola Zuluaga (Tenista Profesional), Luz Adriana Leal (Medallista Mundial de Bolo), Juliana Murcia (Subcampeona mundial juvenil de golf), María José Uribe (Campeona del US Amaer Golf 2007), entre otros.
www.rendimientooptimo.com

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de poder aportar a los deportistas cada vez mejores herramientas que cualifiquen su quehacer y maximicen su rendimiento y partiendo de la observación de los comportamientos de varios de los mejores deportistas del mundo en distintas disciplinas y de la experiencia de más de 20 años de ejercicio profesional la autora ha desarrollado una metodología de entrenamiento psicológico que tiene como eje central a los Esquemas de Pensamiento y a su alrededor a las otras habilidades psicológicas consideradas básicas en el alto rendimiento deportivo; esta presentación esboza los principales contenidos y metodología de este modelo de intervención.

DESARROLLO

Durante muchos años la autora ha dedicado su trabajo e investigación al perfeccionamiento de aquellas habilidades y técnicas que le permitan a los deportistas con los que interviene alcanzar los objetivos propuestos y desarrollarse como personas integrales. Esta búsqueda y experiencia ha tenido éxitos y derrotas, aciertos y obstáculos que orientados por los criterios macro contextuales del trabajo de campo, el desarrollo tecnológico y la visión investigativa (García, S.Y. 2006), han ido produciendo este modelo de intervención que hoy sustenta a una empresa creciente, Rendimiento Optimo, y que se sintetiza en su slogan: Logra lo que piensas.

Cuando se interviene con deportistas de alto rendimiento y se adelanta con ellos un proceso a largo plazo, como sucede con algunas de las figuras del golf colombiano que hoy son profesionales de los principales tours del mundo y que trabajan desde niños con la autora, se hace inevitable preguntarse acerca de el por qué de las inconsistencias en el rendimiento de algunos deportistas y se

genera una preocupación constante por hacer del entrenamiento psicológico siempre una posibilidad novedosa y eficaz. Así la autora ha pretendido mantener una constante retroalimentación entre la experiencia y la teoría psicológica manteniendo una visión de la intervención desde una óptica investigativa que cree un círculo de desarrollo: conocimiento-intervención, realidad-evaluación, cuantificación-abstracción, nuevo y más especializado y eficaz conocimiento e intervención (García, S.Y. 2006). El exponer ahora sobre los esquemas de pensamiento como modelo de intervención pretende con humildad acoger la observación de Gil, J (1994) cuando manifiesta que la subjetividad que rodea a la psicología del deporte debe erradicarse y, al igual que se miden las marcas, deberían medirse los cambios en la ejecución o rendimiento antes y después de aplicar una variable psicológica, y deberían medirse también los parámetros de aplicación de la misma.

En la práctica el concepto de los esquemas de pensamiento aparece como inquietud a partir de dos experiencias fundamentales para la autora: la primera tiene que ver con el más grande logro que haya obtenido una golfista aficionada en nuestro país, ganar el US Amater, que significa tácitamente ser el mejor golfista aficionado del mundo y la segunda la investigación sobre las dificultades en la adherencia psicológica al ejercicio y a los hábitos de vida saludables. En relación con la primera inquietaba saber por qué esta deportista con la que había trabajado durante varios años obtenía este importante desempeño y por qué otros deportistas con los que también llevaba un largo proceso y podían poseer iguales o superiores condiciones atravesaban tantas dificultades en el logro de sus objetivos. En cuanto a la segunda, que fue la experiencia que teóricamente y de manera fortuita la hizo topar con el concepto cognitivo de los esquemas de pensamiento, la autora se preguntaba por qué si la gente creía y aparentemente estaba convencida del beneficio que el ejercicio podía representar para sus vidas no lo hacía y no persistía en el mismo y más puntualmente se preguntaba por otros hábitos como el de la alimentación saludable, pues ella misma estando convencida de su importancia y de la forma de hacerlo no había podido lograr desde hace años adherirse a un régimen alimenticio y lograr el peso corporal adecuado.

Pues bien, las dos experiencias expuestas generaron una búsqueda que hoy ha ido adquiriendo mejor forma y en la cual seguimos trabajando y profundizando. Iniciamos haciendo una revisión paralela entre la fundamentación teórica y la revisión de contenidos del área de la psicología cognitiva y el análisis y la búsqueda de evidencias en la práctica. En relación con ésta última hacemos constantemente a los deportistas con los que trabajamos dos tipos de preguntas: 1. Cómo se comportan los que ganan, cómo piensan, qué hacen? Cómo piensan, cómo se comportan, qué hacen ellos cuando tienen éxito? y 2. Qué situaciones son típicas en su deporte y cómo las resuelven los que tienen éxito?.

Así, partiendo de la experiencia buscamos el reconocimiento de dos tipos de esquemas: el autoesquema y los esquemas de situación, que entraremos a definir.

Tal como afirma Jiménez (1996) un esquema de pensamiento es una estructura cognitiva, jerarquizada, del conocimiento de un área particular que organiza el procesamiento y almacenamiento de la información así como la recuperación de esa información ya almacenada, en esta conferencia la autora identifica algunos de los más importantes autoesquemas y esquemas de situación aplicados al entrenamiento de un deporte específico como el golf al tiempo que presenta una metodología práctica para su entrenamiento y desarrollo.

El auto esquema, siguiendo al mismo autor es una generalización o teoría implícita sobre uno mismo en una serie de áreas. Se basan en la experiencia pasada y sirven para seleccionar y procesar la información relevante sobre uno mismo. El auto esquema es más accesible a la memoria que el conocimiento sobre los otros, más complejo que el esquema de los otros, más cargado afectivamente y se representa de manera verbal más que visual. (Lindsea y Norman. 1986)

Por otra parte los esquemas de situación responden al concepto de escenarios y guiones. Un escenario es una estructura cognitiva integrada por un cuerpo de conocimiento asociado a una secuencia de sucesos que ocurren frecuentemente y con regularidad en una cultura dada y un guión una serie de cuadros de imágenes y símbolos que ponen en orden temporal y escenifican una serie de interacciones típicas.

En relación con los primeros, los auto esquemas, integramos en la práctica tres elementos para su entrenamiento: 1. La identificación del auto esquema de los mejores, 2. Las metas del deportista y 3. La práctica del auto esquema que el deportista quiere lograr. Veamos un ejemplo: una golfista universitaria con varios años de entrenamiento arduo y disciplinado y con el sueño de convertirse en golfista profesional pero con una no consistente ni destacada actuación en los tres primeros años de la vida universitaria, hace un cuidadoso ejercicio del reconocimiento de esquemas en varias de las mejores golfistas universitarias, algunas de ellas profesionales hoy en día, así: “Dewi Schreefel, muy tranquila todo el tiempo ni se emociona ni se pone brava con los tiros; Amanda Blumenherst, concentrada en su juego siempre y no se deja vencer si comete un error, Tiffany Joh, juega muy tranquila y sabe manejar los obstáculos externos como la lluvia, no deja que nada le afecte su juego, calmada antes y después de que juega”. Posteriormente y establecidas las metas para el año 2009 este fue el primer auto esquema sobre el que se trabajó: Como jugadora #1 del equipo controlo mi juego y mi mente, puedo mantenerme cuando voy jugando muy bien, puedo mantener el control después de un mal hoyo y mejorarlo en lo que me queda. Este año, después de lograr por primera vez jugar en forma consistente bajo par, esta deportista escribió: “me sentí muy segura de mi juego, sin miedo de los malos pensamientos, muy calmada frente a errores, muy consistente con mis tiros y con confianza en que podía mejorar después de un hoyo malo”.

El trabajo sobre los autoesquemas ha sido fructífero con muchos de nuestros deportistas, pero no puede entenderse nunca como un entrenamiento a

corto plazo puesto que no sólo implica el proceso ya descrito y el entrenamiento de actuar, sentir y pensar el esquema, practicándolo en el campo y reforzándolo con trabajos de visualización afuera del mismo; teóricamente hemos descubierto que tal como dice Michenbaum (1987) el autoesquema va mas allá de ser un hecho cognitivo para enlazarse con los procesos cognitivos y las estructuras cognitivas; Las estructuras cognitivas pueden considerarse como esquemas que están implícitos u operan a un nivel inconsciente, son altamente inter-dependientes y pueden estar ordenados de una manera jerárquica. Los esquemas son organizaciones mentales de experiencia que influyen en la manera de procesar y organizar la información. Las estructuras cognitivas pueden engendrar procesos y acontecimientos cognitivos y afectivos que, a su vez, pueden ser desarrollados o modificados por procesos o acontecimientos en marcha. Por tal motivo trabajar el fortalecimiento de auto esquemas para el rendimiento deportivo exige al psicólogo del deporte un conocimiento profundo del individuo e implica un trabajo integral de asesoramiento que atraviesa otras esferas del ser humano con el que se interviene.

En relación con los esquemas de situación el proceso de intervención no ha sido muy distinto a lo ya expuesto. Apoyados en la experiencia de nuestros deportistas, en la posibilidad que hemos tenido de estar en las más importantes competencias de los deportes con los que intervenimos y de observar allí a varios de los mejores representantes del mundo en estas disciplinas y del conocimiento del deporte con el que se interviene hemos ido identificando situaciones típicas del deporte y de la forma como las resuelven los deportistas más exitosos, en el golf por ejemplo tenemos los siguientes: Esquema de Par 3 y 5 como hoyos de Birdie, Esquema de control, Esquema del putt (la paso por el punto para meterla) y el green es mi casa; Esquema de dejarla dada, Esquema del tiro a green cumpliendo la decisión, entre otros.

CONCLUSIÓN

Descubrir la forma de entrenar los esquemas en el campo, de propiciar un entrenamiento eficaz, de fortalecer teóricamente la experiencia que este trabajo nos ha brindado, de crear instrumentos para la evaluación y operacionalización del concepto siguen animando nuestro trabajo. La experiencia ha sido fructífera y nos estimulan las palabras de nuestros deportistas cuando dicen por ejemplo:

"Huy no!! No tengo palabras para describir este fin de semana! Estoy feliz!! Que rico es lograr tus metas!!

Va a sonar raro, pero más o menos 10 días antes de la carrera tenía una sensación de seguridad de que todo iba a salir bien, de que iba a ser un muy buen fin de semana. No se de dónde vino esta sensación, pero era como si supiera que iba a pasar. Estaba super tranquila, lo único que me preocupaba era que otro me chocara, pero yo sabia que yo lo iba a hacer bien. Así que me acorde del trabajo que habíamos hecho en el kartodromo, de la actitud, de asumir la actitud, de actuar el esquema. Y eso hice, y me funciono!! No es que estuviera como una machorra, pero si tenia la actitud de un hombre todo el fin de semana, y mucho más a la hora de la carrera. Hice todo un ejercicio consiente de sentirme así. Y yo creo que eso me ayudo muchísimo!

Un abrazote!

Manuela Vasquez"
Tercer Lugar Clio Cup Italia 2010

REFERENCIAS

García, S. Y. (2006). *Construyendo psicología del deporte*. Armenia, Colombia: Kinesis.

Gil, J. (1994). Psicología y Pedagodía de la Actividad Física y el Deporte. Madrid: Siglo XXI.

Lindsay, P.H. y Norman, D.A. (1986): Introducción a la psicología cognitiva. Madrid, Tecnos.

Meichenbaum, D. (1987). Manual de Inoculación de estrés. Barcelona: Martínez Roca.

Walter, R. (2009) Terapia Cognitiva. Barcelona: Paidós

CONFERENCIA DE CIERRE

A IDENTIDADE DO ATLETA E SUA RELAÇÃO COM O MITO DO HERÓI

Profª Drª Katia Rubio (Brasil)
Psicóloga, professora Associada da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Mestre em Educação Física e doutora em Educação. Ex-presidente da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte. Autora e organizadora de 15 livros. Membro da Academia Olímpica Brasileira e pesquisadora de Estudos Olímpicos.
katiarubio@usp.br

O esporte é na atualidade um dos principais fenômenos socioculturais do planeta, matéria prima da indústria cultural, além de figurar como uma das poucas formas de rápida ascensão social em diferentes sociedades (Brohm, 1993). No Brasil essa condição se repete em um modelo que mescla extrema dedicação, esforço individual e pragmatismo por parte do atleta, contrapondo a ausência de políticas públicas e apoio institucional de médio e longo prazos, responsáveis pela formação de atletas competitivos dentro dos parâmetros internacionais (Rubio, 2004). Mesmo diante desse quadro, durante o período de realização dos grandes eventos esportivos como Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais são criadas expectativas de boas performances e a conquista de medalhas equiparando os atletas brasileiros aos expoentes do esporte mundial preparados nos grandes centros esportivos. A utilização de atletas vencedores no passado como exemplo da possibilidade da vitória no presente, mesmo diante da adversidade, tem sido prática comum e responsável pela criação de um imaginário esportivo contemporâneo heróico (Mangan, 1996; Rubio, 2001; 2006.a).

Além disso, as transformações por que tem passado o esporte internacional apresenta reflexos diretos e imediatos na organização esportiva brasileira, que busca se adequar a esses padrões. Nesse movimento valores fundamentais ao Olimpismo do século XIX como o amadorismo e o *fair-play* vão sendo substituídos por uma nova ordem esportiva onde interesses comerciais têm a primazia na condução do destino de atletas e modalidades esportivas.

Considerando a complexidade do tema e a importância social crescente que o esporte vem conquistando, o presente trabalho tem como objetivo apresentar os mecanismos que atuaram e atuam na formação da identidade heróica de atletas olímpicos brasileiros, bem como a importância desse ator social no cenário brasileiro e o movimento de construção e manutenção do imaginário esportivo.

A metodologia utilizada nessa pesquisa foi a história oral, e de forma particular, as histórias de vida conforme Bosi (2003), Cruikshank (2002), Ferraroti (1983), Meyer (1998) e Rubio (2001; 2006.b), a partir das narrativas colhidas junto aos protagonistas da participação brasileira em Jogos Olímpicos.

Isso porque entende-se que ao descrever a substância social da memória, evidencia-se que o modo de lembrar é individual tanto quanto social: o grupo transmite, retém e reforça as lembranças; o recordador, ao trabalhá-las, vai paulatinamente individualizando a memória comunitária e, no que lembra e no como lembra, faz com que faça permanecer aquilo que tem significado. Vem daí a afirmação de Bosi (1994) que toda memória pessoal é também social, familiar e grupal, e por isso ao recuperá-la é possível captar os modos de ser do indivíduo e da sua cultura. Além disso, as narrativas foram aqui tomadas como linguagem a partir da dimensão adotada pelos Estudos Culturais (Hall, 2000; 2001; Woodward, 2000), tida como uma posição privilegiada na construção e circulação do significado, conforme Guareschi, Medeiros e Bruschi (2003) e Silva (2000). A linguagem deixou de ser uma forma de relatar ou transmitir com neutralidade os significados que pretendemos expressar e passou a constituí-los. Dessa forma, os considerados *fatos naturais*, também denominados realidade, são tidos como fenômenos discursivos, cujos significados surgem a partir dos jogos de linguagem e dos sistemas de classificação nos quais estão inseridos. E assim, o discurso não é entendido no seu aspecto lingüístico ou como um conjunto de palavras, mas como um conjunto de práticas que produzem efeitos no sujeito.

Esse estudo encontra-se hoje alocado junto às pesquisas de caráter cultural na Psicologia do Esporte que busca contribuir para a ampliação do objeto de estudo da especialidade, a saber, o atleta. O *setting* multicultural permite uma compreensão multifacetada do atleta, multiplicando as formas de intervenção, conforme Schinke e Hanrahan (2009).

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

A relação entre mito e esporte

A sociedade vem se organizando na modernidade de forma a valorizar a ascensão, a vitória, o melhor, impondo um padrão de comportamento que privilegia o mais forte, o mais habilidoso. Aqueles que alcançam o primeiro lugar ou a vitória são reconhecidos, utilizados como exemplo entre os perdedores (termo que, aliás, é utilizado entre os mais competitivos como um adjetivo dos mais desmoralizantes) e contribuem para a perpetuação de um tipo de conduta. Por conta de suas proezas esse tipo particular tem sido comparado ao herói, sem que se preocupe em conhecer e reconhecer todo o périplo por que passa esse personagem existente na história da humanidade desde os tempos onde as façanhas eram divulgadas apenas pela tradição oral.

Citando Otto Rank, Campbell (1990) afirma que somos todos heróis ao nascer, quando enfrentamos uma tremenda transformação, tanto psicológica quanto física, deixando a condição de criaturas aquáticas, vivendo no fluído amniótico, para assumirmos, daí por diante, a condição de mamíferos que respiram o oxigênio do ar, e que, mais tarde, precisarão erguer-se sobre os próprios pés. Campbell afirma que esse ato seria heróico caso fosse fruto de uma

prática consciente. Acredita que o acaso pode provocar transformações importantes na vida de indivíduos e suas comunidades, mas é através da elaboração e do pensamento que efetivamente podemos alterar o rumo dos fatos, principalmente aqueles que impedem ou atrasam o curso da evolução.

Se para a sociedade como um todo o referencial mítico do herói tem servido como um bom parâmetro para justificar atitudes competitivas, no esporte essa referência ganha força redobrada, já que a máxima para o atleta é ganhar. Na antigüidade os atletas que participavam dos Jogos Olímpicos distinguiam-se do restante da sociedade, tanto no que se refere ao nível de habilidade física como pelo significado honorífico da participação em si, uma vez que a presença nos jogos era restrita aos cidadãos (ou seja, não era permitido aos escravos e às mulheres competir nem tampouco assistir às competições), e em caso de vitória além da coroa de louros recebida – coroa que aliás também veio a enfeitar a cabeça de César – o atleta vencedor gozava da glória concedida aos mais poderosos como honras políticas, isenção de impostos, pensões vitalícias, escravos entre outros mimos.

Herói é o nome dado por Homero aos homens que possuem coragem e méritos superiores, favoritos entre os deuses e que para Hesíodo são filhos da união entre um deus e uma mortal ou de uma deusa com um mortal (Sellier, 1970). Conforme o autor geralmente os heróis têm parentes ilustres: seu pai ou mãe são de natureza divina (Héracles, Aquiles); ou menos, seus parentes descendem da divindade: reis, príncipes, seres próximos a Deus. Ou são a dádiva de uma família ou povo que superam uma grande dificuldade. O nascimento do herói é precedido de oráculos, acompanhado de bons augúrios (presságios) ou de premonições infelizes que apontam a rejeição e o abandono (desgraça) condenando-o ao infortúnio.

A distância entre deuses e heróis, ainda que não seja grande, faz com que o homem se coloque mais próximo do herói, talvez por sua genealogia semi-humana do que dos deuses, esses sim ilustres e inatingíveis. Isso porque esse personagens são representações simbólicas da psique total, entidade que supre o ego da força que lhe falta.

Para Chinen (1998) a atribuição essencial do mito heróico é desenvolver no indivíduo a consciência do ego – o conhecimento de suas próprias forças e fraquezas – de maneira a deixá-lo preparado para as difíceis tarefas que a vida irá lhe impor. Em cada ciclo da história de vida do indivíduo o mito tomará forma particular, que se aplica a determinado ponto alcançado por ele no desenvolvimento da sua consciência do ego e também aos problemas específicos com que se defronta a cada momento. Ou seja, a imagem do herói evolui de maneira a refletir cada estágio de evolução da personalidade humana.

A idéia de herói é dinâmica e adequa-se à concepção de homem e de mundo. Sustentar que só o personagem de tipo homérico, por exemplo, merece esse adjetivo significa postular uma visão da humanidade linear, é acreditar que os modos de vida não se transformam e que nossa existência deve ser um

constante retorno às formas de vida do passado. Limitar a existência do herói a tipos humanos do passado é como exigir que em nosso tempo se escrevam epopéias nos moldes das tragédias. Os tempos são outros, mas a necessidade desses mitemas permanecem.

Segundo Villegas (1978) o culto do herói tem sido necessário não somente pela existência das guerras, mas por causa das virtudes que o heroísmo comporta e que, sendo advertidas desde os tempos pré-históricos, houve necessidade de exaltar e recordar. A magia, o aparato, o esplendor do vestuário guerreiro assim o proclama, como a coroação dos vencedores equiparados aos reis. A relação entre a 'pequena guerra santa', quer dizer, a luta contra os inimigos interiores e espirituais, determinou automaticamente a mesma relação entre o herói de uma ou outra guerra. Todas as qualidades heróicas correspondem analogamente às virtudes necessárias para triunfar do caos. É aí que o sol aparece em muitos mitos como o herói por excelência.

Temos, então, que a vitória sobre si-próprio é a grande propulsora do herói de todos os tempos.

Sabendo da transformação por que passou esse mito ao longo da história Campbell (s.d.) postula que o problema da humanidade hoje é precisamente oposto àquele que os homens tiveram nos períodos comparativamente estáveis das grandes mitologias coordenantes, hoje tidas como 'inverdades'.

O herói moderno, o indivíduo moderno que tem a coragem de atender ao chamado e empreender a busca da morada dessa presença, com a qual todo o nosso destino deve ser sintonizado, não pode – e, na verdade, não deve – esperar que sua comunidade rejeite a degradação gerada pelo orgulho, pelo medo, pela avareza racionalizada e pela incompreensão santificada. Não é a sociedade que deve orientar e salvar o herói criativo; deve ocorrer precisamente o contrário. Dessa maneira, todos compartilhamos da suprema provação, não nos momentos brilhantes das grandes vitórias da tribo, mas nos silêncios do nosso próprio desespero.

O mito do herói é o mais comum e mais antigo do mundo. Ele pode ser encontrado na mitologia clássica da Grécia e Roma, na Idade Média, no Extremo Oriente e entre as tribos primitivas contemporâneas. Tem um poder de sedução dramática flagrante e, apesar de menos aparente, uma importância psicológica profunda. São mitos que apresentam uma grande variedade de detalhes, mas se examinados minuciosamente se percebe o quanto se assemelham na estrutura.

Segundo Campbell (1990) esses mitos guardam uma forma universal mesmo quando desenvolvidos por grupos ou indivíduos sem qualquer contato cultural entre si, ou em outras palavras, o herói tornou-se um arquétipo. Isso quer dizer que esse esquema tem um significado psicológico tanto para o indivíduo – no seu esforço em encontrar e afirmar sua personalidade – como para a sociedade – na sua necessidade análoga de estabelecer uma identidade coletiva.

Diante dessa perspectiva o herói pode ser visto para além de um personagem, mas como uma forma que estrutura um padrão de atitude.

O mito heróico no esporte

Dentre os vários fenômenos sociais que a sociedade moderna vem observando para a emergência dessa atitude heróica, o esporte tem ocupado um dos postos mais destacados. Tido como um dos principais fenômenos sociais e uma das maiores instituições do planeta, o esporte tem refletido a forma como a sociedade tem se organizado, espelhando as diferenças entre Estados, povos e classes.

O esporte moderno, no seu processo de construção, sofreu influência das transformações sócio-culturais e absorveu uma série de características da sociedade industrial moderna. Segundo Guttmann (1992) em função disso apresenta características como secularização, igualdade de chances, especialização, racionalização, burocratização, quantificação e busca de recorde, princípios que também regem a sociedade capitalista industrial e se espelham na prática esportiva, tendo o rendimento como o princípio norteador.

Se na perspectiva das práticas de tempo livre e educacional observa-se a preocupação com instâncias sociais e educativas, no que se refere ao esporte de alto rendimento observamos um processo que mescla desejo, sonho e pragmatismo, na medida em que Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos revelam no balanço do quadro de medalhas as discrepâncias que diferenciam as nações, tanto em nível político-ideológico quanto sócio-cultural.

Apesar da ideologia e da paixão, o esporte é também movido por outros elementos. Parte do interesse despertado por espectadores e/ou torcedores relaciona-se diretamente ao mistério e polêmica que envolve o protagonista do espetáculo esportivo: o atleta. Na relação entre o ego e o desempenho de papéis sociais, muitas vezes o atleta se vê identificado apenas com a figura espetacular sugerida pela condição de esportista – aquele capaz de realizar grandes feitos – dificultando sua participação em situações da vida cotidiana e em outras atividades sociais. Se por um lado sua condição de atleta diferenciou-o de uma grande parcela da população, permitindo que goze de privilégios reservados a poucos, por outro essa mesma condição o faz amargar isolamento e distanciamento de situações vividas por semelhantes.

Daí observarmos uma aproximação do atleta moderno, e as relações culturais e sociais implicadas com esse papel, e a figura arquetípica do herói. Diferentemente do atleta da antigüidade, que tinha sua preparação voltada para objetivos bélicos, associado à proteção da polis e, portanto, identificado com o papel de guardião ou protetor da população, o atleta de alto rendimento na modernidade ocupa um espaço mais próximo do espetáculo e do lazer. Seus feitos são capazes de levar multidões a estádios e ginásios, em momentos de espetáculo, ou causar comoção e dor em caso de acidente ou morte. Essas manifestações de massa expressam a representação que se tem do esporte e do

esportista na atualidade, constelando conteúdos do imaginário social, transformando diferentes práticas sociais e criações culturais relacionadas a ele.

Essa transformação por que tem passado o esporte condiciona o comportamento daqueles que aspiram à condição de atleta. Se num dado momento histórico o esporte estava associado ao lúdico ou a paixão, o que se percebe hoje é a expectativa de reproduzir um modelo fincado em moldes que associa habilidade-dinheiro-fama e, por vezes, poder.

Submetido a uma rotina desgastante de treinos e jogos, o atleta se vê envolvido por questões como a ausência de contato com a família, super-exposição na mídia e a impossibilidade de admitir – para si e para o público – suas fragilidades, angústias e incertezas, posto que ainda que uma figura mítica, nosso herói contemporâneo não habita o Olimpo nem bebe da ambrosia com os deuses, mas estabelece relações afetivas e sofre com os transtornos que cercam a vida de um atleta que também é cidadão (Rubio, 2001).

Ainda que seja paradoxal o desempenho desses papéis para o atleta, sabe-se da necessidade de compreender a referência ao mito do herói enquanto metáfora da expressão do atleta moderno, como uma forma de penetrar nesse imaginário social. Laplantine e Trindade (1997) entendem por imaginário o campo de representações constituído de aspectos formais (significantes) e de conteúdos (significados) sendo, portanto, construído e expresso através de símbolos, possuindo um compromisso com o real, mas não com a realidade.

Penetrar no imaginário esportivo desse início de século é, de certa forma, buscar compreender por onde passa o parâmetro de projeção e de criação de identidade de uma parcela de adolescentes e jovens adultos nas sociedades modernas, não apenas relacionado a apresentação de comportamentos, mas também ao preenchimento de um vazio de feitos de destaque.

A relação entre a formação da identidade e a condição heróica desempenhada pelo atleta

Ressalto que concebo a identidade dentro do campo da cultura e que, portanto, os processos de criação de um imaginário esportivo relacionam-se diretamente à manifestação dessas identidades no social.

Hall (2000) utiliza o termo identidade para significar o ponto de encontro entre os discursos e práticas que tentam nos 'interpelar', nos falar ou nos convocar para que assumamos nossos lugares como os sujeitos sociais de discursos particulares e, por outro, os processos produtores de subjetividades, que nos constroem como sujeitos aos quais se pode 'falar'. *As identidades são, pois, pontos de apego temporário às posições-de-sujeito que as práticas discursivas constroem para nós* (p. 112).

Essa discussão centra-se nas profundas transformações sociais ocorridas ao longo do século XX que fizeram surgir novas formas de identidade e fragmentaram o indivíduo moderno, visto até então como um sujeito unificado. Hall

(2001; 2003) define esse momento como *crise de identidade* e aponta-o como uma das questões centrais do momento contemporâneo, que parte de um processo mais amplo de mudança que deslocou as estruturas e processos centrais das sociedades modernas e abalou as referências que davam aos indivíduos uma ancoragem estável no mundo social.

A chamada *crise de* identidade proposta por Hall não está pautada apenas no que aconteceu à concepção de sujeito moderno, e seu descentramento. Essa crise passa por uma série de rupturas nos discursos do conhecimento moderno, cujo maior efeito foi o deslocamento final do sujeito cartesiano. O autor aponta cinco grandes momentos que contribuíram para esse impacto.

O primeiro deles refere-se às tradições do pensamento marxista, principalmente no pensamento de Althusser que coloca as relações sociais e não uma noção abstrata de homem no centro de seu sistema teórico marxista, deslocando duas proposições-chave da filosofia moderna: que há uma essência universal de homem e que essa essência é o atributo de 'cada indivíduo singular', o qual é seu sujeito real. O segundo dos grandes descentramentos no pensamento ocidental do século XX vem da descoberta do inconsciente de Freud. A teoria freudiana afirma que as identidades, bem como a sexualidade e a estrutura dos desejos, são formadas em processos psíquicos e simbólicos de uma instância chamada inconsciente. Seu funcionamento independe da razão colocando por terra o conceito de sujeito cognoscente e racional, dono de uma identidade fixa e unificada cartesiana. Sendo assim, a identidade é algo formado ao longo do tempo, por meio de processos inconscientes, e não estão presentes no sujeito desde seu nascimento. Existe sempre algo imaginário ou fantasiado sobre sua unidade. O terceiro está associado com o trabalho de Saussure que argumenta que nós não somos os autores das afirmações que fazemos ou dos significados que expressamos na língua. A linguagem é um sistema social e não individual que preexiste a nós. As palavras são 'multimoduladas' que carregam ecos de outros significados que elas colocam em movimento. O significado é inerentemente instável. Ele procura o fechamento (a identidade), mas ele é constantemente perturbado (pela diferença). Foucault seria o responsável pelo quarto descentramento da identidade e do sujeito na medida em que destaca um novo tipo de poder, que ele chama de 'poder disciplinar', que está preocupado, em primeiro lugar, com a regulação, a vigilância sendo o governo da espécie humana ou de populações inteiras e, em segundo lugar, o indivíduo e o corpo. E por fim o quinto descentramento reside no impacto do feminismo, tanto como uma crítica teórica quando como um movimento social, por questionar algumas distinções clássicas como o público e o privado, a família, a sexualidade, o trabalho doméstico, a divisão doméstica do trabalho etc. Foi um movimento que começou dirigido à contestação da posição social das mulheres e expandiu-se para incluir a formação das identidades sexuais e de gênero.

Enfim, os descentramentos apresentados por Hall sugerem a ocorrência de rupturas significativas ao longo do último século que levam o sujeito a uma crise em sua suposta identidade única para se ver diante da possibilidade de

identidades múltiplas. Essas identidades, constituídas no interior de práticas de significação, são produzidas em locais históricos e institucionais únicos, emergindo das relações de poder, sendo produto da diferença e não de uma unidade idêntica, da prática da alteridade.

Essa é a razão da afirmação de Guareschi, Medeiros e Bruschi (2003) de que o processo de construção das identidades está sempre envolvido com a diferença, da relação com aquilo que não é, sempre referido ao outro: sou o que o outro não é. Se o debate sobre identidade tem assumido uma condição de destaque nas discussões contemporâneas é porque elas estão localizadas no interior de mudanças sociais, políticas e econômicas contribuindo para essa transformação. O diálogo sobre a extensão na qual as identidades são contestadas leva a uma análise da importância da diferença e das oposições na construção de identidades.

Identidade e diferença não são criaturas de um mundo natural ou transcendental, mas, do mundo cultural e social. A identidade e a diferença, conforme Silva (2000, 2002), têm que ser ativamente produzidas. Isso quer dizer que elas são o resultado de atos de criação lingüística e é apenas por meio dos atos de fala que são instituídas a identidade e a diferença como tais. Isso não quer dizer, entretanto, que elas são determinadas pelos sistemas discursivos e simbólicos que lhes dão definição.

O herói mítico e o atleta

O esporte enquanto prática milenar ritualizou-se vindo se somar ao mundo de símbolos e arquétipos do inconsciente coletivo, tendo no atleta o protagonista e um ser quase divino para o público que assiste ao espetáculo. Temos então a configuração de uma forma de mito. Sendo o esporte uma manifestação cultural temos, então, a utilização de um olhar mitológico para a compreensão de algumas situações que vêm se repetindo ao longo deste último século. Os Jogos Olímpicos e a Copa de Mundo de Futebol, eventos intercalados que monopolizam a atenção de milhões de espectadores ao redor do planeta, catapultam algumas pessoas desconhecidas à condição de figuras públicas mundiais, dependendo, para isso, de um bom desempenho ou a quebra de um recorde.

Daí a proposta de Hillman (1993) de não mais se procurar os deuses no Olimpo, nem nos antigos cultos, templos ou estátuas do passado. Em vez disso, os deuses devem ser vistos em nossos eventos cotidianos, nossas desordens particulares, e também públicas. Essas situações são experimentadas e comprovadas nos grandes eventos esportivos mundiais quando o esporte, então, ganha amplo espaço na mídia e invade a vida mesmo daqueles que não são seus adeptos e amantes, seja na forma das mais variadas espécies de merchandising ou alterando os horários de trabalho cedendo ao esporte e ao atleta um espaço nobre do seu dia-a-dia.

Não é por acaso que os mitos representados no esporte são sobretudo de natureza heróica. Os feitos realizados por atletas, considerados quase sobre-

humanos para grande parcela da população, somados ao tipo de vida regrada a que são submetidos contribui para que essa imagem se sedimente.

O caminho comum da aventura mitológica do herói, segundo Campbell (s.d.) está na magnitude da fórmula representada nos ritos de iniciação: separação-iniciação-retorno, que poderia receber o nome de 'unidade nuclear do monomito', e normalmente esse modelo está pautado numa seqüência que envolve uma separação do mundo, a penetração em alguma fonte de poder e o regresso a vida para vivê-la com mais sentido. Isso representa dizer que o herói é o homem ou mulher que conseguiu vencer suas limitações históricas pessoais e locais e alcançou formas normalmente válidas, humanas.

Transpondo para os nossos dias temos no atleta de alto rendimento uma espécie de herói onde quadras, campos, piscinas e pistas assemelham-se a campos de batalhas em dias de grandes competições, e se aproxima ao modelo da unidade nuclear do monomito proposto por Campbell (s.d.): há uma chamada para a prática esportiva, que em muitos casos significa deixar a casa dos pais e enfrentar um mundo desconhecido e, por vezes, cheio de perigos. Sua chegada ao clube representa a iniciação, propriamente dita, um caminho de provas que envolve persistência, determinação, paciência e um pouco de sorte. A coroação dessa etapa é a participação na Seleção Nacional, seja qual for a modalidade, espaço reservado aos verdadeiros heróis e lugar onde há o desfrute dessa condição. E, finalmente, há o retorno, muitas vezes negado, pois devolve o atleta-herói à sua condição mortal, e na tentativa de refutar essa condição são tentadas fugas mágicas (como a desmotivação em retornar ao seu clube de origem), porém, por paradoxal que seja, é apenas nesse momento que ele encontra a liberdade para viver.

Daí acreditarmos que o atleta que atinge o alto rendimento tem um *daimon* como afirma Hillman (1997), ou seja, sua vida não está disfarçada num fato empírico, mas afirma-se abertamente como mito.

Visto sob esse aspecto esse atleta heróico aproxima-se do paradigma oferecido por Pearson (1994) onde temos sua identificação com a figura do guerreiro que tem por objetivo a força, a coragem como tarefa e a fraqueza como medo. E não é de se estranhar, portanto, que sua vida seja trágica. Esse indivíduo a quem nos referimos, que vem a ser identificado como um ser raro, um entre milhares, usufrui dessa condição uma vez que é mínima a parcela da população que pratica esporte e consegue atingir níveis de atuação e exposição que justifiquem e sua condição de ídolo. Essa condição extraordinária, que envolve inevitavelmente a superação de limites, torna o atleta alvo de identificações e projeções, levando-o a ser adorado por sua torcida, e odiado e as vezes respeitado pelos adversários.

A polaridade da relação amor e ódio, vivida coletivamente, leva a um redimensionamento da importância do fenômeno esportivo para a sociedade moderna, que tem na mídia seu principal divulgador e aliado, que globalizou o esporte, bem como, tantos outros eventos locais. Antes de conquistarem o mundo

e serem reconhecidos em várias partes do planeta, heróis atletas como Pelé, Gustavo Kuerten ou Adhemar Ferreira da Silva e tantos outros atletas que alcançaram o estrelato, foram cada um, em sua cidade ou bairro, motivo de aprovação e exemplo para outras pessoas que sonhavam em ser atleta, um herói regional. Cada um, cumprindo a sua trajetória, levando consigo aspectos de sua história de vida, chegou ao topo da carreira esportiva, desfrutando do reconhecimento do público tanto no Brasil como em grande parte do mundo. Poderíamos afirmar que dificilmente eles, assim como Ayrton Senna, Kaká ou Vanderlei Cordeiro de Lima teriam alcançado esse feito não fossem os meios de comunicação.

Da condição de mito para a irrealidade cotidiana, o atleta trafega pelo caminho do reconhecimento público para ocupar seu espaço no imaginário, tendo os meios de comunicação seu grande aliado e fomentador. Eliade (1989) já falava do papel da mídia ao observar a condução da vida dos personagens das histórias em quadrinhos - versão moderna dos heróis mitológicos ou folclóricos - quando da correção do seu comportamento, ou pior, sua morte, provocando verdadeiras crises entre os leitores, levando a protestos junto aos autores ou até aos donos de jornais e revistas. Assistimos a versão desse fato no esporte quando um atleta é afastado do time ou quando um técnico por questões técnicas ou pessoais não é reconhecido pela torcida.

Considerada por autores como Aberastury (1992), Blos (1985) e Gallatin (1986) como de fundamental importância no processo de desenvolvimento psicológico, a identificação proporciona à criança, ao adolescente e ao jovem adulto um parâmetro para construir sua própria identidade. Ídolos, heróis e figuras míticas, sejam do cinema, da música ou do esporte representam a possibilidade do vir a ser.

Porém, em que proporção essa relação se dá parece ainda ser um desafio para os estudiosos. Observamos ao longo da história que esses parâmetros sofrem transformações de acordo com o momento sócio-político por que passa a sociedade. O ponto de partida está dado. Falamos da construção do mito e sua condição de agente de identificação. Temos, por outro lado, essa *persona* mítica habitando um ego-cidadão comum, que muitas vezes se confunde com seu personagem e também é confundido pelo público que o assiste. Porém aqui, mito e cidadão quase não se distinguem, oferecendo mais uma possibilidade de acesso que seria a identificação do cidadão comum com o cidadão comum-atleta mito.

Transpor essa dinâmica pode nos levar a compreensão de um conjunto de significados que compõem o imaginário do jovem atleta e determinam inúmeras práticas sociais ao longo de sua vida adulta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível afirmar que toda manifestação esportiva é socialmente estruturada, na medida em que o esporte revela em sua organização, no processo de ensino-aprendizagem e na sua prática, os valores subjacentes da sociedade na

qual ele se manifesta. A escolha do Rio de Janeiro como sede dos Jogos Olímpicos de 2016 repercute de maneira imediata sobre a função e responsabilidade que o protagonista do espetáculo esportivo tem para a sociedade. A análise desse fenômeno tem sido a razão de nossas últimas pesquisas (Rubio, 2001; 2006.a; no prelo), uma vez que entendemos que nesse universo gravitam temas que circulam do individual para o coletivo dentro daquilo que Bosi (1994) chama da história das mentalidades, ou seja, a influência da subjetividade privatizada no social e as bases da estrutura social na formação da subjetividade.

Em se tratando do esporte contemporâneo, observa-se que em seu processo de construção foram sofridas influências das transformações socioculturais dos diversos momentos históricos pelo qual passou, absorvendo ao longo do século XX uma série de características da sociedade contemporânea. A carreira de um atleta não é fruto apenas de uma disposição e talento individuais, da afirmação de uma vontade latente ou da determinação em perseguir objetivos. Fatores externos como a influência parental, políticas públicas, formação e papel dos formadores, sejam eles professores de Educação Física ou técnicos, podem influenciar e mesmo determinar a transformação de um aspirante em atleta.

Conhecer a trajetória de atletas olímpicos é gravar não só uma história individual importante para a memória nacional. Essas história fornecem subsídios fundamentais para a compreensão do processo de formação das identidades dos atletas bem como o imaginário esportivo de diversos períodos. Essas histórias de vida, relacionadas por vias diretas ou indiretas, permitem compreender o imaginário esportivo do presente dentro de um contexto maior que é o esporte nacional e sua relação com a sociedade e seu movimento. Além disso, elas fornecem importantes subsídios para o entendimento da psicodinâmica dos atletas competitivos no presente, uma vez que as intervenções não se dão apenas com conhecimento técnico, mas principalmente com domínio do contexto no qual esses atletas estão inseridos.

A identidade heróica do atleta não parece ser uma prerrogativa apenas de atletas brasileiros, mas uma dinâmica comum a atletas que vivem em uma sociedade globalizada onde as fronteiras territoriais já não são um impedimento para seu exercício profissional. O desfio hoje se constitui muito mais na capacidade adaptativa a essas diferenças, daí a importância no fortalecimento de suas estruturas psíquicas.

REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A. Adolescência normal. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.

BLOS, P. Adolescência. São Paulo: Martins Fontes, 1985.

BOSI, E. Memória e Sociedade. São Paulo: Cia das Letras, 1994.

BOSI, E. O tempo vivo da memória. São Paulo: Ateliê editorial, 2003.

BROHM, J. M. Las funciones ideológicas del deporte capitalista. In.: Materiales de Sociologia del Deporte. Madrid: Las Ediciones de La Piqueta, 1993.

CAMPBELL, J. O poder do mito. São Paulo: Palas Athena, 1990.

_____. O herói das mil faces. São Paulo: Cultrix, s.d.

CHINEN, A. B. Além do herói. São Paulo: Summus, 1998.

CRUIKSHANK, J. Tradição oral e história oral: revendo algumas questões. In.: M. M. Ferreira e J. Amado (orgs) Usos & abusos da história oral. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 2002.

ELIADE, M. Aspectos do mito. Lisboa: Edições 70, 1989.

FERRAROTI, F. Histoire et histoires de vie. Paris: Librarie des Meridiens, 1983.

GALLATIN, J. Adolescência e individualidade. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1986.

GUARESCHI, N. M. F.; MEDEIROS, P. F.; Bruschi, M. E. Psicologia Social e Estudos Culturais: rompendo fronteiras na produção do conhecimento. In.: N. M. F. Guareschi e M. E. Bruschi (orgs) Psicologia Social nos Estudos Culturais. Petrópolis: Vozes, 2003.

GUTTMANN, A. History of the modern games. Illinois: University of Illinois, 1992

HALL, S. Estudos culturais: dois paradigmas. In.: S. Hall Da diáspora. Identidades e mediações culturais. Belo Horizonte/Brasília: Editora UFMG/Representação da UNESCO no Brasil, 2003.

HALL, S. A identidade cultural na pós-modernidade. Rio de Janeiro: DP&A, 2001.

HALL, S. Quem precisa de identidade? In.: Identidade e diferença. A perspectiva dos Estudos Culturais. Petrópolis: Vozes, 2000.

HILLMAN, J. O código do ser. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

HILLMAN, J. Cidade, esporte e violência. In: Cidade & Alma. São Paulo: Studio Nobel, 1993.

LAPLANTINE, F.; TRINDADE, L. O que é imaginário. São Paulo: Brasiliense, 1997.

MANGAN, J. A. 'Muscular, militaristic and Manly: the british middle-class hero as moral messenger. In.: (R. Holt; J. A. Mangan; P. Lanfranchi). European Heroes: myth, identity, sport. London: Frank Cass, 1996.

MEYER, E. Desconstrucción de la memória, construcción de la historia. Historia, antropologia e fuentes orales. n. 19, 1998.

PEARSON, C. O herói interior. São Paulo: Cultrix, 1994.

RUBIO, K. (org.) As mulheres e o esporte olímpico brasileiro. São Paulo: Casa do Psicólogo, no prelo.

RUBIO, K. Medalhistas olímpicos brasileiros: histórias, memórias e imaginário. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.b.

RUBIO, K. O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. Psicologia e Sociedade. 18 (1), 2006.a.

RUBIO, K. Heróis Olímpicos Brasileiros. São Paulo: Zouk, 2004.

RUBIO, K. O atleta e o mito do herói. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

SCHINKE, R. ; HANRAHAN, S. J. Cultural Sport Psychology. Champaign: Human Kinetics, 2009.

SELLIER, P. Le mythe du héros. Paris: Bordas, 1970.

SILVA, T. T. Documentos de identidade. Uma introdução às teorias do currículo. Belo Horizonte: Autêntica, 2002.

SILVA, T. T. A produção social da identidade e a diferença. In.: T. SILVA (org.) Identidade e diferença: a perspectiva dos Estudos Culturais. Petrópolis: Vozes, 2000.

VILLEGAS, J. La estructura mítica del héroe. Barcelona: Editorial Planeta, 1978.

WOODWARD, K. Identidade e diferença: uma introdução teórica e conceitual. In.: Identidade e diferença. A perspectiva dos Estudos Culturais. Petrópolis: Vozes, 2000.

SIPD
Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

SIMPOSIOS

SIMPOSIO 1. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE.

Preparación Psicológica en deporte de rendimiento. Caso: Sandra Galvis: Medallista de Oro en Juegos Centroamericanos y del Caribe 2010.

Esp. Ana Julia Moreno Chacón (Colombia)
Psicóloga Especialista en Deporte y Ejercicio Físico Universidad El Bosque, con experiencia en la planificación y ejecución de planes de entrenamiento psicológico en deportistas de rendimiento tanto convencional como deporte de discapacidad. Actualmente a cargo de la población de rendimiento del Departamento de Cundinamarca y del municipio de Chía. Psicóloga de la Academia de Tenis de Mauricio Hadad. Docente Universitaria a nivel de pregrado y de especialización.
morenojulia2003@yahoo.com

RESUMEN

Hoy por hoy se puede dar cuenta del auge y el desarrollo que ha tenido el deporte a nivel mundial, lo que hace que se apunte a la profesionalización del mismo y que las exigencias dirigidas a las diferentes disciplinas que trabajan en este contexto sean más altas. Sabemos que al inicio el énfasis se encontraba en mayor proporción en la evolución de los aspectos físicos, para continuar con los técnicos y los tácticos propios de cada deporte, sin embargo se ha ido comprendiendo la importancia de los aspectos psicológicos en situaciones de entrenamientos y competencias.

Se habla entonces de una Psicología aplicada al deporte que coadyuve en el desarrollo de habilidades de tipo psicológico que le permita al deportista una optimización de su rendimiento y contribuya significativamente en el mejoramiento de su calidad de vida.

La misma profesionalización del deporte exige entonces intervenciones que partan de una base clara en la planificación, que corresponda y sea congruente no sólo con las demandas y características propias de la modalidad deportiva, sino además con las necesidades de los deportistas.

Lo anterior le exige al psicólogo del deporte un permanente ejercicio investigativo de este contexto, que le permita comprender sus características, protagonistas, actores y procesos que en el mismo se construyen, de modo que, a partir de marcos conceptuales claros, conectados con los objetivos de la planificación del entrenamiento y las demandas de sus diferentes etapas, pueda proponer metodologías e intervenciones asertivas que le permita a los atletas alcanzar su excelencia deportiva.

OBJETIVO

El presente artículo pretende presentar las etapas y los efectos de un programa de entrenamiento psicológico propuesto y desarrollado con una deportista de en la disciplina de Marcha, medallista de oro en los pasados Juegos Centroamericanos y del Caribe.

INTRODUCCION

La marcha deportiva es una modalidad del atletismo, en la que se ejecutan una progresión de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca una pérdida de contacto visible. La pierna tiene que estar siempre recta (no doblada por la rodilla), desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

Es un deporte de alta exigencia física en el que la resistencia, la coordinación, el ritmo y la agilidad son fundamentales, aparte del apoyo en destrezas psicológicas que requiere.

ETAPAS DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO:

1. **CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE, IDENTIFICACIÓN DE ANTECEDENTES Y ESTABLECIMIENTO DE LA ETAPA DE RAPPORT:**

El párrafo anterior deja ver la necesidad de realizar una caracterización del deporte que permita identificar los requerimientos desde el punto de vista psicológico que le permita a la deportista hacer un óptimo afrontamiento de los momentos claves de su deporte.

Luego de realizar la caracterización del deporte, se indaga sobre la programación de competencias fundamentales y la programación de las etapas de entrenamiento deportivo con el entrenador, así mismo se incluye en las conversaciones las principales dificultades que el mismo encuentra en su deportista tanto en los entrenamientos como en las competencias.

Se realizan algunos acompañamientos a entrenamientos y se van llevando a cabo algunos acercamientos con la deportista, que le permitan comprender el proceso de entrenamiento psicológico desde su pretensión de desarrollar destrezas que le ayuden a optimizar su rendimiento.

2. **EVALUACIÓN INICIAL Y RETROALIMENTACIÓN DE RESULTADOS:**

Una vez realizadas las entrevistas con el entrenador, se procede a la aplicación de una batería de instrumentos con el propósito de identificar las principales necesidades desde el punto de vista psicológico.

Se utilizó como instrumentos de evaluación los siguientes: 1. UNA FICHA PSICODEPORTIVA que recopila información sociodemográfica, información deportiva (tiempo de participación en el deporte, experiencia competitiva, principales logros deportivos obtenidos, duración del entrenamiento), información sobre la estructura familiar y finalmente, algunos aspectos motivacionales, 2. El PAR P 1 para conocer el perfil psicológico de la deportista en las competencias de los últimos meses, 3. El TEAD R, con el propósito de dar cuenta de los aspectos emocionales que se presentaron antes y durante la última competencia y finalmente, el TOLOUSSE PIERON para ver el comportamiento de la concentración.

Una vez obtenidos los resultados se procede a la retroalimentación correspondiente tanto con el entrenador como con la deportista, lo cual favoreció

la sensibilización por parte de la misma al entrenamiento psicológico y comprender este último como parte fundamental de su proceso de preparación para su competencia fundamental del año: Juegos Centroamericanos y del Caribe, en los cuales se proyectaba su inclusión en el pódium.

3. PLANTEAMIENTO Y DESARROLLO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO:

Con base en la información recopilada en la fase de caracterización del deporte y en los resultados obtenidos en la evaluación inicial, se procede al planteamiento del plan de intervención, el cual se puede resumir en los siguientes puntos:

a. ESTABLECIMIENTO DE METAS:

El objetivo principal de esta etapa fue el orientar a la deportista más hacia su proceso, a la identificación de los puntos importantes por trabajar en sus áreas técnica, física, estratégica, de estilo de vida y por supuesto psicológica.

Si bien es cierto que se trata de una deportista con excelentes logros a nivel deportivo, los resultados de la evaluación sugieren la necesidad de fortalecer su confianza, es por esto que se indaga la percepción que tiene de si misma en las áreas mencionadas anteriormente en términos de porcentajes sumado al planteamiento del aspecto importante por trabajar. Por ejemplo, en el área técnica identifica que se encuentra en un 70% y se plantea que el punto que necesita trabajar para mejorar su porcentaje es el braceo (no abrir tanto el codo cuando desplaza el brazo hacia atrás). Ella reconoce que de centrarse en este aspecto (pues no todo en su técnica está mal), mejoraría notablemente y eso redundaría en su rendimiento.

De esta manera se llevó a cabo el planteamiento con todas las áreas con la pretensión de permitirle establecer objetivos realistas, desafiantes y medibles durante los entrenamientos (pues se le sensibiliza en relación a la importancia de identificar lo que se debe trabajar, puesto que la meta no llega sola), que le permitieran alcanzar sus metas para este año de competición, así mismo, mejorar su motivación intrínseca y por ende la percepción de las habilidades que requiere para mejorar el rendimiento en su deporte y sentirse más segura y satisfecha consigo misma.

Por supuesto que dichos objetivos se encontraban conectados con las metas fundamentales que fueron dos: 1. Participación en la Copa Mundo de Marcha (realizado en Chiguagua Mejico), evento en el que se perseguía que ganara un espacio entre las mejores a nivel suramericano, mejorar su marca personal y ubicarse como la mejor de Colombia y 2. Entrar en el pódium en los Juegos Centroamericanos y del Caribe) realizado en Puerto Rico).

b. ENTRENAMIENTO DE LAS DESTREZAS BASICAS:

Teniendo en cuenta que el trabajo con la deportista se dio inicio al comienzo de año, se contó con el tiempo suficiente para enseñarle algunas de las destrezas básicas, con la intención de fortalecerlas y así proyectarlas para la construcción de rutinas específicas para momentos claves de la competición.

Principalmente se trabajaron como destrezas básicas las siguientes:

- *El control de la activación:*

Se le enseña a la deportista la importancia de esta habilidad y la relación que la misma tiene con la concentración y por ende con el rendimiento, de modo que pueda identificar las señales o signos de una activación alta (cómo se siente cuando se encuentra en una activación alta), y/o las señales o signos de una activación baja (cómo se siente cuando se encuentra en una activación baja), y por supuesto desarrollar el mecanismo de regulación de la misma conforme a la demanda de la situación tanto en el entrenamiento como en la competencia, a través de los diferentes ritmos respiratorios y la utilización de palabras clave que le enfocaran en la ubicación de su nivel óptimo de activación.

- *El control cognitivo y emocional:*

Se le explica a la deportista la importancia de sus pensamientos sobre su parte o área emocional y la relación con el rendimiento.

Inicialmente se trabaja en identificar la tendencia del diálogo de la deportista en los momentos críticos de los entrenamientos y de la competencia (antes, durante y después). Se sensibiliza en la importancia de empezar a utilizar pensamientos adecuados, que le permitan identificar qué pensar, cuando pensar y cómo pensar.

Para lo anterior se lleva el registro de pensamientos en diferentes momentos calificados por el deportista como críticos, seguido por la identificación de los sentimientos que los mismos le producen y el comportamiento que ella manifiesta cuando presenta dichos sentimientos. Finalmente se procede a la reformulación de dichos pensamientos por pensamientos más adecuados, de modo que ante la misma situación, que inicialmente fue evaluada negativamente, pueda afrontarla más positivamente.

Momento	Qué me dije	Cómo me siento cuando hablo así	Qué hago cuando me siento de esa manera	Reformulacion

De la misma manera, se le explica los pensamientos inadecuados más frecuentes (Dosil, 2004) y el cambio de los mismos por pensamientos adecuados:

Pensamiento Inadecuado	**Palabra clave para bloquear**	**Pensamiento adecuado**
Pensamientos irracionales	Basta	Pensamientos racionales
Pensamientos negativos	Basta	Pensamientos positivos
Pensamientos rígidos	Basta	Pensamientos flexibles

Finalmente, y una vez se ha avanzado y mejorado en la formulación de pensamientos positivos durante los entrenamientos y en las competencias menores, se lleva a la deportista a la construcción de una lista de palabras clave

para diferentes momentos de la competencia, con el propósito de conocer los propósitos del autodiálogo e ir consolidando rutinas para el afrontamiento de dichos momentos. Por ejemplo:

Propósito	Dirección	Palabra clave
Antes de iniciar mi ejecución	Automotivarme	Tengo con que Vamos, a lo que vine
Ubicar nivel óptimo de activación	- De alto a bajo - De bajo a alto	Calma, tranquila Arriba, préndete, apreta
Mejorar concentración	Ubicarse en foco de atención adecuado	Enfoca, atenta, concentrada, aquí y ahora.

Es importante mencionar que cada una de las destrezas trabajadas se plantean como objetivos por trabajar en los entrenamientos y a evaluar en el sistema de puntos mencionado en el literal a. de establecimiento de metas.

- *Control de la atención:*

Se le explica a la deportista la importancia del entrenamiento en la atención y su relación con el rendimiento deportivo. Se trata de una destreza importante en todas las etapas de la planificación del entrenamiento deportivo.

Se trabaja con la deportista inicialmente con la técnica de Gaurón y luego se procede a la interiorización de los diferentes focos atencionales propuestos por Nideffer.

Amplio Interno	Interno Reducido
Función:	**Función:**
Momentos	**Momentos**
Amplio Externo	**Externo reducido**
Función:	**Función:**
Momentos	**Momentos**

Una vez explicada la función de cada uno de los focos atencionales, se procede a identificar la utilidad de cada uno de ellos en los diferentes momentos de la competencia.

Se realiza la aplicación de diferentes protocolos de entrenamiento en la atención, tanto en consultorio como en los entrenamientos, combinándolos con ejercicios que integraran las destrezas hasta el momento vistas: Control de la activación, control cognitivo y focos atencionales.

c. DESARROLLO DE RUTINAS PARA MOMENTOS CLAVES DE LA COMPETENCIA:

A partir de este momento se inicia con la integración de las diferentes destrezas en momentos claves de la competencia, para lo cual se trabaja en la división de la misma en tres momentos fundamentales: El inicio, la mitad y el final. El siguiente cuadro puede ilustrar un poco mejor la dinámica de este ejercicio:

Momento	Palabra clave	Respiración	Foco atencional
Salida	Vamos, a lo que vine	6-1-2	Bloqueo pensamiento. Foco externo reducido: Orden de salida
Mitad	Muy bien, sigue así,	6-1-2	Foco interno reducido: Una sensación, imagen positiva
Final	Analizo dónde Inicio remate Tomo decisión: Vamos aquí es, persiste, mantente ahí	6-1-2	Foco interno reducido: Sensación o imagen positiva Ubico punto de mira y me mantengo ahi

d. PREPARACION PREVIA DE LA COMPETENCIA:

Se le enseña a la deportista 3 elementos fundamentales que ha de tener en cuenta como preparación previa a la competencia:

- Diseño plan de carrera:
  Su objetivo principal es centrar a la deportista en lo que debe hacer durante la competencia y lo comprende a su vez tres aspectos: 1. Planteamiento de la meta (A qué voy), que cumpla con las características que se le enseñó en la etapa de planteamiento de las metas (Real, medible, posible, orientada a la tarea), 2. Identificación de tres aspectos por trabajar durante la competencia (Cómo lo voy a conseguir) y 3. Identificación de tres fortalezas personales para afrontar los retos de la competencia (Con qué cuento).
- Programación para el día de competencia:
  Mediante este ejercicio se pretende que la deportista planee todo lo que debe realizar y tener en cuenta para el día de la competencia, de modo que pueda atender los elementos controlables de la jornada y no deje al azar ningún aspecto.

- Lista de chequeo:
  Este ejercicio posibilita que la deportista lleve a su lugar de competencia todo lo que necesita y sienta la seguridad de estar provista de todos sus requerimientos.

e. PLAN DE FOCALIZACION DE LA COMPETENCIA:

La intención de este plan de focalización persigue la identificación de los momentos claves antes y durante la competencia y la propuesta de intervención psicológica a realizar en cada uno de ellos.

Los momentos que se tuvieron en cuenta fueron:

- Desplazamiento hacia el lugar de la competencia
- Precalentamiento
- Calentamiento físico y psicológico
- Momento de precomienzo
- Salida
- Durante la carrera o Mitad
- Remate o final

El ejercicio consistió en construir la rutina psicológica a realizar en cada uno de estos momentos, de modo que se integraran las destrezas que se habían enseñado en las etapas iniciales.

f. ENTRENAMIENTO: SIMULACION DE LA COMPETENCIA:

Previo a la competencia de Méjico, se programó un entrenamiento con características similares a lo que sería el escenario de la competencia (condiciones ambientales, de temperatura, distancia, puestos de hidratación, etc). La visita se realizó con diferentes profesionales (entrenador, nutricionista y metodólogo), quienes desde su respectiva área realizaron las observaciones y seguimientos correspondientes.

Los resultados de esta visita aunque en su comienzo no fueron muy positivos, dado a que se presentaron bastantes imprevistos, si permitieron identificar algunas dificultades que dieron paso al establecimiento de estrategias de afrontamiento en caso de que las mismas se llegaran a presentar en la competencia en Méjico.

g. EVALUACION POST COMPETENCIA:

Una vez la deportista regresa de su competencia en Méjico, se realiza la evaluación de su desempeño y del cumplimiento de los objetivos propuestos: Ubicarse en el grupo como una de las mejores a nivel suramericano, ser la mejor en Colombia y mejorar su marca personal.

Dicha evaluación se realizó con base en el cumplimiento de su plan de focalización: identificar dificultades, aspectos que logró mejorar, áreas en las cuales debe trabajar y proyección de lo anterior para su competencia fundamental: Juegos Centroamericanos y del Caribe

CONCLUSIONES

- El testimonio de la deportista en relación a sus actuaciones durante el presente año constata el efecto positivo que tuvo sobre su rendimiento el plan de intervención psicológica con respecto a competencias en años anteriores para las cuales no recibió el entrenamiento psicológico
- La planificación del entrenamiento psicológico con base en las demandas del deporte y las necesidades de los deportistas les dota con los recursos que necesitan para afrontar las situaciones críticas de los entrenamientos y las competencias
- Se podría afirmar que en aquellas competencias para deportistas de élite, el nivel técnico, estratégico, la experiencia y la condición física pueden encontrarse en un nivel muy similar para todos los atletas, lo que permite pensar que la diferencia en el rendimiento lo aportaría el componente psicológico.
- Existe una diferencia entre querer ganar (que es lo que persigue todo deportista) y querer ganar y saber cómo conseguirlo. Parte importante de la preparación psicológica para las competencias consiste en centrar al deportista en aquellas cosas que el sí puede controlar (sus pensamientos, emociones, sensaciones, imágenes, comportamientos), de modo que logre una pronta adaptación a diferentes situaciones y se pueda enfocar más en las tareas que debe atender durante la competencia.
- Los objetivos propuestos por la deportista Sandra Galvis se cumplieron a cabalidad. En su primera competencia fundamental (Chiguagua, Méjico) logró ubicarse dentro del grupo de las mejores a nivel suramericano y se consolidó como la mejor colombiana. En su participación en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, logro la medalla de oro.

REFERENCIAS

Cruz, Jaume. Y Cols. 2002. El Psicólogo del Deporte. Ed. Síntesis. Madrid España

Dosil, J. 2004. Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Mc Graw Hill. Madrid, España

García, Y. 2004. Construyendo Psicología del Deporte. Lukas Editores. Bogotá, Colombia

SIPD
Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

Criterios Psicológicos en escuelas deportivas.

Esp. Diana Alejandra Vigoya Reina (Colombia)
Psicóloga Universidad Santo Tomas. Especialista en Psicología del deporte y el Ejercicio Universidad el Bosque. Psicóloga Deportiva Club Pueblo Viejo. Docente Universidad Incca de Colombia.
dianavigoya@yahoo.es

RESUMEN

El presente artículo muestra los parámetros psicológicos básicos para tener presente en los procesos de escuelas deportivas, evidencia los criterios de una adecuada preparación psicológica y los aspectos relacionados con planes psicológicos en clubes sociales y deportivos. De igual forma, presenta la estructura de trabajo en las escuelas deportivas del Club Pueblo viejo desde hace cinco años, los objetivos de la psicología del deporte y los avances y conclusiones que se han generado durante estos años.

INTRODUCCIÓN

Las escuelas deportivas son los espacios primordiales de formación, especialización y proyección hacia el rendimiento. Los objetivos se enfocan en la generación de destrezas deportivas y personales, selección de talentos, promoción de valores, y capacitación a los padres, entrenadores y directivos de las instituciones.

Desde allí, la importancia de una preparación integral para cada uno de los niños, jóvenes y adultos que participan en una escuela deportiva. Esta preparación debe incluir aspectos técnicos, tácticos, estratégicos, físicos, psicológicos y sociales.

Estas preparaciones corresponden a los diferentes profesionales de ciencias aplicadas, entrenadores, metodólogos, preparadores físicos, médicos, nutricionistas, fisioterapeutas y por supuesto del psicólogo del deporte y la actividad fisica (Weinberg y Gould, 1996; Dosil, 2004; Serrato, 2005; Vigoya, 2006).

Por eso se considera fundamental en el proceso de una escuela deportiva, estructurar programas interdisciplinarios orientados a la generación de habilidades y destrezas integrales, enmarcados dentro de valores deportivos, normas, reglas y espacios de revisión continua a nivel individual y grupal.

La Psicología del Deporte y la Actividad Fisica tiene un papel relevante dentro de las escuelas deportivas, tanto en la formación como en el diseño, evaluación, intervención y seguimiento de los diferentes factores psicológicos relacionados con los procesos de iniciación, especialización y proyección al rendimiento. De igual forma la promoción y análisis de los procesos personales,

hábitos y calidad de vida que pueda promocionarse con la práctica de cualquier actividad físico-deportiva (Vigoya, 2010).

Teniendo en cuenta los objetivos que la psicología del deporte puede aportar en el proceso, el presente artículo pretende brindar criterios, estrategias, planes y aspectos relacionados con la preparación psicológica. En especial, el artículo presenta el trabajo de estos últimos seis años desarrollado en las escuelas deportivas del Club pueblo viejo, en los deportes de Tenis, Golf, Squash, Bolos, Natación, Equitación y futbol.

El proceso de las escuelas se ha estructurado en compañía de los entrenadores, comités deportivos, área de deportes, preparación fisica y psicología del deporte del Club.

La intención del artículo es brindar elementos esenciales para cada una de las personas y profesionales que desarrollan su trabajo en escuelas y clubes deportivos, teniendo presente los conocimientos básicos de una preparación psicológica, al mismo tiempo que se analiza los factores que pueden llegar a obstaculizar los procesos deportivos, morales, sociales, psicológicos y personales que rodean a las personas que participan en una escuela deportiva.

DESARROLLO TEÓRICO

Las escuelas deportivas pretenden fomentar la práctica del deporte en diferentes edades y niveles, con el interés de estructurar objetivos individuales y grupales.

Los parámetros psicológicos esenciales para la estructura de una escuela deportiva son (Vigoya, 2010):

- Promoción del placer, diversión, auotocompetencia (competencia consigo mismo) y autodeterminación (Toma decisiones propias), factores internos que puedan hacer que cada deportista permanezca a lo largo del tiempo y tenga la capacidad de enfrentar los cambios y obstáculos que se presenten durante el proceso.
- Generación de procesos de logro, esfuerzo, disciplina, estructura de planes según las edades y niveles, persistencia en las prácticas y disfrute en las competencias.
- Trabajar factores relacionados con el autoconcepto, autoimagen, autoestima dentro los procesos deportivos y en espacios externos.
- Énfasis en procesos cognitivos, pensamiento concreto, analítico, racional, positivo, lógico y estratégico.
- Incentivar hábitos deportivos y personales que contribuyan en la promoción del amor por el deporte, la generación de destrezas, el desarrollo de habilidades personales, la construcción de esquemas motivacionales y el interés por los valores deportivos.
- Respeto por los intereses personales, evaluación objetivos de los deportistas, respeto de los procesos evolutivos, y énfasis en el trabajo interdisciplinario de los profesionales de ciencias aplicadas.

- El deportista mas allá de otro interés, los procesos personales por encima de los deportistas, la generación de destrezas para afrontar situaciones de vida, la motivación intrínseca por encima de las recompensas sociales, el amor por el trabajo por encima de los resultados, la competencia como espacio para afrontar situaciones, la proyección del deporte a futuro como estilo de vida saludable y como espacio para adquirir recompensas deportivas, sociales y psicologicas.
- El resultado como proceso, enseñanza de cómo llegar al resultado, revisión de los procesos, estrategias para llegar, análisis de tiempos, persistencia, disciplina, trabajo interdisciplinario, disfrute del proceso, énfasis en las metas con prioridad en los valores y respeto por el otro.

Los criterios para generar una adecuada preparación psicológica en las escuelas deportivas:

- Trabajar factores psicológicos relacionados con la formación: a. procesos psicológicos: atención, memoria, motivación, percepción, aprendizaje, pensamiento, emoción; b. procesos psicosociales: socialización, cohesión, trabajo en equipo, comunicación; c. Rutinas y hábitos: esquemas, planes, análisis de situaciones (Dosil 2004, García 2004, Serrato 2005, Vigoya, 2006 y 2009).
- Promoción de salud y calidad de vida desde la práctica deportiva: a. la práctica como salud, prevención de enfermedades; b. La práctica como desarrollo de procesos atencionales, cognitivos, emocionales y perceptuales; c. La práctica como mecanismo para generar habilidades sociales: socialización y procesos de comunicación (Palenzuela, Calvo y Avero, 1998; Gonzalez, Núñez, Salvador, 1997; Jiménez, Martínez y Sánchez, 2006 y 2007).
- Trabajo según otras preparaciones: La preparación psicológica debe estar relacionada con los procesos y planes de las escuelas deportivas, objetivos de entrenamiento y competencia, planes de otros profesionales de ciencias aplicadas, características del deporte y la institución.
- Preparación del Psicólogo del Deporte: La formación del profesional debe estar enmarcada por aspectos teóricos, prácticos, metodológicos, investigativos y epistemológicos. Formación en aspectos relacionados con el deporte, la psicología, la psicología del deporte, conocimiento de aspectos básicos de otras ciencias aplicadas, y fundamental la formación ética y personal.

Los aspectos básicos de un plan de preparación psicológica para escuelas deportivas (García, 2004; Serrato, 2005; Vigoya, 2006 y 2009).

1. Evaluación del contexto: Análisis de las características de la institución, objetivos de las escuelas, las características de los deportistas, la formación de los entrenadores, y la estructura organizacional. En el caso de las escuelas en clubes, se encuentra, un área de deportes, comités, comisarios, coordinadores deportivos, otros profesionales de ciencias aplicadas y todo tienen una implicación dentro del contexto.
2. Necesidades deportivas: Las características técnicas, tácticas, físicas, estratégicas, psicologicas y sociales de cada deporte.

3. Niveles deportivos y procesos evolutivos: La iniciación, especialización y proyección hacia el rendimiento, tienen unos objetivos centrales necesarios revisarlos antes de cualquier preparación psicológica. El respeto y conocimiento por las características evolutivas de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores que integren las escuelas deportivas.

4. Relación con el entrenamiento deportivo: Cada deporte tiene una estructura específica, desde la cual se realiza la planificación y evaluación deportiva, la cual debe estar directamente relacionada con los objetivos psicológicos,, con el interés de promocionar una preparación integral.

5. Planificación y organización: Distribuir y organizar los objetivos psicológicos a nivel semanal, mensual y anual según los criterios del entrenamiento deportivo, microciclos, mesociclos y macrociclos.

6. Interdisciplinariedad: Trabajo conjunto y planificado con los diferentes profesionales de ciencias aplicadas: entrenadores, preparadores físicos, metodólogos, nutricionistas, médicos, fisioterapeutas y otros.

7. Individualidad y las características del grupo: Reconocimiento de las necesidades individuales, evaluación, intervención y seguimiento especifico. Análisis de las características del grupo y objetivos comunes.

8. Calidad de la evaluación y diagnostico: Las valoraciones psicologicas iníciales, son la principal herramienta para determinar una intervención y seguimientos efectivos, por eso, la necesidad de utilizar diversas estrategias evaluativas en campo, competencia y consulta. Determinado evaluación de habilidades específicas y generales.

9. Métodos y estrategias adecuadas: Las estrategias y metodologías deben ser analizadas según las necesidades y particularidades del deporte y la escuela, los niveles, el género, la edad y los procesos evolutivos.

10. Generalización de habilidades: El trabajo psicológico en un deporte permite que se perfeccionen habilidades generales en otros aspectos de la vida, a nivel escolar, familiar, social y cultural.

11. Autonomía y procesos personales: El psicólogo del deporte debe incentivar a cada una de las personas y deportistas que hacen parte de las escuelas, la capacidad de toma de decisiones propias, el ser capaz de utilizar las estrategias sin presencia del entrenador o el profesional a cargo. Ser capaz de reconocer sus objetivos e interés personales y decidir por sus procesos deportivos.

12. Hábitos y repetición: Las estrategias psicologicas deber ser enseñadas, repetidas, revisadas y automatizadas. El objetivo de una preparación psicologicas debe llevar a la creación de rutinas, hábitos, esquemas y planes de trabajo para enfrentar efectivamente diferentes situaciones.

13. Trabajo en campo, competencia y consulta: La preparación psicológica debe iniciar con una valoración en consulta, campo y competencia. Los procesos de intervención y seguimiento debe estar alternados entre los tres espacios según planificación, incluyendo en ocasiones asesorías vía internet.

14. Evaluación, intervención y seguimiento: Los parámetros de todo proceso psicológico deben ser incluidos: evaluación habilidades específicas y generales, diagnostico y programación, y determinación de estrategias de

intervención. Análisis de avances y retrocesos de forma continua, flexibilidad frente a los cambios y aparición de nuevas situaciones.

15. Promoción de salud y calidad de vida: Estrategias para que el deporte se convierta en proyecto a futuro, prevención de enfermedades, desarrollo de habilidades psicológicas y sociales. Generación de hábitos y estilos de vida saludables.

16. Criterios y parámetros éticos: Respeto por los objetivos del otro, honestidad en la preparación psicologicas, énfasis en la promoción de valores en los deportistas, respeto por el trabajo de otros profesionales y compromiso con los procesos.

DESARROLLO PRÁCTICO

A Continuación se presenta la estructura de trabajo en psicología del deporte en las escuelas deportivas del Club Pueblo viejo, en los deportes de tenis, squash, golf, futbol, natación, bolos y equitación.

En la estructura y desarrollo del programa se tienen en cuenta los puntos mencionados anteriormente, tanto para la asesoría de las escuelas, como para los criterios de una preparación psicológica y los parámetros de de los planes psicológicos de cada escuela.

La presentación del programa se realizará en tres partes:

1. Análisis y estructura del Contexto.
2. Estructura y organización de las escuelas deportivas.
3. Descripción planes psicológicos y trabajo interdisciplinario.
4. Conclusiones del trabajo.

1. ANALISIS Y ESTRUCTURA DEL CONTEXTO.

- Organización de la Institución.

SIPD
Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

CLUB SOCIAL Y DEPORTIVO PUEBLO VIEJO COUNTRY.

PRESIDENCIA Y JUNTA DIRECTIVA:

Promocionar la salud, calidad de vida y espacios deportivos de iniciación, especialización y proyección al rendimiento. Formación de valores deportivos y representación del club dentro y fuera del mismo. Integrado por socios del club seleccionados en asamblea general.

COMITES DEPORTIVOS:

Promoción de eventos deportivos, revisión de parámetros de las escuelas, determinación de espacios de trabajo en las escuelas. Integrados por socios del Club.

AREA DEPORTES:

Control, promoción, supervisión y asesoría en los parámetros de las escuelas y profesionales, organización de eventos y parámetros deportivos del club. Jefe de Deportes empleado.

EQUIPO DEL AREA DE DEPORTES: Empleados del Club.

COORDINADORES DE CADA ESCUELA. EQUIPO DE ENTRENADORES Y ASISTENTES. PREPARACION FISICA. PSICOLOGIA DEL DEPORTE.

Desarrollo de los planes deportivos y asesoría a deportistas y promoción de parámetros de trabajo.

- **Objetivos deportivos del Club.**

a. Promoción de estrategias físicas y deportivas dentro del club, con el interés de fomentar la salud, calidad de vida, iniciación, especialización y proyección al rendimiento.

b. Fomento de valores y habilidades personales en los deportistas y personas relacionadas con las escuelas, con el objetivo de posicionar al club dentro y fuera del mismo.

- **Objetivos deportivos del Área de Deportes.**

a. Coordinación y fomento para lograr una atención integral dentro de las escuelas, supervisión de los profesionales, determinación de actividades deportivas y formativas en cada escuela y fomento de una preparación integral tanto deportiva como personal.

b. Promoción del trabajo interdisciplinario y coordinación de los procesos deportivos de las escuelas, en búsqueda de logros y avances de cada escuela.

- **Objetivos generales de las Escuelas.**

a. Fomento, promoción, desarrollo y asesoría de los procesos deportivos, personales y morales según los procesos evolutivos de sus participantes.

b. Interés por la formación y desarrollo de procesos de iniciación, especialización y proyección al rendimiento en cada escuela.

- **Objetivos del Área de Preparación fisica.**

a. Asesoria y planificación de los programas de las escuelas, supervisión del trabajo de los entrenadores, asesoría en criterios de preparación física en diferentes niveles deportivos y evolutivos.

b. Creación, asesoría, promoción y seguimiento de planes físicos en cada una de las escuelas según los criterios individuales, niveles deportivos, objetivos de la escuela, interés de los deportistas, padres y trabajo interdisciplinario con psicología del deporte.

- **Objetivos del Área de Psicología del Deporte.**

a. Objetivos de Planificación y Entrenamiento Psicológico.

- Promoción y estructura de planes de entrenamiento psicológico en cada una de las escuelas, priorizando habilidades en atención, pensamiento, emoción, motivación, percepción, aprendizaje, y utilizando como parámetros la evaluación, intervención y seguimiento individual y grupal.
- Acompañamientos en entrenamientos y competencias, estructura planes de focalización y reenfoque, planes en momentos críticos y asesoría a padres y demás personas vinculadas con la competencia.

b. Objetivos de Asesoria a Población de Deporte.

- Asesoria y capacitación en el abordaje adecuado de procesos deportivos, evolutivos y personales, dirigido a entrenadores, padres de familia, administrativos y comités de las diferentes escuelas.
- Promoción en estrategias relacionadas con procesos de salud, calidad de vida y promoción de la práctica del deporte a futuro, como estilo de vida saludable.

- Promoción y diseño de estrategias para fomentar valores deportivos, comportamientos en representación del club y objetivos éticos.

c. Objetivos Formación y Estructura de Documentos.

- Estructurar guías, folletos, documentos que promocionen la Psicología del Deporte en el club y brinden información relevante para el seguimiento de procesos deportivos, en diferentes niveles, edades, deportes y características individuales.
- Capacitaciones, talleres, conferencias y seminarios, orientados a cada una de las personas que hacen parte del equipo deportivo del Club.
- Diseño y realización de actividades especiales en conjunto con el área de deportes y preparación física, con el objetivo de divulgar el deporte y la salud en el Club.

2. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS.

Las escuelas deportivas se encuentran organizadas según los parámetros establecidos en deportes y los comités, a continuación se presentan los aspectos centrales:

- Organización por niveles y habilidades deportivas, centrados en la iniciación, especialización y proyección al rendimiento.
- Estaciones de trabajo durante los entrenamientos: Habilidades técnicas y tácticas, habilidades físicas y psicologicas.
- Promoción dentro de las escuelas de espacios de diversión y recreación, actividad integradas con otras escuelas y promoción de juegos.
- Estructura de planes semestrales y anuales, según valoraciones iníciales en aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos
- Formación y capacitación continúa de los diferentes profesionales en los deportes, reuniones mensuales con el área de deportes, reuniones integradas entre todas las escuelas, generación de parámetros comunes y promoción de estrategias diferentes para cada deporte.
- Promoción de espacios para los deportistas en edades entre los 9 y 11, para seleccionar un deporte, revisar intereses personales e identificar habilidades, asesoría del equipo de las escuelas.

3. DESCRIPCIÒN PLANES PSICOLOGICOS Y TRABAJO INTERDISCIPLINARIO.

En páginas anteriores ya se mencionaron los criterios para una adecuada preparación psicológica y los aspectos relacionados con los planes de entrenamiento psicológico para las escuelas. Estos criterios se han trabajado estos cinco años en cada una de las escuelas deportivas, según las valoraciones iníciales, los objetivos del deporte, los niveles deportivos, la planificación fisica y las características individuales.

Los planes de trabajo en cada deporte, se estructuran a nivel anual, semestral y mensual, según las valoraciones que se realizan al inicio de cada semestre, igualmente se estructuran planes individuales, en especial para los deportistas con proyección al rendimiento y necesidades especiales. Además existen variaciones según los niveles deportivos y las características competitivas de cada escuela.

Los planes están relacionados con los objetivos técnicos y tácticos, y están previstos dentro de la planificación fisica que se realiza en reunión al inicio del semestre con el equipo de las escuelas.

Los planes de trabajo psicológico incluyen también: la capacitación a los entrenadores, comités y padres de familia. El acompañamiento a competencia, desarrollo de planes de enfoque en competencia, planes para imprevistos y planes especiales según los objetivos de cada deportista.

Los planes psicológicos son desarrollados en entrenamientos, competencias, consultas y en espacios de asesoría vía internet, en casos especiales de viajes o competencias fuera del país. A continuación se presentan algunos referentes psicológicos para cada deporte y escuela:

ESCUELA DE TENIS Y SQUASH: Planes psicológicos para el equipo de competencia, niveles de formación y especialización y para el grupo de mini tenis. Énfasis en habilidades visuales, atención selectiva y sostenida, rutinas entre puntos, rutinas servicio, recepción, entre set, entre descansos. Análisis de jugadores analíticos, defensivos y de ataque.

ESCUELA DE GOLF: Planes psicológicos para los niveles avanzado, intermedio y semillero. Énfasis en habilidades cognitivas, atención selectiva y sostenida, control de emociones en campo de juego. Rutinas para el golpe, entre golpes, rutinas para tiros cortos y largos, énfasis en planes psicológicos primera y segunda vuelta, momentos críticos en el campo y espacios para definir el juego.

ESCUELA DE BOLOS: Planes de trabajo para el grupo de competencia y semilleros. Énfasis en habilidades visuales, control de tiempo y rutinas. Rutinas antes, durante y después del lanzamiento, rutinas espera del turno, rutinas para cada línea, rutinas inicios, mitades y finales del recorrido de las diez líneas.

ESCUELA DE NATACION: Planes psicológicos para el equipo y el pre-equipo. Énfasis en habilidades corporales, control de tiempo, rutinas para pruebas de velocidad y fondo. Rutinas para salidas, remates de recorrido, control de pensamiento y relajación en momentos claves.

ESCUELA DE FUTBOL: Planes psicológicos para el equipo categoría 8, categoría 9 y categorías 10 y 11 años. Énfasis en habilidades visuales y atencionales, rutinas para tiros libres, penalty, rutinas psicologicas para arqueos, volantes, delanteros y defensas. Control de habilidades grupales, trabajo y cohesión de grupo, comunicación y tareas psicologicas según las posiciones y objetivos en el equipo.

ESCUELA DE EQUITACION: Planes psicológicos para el equipo de Voulting. Adiestramiento y Salto. Énfasis en control corporal, rutinas encima del caballo, rutinas para coreografías en voulting, rutinas para inicio, mitad y final de la presentación en adiestramiento, control de atención entre 15 a 2 minutos según duración presentaciones, rutinas antes, durante y después del salto, rutinas cognitivas para repaso de pistas y análisis del picadero. Énfasis en rutinas control del caballo y habilidades emocionales del jinete.

4. CONCLUSIONES DE TRABAJO.

- Las escuelas deportivas deben promocionar principalmente aspectos formativos, evolutivos y éticos. Orientados a los niveles de formación, especialización y proyección al rendimiento.
- Las participaciones de las escuelas deportivas requieren una preparación integral de factores técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y teóricos.
- El trabajo interdisciplinario es uno de los elementos para la construcción y desarrollo pertinente en los procesos de las escuelas deportivas.
- En todo proceso deportivo se debe incentivar la generación de factores internos, motivación de logro, persistencia, disciplina y esfuerzo, acompañada de valores deportivos y habilidades psicologicas generales.
- La psicología del deporte debe generar los procesos relacionados con el rendimiento, y los procesos de salud, calidad de vida y formación personal.
- La preparación psicológica en una escuela debe incluir aspectos de entrenamiento psicológico, aspectos morales, estrategias de hábitos saludables y promoción de habilidades personales que orienten a los participantes en la práctica continua de un deporte, como mecanismo de salud.
- Toda escuela necesita trabajar en el respeto por la individualidad, los objetivos de las escuelas, las necesidades del deporte, la estructura institucional, el equipo de trabajo y la búsqueda de procesos formativos, especializados y proyectos de rendimiento.

REFERENCIAS

Weinberg, y Gould, (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. España. Editorial Ariel S.A.

Palenzuela, Calvo y Avero (1998). Ejercicio Físico como un mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes. Revista Journal Of sport Psichology. Vol. 10 No 1. Pg. 29-39.

Gonzalez, Núñez y Salvador, (1997). Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres sedentarias. Revista Journal Of sport Psichology. Vol. 9- No 3. Pg. 487-497.

Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Ed. Mc Graw Hill. Madrid- España.

García, S. (2004). Construyendo Psicología del deporte. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.

Serrato, H. (2005). Psicología del Deporte. Historia, Contextualizaciòn y funciones. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia.

Vigoya, D. (2006). Golf-Estrategias psicológicas. Gente Nueva Editorial. Bogotá- Colombia.

Jiménez, Martínez y Sánchez (2006 y 2007). Bienestar psicológico y hábitos saludables ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. Revista Journal Of sport Psichology. Vol. 8- No 1. Pg. 185-2002.

Vigoya, D. (2009). Memorias Diplomado Entrenamiento psicológico. Universidad Manuela Beltrán. Facultad de Psicología. Bogotá-Colombia.

Vigoya, D. (2010). Documentos Club Pueblo Viejo. Área de deportes. Cota-Cundinamarca.

Estrategias de afrontamiento emocional en la preparación psicológica del deportista.
(Documento tomado de presentación)

Esp. Etel Pinsky Fraiman (Colombia)
Psicóloga especialista en Psicología Cognitiva y en Psicología del Deporte y el Ejercício.

La emoción es el director de orquesta de los músicos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos que juntos crean una sinfonía de experiencia."

JOHNMARSHALL REEVE

INTRODUCCIÓN

Las emociones son fenómenos multidimensionales, estados afectivos subjetivos, respuestas biológicas y fisiológicas (el componente fisiológico incluye la actividad de los sistemas autonómico y hormonal) que preparan al cuerpo para la acción adaptativa. La emoción se siente en toda su calidad e intensidad.

- La rabia nos prepara para la lucha contra un oponente.
- El miedo para huir del peligro.

La emoción es el término general que resume estos cuatro aspectos de la experiencia:

- Lo subjetivo
- Lo fisiológico
- Lo funcional
- Lo expresivo

Aspectos multidimensionales de la emoción

Aspecto de la emoción	Contribución a la emoción	Unidad de análisis
Cognitivo subjetivo	Sentimientos	Auto informe
Fisiológico Funcional Expresivo	Arausal Preparación física Propósito Dirigido hacia una meta Comunicación social	Estructuras cerebrales Sistema nervioso autonómico y sistema endocrino Selección de la respuesta apropiada a la situación Expresiones faciales Posturas corporales Vocalización Reglas sociales o deportivas

Funciones adaptativas de la emoción

BIOLÓGICA: redirige y distribuye los recursos energéticos, en el caso del miedo sudoracion, taquicardia, conducta de protección.

MOTIVACIONAL: organiza, guía e impulsa la percepción del pensamiento y la acción hacia un fin determinado.

SOCIAL: se le considera como una importante señal para el sistema comunicacional del deportista.

El desconocimiento de la emoción afecta el funcionamiento del sistema, limita la capacidad de procesamiento por sobrecarga en el sistema, se altera la memoria, percepción y estrategias de resolución de problemas; inhibe el repertorio comportamental adaptativo, desorienta al organismo en la búsqueda de metas.

La emoción es la brújula que impulsa al deportista a actuar, disminuye el impacto comunicativo en la interaccion, tanto en la codificación como en la

decodificación. Normarmente la contraccion muscular se asocia con frecuencia a la supresión del componente expresivo motor.

Factores que promueven o impiden el procesamiento emocional.

PROMUEVEN	IMPIDEN
Exposición	Evitación o escape
Ensayo calmado	Ensayo agitado
Hablar de la emoción	Silencio
Practica repetida	Practica esporádica
Presentación vivida	Presentación pobre
Relajación	Tensión muscular
Descanso	Fatiga
Percepción nítida	Percepción confusa
Contacto completo y satisfactorio	Escapar del presente ,racionalizar o reprimir

Es importante entender cada emoción por ejemplo la *Ansiedad:*

- Importancia y significado da la ansiedad
- Qué me la detona
- Los problemas de la falta de control
- Los problemas de la emoción reprimida.
- La expresión de la emoción
- Para qué me sirve

La Emoción se convierte en un problema cuando:

- Dificulta la comunicación con entrenadores, familia y entorno en general.
- Incrementa la prevención y procesos de afrontamiento.
- Genera intolerancia.
- No permite desempeñarse adecuadamente
- Cuando genera impotencia, miedo e inseguridad.

La emoción es positiva cuando:

- Permite afrontar situaciones, entender los derechos como deportista.
- Es fuente de energía que motiva, aclara genera alternativas y ayuda a tomar decisiones.
- Hace más fuerte y persistente al deportista para que alcance sus metas.
- Permite expresar la tensión y comunicar sentimientos ,para procesarlos y canalizarlos
- Se transforman en fuente de información para aprender a conocer qué y como le afectan al deportista.

CONTROL DE LAS EMOCIONES

Existen diferencies estrategias para lograr el control de las emociones:

- Técnicas de autocontrol
- Revaluación cognitiva atacar creencias inadecuadas, promover pensamientos bloqueadores
- Utilizar técnicas de imaginación
- Ayudar al deportista mediante el desmontaje de esquemas comportamentales.
- Técnicas de desinhibición de expresión de emociones.
- Permiso para la espontaneidad
- Inducción de estados internos mediante inducción verbal, video, fotos, música.
- Aprendiendo a expresar emociones y pensamientos positivos
- Educar al deportista para la desinhibición
- Aprender a expresar sentimientos positivos
- Limpiar el sistema de información que pueda interferir con los ajustes a la situación emocional positiva
- Incrementar el sentimiento de auto eficacia
- Incrementar la tolerancia a la frustración
- Potencializar la emoción de la alegría la cual favorece el atrevimiento y coraje
- Armonizarse con el objetivo
- Favorecer una energía jubilosa abierta

Técnicas utilizadas con el deportista

- *Visualización:* herramienta para mayor control mental, emocional y corporal puede usarse para aliviar tensión muscular, eliminar dolor.
- *Relajación:* consiste en lograr distención de los músculos del cuerpo por medio de adiestramiento en relajación muscular profunda y respiración.
- *Inoculación del estrés:* Se enseña al deportista estrategias que le permitan afrontar situaciones que le resulten conflictivas o aversivas. La clave de la técnica radica en determinar si el deportista afronta o no la situación y si dicho afrontamiento es o no exitoso.

- *Imaginación* consiste en crear o imaginarse proyectándose alcanzado con éxito metas, verse corrigiendo tecnicas,oirse disfrutando, observar, escuchar.
- *Terapia centrada* en los esquemas enseñar al deportista como lo mantiene, lo evita o compensa su esquema y mostrarle como flexibilizarlo.
- *Terapia experiencial:* Se centra en los sentimientos, percepciones y sensaciones corporales del deportista se trata de promover la vivencia y la expresión del material afectivo que no ha sido codificado e integrar aspectos de la experiencia que habían sido relegados
    - Asignación de tareas de contrastación emocional
    - Auto observación
    - Uso de auto aserciones que detonen emoción
    - Registro de pensamientos disfuncionales que afecten la emoción del deportista

Preparación Psicológica durante el periodo de competencia.

Esp. Rafael Francisco Zabaraín Pinto (Colombia)
Psicólogo de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, con especialización y maestría en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED de Madrid, España. Actalmente se desempeña como Psicólogo del Centro de Servicio Biomédico de Coldeportes Nacional del Comité Olímpico Colombiano.
cafefc@hotmail.com

RESUMEN

El siguiente trabajo muestra la importancia de una adecuada preparación psicológica previa a los momentos trascendentales de la competencia, recalcando inicialmente las características de la misma que la hace especial, la predisposición psicológica necesaria para enfrentarla y la necesidad de una adecuada preparación, que permite reforzar en el deportista variables psicológicas que se han venido entrenando previamente. Por ultimo, se describe ciertas recomendaciones para realizar el trabajo cuando las condiciones para el desarrollo de la preparación en competencia no son las más adecuadas y pueden afectar la intervención en los días y horas previos a la misma y por consecuencia el resultado deportivo. Lo anterior tomando como referencia el haber sido psicólogo de la delegación Colombiana en las tres más recientes competencias del ciclo olímpico (Bolivarianos 2009, Suramericanos 2010 y Centroamericanos y del Caribe 2010).

GLOSARIO

Periodo de competencia: Se considera desde el momento que el deportista hace su arribo a la sede del certamen.

INTRODUCCIÓN

Decir o definir que el alto rendimiento se basa o se sustenta de o en resultados es una verdad a gritos, desafortunadamente en ocasiones de poco sirve una preparación muy buena durante toda una temporada si en el momento de una competencia importante no se puede lograr una buena actuación. Este artículo trata de mostrar los aspectos principales a fortalecer por parte de los deportistas de rendimiento colombiano para lograr una adecuada predisposición psicológica que le permitan rendir de la mejor forma posible durante una competencia de carácter internacional.

En las competencias hay situaciones diferentes a los entrenamientos que hacen que estas tengan una carga emocional adicional para el deportista, como:

- Las reglas de competencia
- Evaluación de los rendimientos mediante el árbitro
- Realización del rendimiento bajo presión de tiempo y cantidad limitada de intentos
- Realización del rendimiento bajo presencia de los espectadores
- Presencia de personas que definen el futuro del deportista (Empresarios, Dirigentes, entrenadores de grandes equipos o Universidades)
- Medios de comunicación (TV, radio, prensa)
- Se convierte en espectáculo público y el deportista es evaluado
- Presencia de adversarios
- Pueden desarrollarse en condiciones insólitas

Todo lo anterior hace que el deportista requiera de una predisposición psicológica especial para poder afrontar la competencia de la mejor manera posible, donde se busca fortalecer aspectos como:

- Confianza en sus propias fuerzas
- Decisión en luchar hasta el final de la competencia, de forma activa por lograr el objetivo la victoria
- Optimo nivel de excitación emocional
- Alta resistencia a los obstáculos internos y externos desfavorables

- Capacidad de dirigir voluntariamente sus acciones, sentimientos y conductas

Para lograr dicha predisposición, se hace necesario una adecuada preparación, que como lo describe Buceta (1998) "busca seleccionar y poner a punto los recursos apropiados (entre aquellos que se encuentran disponible) para que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades presentes, en la competición inmediata". Es decir, utilizar los recursos de la mejor manera de acuerdo a las demandas del evento buscando el resultado deseado. Para ello se debe:

- Obtener información acerca de la competencia, las condiciones y los contrarios
- Información sobre el nivel de entrenamiento del deportista y/o equipo
- Definición de los objetivos de la participación en la competencia
- Determinación de los objetivos correspondiente a los motivos sociales importantes de la actuación de la competencia (motivos positivos)
- Estimular los motivos positivos para la participación en la competición
- Programación probable de la competencia
- Programación especial para hacer frente a los obstáculos de diverso grado de dificultad (imprevistos)
- Fijación de los sistemas de autorregulación de los posibles estados internos desfavorable
- Crear condiciones que ayuden a eliminar la tensión psíquica excesiva del deportista

En resumen, la preparación específica de cada competición puede favorecer el funcionamiento fundamentalmente por tres vías: contribuyendo a la evaluación de las demandas de la competición y a la toma de decisiones sobre los planes de actuación; favoreciendo la exposición a las condiciones específicas de esa competición y el ensayo de los planes de actuación en estas condiciones; e incidiendo en variables psicológicas (Auto confianza, Motivación, Estrés Controlado, Control de la atención) que influyen decisivamente en el rendimiento deportivo. (Buceta 1998)

TRABAJO DE FORTALECIMIENTO DE LA PREPARACION PSICOLOGICA PREVIO A LA COMPETENCIA

Como indica Weinberg y Gould (1996) "el deportista valora de forma subjetiva la competición, cobrando importancia aspectos como la capacidad percibida, la motivación, la importancia de la situación competitiva y el adversario". Es por ello, y siguiendo a Ortin, Zafra, Lozano y Álvarez, que consideramos el

siguiente esquema como una guía interesante, que permite fortalecimiento y control de las variables psicológicas en los momentos (días, horas) previos a la competición, que podrían jugar un papel muy importante en el apropiado rendimiento del deportista, al lograr la adecuada predisposición psicológica para la competencia venidera.

ESQUEMA - GUIA

- ✓ REVISION DE LOS OBJETIVOS ESTABLECIDOS
- Objetivos de resultados exigentes pero alcanzables para el mantenimiento de la motivación y auto confianza.
- Objetivos centrados en la conducta para la influencia en la percepción de control del deportista.
- ✓ COMPROBAR Y REPASAR LA RUTINAS PREVIAS A LA COMPETICION QUE EL DEPORTISTA CONSIDERE COMO POSITIVAS.
- Favorece la atención a estímulos positivos para el rendimiento
- ✓ PLANIFICACION DE LAS POSIBLES DIFICULTADES QUE SE PUEDAN PRESENTAR CON CARA A LA COMPETICION.
- Muchas de las dificultades son previsibles y se pueden aprender estrategias para superarlas.
- ✓ ESTABLECER LAS CLAVES QUE HAN HECHO RENDIR AL DEPORTISTA EN COMPETICIONES ANTERIORES.
- Centrar la atención del deportista en situaciones positivas, en situaciones que le transmitan seguridad.
- ✓ ENTRENAMIENTO DE TECNICAS ESPECIFICAS
- Mediante el entrenamiento psicológico se puede trabajar sobre necesidades detectadas en evaluaciones anteriores influyendo en aspectos importantes como:
  - o Correcto descanso las noches previas a la competición
  - o Afrontar la competición con los pensamientos y sensaciones convenientes
  - o Control y manejo de nivel de activación
  - o Atención a estímulos relevantes para el rendimiento
- ✓ EVALUACION DEL RENDIMIENTO OBTENIDO DURANTE LA COMPETICION.
- Análisis constructivo de los resultados que permitan un cierre adecuada de la participación o puesta a punto nuevamente si tiene que volver a competir.

RECOMENDACIONES CUANDO NO ESTAN DADAS LAS CONDICIONES BASICAS PARA LA ADECUADA PREPARACION PSICOLOGICA DURANTE LA COMPETENCIA

Gran parte del éxito durante este periodo de competencia es tener claridad de las reales necesidades psicológicas de cada deportista, es decir cuales variables habría que fortalecer para facilitar su adecuado rendimiento; en otras palabras, se hace necesario un conocimiento del deportista y lo que es más

importante haber generado un vinculo de confianza tanto con él como con su entrenador, que permita la intervención adecuada en el periodo de competencia.

Lo descrito anteriormente seria la posición ideal y facilitaría obtener la predisposición psicológica necesaria en la participación de los deportistas, pero que pasa en situaciones cuando no están dadas esas condiciones básicas necesarias? Es decir, no se cuenta con el adecuado conocimiento de los participantes y por lo mismo el grado de confianza con ellos es mínimo; aspecto que en ocasiones se presenta cuando se asiste como psicólogo de una delegación nacional a certámenes internacionales.

Es precisamente aquí donde el mantener una buena comunicación con los psicólogos de las diferentes regionales juega papel muy importante, pues a través de ellos se puede obtener un diagnostico de la situación actual de los deportistas y sus reales necesidades.

Así mismo, como psicólogos de las delegaciones nacionales, toca ser muy recursivos y tratar de aprovechar todos los momentos, donde es importante tratar de formar parte del grupo de avanzada, es decir, llegar con las primeras delegaciones, involucrarnos en el proceso de reconocimiento de los escenarios, acompañarlos a los entrenamientos. Con esto se facilitaría el conocimiento de los deportistas y se construye las bases para aspectos importantes como el vínculo de confianza hacia el profesional de la psicología y al trabajo en variables como la exposición y el ensayo de la futura competencia.

También, y buscando fortalecer aun más la relación psicólogo – deportista /entrenador, es fundamental utilizar espacios como el aeropuerto, trayectos hacia la sede, lugares de entrenamientos o competencia, restaurantes, desfile inicial, es decir momentos donde al encontrarnos en la misma posición, puede facilitar el iniciar una relación la cual podría ser muy útil para el trabajo futuro.

El acompañamiento a competencias también se convierte en un momento importante para el trabajo, pues nos permite revisar con el deportista aspectos importantes previos a su participación, observar directamente su desempeño para una futura evaluación y preparar al deportista para una nueva participación bien sea después de una victoria o una derrota.

Finalmente, y teniendo claro que en este tipo de certámenes internacionales, el deportista cumple una misión de representatividad, donde los logros alcanzados son reconocidos por la sociedad, y como lo describe Rodionov (1984) “se incrementan no solo el prestigio personal y el del equipo, sino en un grado mayor el prestigio de patria”; es fundamental fortalecer el concepto de patriotismo y el orgullo por estar formando parte de una delegación nacional.

Para todo lo anterior se recomienda estrategias como:

- Elaboración y entrega de folletos con instrucciones básicas sobre la preparación en competencias.
- Organización de reuniones periódicas con toda la delegación donde:

  - Permita se permita el conocimiento entre sí de todos los miembros de la delegación.
  - Proyección de videos motivacionales relacionados con nuestro país.
  - Celebración de cumpleaños de aquellas personas que las fechas coincidan con el desarrollo del certamen.
- Ubicación del rincón colombiano que incluye aspectos como:
  - Muro de motivación
  - Personaje de la delegación
  - Libro de compromiso.
- Análisis según las necesidades del trabajo de acompañamiento a los entrenamientos y competencias.

CONCLUSIONES

- La preparación psicológica en competencia se convierte en una etapa muy importante y en la cual recae gran parte del resultado final.
- Para una adecuada preparación psicológica durante el periodo de competencia es fundamental: el conocimiento del deportista y sus reales aspiraciones, así como el conocimiento de los rivales y las situaciones de la competencia. También un nivel de confianza apropiado que permitan el trabajo de fortalecimiento de las diferentes variables psicológicas necesarias para lograr una buena actuación.
- En situaciones donde no exista un conocimiento previo del deportista, el psicólogo tiene que ser muy recursivo y aprovechar los diferentes espacios para generar un vínculo de confianza con el entrenador y el deportista.
- El patriotismo se convierte en una herramienta importante para lograr la predisposición psicológica ideal en los deportistas.

REFERENCIAS

Buceta J.M. Libro: Psicología del entrenamiento deportivo. Capitulo 11: Preparación Específica de Competiciones (1998)

Buceta J.M. - Psicología de la competición. Apuntes del Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (1998)

Veloso C.E., Rodríguez R.M., Bello J.A. - Preparación Psicológica del Deportista – Artículo publicado en Revista Digital EFDeportes.com (2001)

Rodionov A.B. - Semblanza Psicológica de la Preparación de los Deportistas de Alta Calificación (1984)

Garcia Ucha F. – Preparación Psicológica del Deportista para las Competencias.

SIMPOSIO 2. PROCESO DE COMUNICACIÓN EN LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS.

Asesorando a entrenadores en el desarrollo de la comunicación.

Lic. Dante Nieri Romero (Perú)
Psicólogo (U. Lima). Especializado en deporte, Psicología aplicada al Fútbol y Ev. Psicodeportológica (Marcelo Roffé) y Doctorado (CD) en Psicología de la Actividad Física y el Deporte (U. de Las Palmas de Gran Canaria), y clínica (Instituto Peruano de Terapia Conductual-Cognitiva). Director del Centro de Orientación Deportiva. Docente del Instituto San Ignacio y Pontificia Universidad Católica.
dantenieri@ymail.com, www.dantenieri.pe

RESUMEN

La presentación pretende dar a conocer los diferentes procesos de comunicación utilizados por los entrenadores en base a las experiencias vividas en el trabajo de asesoramiento a entrenadores en deportes colectivos e individuales. En una primera parte se da una breve introducción del trabajo interdisciplinario centrándose en el trabajo del psicólogo con el entrenador, después se brinda teoría sobre la comunicación (general, para manejarse adecuadamente con su entorno, con el deportista antes, durante y después de las competencias), luego se da una pequeña explicación del enfoque utilizado en la aplicación de nuestro trabajo para terminar con las conclusiones.

INTRODUCCIÓN

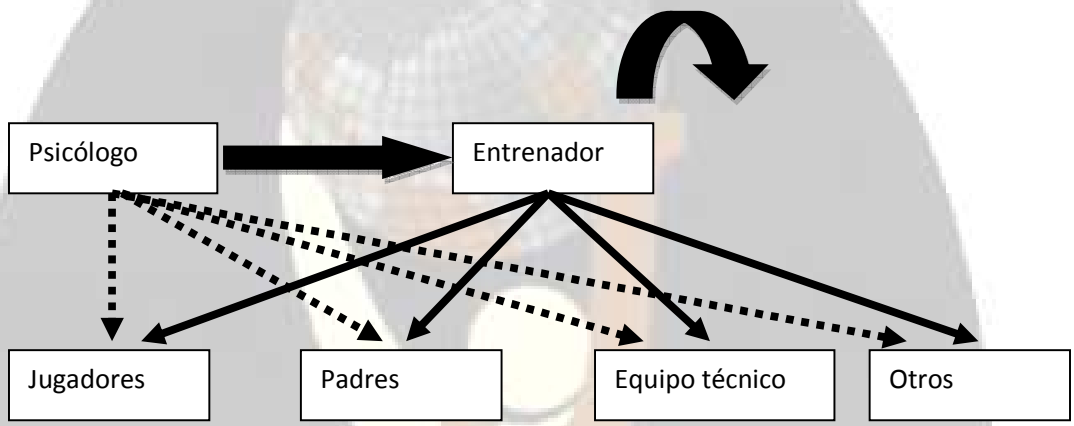
Hoy en día en el deporte cada vez se hace más notoria la necesidad de implementar equipos de trabajo para garantizar mejores resultados deportivos (Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez, y Valiente, 2003). En el contexto peruano se propone un trabajo interdisciplinario, lamentablemente por la realidad peruana esto muchas veces no se puede por razones económicas, desconocimiento y/o resistencias. Dependiendo de las resistencias se trabajará sólo con el deportista y/o como asesor del entrenador.

Por ejemplo el actual entrenador de la selección peruana de fútbol, Sergio Markarián, está buscando psicólogo pero sólo como asesor personal ya que considera que hay muchas resistencias el respecto por parte de los seleccionados nacionales. *Para mí es muy importante el trabajo psicológico a nivel de jugadores tanto de jóvenes como de mayores por eso he decidido en lo personal tratar que un profesional me asesore con respecto a algunos problemas que se pudieran presentar con el equipo en el camino* (El Comercio, 2010).

El ideal es que el entrenador trabaje como el coordinador del equipo interdisciplinario (Crespo, 2005) lamentablemente en muchas oportunidades esto no se produce. En base a las experiencias vividas podemos afirmar que en

muchas oportunidades esto no se da en el contexto peruano. Ya sea por las limitantes intelectuales, académicas y/o de tiempo del entrenador, delegando esa responsabilidad al psicólogo y/o los padres. En considerables oportunidades, la mayoría, la planificación de la carrera deportiva y/o el año se ha delegado al psicólogo para luego ser corregida y aprobada por el comando técnico con el entrenador a la cabeza. Es importante que el trabajo del equipo interdisciplinario trabaje de forma conjunta con la familia, cuando se puede hacer.

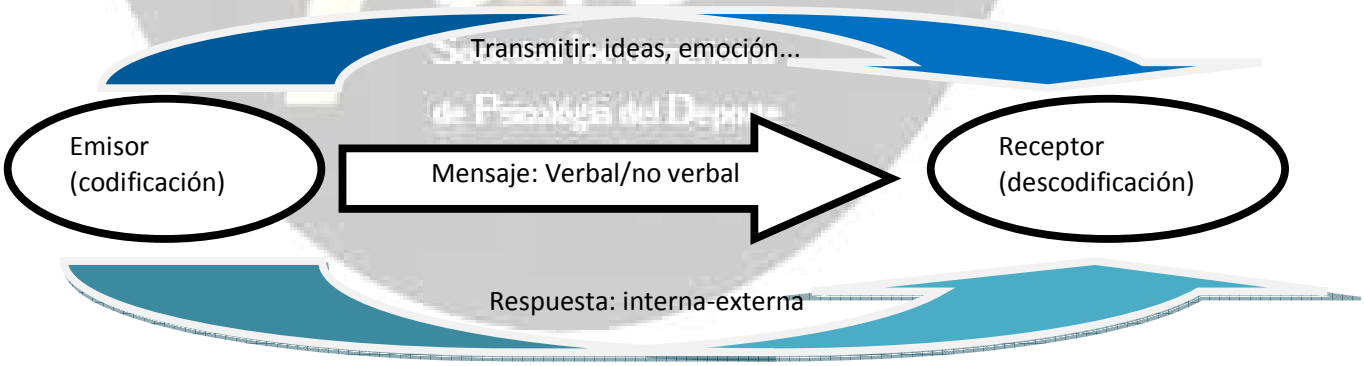
Trabajo del psicólogo y el entrenador (Crespo, 2005)



En esta línea de trabajo el enfoque es bastante amplio como se puede ver en el gráfico de Crespo (2005) por lo que nos centraremos en la relación del psicólogo y el entrenador. La asesoría del psicólogo al entrenador en el desarrollo de sus habilidades para comunicar es fundamental. La importancia, contenido, relevancia, pertinencia y aplicación de su habilidad para comunicar requiere un esfuerzo importante, más allá de sus capacidades naturales, para potenciar su material humano tanto dentro de su comando técnico como con el/los deportista/s.

A continuación presentamos los diferentes conceptos y teorías con las que se trabaja con los diferentes entrenadores.

Comunicación entre el emisor y el receptor (Dosil, 2004)



Propósitos de la comunicación (Weinberg y Gould, 1996): Convencer, Evaluar, Informar, Motivar, Resolver.

Diferentes formas de comunicación (Yukelson, 2001):

- *Interpersonal*: con otra persona o grupo.
- *Intrapersonal:* con uno mismo.
- *Escrita*: libros, diagramas, etc.
- *Visual*: modelado, aprendizaje vicario, fotos, videos, etc.

Canales de comunicación dominantes vista y oídos, en menor medida se utilizan los otros sentidos (olfato, gusto y tacto).

Comunicación (Weinberg y Gould, 1996):

- Franqueza, Conviene hablar de los problemas y cuestiones de interés, Que se aliente a ello.
- El aumento de la comunicación sobre tareas y cuestiones sociales mejora la cohesión (mayor apertura unos con otros, se ofrecen con más frecuencia como voluntarios, hablan más y escuchan con más atención).
- El líder tiene un papel importante en la interacción del grupo, promueve un alto sentido de orgullo, excelencia e identidad (Yukelson, 1993).
- Comunicación efectiva es el ingrediente clave, sobre todo con jóvenes (6 – 16). Entrenadores efectivos comunican bien al instruir y corregir un error concreto.

Mensajes efectivos (Martens, 1987):

- Ser directo.
- Asumir los mensajes como propios.
- Ser competo y específico.
- Ser claro y coherente. Evitar mensajes dobles.
- Dar a conocer con claridad las necesidades y los sentimientos.
- Separar los hechos de las opiniones.
- Centrarse en una cosa cada vez. Organizar las ideas antes de hablar. Los mensajes inconexos no tienen una buena transmisión

- Lanzar los mensajes de forma inmediata: Cuando observe algo que le moleste o necesite ser modificado, no demore el envío del mensaje. Reprimirse puede provocar una explosión más tarde por cualquier evento sin importancia.
- Asegurarse de que el mensaje no contenga significados equívocos.
- Mantener una actitud de apoyo.
- Ser coherente con los mensajes no verbales.
- Reforzar mediante la repetición: Repetir los puntos clave de lo que se dice. No repetir en exceso porque eso hace que la persona deje de escuchar.
- Hacer que el mensaje sea el adecuado para el marco de referencia del receptor: Adaptarlos a las experiencias de la persona y la edad.
- Generar retroalimentación para saber si el mensaje ha sido interpretado correctamente.

Escucha activa (Weinberg y Gould, 1996):

Recepción eficaz de mensajes: 40% del tiempo de comunicación se escucha (Sathre, Olson y Whitney, 1973). Enseñan destrezas para hablar y escribir pero casi nunca para escuchar correctamente. Las personas se sienten más cómodas expresando sus sentimientos e ideas a alguien que desea escucharlos. Saber escuchar indica sensibilidad y estimula un intercambio abierto de ideas y sensaciones. Si alguien desea que le gente lo busque y confié, tiene que hacer un decidido esfuerzo por escuchar. La forma más útil de mejorar la escucha es practicándola activamente.

La escucha activa implica: Prestar atención a las ideas principales y secundarias, Reconocer y responder, Brindar retroalimentación adecuada, Atender a la comunicación total del interlocutor.

También Incluye:

- Comunicación no verbal.
- Contacto visual directo.
- Asentimiento con la cabeza para confirmar que se entiende.

- El escucha muestra interés por:
  - Contenido.
  - Intención.
  - Sentimientos incluidos en el mensaje.

Un oyente activo a menudo parafrasea lo que dice el hablante, permite darle a entender que se le escucha y se muestra interés. Hacer preguntas específicas para permitir que la persona exprese sus sentimientos. No hay que confundir oír con escuchar: La primera sólo recibe sonidos y la segunda es un proceso activo. Para el que habla resulta frustrante darse cuenta que el receptor no lo escucha. Hay que prepararse mentalmente para escuchar.

Escucha consciente (Weinberg y Gould, 1996):

Ser flexible: no existe una estrategia de escucha mejor que otra, situaciones diferentes exigen planteamientos distintos. Algunas personas les gusta hablar sin que parezca importarles demasiado la comprensión del que escucha, otras brindan el tiempo necesario para que puedan pensar en esto y se le da una retroalimentación. Estar alerta con los obstáculos y las interrupciones en la comunicación.

"El ruido". Es útil desarrollar señales no verbales para afrontar los ruidos.

Las interrupciones tienen lugar cuando los mensajes se malinterpretan o van mal dirigidos.

Confrontación (Weinberg y Gould, 1996):

Se debe transmitir que se valora la relación con la otra persona, Ir despacio y pensar sobre lo que se quiere comunicar, tratar de entender la postura de la otra persona y escuchar con atención lo que la otra persona está intentando transmitir.

No se debe hacer:

- *Comunicar la solución*: Lo que se debe hacer es centrarse en el problema. A menudo se está demasiado ansioso por decirle a los demás lo que deben hacer en vez de permitirles que resultan y descifren la situación.

- *Interrumpir la comunicación*: Mantener la comunicación en el problema de una forma constructiva, aunque la confrontación no vaya como lo planeado.

- *Utilizar "cortes"*: para hacer callar a la gente. El sarcasmo, ironía y los ataques hacen que los demás se vuelvan hostiles y poco amistosos. Una confrontación no es una competición, no se trata de ganarla, sino de resolver el problema conjuntamente.

- *Apoyarse en indicaciones no verbales para transmitir opiniones*: Ser franco y directo, no es momento de señales y sutilezas no verbales.

- *Discutir el problema con otros*: antes de la confrontación con la persona afectada. Esto puede dar pie a que la persona se ponga a la defensiva y tensa.

Aporte del psicólogo al entrenador en función a la comunicación (Almedia, 2006; Buceta, 2004; Crespo y Miley, 1999; Crespo, 2005; Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez, y Valiente, 2003; Morilla, 2006; Roffé, Fenilli, Giscafré, 2003):

Entrenador de éxito (Martens, 2002):

- Conocimientos del deporte.
- Motivación.
- Empatía.

Como manejarse consigo mismo: Manejo de sus repuestas emocionales, estrategias para manejar al/los jugadores de acuerdo a las necesidades específicas de cada uno. Desarrollo de sus habilidades de Comunicación, Liderazgo (autoritario, democrática, permisivo y situacional), y Discurso.

Como manejarse con el deportista: Comunicación (Mehrabian, 1968): Por lo general, la comunicación no verbal hace referencia a las emociones mientras que la no verbal a aspectos cognitivos (Crespo y Balaguer, 1994).

- Lenguaje verbal (7%): palabras.
- Lenguaje no verbal (93 %):
  - Paralenguaje (38 %): cómo lo digo: articulación (pronunciación), tono de voz (más agudo o grave) ,volumen (sonoro o suave), pronunciación (dicción, articulación), ritmo (donde se ponen los acentos y la cadencia del habla), tiempo (velocidad), silencios (frecuentemente se interpretan mal) y resonancia (profundidad, voz grueso o fina).
  - Lenguaje corporal (55 %): apariencia física, postura corporal, gestos, contacto corporal, expresión facial, mirada y proximidad física.

También es preciso estimular al deportista en los entrenamientos, calentarlo mentalmente para la competencia, tener recomendaciones de cómo debe manejarse con él y poseer un manejo de la frustración.

Estrategias de modificación de conducta: condicionamiento operante de Skinner (Tarpy, 2003).

Recompensas extrínsecas (Martens, 2002)		
Recompensas tangibles	Recompensas personales	Recompensas en actividades
Trofeos	Elogios	Jugar un partido en

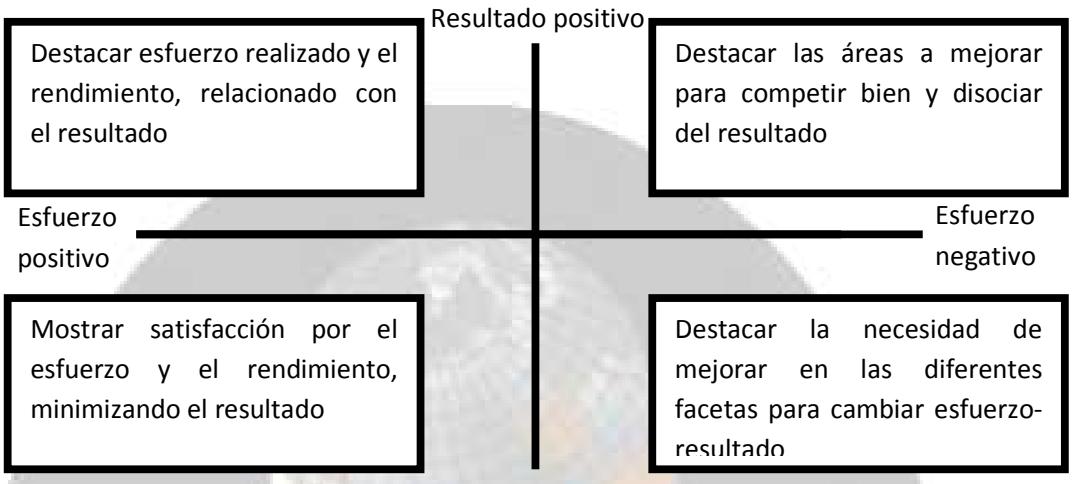
		vez de hacer ejercicios
Medallas	sonrisas	Ser capaz de continuar jugando
Cintas	Expresiones de aprobación	Viajar para jugar contra otro grupo
Pegatinas	Palmaditas en la espalda	Salir a descansar
Dinero	Publicidad	Cambiar de posición con otros jugadores
Camisetas	Expresiones de interés	

- Con la familia:
  - Comunicación.
  - Manejo de la frustración.
- Con el periodismo:
  - Comunicación.
  - Manejo de la frustración.

Comunicación con coherencia (Anshel, 1990):

Nunca hay que dejar de pasar la oportunidad de elogiar a un deportista cuando ha hecho algo bien. Se deben admitir siempre las felicitaciones de los demás: un hola o una sonrisa son formas sencillas de comunicar sentimientos positivos. Si se practica una política de puertas abiertas, hay que demostrar que se es sincero con respecto a ello. Se debe tratar de mostrar la misma amabilidad y comprensión en el terreno de juego que en el deporte o el vestuario. Hay que ser coherente en la administración de la disciplina.

Relación esfuerzo-resultado y actitud comunicativa del entrenador (Dosil, 2004).



Luego de la competición es importante que se produzca una buena comunicación entre el deportista y el entrenador, independientemente de los resultados logrados. Es primordial que el deportista logre desahogarse, esto le permitirá recobrar con mayor rapidez la calma y acceder a un estado adecuado para la reflexión (Dosil, 2004).

Crítica: Método Sandwich (Smith, Smoll y Curtis, 1979; Smith, Smoll y Hunt, 1977)

Normalmente se quiere ser positivo pero hay situaciones en que la crítica es necesaria. Muchas personas consideran la crítica como una amenaza contra su autoestima, por lo que su repuesta inmediata es ponerse a la defensiva, dificultando su escucha.

- "El método Sándwich" es el más eficaz para la crítica:
  - Afirmación positiva
  - Instrucciones orientadas al futuro
  - Cumplido

Parejas compatibles: entrenador y deportista (Cox, 2009)

Compatible: Interacción libre, sentimiento de respeto mutuo, reconocimiento del rol que tiene cada uno, deseo de comunicar sentimientos honesto, los entrenadores se caracterizan por premiar siempre el esfuerzo y desempeño.

Incompatible: Sentimientos de indiferencia, aislamiento entre ellos, ambiente de exclusión

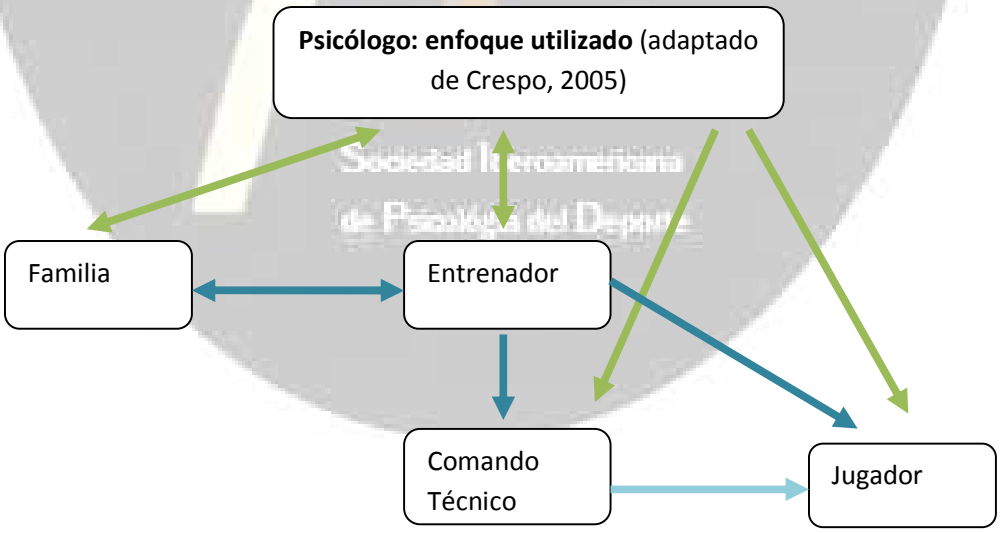
La buena comunicación lleva a crear un sensación positiva de empatía entre el deportista y el entrenador (Cox, 2009). La comunicación negativa o

ausencia de empatía entre ambos se asocia con el incremento de la ansiedad en ambos (Baker, Coté y Hawes, 2000).

Pautas para que los entrenadores desarrollen la fortaleza mental en los jugadores (Young, 2008):

- Alentar al jugador a soñar apasionadamente en “grande”.
- Aclarar el significado de “éxito” (y fracaso) en términos de esfuerzo y compromiso.
- Desarrollar habilidades de planificación del juego en el jugador.
- Integrar rutinas en la enseñanza de habilidades competitivas.
- Actuar como un modelo apropiado dentro y fuera de la cancha – mostrar las cualidades que se espera que adopte el jugador.
- Ser un punto de contacto constante para el jugador sin tener en cuenta los resultados de los partidos – preocuparse por el jugador y respetarlo.
- Dar poder al jugador para que tome decisiones y asuma responsabilidades sobre sus acciones.
- Realizar evaluaciones regulares de progreso con el jugador y proporcionar retroalimentación positiva/constructiva.

Formatos de comunicación (utilizado): el asesoramiento es constante, fluido, práctico y efectivo. El mismo se brindó mediante: Reuniones (Sesiones individuales con el entrenador, Sesiones con el comando técnico, Sesiones con el comando técnico y la familia.), Teléfono, Skipe, correos electrónicos y/o entrenamientos (para la solución de dudas o requerimientos puntuales), Capacitacion (Información pertinente y actualizada para las dificultades que se le presentan)



CONCLUSIONES

- Se ha asesorado a asesorando a entrenadores en deportes colectivos (Fútbol y *Voleyball) e i*ndividuales (Atletismo, Surf, Tenis y Vela). El deporte en el cual los entrenadores han mostrado mayor apertura para mejorar sus habilidades de comunicación han sido el Surf y el Tenis.

- El deporte con el que se ha trabajado y que muestra mayor apertura al trabajo psicológico es el Surf. Por otro lado, el deporte con el que se ha trabajado y muestra menor apertura es el Fútbol.

- En general, hay que lidiar, pulir y encontrar los caminos adecuados de comunicación entre los entrenadores y los padres. Ya que en considerables oportunidades los manejos de unos u otros genera estrés, fastidio e incomodidad mutua.

- Es muy importante desarrollar en lo entrenadores autorregulaciones de índole emocional, deben aprender a controlar sus emociones y no dejarse llevar por las mismas, parque que la comunicación no verbal no contradiga la verbal.

- Es relevante regular la utilización de lenguaje soez injustificado e indiscriminado que está considerablemente extendido en el uso de los entrenadores. Sobre todo en edades formativas. No necesariamente el que grita más o expresa mayor cantidad de lisuras es el que comunica mejor.

- Es trascendente enseñar a los entrenadores que se manejen y expresen con respeto y cariño a sus jugadores.

- Es fundamental enseñarle a los entrenadores formas adecuadas de comunicación para potenciar sus mensajes. En esta línea servirá capacitarlo y apoyarlo externamente para reforzar su discurso y mensaje y así garantizar que llegue de forma adecuada.

- Hay que tener especial cuidado en el momento y cómo se brindan las recomendaciones y/o correcciones a los entrenadores para que estos sean receptivos a los aportes brindados. Manejarse inadecuadamente generaría resistencias.

- Es importante que los entrenadores desarrollen las habilidades de comunicación adecuadas para transmitirse adecuadamente y con coherencia durante y después de las competencias, sin que se dejen llevar por sus emociones o expectativas.

REFERENCIAS

Almeida, P. (2006, diciembre). *Experiencia práctica: Asesoramiento a entrenadores de fútbol*. Seminario, Gran Canaria.

Anshel, M (1990). *Sport psychology: From Theory to practice*. Scottdale. AZ. Gorsuch Scarisbrick.

Baker, J., Coté, J. y Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behavior and sport anxiety in athletes. *Science and Medicine in sport, 3*, 110-119.

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

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones.* Madrid: Panamericana.

Crespo, M. y Balaguer, I. (1994): "Las relaciones entre el deportista y el entrenador", en I. Balaguer (dir.), *Entrenamiento psicológico en el deporte*, Valencia: albatros.

Crespo, M. y Miley, D (1999). *Cómo ser un mejor padre de tenistas: consejos para ayudar a los padres de jóvenes tenistas.* Bahamas: Departamento de desarrollo de la Federación internacional de Tenis (ITF).

Crespo, M. (2005). *El rol del entrenador de tenis en el trabajo psicológico con los jugadores*. II Jornadas técnicas de actualización: entrenamiento con jugadores de competición. Club de Tenis Valencia.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad física y el Deporte*. Madrid: McGrawHill

El Comercio (17 de Julio de 2010). *Sergio Markarián buscará la asesoría de un psicólogo para la selección peruana.* http://elcomercio.pe/noticia/609777/sergio-markarian-buscara-asesoria-psicologo-seleccion-peruana

Learned, E., Christensen, C.R., Andrews, K. y Guth, W. (1965). *Business policy, Text and cases.* Homewood Il: Richard D. Irwin.

Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*, Champaign. IL., Human Kinetics.

Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo

Mehrabian, A. (1968). Relationship of attitude to seated posture, orientation and distance. *Journal of Personality and social Psychology, 10* (1), 26-30.

Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. y Valiente, M. (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 – 30.

Morilla, M. (2006, setiembre). *Experiencias como Psicólogo del Sevilla F.C.* Pre jornada APDA, Buenos Aires.

Roffé, M., Fenili, A. y Giscafré, N. (2003). *"Mi hijo el campeón": Las presiones de los padres y el entorno.* Buenos Aires: Lugar.

Sathre, S., Olson, R.W. y Whitney, C.I. (1973). *Let´s Talk.* Glenview. IL. Scott. Feresman

Smith, R.E., Smoll, E.L. y Hunt, E. (1977). "A system for behavioral assessment of athletic coaches". *Research Quarterly, 48*, 401-407.

Smith, R.E., Smoll, E.L. y Curtis, D. (1979). "Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing skills in youth sport coaches". *Journal of sport Psychology, 1*, 59-75.

Tarpy, R. (2003). *Aprendizaje: teoría e investigación contemporáneas.* AsGlow: McGraw Hill.

Quinn, A. (2010). Maximízate – 10 consejos para el bienestar del entrenador. *ITF Coaching and Sport Science Review, 50* (18), 3 – 4.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico.* Barcelona: Ariel.

Young, J. (2008). Entrenador, ¿Puedes ayudarme a ser mentalmente fuerte*? ITF Coaching & Sport Science Review, 15* (44), 2 – 4.

Yukelson, D. (1992). "Communicating effectively", en J. Williams (ed.). *Sport Psychology: Peak Performance to personal growth*. Palo Alto. CA. Mayfield.

Yukelson, D.P. (2001):"Communicating effectively", en J.M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mountain View, CA: Mayfield.

Proceso de comunicación en los entrenadores deportivos.

Lic. Sergio Reinaldo Lauseker Bareiro (Paraguay)
Licenciado en Psicología, Facultad de Filosofía, Universidad Nacional del Este. 2001.
Post Grado: Especializado en Didáctica e Investigación Universitaria, por el Rectorado, Universidad Nacional del Este. 2002. Especializado en Psicología Deportiva en el alto rendimiento, Facultad de Psicología, de la Universidad de Buenos Aires. (UBA). 2005
Máster en Gestión Educativa, Universidad Nacional del Este. 2010. Docente de la Facultad de Filosofía en la carrera de Psicología, desde el 2001. Actualmente, Psicólogo Deportivo de la Selección Juvenil Paraguaya de Fútbol, división Sub 13.
lauseker69@hotmail.com

RESUMEN

Primordialmente somos seres "sociales", en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por lo tanto, es importante que

los entrenadores aprendan y tengan la habilidad de entenderse y entenderle a los atletas-deportistas y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales-deportivas. La comunicación es el acto por el cual el entrenador establece con el jugador un contacto que le permite transmitir una información, en la que intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso. El entrenador está solo. Piensa, siente molestias en el cuerpo, no puede dormir, lo asaltan temores, debe tomar decisiones, se demora, sufre. ¿Con quién conversa? ¿De qué forma disminuye su ansiedad? ¿Cómo se pone nuevamente creativo y comunicativo?

Palabras Claves: Comunicación, entrenador, comunicación verbal, comunicación no verbal, atleta-deportista.

INTRODUCCIÓN

Quien no posea la capacidad *de conocer en profundidad a los seres humanos y saber comunicarse eficazmente con ellos*, tendrá menos herramientas al alcance de su mano para manejarse en esta nueva realidad de cambios permanentes. Pascal (2004)

La *Comunicación* es la forma más importante de interacción social, Dorsch (1996). Es el proceso mediante el cual se transmite información de una entidad a otra, son interacciones mediadas por signos entre al menos dos agentes que comparten un mismo repertorio de signos y tienen unas reglas semióticas comunes. Wiki (2010)

Tradicionalmente, la comunicación se ha definido como *"el intercambio de sentimientos, opiniones, o cualquier otro tipo de información mediante habla, escritura u otro tipo de señales"*. Todas las formas de comunicación requieren un *emisor*, un *mensaje* y un *receptor*. En el proceso comunicativo, la información es incluida por el *emisor* en un paquete y canalizada hacia el *receptor* a través del medio. Una vez recibido, el *receptor* decodifica el mensaje y proporciona una respuesta.

El Comunicador (entrenador o técnico) y el Comunicante (deportista)

Tanto el comunicador y el comunicante, pueden actuar unilateralmente o recíprocamente, donde:

Los medios:	que pueden ser signos lingüísticos o no lingüísticos, y
Los canales:	que pueden ser acústicos, ópticos, de persona a persona, a través de la prensa, la radio, la televisión u otras formas.

La *comunicación* unilateral y bilateral "face to face" tiene lugar mediante:

- El lenguaje

- La mirada
- La mímica
- Los gestos
- Los escritos

Ya lo decía Watzlawick, (1974) "El hombre en interacción no puede menos de comunicarse", el funcionamiento de las sociedades humanas es posible gracias a la comunicación, en el intercambio de mensajes entre los individuos.

Es decir, que toda conducta puede servir de "*señal*" con la posibilidad de malentendidos entre el comunicador y el comunicante, a lo que Dorsch (1996) citando a Aronson (1972) denominaba *trastorno de la comunicación*.

En el contexto social humano, se comunican contenidos ideológicos en *forma digital,* mientras que las relaciones actuales entre los comunicantes se definen por la *comunicación analógica,* Watzlawick, y otros (1967). Dado que el hombre es capaz de utilizar uno u otro modo de comunicación, o ambos a la vez, puede emitir simultáneamente mensajes contradictorios, hasta dificultar e incluso imposibilitar al receptor una reacción unívoca (relacionada o particular).

El saber se transmite en gran parte por vía digital: signos, símbolos o números y poseen una compleja sintaxis lógica que posibilita la comunicación precisa y unívoca, pero muchas veces carecen de una semántica suficiente en el ámbito de las relaciones sociales. Esta deficiencia queda subsanada en la comunicación analógica, que a cambio, y a causa de su sintaxis primitiva, es relativamente equívoca, es decir virtualmente todo lo que sea *comunicación no verbal*.

La comunicación, una condición *sine qua non*

Resulta evidente que la comunicación es una condición *sine qua non* de la vida humana y el orden social. También es obvio que desde el comienzo de su existencia, un ser humano participa en el complejo proceso de adquirir las reglas de la comunicación, Watzlawick (1997).

La pragmática de la comunicación humana, apenas es capaz de leer y escribir su propio nombre, su integración con muchos otros campos del esfuerzo científico es una esperanza para el futuro.

La comunicación humana es un fenómeno estratificado, donde además del lenguaje, existen una serie de *conductas comunicativas*, que se resumen en la "*comunicación no verbal*", Dorsch (1996), cuyos elementos comunicativos son:

- El contacto corporal
- Los movimientos corporales y la actitud corporal (tales como los gestos, la expresión del rostro, la mímica y la mirada).

- La apariencia externa (como la ropa o los vestidos).
- Aspectos no verbales del habla (como el acento, titubeos, risa).
- Factores espaciales (como la distancia, posición del asiento, el ambiente).

Tipos de Comunicación

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal y la comunicación no verbal:

- La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).
- La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

Comunicación verbal	*Comunicación no verbal*
Palabras (lo que decimos)	Contacto visual
Tono de nuestra voz	Gestos faciales (expresión de la cara)
Movimientos de brazos y manos	Postura y distancia corporal

Pese a la importancia que solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un 65 % y un 80 % del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de canales no verbales. Para comunicar eficazmente, los mensajes verbales y no verbales deben coincidir entre sí. Muchas dificultades en la comunicación se producen cuando nuestras palabras se contradicen con nuestra conducta no verbal. Ejemplos:

- Un jugador o atleta hace exactamente lo que el entrenador le pidió y éste, con una expresión de decepción, dice: “Bien, es justo lo que quería que hagas”.
- Un jugador o atleta se encuentra con el entrenador (*puede ser en situación deportiva o fuera de la misma*) y, cuando le saluda, el entrenador le devuelve el saludo con un frío y seco “hola” y desvía la mirada.
- Marc (1992) sostenía que “*El comportamiento es una función de la experiencia y la experiencia y el comportamiento están siempre relacionados con algo o alguna cosa diferente del Yo”*

La comunicación no verbal o el *face-to-face*

La comunicación se concibe como un proceso en el que participa todo el cuerpo. Se producen así puntos de contacto con la *etología* y la *antropología cultural*. De este modo en su contexto comunicativo muchos fenómenos se investigan y se entienden desde la *psicología de la expresión*.

Allport (1986) habla de la teoría fisiognómica como el arte de descubrir las características de la personalidad basándose en el aspecto físico del individuo y especialmente en la configuración y expresión de la cara, es decir, en la fisionomía de rasgos móviles de:

– La expresión del rostro - los movimientos -y los gestos.

En el proceso de la comunicación sería un error confiar en un solo signo, ya lo decía el suizo, Johann Kaspar Lavater (1741-1801) que todos los rasgos del cuerpo concordaban entre sí. No hay unos ojos alegres, decía, sin que también sea alegre la boca, y si somos suficientemente hábiles para saber observarlo, nos daremos cuenta de que en un entrenador con tal característica, el modo de andar, y las actitudes del cuerpo pueden reflejar también la disposición a la alegría.

Es sumamente interesante para la psicología deportiva la insistencia con que afirmaba Lavater la concordancia de la personalidad en sus aspectos interiores, y su expresión exterior, "*un mismo espíritu se manifiesta en todo*" agregaba él mismo.

Funciones de la conducta *no* verbal

- La producción lingüística: es una conducta *no verbal* ligada estrechamente con el habla; por ejemplo cuando el entrenador acompaña a ésta rítmicamente o ilustrándola.

- Como regulador para el curso de la interacción: por ejemplo en el intercambio de papeles hablante-oyente.

- Función interpersonal para la determinación de las relaciones entre las partes comunicantes: por ejemplo en el grado de intimidad.

- Función expresiva para la expresión de efectos y cualidades personales: por ejemplo cuando el entrenador quiere comunicar algunas virtudes del atleta.

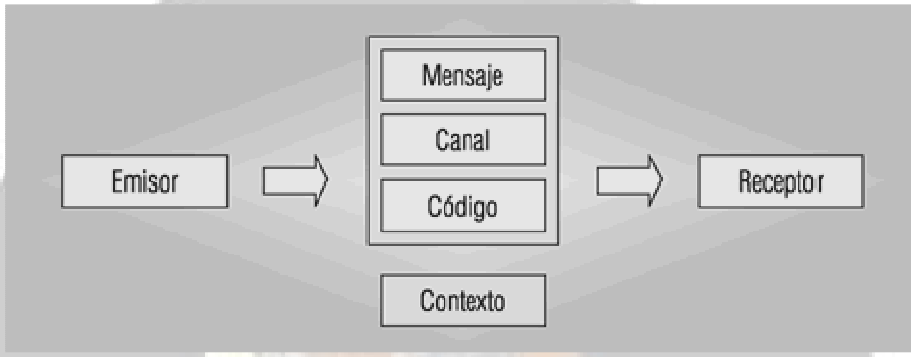
La habilidad para transmitir... para comunicar

El entrenador o entrenadora sabe que, a través de la comunicación, se conecta técnica y humanamente con sus deportistas, De Diego y Sagredo (1997). Inclusive por ser una función aparentemente muy simple, se descuida.

Un entrenador dependiendo de su habilidad comunicativa puede utilizar este medio para:

– Motivar -ejercer una dirección, -enseñar, -y apoyar al atleta.

Convengamos que *COMUNICAR* es “hacer a otro partícipe de lo que uno tiene”, “transmitir señales mediante un código común al emisor y al receptor”, De Diego y Sagredo (1997).



Mancuello García. (www.psicologia-online.com)

- Emisor: La persona (el entrenador) que emite un mensaje.
- Receptor: La persona (el jugador o atleta) que recibe el mensaje.
- Mensaje: Contenido de la información que se envía.
- Canal: Medio por el que se envía el mensaje.
- Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.
- Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.

La comunicación eficaz entre dos personas se produce cuando el deportista o jugador interpreta el mensaje en el sentido que pretende el entrenador.

El que la comunicación simbolice la necesidad de la persona de mantenerse en contacto con el entorno, es lo que le hace ser uno de los aspectos básicos en la labor del entrenador, que no tendría sentido si no tratase de relacionarse con otros para enseñar y guiar una práctica deportiva. Y yendo mucho más allá, si no pretendiera ayudar al deportista en su desarrollo como persona, De Diego y Sagredo (1997)

En este aspecto se debe entender a la comunicación como una habilidad más que se puede mejorar y potenciar hasta sus propios límites. Admitir que un entrenador es parco en palabras y que no va a cambiar es admitir que la comunicación es un proceso fijo y rígido. La comunicación es un acto flexible con multitud de posibilidades y aspectos que se pueden mejorar para conseguir las metas propuestas.

Cómo mejorar la comunicación entre los atletas y el entrenador

A través de:

- El uso de sociometrías.
- Técnicas grupales.
- Aplicación de pruebas.
- Consulta individual.

Éste aspecto del *sistema* deportivo integral, es fundamental dentro de la estructura y proceso del entrenamiento.

El psicólogo del deporte debe ser sensible para escuchar y entender a ambas partes y poder solucionar y conciliar todas las partes de manera eficiente y ética.

Desde la Psicología del Deporte se deben enseñar los principios de un enfoque positivo del entrenamiento (Cruz, 1994, Simon y Smith, 1987, Thompson 1993) para mejorar el estilo de comunicación de los entrenadores con los jugadores y, de esta forma, mejorar, además de su rendimiento deportivo, la autoconfianza, el clima motivacional (Alonso, Boixadós y Cruz, 1995) y la deportividad de éstos últimos.

El Dr. Ucha explica cuanto sigue: “La comunicación la entendemos como un sistema abierto de interacciones, en donde lo que sucede entre los interactuantes no se desarrolla nunca en un encuentro a solas, cerrado, en un vacío social, sino que se inscribe en un contexto donde se precisan los niveles de significación. Como sistema abierto la comunicación obedece a determinados principios, tales como:

Principio de totalidad. Esto crea procesos de grupos reconocibles en situaciones diferentes e independientes de los individuos que componen uno u otro grupo particular. Con esta concepción, la interacción no puede entenderse como la acción mecánica de un sujeto sobre otro sujeto (la relación entrenador-jugador; jugador- jugador; jugador- institución), no puede entenderse como la influencia del entrenador sobre el jugador; del jugador con el otro jugador o de la institución con el jugador, sino como un ajuste recíproco situado en el contexto deportivo; es decir, en el conjunto de interacciones entre los miembros del equipo o institución.

Principio de causalidad circular. Lo comprenderemos a través de la siguiente situación: El comportamiento del entrenador no puede explicar por sí solo el del jugador. Significa que en un escenario deportivo, el comportamiento de cada persona interactuante, forma parte de un juego complejo de implicaciones mutuas, de acciones y retroacciones. Cuando el entrenador o la institución intenta comprender la dialéctica significativa de los mensajes en los jugadores, o sus conductas, debe colocarlos en el juego y por lo tanto, situarse dentro del sistema y su conjunto, la aproximación debe ser sincrónica más que secuencial, buscando

siempre la dialéctica de la génesis para aclarar el estado actual del sistema comunicativo.

Principio de regulación. No existe un proceso comunicativo por fuera de reglas, normas y códigos, sean estos semióticos, conversacionales y rituales socioculturales. Tales reglas, buscan estabilizar la interacción y favorecer las situaciones de equilibrio. Los entrenadores y las instituciones deportivas, poseen y manejan esta entramada red regulativa, ignorando en la mayoría de los casos, las que posee el jugador. El equilibrio interactivo muchas veces se busca por la vía de la subordinación, lo cual implica callar o negar los códigos del otro. El principio de autonomía comunicativa, es ignorado y violado, en la búsqueda de un equilibrio aparente, (manuales de convivencia, reglamentos, entre otros)" *Material facilitado por el Dr. Francisco García Ucha*.

Carl Rogers dedujo una especie de principio general, que vale la pena considerarlo en esta reflexión sobre la comunicación:

> *"Cuanto más grande sea la congruencia de la experiencia, de la conciencia y de la comunicación por parte de un individuo, la relación dará lugar a una tendencia de la comunicación recíproca con una congruencia incrementada; una tendencia a la comprensión mutua de las comunicaciones más exactas; un* ajuste *y un funcionamiento psicológico incrementado en los dos; una satisfacción mutua."*

Premisas y condiciones psicológicas para una dirección exitosa

Una programación óptima de los procesos de interacción entre entrenadores y atletas constituye parte esencial de la preparación mental de competencia. Los procesos de interacción incluyen además de las formas de *comunicación* verbal también las no verbales, como la música, los gestos, el trabajo con el lenguaje de las señales. *La comunicación* a través de los estados emocionales en el sentido de un efecto de resonancia entre humanos presenta una especial importancia en la última fase de la preparación mental de competencia.

Los deportistas reaccionan en esta fase, especialmente ante las formas de expresión mímicas y gestuales de los entrenadores de una manera emocional extremadamente sensible y se motivan fuertemente mediante las manifestaciones de alegría o pierden la motivación, al igual que en todos los periodos anteriores del entrenamiento. En este momento hay que tener presente las premisas y condiciones psicológicas para una exitosa dirección, que esté a la altura de las expectativas de los deportistas.

Jiménez (2002) menciona que según Hahn (1989) y Horz (1994) la dirección recoge todas las medidas de un entrenador sobre la conducción pedagógico – psicológica, asesoramiento, evaluación y consejo especializado con el objetivo de apoyar el comportamiento fomentador de los rendimientos y el desarrollo de las reservas de los rendimientos individuales en la competencia, es

decir, capacitar a los deportistas en la autorregulación de su estado actual (en especial en lo emocional), su esfuerzo (volitivo) y la ejecución de sus movimientos.

La dirección exitosa sólo es posible cuando al entrenador le son conocidas las expectativas de los deportistas y ellas son tenidas en cuenta por parte del mismo. Una variable de influencia para la interacción óptima *atleta - entrenador* está dada por el conocimiento especializado del entrenador, es decir, la competencia específica, especializada como pudieron demostrar Hanke y Woermann (1993), señala Jiménez (2002). Una elevada competencia, que también incluye la capacidad del entrenador de insertar las informaciones correctas en el momento oportuno, no basta, sin embargo, para una exitosa dirección.

La dirección efectiva presupone un conocimiento, lo más exactamente posible, de las formas de reacción y comportamiento psíquico individual de los deportistas, en especial, después del éxito o el fracaso en la competencia, exige del entrenador conocimientos sobre las medidas de preparación mental empleadas y dominadas por los deportistas, da por sentado una concordancia de las medidas de asesoramiento entre el entrenador de base y el entrenador que asiste a la competencia y exige niveles de responsabilidad claramente definidos en el equipo a donde es confinado. Los análisis realizados en 120 deportistas de élite procedentes de 8 deportes olímpicos sobre el grupo de problemas ¨realización de conversatorios¨ Frester 1995), permitieron reconocer diferentes problemas de comunicación con los entrenadores.

Más del 80% de los deportistas cuestionados presentan un flujo de información: unilateral: Aproximadamente el 82% de las informaciones (indicaciones correctivas, reglamentaciones, reglas sobre el comportamiento, explicaciones sobre el decurso de los movimientos, exigencias sobre el comportamiento de acuerdo con las normas) son comunicadas frecuentemente al deportista por el entrenador a partir de un comportamiento autoritario. Sólo el 18% de las retroinformaciones tienen lugar del deportista a los entrenadores sobre situaciones de actualidad, preocupaciones, miedos, causas de errores sufridos, deseos de comportamiento y otras más. Estos desbalances en el comportamiento comunicativo de los deportistas se experimentan como insatisfactorios y cargantes. Exigen mayor derecho de conversación a la hora de la toma de las decisiones y en la programación de las relaciones interpersonales durante la organización de los rendimientos de la competencia. Jiménez (2002)

La escucha empática.

Entre “Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva", uno de los “bestseller” más populares de los últimos años, S. Covey (1998) incluye: *Procure primero comprender, y después ser comprendido*. Como subtítulo, Covey plantea los "Principios de comunicación empática" sobre lo que expresa:

“Tenemos tendencia a precipitarnos, a arreglar las cosas con un buen consejo. Pero a menudo no nos tomamos el tiempo necesario para diagnosticar,

para empezar a comprender profunda y realmente el problema.... Si yo tuviera que resumir en una sola frase el principio más importante que he aprendido en el campo de las relaciones interpersonales, diría: procure primero comprender, y después ser comprendido. Este principio es la clave de la comunicación interpersonal efectiva... La aptitud para la comunicación es la más importante de la vida. Dedicamos a la comunicación la mayor parte de nuestras horas de vigilia... pasamos años aprendiendo a leer y a escribir, a aprender a hablar. ¿Y a escuchar? ¿Qué adiestramiento o educación nos permite escuchar de tal modo que comprendamos real y profundamente a otro ser humano en los términos de su propio marco de referencia individual?...".

Según Covey, cuando otra persona habla, por lo general, la "escuchamos" en uno de los cuatro niveles siguientes:

- Podemos estar ignorándola, no escucharla en absoluto.
- Podemos fingir. "Sí. Ya, Correcto".
- Podemos practicar la escucha selectiva, oyendo sólo ciertas partes de la conversación.
- Finalmente, podemos brindar una escucha atenta, prestando atención y centrando toda nuestra energía en las palabras que se pronuncian.

Pero, muy pocos nos situamos en el quinto nivel, la forma más alta de escuchar, la escucha empática, que Covey identifica como "escuchar con la intención de comprender".

Para este autor, la escucha empática debe entrar en el marco de referencia de la otra persona, ver las cosas a través de ese mundo, como lo ve la otra persona, comprender su "paradigma", identificar lo que siente.

Covey nos aclara que "empatía no es simpatía", precisando que la simpatía es una forma de acuerdo, una forma de juicio, que a veces es la emoción y la respuesta más apropiada. Pero, "a menudo la gente se nutre de la simpatía, lo cual la hace dependiente".

La esencia de la escucha empática no consiste en estar de acuerdo; consiste en comprender profunda y completamente a la otra persona, tanto emocional como intelectualmente, incluye mucho más que registrar, reflejar e incluso comprender las palabras pronunciadas.

Los expertos en comunicación estiman que, en realidad, sólo el 10% de lo que comunicamos está representado por palabras; otro 30% a través de sonidos y entonación y el 60% restante es lenguaje corporal. En la escucha empática- afirma Covey- uno escucha con los oídos, pero también (y esto es más importante) con los ojos y con el corazón. Se escuchan los sentimientos, los significados.

El "arte de escuchar" también está en el centro de la teoría de la "Inteligencia Emocional", que ha revolucionado el concepto de inteligencia que ha prevalecido durante años. En la parte dedicada a "Ser hábil con la gente", D. Goleman (1999) incluye, entre las principales habilidades que caracterizan la inteligencia emocional, la de Comprender a los demás, expresando como sub-título *Percibir los sentimientos y perspectivas ajenas, e interesarse activamente por sus preocupaciones*.

Cuando se refiere a "El Arte de Escuchar", Goleman expresa:

"Cuando estás desesperado por hacer una venta no escuchas con la misma atención. Para escuchar en el lugar de trabajo es esencial escuchar bien... Quienes no pueden o no saben escuchar dan la impresión de ser indiferentes o insensibles, lo cual a su vez, torna al otro menos comunicativo. Escuchar es un arte. El primer paso consiste en dar la sensación de que uno está dispuesto a escuchar; esta aptitud se corporiza en los gerentes que observan una política de "puertas abiertas", que se muestran abordables y que se esmeran en escuchar lo que su gente tiene que decir. Y, a los oídos de quienes se muestran abordables, llega más material...".

¿Qué conductas o técnicas podemos aplicar?

En la bibliografía especializada se describen numerosas técnicas para desarrollar y aplicar la habilidad de "Saber Escuchar", o para la "Escucha Activa" o "Empática", como le llaman algunos especialistas. Es imposible referirse a todas ellas en un artículo de este tipo, por lo que se presentará en forma resumida algunas de las más difundidas.

En la mayoría de los textos de Administración (Management en los de habla inglesa) o de Comportamiento Organizacional (Organizational Behaviour) cuando se trata este tema, se citan las "10 Reglas de la Buena Escucha de Keith Davis" (1985), que son las siguientes:

1- Deje de hablar.	Ud. no puede escuchar si está hablando.
2- Hacer que el que habla se sienta cómodo.	Ayúdelo a sentirse que es libre de hablar.
3- Demuéstrele que desea escucharlo.	Parezca y actúe como si estuviera sinceramente interesado. No lea la correspondencia mientras le hablan.
4- Elimine y evite las distracciones.	No se distraiga jugando con pedazos de papel, escribiendo, etc.
5- Trate de ser empático con el otro.	Trate de ponerse en su lugar, de manera que Ud. pueda comprender su

	punto de vista.
6- Sea paciente.	Dedíquele el tiempo necesario, no interrumpa.
7- Mantenga la calma y su humor.	Una persona colérica toma el peor sentido de las palabras.
8- Evite discusiones y críticas, sea prudente con sus argumentos.	Esto pone al otro "a la defensiva", tiende a predisponerlo.
9- Haga preguntas.	Esto estimula al otro y muestra que Ud. está escuchando, además de ayudar a desarrollar otros temas.
10- Pare de hablar.	Esto es lo primero y lo último. Todas las otras reglas dependen de esto. Ud. no puede ser un buen escucha mientras esté hablando.

La escucha activa

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás. La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla. ¿Cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias. El oír es simplemente percibir vibraciones de sonido. Mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

Elementos que facilitan la escucha activa

- Disposición psicológica: prepararse interiormente para escuchar. Observar al otro: identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
- Expresar al otro que lo escuchas con comunicación verbal (ya veo, umm, uh, etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.).

Elementos a evitar en la escucha activa

- ✓ No distraernos. La curva de la atención se inicia en un punto muy alto, disminuye a medida que el mensaje continúa y vuelve a ascender hacia el final del mensaje,
- ✓ No interrumpir al que habla.
- ✓ No juzgar.
- ✓ No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- ✓ No rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo: "no te preocupes, eso no es nada".
- ✓ No contar "tu historia" cuando el otro necesita hablarte.
- ✓ No contra-argumentar. Por ejemplo: el otro dice "me siento mal" y tú respondes "y yo también".
- ✓ Evitar el "síndrome del experto": ya tienes las respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que te haya contado la mitad.

Habilidades para la escucha activa

Mostrar empatía: Escuchar activamente las emociones de los demás es tratar de "meternos en su pellejo" y entender sus motivos. Es escuchar sus sentimientos y hacerle saber que "nos hacemos cargo", intentar entender lo que siente esa persona. No se trata de mostrar alegría, ni siquiera de ser simpáticos.

Parafrasear. Este concepto significa verificar o decir con las propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir. Es muy importante en el proceso de escucha ya que ayuda a comprender lo que el otro está diciendo y permite verificar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que se dice. Un ejemplo de parafrasear puede ser: “Entonces, según veo, lo que pasaba era que...”, “¿Quieres decir que te sentiste...?”.

Emitir palabras de refuerzo o cumplidos. Pueden definirse como verbalizaciones que suponen un halago para la otra persona o refuerzan su discurso al transmitir que uno aprueba, está de acuerdo o comprende lo que se acaba de decir. Algunos ejemplos serían: "Esto es muy divertido"; "Me encanta hablar contigo" o "Debes ser muy bueno jugando al tenis". Otro tipo de frases menos directas sirven también para transmitir el interés por la conversación: "Bien", "umm" o "¡Estupendo!".

Resumir: Mediante esta habilidad informamos a la otra persona de nuestro grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración. Expresiones de resumen serían:

- "Si no te he entendido mal..."
- "O sea, que lo que me estás diciendo es..."
- "A ver si te he entendido bien...."

Expresiones de aclaración serían: "¿Es correcto?" "¿Estoy en lo cierto?"

Algunos aspectos que mejoran la comunicación

- Al criticar a otra persona, hablar de lo que hace, no de lo que es. Hablar de lo que es un jugador sería: "*te has vuelto a olvidar de ir al ataque… Eres un desastre*"; mientras que hablar de lo que hace sería: "*te has vuelto a olvidar de ir al ataque. Últimamente te olvidas mucho de las cosas*".
- Discutir los temas de uno en uno, no "aprovechar" que se está discutiendo, por ejemplo sobre "la impuntualidad de las llegadas al entrenamiento", para reprocharle de paso que es un despistado, un olvidadizo y que es poco afectivo.
- No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas, ya que producirían un estallido que conduciría a una hostilidad destructiva.
- No hablar del pasado. Rememorar antiguas ventajas, o sacar a relucir los "trapos sucios" del pasado, no sólo no aporta nada provechoso, sino que despierta malos sentimientos. El pasado sólo debe sacarse a colación constructivamente, para utilizarlo de modelo cuando ha sido bueno e intentamos volver a poner en marcha conductas positivas quizá algo olvidadas.
- Ser específico. Ser específico, concreto, preciso, es una de las normas principales de la comunicación. Tras una comunicación específica, hay cambios; es una forma concreta de avanzar.
- Evitar las generalizaciones. Los términos "siempre" y "nunca" raras veces son ciertos y tienden a formar etiquetas. Es diferente decir: "últimamente te veo algo ausente" que "siempre estás en las nubes".
- Ser breve. Repetir varias veces lo mismo con distintas palabras, o alargar excesivamente el planteamiento, no es agradable para quién escucha. Produce la sensación de ser tratado como alguien de pocas luces o como un niño. En todo caso, corre el peligro de que le rehúyan por *pesado* cuando empiece a hablar. Hay que recordar que: "Lo bueno, si es breve, es dos veces bueno".
- Cuidar la comunicación no verbal. Para ello, tendremos en cuenta lo siguiente:

- La comunicación no verbal debe ir acorde con la verbal. Decir " ya sabes que sé que juegas bien" con cara de fastidio dejará a la otra persona peor que si no se hubiera dicho nada.
- Contacto visual. Es el porcentaje de tiempo que se está mirando a los ojos de la otra persona. El contacto visual debe ser frecuente, pero no exagerado.
- Afecto. Es el tono emocional adecuado para la situación en la que se está interactuando. Se basa en índices como el tono de voz, la expresión facial y el volumen de voz (ni muy alto ni muy bajo).

- Elegir el lugar y el momento adecuados. En ocasiones, un buen estilo comunicativo, un modelo coherente o un contenido adecuado pueden irse al "tacho" si no hemos elegido el momento adecuado para transmitirlo. Es importante cuidar algunos aspectos que se refieren al momento en el que se quiere establecer la comunicación:

  - El ambiente: el lugar, el ruido que exista, el nivel de intimidad...

  - Si vamos a criticar o pedir explicaciones deberíamos esperar a estar a solas con nuestro interlocutor.

  - Si vamos a elogiarlo, será bueno que esté con su grupo u otras personas significativas.

  - Si ha comenzado una discusión y vemos que se nos escapa de las manos o que no es el momento apropiado utilizaremos frases como: "si no te importa podemos seguir discutiendo esto en... más tarde".

CONCLUSIONES

La comunicación es la más básica y vital necesidad de los seres humanos, después de la supervivencia.

Los principios de la comunicación expresan que "siempre estamos comunicando"; si estamos en silencio quizá no deseamos comunicarnos o estamos concentrados en nuestros pensamientos. Al ser la misma, el nexo para canalizar nuestras inquietudes y deseos, visualizamos que los entrenadores no escapan a este proceso, aun más, deben ser capaces de comunicar efectivamente sus apreciaciones en incontables situaciones.

La comunicación entre el entrenador y todas "*las sensaciones*" que lo rodean, en gran parte favorece a un buen entendimiento, lo cual es un factor de motivación y una inagotable fuente de energía.

Es asombrosa la cantidad de energía que se pierde diariamente en el mundo deportivo debido a errores de comunicación.

Los entrenadores al estar frente a deportistas se comunican mediante palabras, tonos de voz, y con todo el cuerpo.

La relación entrenador-deportista se realiza siempre bajo premisas psicopedagógicas, por lo que, los entrenadores no pueden perder esta mentalidad humanista y centrarse exclusivamente en aspectos meramente técnicos o deportivos, buscando resultados a corto plazo, donde la calidad y la capacidad de comunicación protagonizan un rol importante.

Entre las principales características que debe poseer el entrenador podemos destacar: formación específica en su deporte, respeto por los valores éticos y profesionales, vocación para enseñar y capacidad de comunicación con éstos. Para que su actuación sea adecuada se necesita una correcta formación, donde lo más importante será, no sólo adquirir conocimientos y competencias de tipo exclusivamente técnico, sino también poseer cualidades como educador, motivando y *transmitiendo* lo que sabe.

REFERENCIAS

Allport, Gordon. La Personalidad, su configuración y desarrollo. Editorial Herder. Barcelona. 1986

Alonso, C.; Boixados, M.; Cruz, J. Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 1995.

Covey, Steven. Los Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1998.

CRUZ, J. Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. Ed. *Psicología del deporte*. Síntesis Psicología. Madrid. 1994.

Davis, Keith.; Comportamiento Organizacional, Mc Graw Hill, México, 1985.

De Diego, Salomé & Sagredo, Cristina. Jugar con ventaja-Las claves psicológicas del éxito deportivo- Editorial Alianza Deportes. Madrid, 1997.

Dorsch, Friedrich. Diccionario de Psicología. Editorial Herder. Barcelona 1996.

García Ucha, Francisco Enrique. Bitácora del Dr Ucha. Material facilitado gentilmente con fines académico al redactor de este tema. Cuba, 2010.

Goleman, D.; La Inteligencia Emocional en la Empresa. Editorial Vergara, Barcelona, 1999. http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicacion. 2010.

Jiménez, Alexis Codina. www.gestiondelconocimiento.com, Cuba, 2002.

Marc, Edmond "La interacción social: Cultura, instituciones y comunicación. Ediciones Paidós. Barcelona. 1992.

Marcuello García, Angel., www.psicologia-online.com

Pascal, Sergio., Trabajo en Equipo. PNL en el deporte, una aliada para el cambio de los equipos http://www.gestiopolis.com. Marzo, 2004

Watzlawick, P., y otros Pragmatis of human communication. Editorial Norton. Nueva York. 1967.

Watzlawick, P., Teoría de la comunicación humana. Editorial Herder. Barcelona 1974.

Watzlawick, P., Teoría de la comunicación humana. Editorial Herder. Barcelona 1997.

Aportes de la psicología social a los procesos de comunicación en el deporte.

Laura Moreira León (Costa rica)
Licenciada en psicología, Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte UNED, España 2004, Master en Estudios en Psicologia Grupal, UCI, Costa Rica 2008. Desde el 2004 trabajo con diferentes grupos deportivos, integrante comisión médica del Comité Olímpico Nacional de Costa Rica. A partir del 2009 encargada del area de psicología del Comité Olimpico Nacional.
laura@psicodeportecr.com, psicologia@olimpicocrc.org

RESUMEN

La comunicación en los procesos deportivos es un elemento fundamental para el aprendizaje y el rendimiento, es quizás uno de los factores determinantes de un resultado óptimo. El presente artículo se basa en los aportes del Dr. Enrique Pichon Riviere, a los procesos y el trabajo de la comunicación humana. Aspectos como mundo interno, vinculos, deporte como fenómeno social, comunicación y aprendizaje son temas que se trabajarán a lo largo del escrito para aportar una visión integral de la comunicación en los procesos deportivos.

INTRODUCCIÓN

La comunicación en los procesos deportivos es un fenómeno complejo, en donde no se puede reducir a una línea comunicativa estática, unidireccional, si no que intervienen toda una serie de variables tanto personales como sociales que determinan la forma de vincularse entre entrenador y atleta, influyendo de esta manera sobre el aprendizaje y el rendimiento deportivo.

En el deporte, la comunicación se dibuja como una espiral, en donde el abrir caminos, vías y sobre todo formas de comunicarse entre todas las personas involucradas es escencial para el cumplimiento de los objetivos trazados.

Para este escrito me apoyaré, en algunos elementos de la teoría propuesta por el Dr. Enrique Pichon Riviere, este resalta que la comunicación es la base

para el aprendizaje humano. Estos elementos son: sujeto social, vínculo, comunicación y aprendizaje.

Enrique Pichon-Rivière (1907 – 1977) fue un médico psiquiatra argentino de origen suizo, considerado uno de los introductores del psicoanálisis en la Argentina y generador de la teoría de grupo conocida como grupo operativo.

En la década de los años 40 se convirtió en uno de los miembros fundadores de la Asociación Psiconalítica de Argentina y en la década de los 50 participó en la creación de la Primera Escuela Privada de Psicología Social y del Instituto Argentino de Estudios Sociales (IADES). La originalidad de su teoría se basa en la visión dialéctica del funcionamiento de los grupos. Fue gran aficionado al futbol, e incursionó en el mismo trabajando a equipos bajo la modalidad de grupo operativo.

Muchas de sus concepciones teóricas, son utilizadas por profesionales en el trabajo de grupos a todo nivel, y como base para construir sobre el tema de la comunicación en organizaciones, instituciones que buscan producir sobre una tarea en común. Bajo su concepción, la comunicación humana se mezcla entre lo interno y lo externo al sujeto, atraviesa su mundo y se convierte en una manera de acercarse, vincularse y aprender con las otras personas.

Desde nuestro nacimiento necesitamos para sobrevivir a un otro, es escencial un vínculo no solo físico, sino a nivel emocional y psíquico con otra persona que cuide y sostenga, es necesario que se nos alimente no solo nuestro cuerpo, sino a todo nivel, cuerpo- psique.

El pensar al deportista y al entrenador desde esta teoría, como sujetos sociales desde su nacimiento, en donde el vínculo y la comunicación son escenciales para la formación no solo de su cuerpo sino de su identidad. Nos brinda una forma de abordaje diferente, ya que los propone como un seres activos, y no un entes pasivos que solo reciben información externa sin poder intercambiar, trasmitir y construir con sus compañeros.

Muchas veces se lee y trabaja en el deporte desde una postura mecanizada, en donde el seguir un proceso de movimientos es el objetivo de los programas, en donde el fortalecer la parte física es lo prioritario, intentando separar totalmente cuerpo – psique, en donde se deja de lado toda una serie de elementos fundamentales del trabajo en el entrenamiento integral.

En muchas ocasiones, el deporte de rendimiento busca despersonificar y materializar a los actores, es decir tanto a los atletas como a los entrenadores, convirtiéndolos en máquinas de rendimiento deportivo, productores de medallas y de “alegrías nacionales”. Esta concepción, produce que no se les trate como seres humanos en construcción, sino que se les exige una superhumanidad, sin errores, ni bajas en su rendimiento.

Si se entiende y trabaja con el atleta como un ser integral, en donde diversas situaciones influyen en su desenvolvimiento deportivo, en donde, desde

la escogencia del deporte se encuentra atravesado por su historia, en donde los diversos elementos que lo han marcado desde su nacimiento influyen hasta en su forma de competir y entrenar, podemos entender lo fundamental de un proceso saludable de comunicación.

Atleta y entrenador como sujetos sociales

Tanto atletas como entrenadores son sujetos, sujetos a una sociedad que los sostiene y los constituye. Enrique Pichon Riviere y Ana Quiroga conciben al sujeto como partiendo de una ineludible condición de sujeto social, en un implacable interjuego entre el hombre y el mundo. Plantean que: "El sujeto no es solo un sujeto relacionado, es un sujeto producido. No hay nada en él que no sea la resultante de la interacción entre individuos, grupos y clases". (Quiroga, Riviere, 1972, p.3)

La subjetividad se constituye entonces en el campo del otro, en compañia del otro: somos a partir de un otro. Este otro, debe de ser tomado como ser social, en constante formación y construcción.

Otro concepto que se une a la subjetividad es el vínculo, según Gladys Adamson (S/F, p.5) citando a Pichón, el vínculo, es: “esa estructura compleja multidimensional que alberga sistemas de pensamientos, afectos y modelos de acción, maneras de pensar, sentir y hacer con el otro que constituyen las primeras apoyaturas del sujeto y las primeras estructuras identificatorias que darán comienzo a la realidad psíquica del recién nacido” . El vínculo es la unión entre dos individuos, es la base de análisis de la psicología social.

Cuando el niño nace, forma una red vincular con los otros, su madre, padre, familia, generándose un entretejido de articulaciones vinculares, esta es apoyatura ineludible para la confirmación de la identidad. El sujeto de la psicología social de Enrique Pichon Rivière es ese sujeto descentrado, intersubjetivo, que se produce en el encuentro o desencuentro con el otro.

Cuando E. Pichon Rivière piensa al sujeto lo hace en términos de "sistema abierto". En relación al sujeto se trata de un sistema que no es autónomo en sí mismo, se trata de un sistema incompleto que hace sistema con el mundo. Lo entiende como un sujeto situado y sitiado, es decir contextualizado en un momento histórico social específico.

Si re- leemos al atleta y al entrenador desde esta postura, entendemos que al ser seres sociales en construcción, para lograr centrase en la tarea del entrenamiento es necesario el entenderse y comunicarse lo mas sana y claramente posible, ya que del vínculo es de donde nace el adecuado trabajo en conjunto y la motivación para lograr un objetivo en común.

A la vez, si tomamos al atleta y entrenador como seres sociales, podemos entender que para muchos la idea o sueño de convertirse en grandes medallistas o dirigir una selección nacional esta completamente relacionado con aquellas depositaciones que se gestaron en los vínculos de su historia, aquello que siempre

soñaron se mezcla con lo que recibieron de otros en algun momento determinado de su vida.

En esta depositación y aceptación (vínculo) es en donde se gesta uno de los conflictos psicológicos más comunes en los atletas, y es el llegar a mezclar directamente su valor personal, es decir su estima con el rendimiento deportivo, hasta el punto de llegar a creer que solo si ganan medallas o trofeos valen como personas y merecen ser re-conocidos y valorados, si no logran las medallas, muchas veces caen en estado de culpa y autodestrución, diciéndose a si mismos que no valen frente al mundo. En este tipo de casos, generalmente los atletas desde su infancia entrenaron para un rendimiento específico,y en donde lograron entender que nacieron para realizar ese deporte y ganar, aunado a que sus padres en la mayoria de los casos son ex-atletas o entrenadores. Se convierten en "hijos trofeo" para un grupo familiar, sostienen a la familia como tal y de alguna manera comunican algo.

De igual manera, las depositaciones y vínculos no solo surgen en la infancia, sino que se presentan a lo largo de la vida del atleta y del entrenador. Muchas veces estas depositaciones se convierten en obstaculizadores de la tarea o del entrenamiento y se convierten en las presiones que expresan sentir los atletas a la hora de competir, que en algunas ocasiones les genera buscar un mejor resultado y en otras angustia y estrés. Estas presiones internas, en algunos casos los lleva a una vida deportiva poco saludable, como por ejemplo cuando con tal de suplir una falta, de rendir más , sentir la gloria de una medalla, o de ser el mejor, recurren a sustancias dopantes o falta de juego limpio.

El deporte es la vez, un fenómeno social, en donde se ponen de manifiesto una serie elementos particulares de cada grupo que lo practica, además se convierte en un lugar saludable, en donde la sociedad puede canalizar ciertos sentimientos como por ejemplo la agresividad, la lucha por la victoria y la pasión. El deporte no es un fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario, se halla íntimamente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana y socio económica de cada país.

El deporte, en este sentido, condiciona y es condicionado por múltiples factores de naturaleza diversa: social, cultural, política, económica, etc., por lo cual, al estudiar la forma de relacionarse de atletas y entrenadores es importante tomar en consideración estas mutuas y recíprocas influencias.

Al entender al deporte como fenómeno social, al atleta y entrenador como seres sociales en construcción, formados y formadores de su experiencia deportiva, se denota como lo interno y lo externo a los mismos, se conjuga determinando el vínculo que se establece. Entonces, no solo lo externo influye en el rendimiento, no solo lo físico, los premios materiales y lo visible y tangible a los sujetos, como muchas veces se ha considerado, sino que existe toda una serie de variables internas que se mezclan. Pichon Riviere lo describe como el " mundo interno" de cada sujeto.

Según Pichon Riviere,

"El mundo interno no es solamente fantasías, deseos, instintos. Es el resultado de la relación entre el sujeto y el medio. Es una gestalt, es una estructura, es una estructura internalizada en constante movimiento, es una estructura estructurándose a medida que el sujeto se relaciona con otros y va modificándose. Y la internalización es mediatizada por la fantasía". (Riviere, 1961)

"Las relaciones entre sujetos en los que se dan procesos de comunicación y aprendizaje, entre ellos hay un tercero. Cuando habla del tercero habla de lo implícito (inconsciente). Esta estructura vincular internalizada forma el mundo interno de la persona." (Riviere, 1961)

El mundo interno se convierte en una forma del sujeto de interacción con el mundo, con los demás, a partir de aca se forman los vínculos, es inclusive una manera de codificar los mensajes recibidos desde afuera, una manera de leer al mundo.

El vínculo entre entrenador y atleta se encuentra totalmente mediatizado por el mundo interno de cada cual, lo cual puede favorecer los procesos de comunicación o generar ruidos y cortocircuitos en la misma. Por ejemplo, un entrenador que por su historia y sus carencias, escucha y se comunica con el atleta leyendolo como un hijo, y el atleta que se vincula con el entrenador desde un rol de padre.

Es por ello fundamental que tanto entrenadores como atletas cuenten con espacios para la reflexión personal, espacios en donde puedan descubrir y trabajar sus elementos internos y los aspectos sociales con miras a una comunicación mas clara consigo mismo y los otros. Si existe un elemento del mundo interno que "ciega" la comunicación con el otro, un elemento que hace que no se logre escuchar de una manera clara lo que el otro quiere decir, la comunicación puede sufrir un cortocircuito o malentendidos que alejan la costrucción de un objetivo en común.

Dado lo anterior, tanto atletas como entrenadores, deben de prestar especial interés a los aspectos internos y sociales que influyen en su desenvolvimiento deportivo, con el fin de analizar los vínculos que se establecen en los grupos y entre ellos mismos, deben buscar espacios saludables para trabajar tales vínculos, fortalecerlos y crear ambientes constructivos en el entrenamiento. Es por ello que el proceso de comunicación en el deporte es complejos, por que incluye a personas con vínculos sociales, una red compleja de relaciones, de deseos y depositaciones.

Vínculo y deporte

Como se comento en el apartado anterior, el concepto de vínculo nos remite directamente a la psicología social, ya que este es la mínima unidad de análisis de la misma. Lo que se estudia en la psicología social es cómo un sujeto

se relaciona con un objeto -que en este caso es otro sujeto- y viceversa: cómo este objeto-sujeto afecta al sujeto que establece un vínculo con él.

El vínculo es condición de supervivencia, ya que al nacer necesitamos vincularnos con otros para poder crecer y formarnos. Además, es donde se produce la comunicación y el aprendizaje, a partir del intercambio con el otro logramos aprender nuevas destrezas.

El vínculo no es solo de dos personas, sino que se habla de una triangularidad, es bi−corporal porque interactúan siempre dos sujetos relacionados entre sí y que se afectan mutuamente. Y es tri−personal porque hay un tercero en juego en la relación sujeto a sujeto, el gran tercero de todo vínculo es la cultura.

Enrique Pichón Riviere define el vínculo normal en función de la comunicación y el aprendizaje que surga del mismo, la comunicación debe ser permanente, franca, directa y dialéctica. El segundo se da como consecuencia de la primera, ya que siempre que hay comunicación, se aprende algo del otro.

Otro aspecto es que cada vínculo tiene una significación particular para cada individuo. No significa lo mismo para mi algo que para el otro. No percibo lo mismo yo que el otro, y este punto es importante para el deporte ya que lo que percibe y entiende el atleta muchas veces no es lo mismo para el entrenador, o viceversa ocasionando malestar o enojos y como consecuencia directa, una práctica deficiente del deporte.

Cabe agregar que el vínculo se constituye en una estructura perfectamente visible, controlable e investigable con los métodos de la Psicología Social (Investigación psicosocial, sociodinámica e institucional)

Lo que Pichón va a llamar inconsciente, es la historia de los vínculos acumulados en el sujeto. A la vez, en cada vínculo se deposita sobre otros sujetos un determinado objeto interno, por lo que se dice que el vinculo es trasferencial. Los vínculos internos y los vínculos externos están integrados en un proceso de espiral dialéctica.

Los vínculos si no se trabajan a nivel conciente tienden a la repetición, es decir al re- leer y tratar a los otros según las experiencias o vínculos pasados, según lo que sucedió en un momento de la vida o con una persona específica se cree que va a ser lo mismo o que tiene el mismo valor en el presente. A más repetición, más enfermedad en los sujetos.

La repetición no es algo que se esclarece, sino que es algo que se presenta en la relación vincular, la consigna es lograr el mayor esclarecimiento posible en cada momento en términos de comunicación.

Un ejemplo de repetición seria aquellos entrenadores que se comunican con un pupilo, leyendolo como una experiencia pasada con otro atleta, “como si fueran el mismo” o bien una atleta que se vincula con su entrenador repitiendo un vinculo pasado de agresión que vivenció en su infancia.

Los vínculos buscan una relación con el otro, una comunicación, es importante recordar que toda la actividad mental y física del sujeto está dedicada a establecer una comunicación. En los vínculos se pone en evidencia aquello manifiesto y lo latente, es decir lo observable y lo profundo de los sujetos.

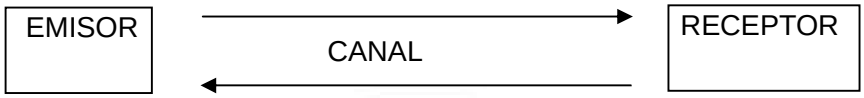
El análisis y esclarecimiento de los vínculos en el deporte es fundamental para trabajar a un nivel latente y por ende buscar cambios trascendentales en los procesos de comunicación. A partir de un vínculo saludable, claro con el otro, se pueden gestar procesos deportivos con miras a un rendimiento óptimo y a la vez un proceso psicológico saludable de quienes intervengan, de lo contrario si los vínculos son confusos, lo cual produce una comunicación ambigua, de doble mensaje (por ejemplo un entrenador que manifiesta verbalmente al atleta: "tu puedes hacerlo", pero con los gestos y tono de voz expresa que no confia plenamente en el) puede generar procesos deportivos que no favorecen el desarrollo integral en el atleta, y por tanto ocasionar angustia constante, presiones exesivas, lesiones y sobre-entrenamiento. Un vínculo atleta- entrenador confuso, no permite desarrollar todo el potencial de los mismos, generando trabas en el rendimiento, o produciendo "atletas máquinas" con una alta cuota de sufrimiento y renuncia.

Comunicación y aprendizaje en procesos deportivos

La comunicación y como consecuencia el aprendizaje, como se ha detallado anteriormente es un proceso social y complejo en donde los vínculos pasan a ser la base, el nucleo de trabajo. Pichón utiliza como referencia varias definiciones de comunicación, una de ellas pertenece a un grupo de psicólogos sociales norteamericanos, Kretch, Crutchfield y Balachay, en 1962, que plantean que la comunicación es el intercambio de significados entre las personas, que se produce principalmente a través del lenguaje y es posible en el grado en que los individuos poseen en común conocimientos, deseos y actitudes. Otra de las definiciones que cita Pichón es la de Ruesch y Bateson que señalan que:

> *"La comunicación no se refiere solamente a la transmisión verbal explícita e intencional de un mensaje. El concepto de comunicación incluye todos los procesos a través de los cuales la gente se incluye mutuamente" (Ruesh, Jurgen, Batenson, 1965, P. 226)*

Es entonces, indispensable entre quienes buscan conunicarse tener un código común para llegar a un entendimiento sobre lo que se busca trasmitir, este código común esta formado por el lenguaje o el conocimiento previo que se tenga sobre el tema, esto lo expone el modelo clásico de comunicación, conceptualizado por Jurgen Ruesch de la Escuela de Palo Alto, California, éste está compuesto por: a) un emisor, b) un receptor, c) un canal que circula entre ambos.



El emisor, para emitir un mensaje, tiene que codificarlo. Este mensaje circulará por un canal de comunicación y arribará al receptor; que deberá decodificarlo para poder emitir una respuesta que cierre el circuito. Por lo tanto, es fundamental, como se comento anteriormente, que exista un código en común, porque, de otro modo, emisor y receptor no podrían comprenderse. El canal es el medio material a través del cual llega la información y el mensaje es lo que se transporta a través del canal. En relación al código, existen dos funciones fundamentales: la de encodificación, que es la selección por parte del emisor de signos adecuados a la información o significados que busca transmitir, y la decodificación, que es el proceso de atribución de significados al mensaje por parte del sujeto receptor.

Tomando en cuenta este modelo, Pichón agrega, que en los procesos de comunicación no sólo el contenido del mensaje sino también el cómo y el quién de ese mensaje es importante, lo cual denomina metacomunicación. Cuando ambos elementos entran en contradicción se configura un malentendido dentro del grupo y aparecen así las perturbaciones en la comunicación.

Estas perturbaciones algunos autores las denominan "ruidos", y en la teoría de Pichón Rivière, adquieren la dimensión del "tercero" existente en todo vínculo.

Según los datos teóricos descritos en los apartados anteriores, se entiende que el proceso de comunicación en el deporte, es un fenómeno escencial para el aprendizaje y el rendimiento deportivo, en donde interviene no solo variables externas a los sujetos, sino que se incluye el sujeto en su totalidad, todo su ser interactúa y busca comunicarse de alguna manera, por lo que el trabajo y la capacitación vivencial de estos temas se vuelve imprescindible.

Muchas veces se considera que solo con dar una charla o lección a los entrenadores sobre las formas o vías de comunicación (emisor, receptor y mensaje) es suficiente para que cambien sus vínculos y formas de comunicarse con los atletas, en ocasiones, con una charla, se considera que se encuentran plenamente capacitados sobre el tema, y capaces de comunicarse efectivamente y saludablemente con sus atletas.

La capacitación en temas de comunicación en deporte, según los aportes de Pichon Riviere debe ser vivencial, en donde no se le coloque al entrenador en una posición pasiva de aprendizaje, ya que de esta manera no se logran trabajar ciertos aspectos internos que matizan el estilo de comunicación que adopta a la hora de entrenar.

Si tomamos en cuenta a los entrenadores y atletas como seres en construcción, donde el vinculo es la base para su aprendizaje, deben de trabajar juntos ciertos elementos internos, por ejemplo: que me convoca a ser entrenador y

atleta, cuales expectativas tengo para mi desenvolvimiento deportivo, como entiendo y veo a mi entrenador, entre otras, para lograr co- laborar por una tarea en común.

El trabajo en comunicación se puede realizar mediante sesiones de trabajo grupal con el equipo deportivo (atletas y entrenadores juntos), de esta manera se pueden escuchar el uno al otro y por ende, llegar a formas de comunicación y acuerdos sobre la forma de funcionamiento óptima para el grupo durante el entrenamiento y competencia.

Una modalidad de trabajo grupal es la denominada grupo operativo, esta modalidad fue iniciada por Pichon Riviere y ha sido ampliamente utilizada con el fin de centrar grupos en su tarea pertinente al momento:

> *"Grupo operativo es la denominación que damos a un grupo en el cual la Tarea, elemento nuclear, es en su explicitación el elemento que posibilita su funcionar. Es decir, que sólo por la Tarea, a través de la Tarea, y con la Tarea, el grupo es grupo". (Bauleo, 1989, p.2).*

El objetivo del grupo operativo, es "operar" sobre algo, es la movilización de estructuras estereotipadas, dificultades de aprendizaje y comunicación, debido a la ansiedad que despierta todo cambio. En el Grupo Operativo el esclarecimiento, la comunicación, el aprendizaje y la resolución de tareas coinciden con la curación, creándose así, un nuevo esquema referencial (ECRO).

Armando Bauleo (1990, p.1) llama Grupo Operativo: "a todo grupo en el cual la explicitación de la Tarea, y el accionar a través de ella, permite no sólo su comprensión sino también su ejecución".

El trabajo en psicología del deporte, en muchas ocasiones se ha centrado en medir y detallar las conductas o variables favorables para un rendimiento del atleta (concentracion, control del estres, motivación), buscando optimizarlas y trabajarlas repetidamente. La psicología como ciencia es amplia, y como consecuencia presenta toda una serie de herramientas para el trabajo cotidiando, según el enfoque teórico donde se apoye el profesional, encontrará formas y métodos para su trabajo diario con los sujetos.

La teoría del grupo operativo ha sido aplicada y practicada en el deporte, Pichón Riviére es un autor que siempre se ligó con el fútbol (fue hincha de River Plate de Argentina), muchas de sus enseñanzas fueron aplicadas a este deporte, de hecho numerosos trabajados fueron llevados a cabo en esta área con jugadores de equipos de fútbol.

Para Pichón Riviére, este deporte representó una importante manera de entender y analizar los comportamientos grupales. Él escribió innumerables artículos relacionados con el fútbol, dentro de los que destaca su análisis acerca del fenómeno de "La Ola", que surge en la década de los ´80 entre los asistentes a los estadios de fútbol, la relación entre el fútbol y la política, el fútbol y la filosofía, el jugador y el entorno, entre otros.

Pichón Riviére otorgó una lectura diferente de lo que pasaba durante un partido de fútbol. Señaló que lo deportivo era una proyección del partido que cada jugador realizaba antes de entrar a la cancha en la mente.

Es por ello, que la técnica de los Grupos Operativos es una forma de trabajo muy interesante en el deporte, ya que, muchas de sus concepciones fueron recogidas desde él, permitiendo extraer diversos análisis y manifestaciones de los fenómenos psíquicos que tienen lugar entre los deportistas.

Desde entonces se han realizado diversos estudios y trabajos en relación a la aplicación de los grupos operativos en el deporte, por ejemplo Rodrigo Cauas Esturillo psicólogo de un Club Deportivo en Chile, en 1998 realizó un estudio donde utilizó dicha técnica en el equipo sub19 de fútbol profesional, analizando sobre temas como portavoz del grupo, resistencias y lo latente.

En mi experiencia profesional, durante los años de práctica como psicóloga en el deporte situada en un contexto específico, Costa Rica, en donde la psicología del deporte viene naciendo como área de trabajo, me he dado cuenta que los trabajos en comunicación entre entrenadores y atletas se reduce a una trasmisión mecánica de conocimientos teóricos. Y en muchos casos he encontrado que la comunicación entre entrenadores y atletas, es escasa o nula, en donde se limita a una explicación de un elemento práctico, o bien trasmitir información sobre una competencia o emitir un comentario o regaño acerca de algo que se hizo “bien o mal”.

A la vez, me he dado cuenta que, al no considerar a los atletas y entrenadores como seres sociales en construcción, productores y producidos en sociedad, el tema de la comunicación humana se ha reducido a buscar maneras, momentos y lugares eficientes para emitir un mensaje preciso, mecanizando los procesos de comunicación, sin tomar en cuenta la particularidad de cada vinculo, de cada mensaje y de cada momento.

Muchas veces un mensaje emitido, sin tomar en cuenta el momento y la forma (lenguaje no verbal) en como se trasmite, puede generar duda, confusión y angustia en el competidor, lo cual entorpece el rendimiento, por ejemplo, el caso de una gimnasta en una competencia del Ciclo Olímpico, que presentaba todo el potencial para ganar la medalla de oro en salto, tanto el entrenador como el delegado momentos antes de iniciar, le empezaron a decir que ella tenia que ganar, como obligación, por todo lo que le había dado el país, inclusive recibió ese mismo dia una llamada del presidente de su deporte manifestándole que tenía que ganar, no tenia opción de hacer o ser algo diferente, una medalla era su única salida, todo esto se mezcla con el mundo interno de la gimnasta, ella codifica el mensaje de una manera que le genera excesiva presión, estrés y agustia, lo cual produce que en al momento de saltar, se “traba”, no recuerda como hacer el salto, se “queda en blanco” y pierde la oportunidad de ganar la primera medalla para su país. Luego de darse cuenta de lo sucedido, de que no habia logrado aquello que estaba obligada a realizar, cae en una crisis de angustia, sintiéndose mal consigo misma hasta el punto de expresar que ya no quería vivir más, despues de lo

ocurrido, queda en blanco, llena de angustia, duelo y arrepentimiento, a sus 16 años de edad.

Dado lo anterior, a la forma y al momento de comunicarse el entrenador debe de prestarle especial interés ya que determina el como el atleta va a reaccionar y entender la competencia. La comunicación debe de ser fluida, conciente y buscando un acuerdo en común, en la medida que el entrenador busque acuerdos, escuche al atleta y lo involucre en las desiciones, más implicado y motivado va a estar a la hora de entrenar y competir.

Esto lo recalca Alexander Povov, ex-nadador y medallista olímpico, durante una charla que brindó este año, el atleta comentó que su éxito deportivo se basó en la comunicación con su entrenador, comenta que tenían un lazo de confianza y amistad lo que permitió que acordaran un objetivo comun y luchar por ello juntos, como un equipo de trabajo, cada uno colaborando desde su rol, aportando desde lo propio para lograr una tarea en equipo.

Por otra parte, la escucha debe de ser mutua, para el atleta es fundamental escuchar a su entrenador para prevenir una serie de complicaciones dentro de las que se encuentran las lesiones y para el entrenador es escencial escuchar al atleta para verificar el plan de entrenamiento y como va asimilando la carga tanto física como psicológica.

Es importante también prestarle atención al como se trasmite el mensaje, existen diversas maneras de trasmitir un mensaje al otro, puede ser verbal mediante palabras, comentarios y no verbal mediante actitudes, gestos, postura corporal, entre otros.

En algunas ocasiones tanto el entrenador como el atleta comentan algo a nivel verbal, sin embargo mediante gestos o actitudes demuestran lo contrario, convirtiéndose en un doble mensaje que ocasiona cortocircuitos en la comunicación, generando discusiones o malentendidos. El doble mensaje, como se comentó anteriormente, es uno de los aspectos que genera más conflicto en el grupo y es productor de vínculos patológicos.

Finalmente, se logra comprender, que un abordaje integral y profundo de los procesos de comunicación en el deporte, es escencial y básico para generar un adecuado ambiente de entrenamiento y un óptimo rendimiento del atleta y entrenador. Al conjugarse entrenador-atleta en una unidad con miras a un objetivo en común, se convierte necesario el co-laborar, por lo que la modalidad de grupo (operativo), es una herramienta escencial para abordar la comunicación; en grupo tanto atletas como entrenadores pueden escucharse, entenderse y buscar un acuerdo común, idear una estrategia de funcionamiento para la competencia y buscar los medios más eficientes para entenderse durante la misma, solo con un encuentro y reencuentro con el otro, se pueden fortalecer los vínculos entrenador – atleta, buscando asi no solo medallas de oro, sino una formación integral y profunda en los mismos.

Para finalizar, quisiera recalcar que el presente escrito se centró en los procesos de comunicación entre entrenadores y atletas; sin embargo, se debe de trabajar la comunicación a todo nivel dentro de la institución deportiva, esto sería trabajar e incluir a los dirigentes deportivos, personal de trabajo y padres de familia.

A modo final de recomendación, todas las personas involucradas en el ámbito deportivo, deben estar en un proceso constante y conciente de autoconocimiento, con el fin de establecer vinculos saludables, respetarse mutuamente y buscar crecer en conjunto.

CONCLUSIONES

- El proceso de comunicación en el deporte es un fenómeno complejo en donde se deben de tomar en cuenta la relación e interacción entre los factores externos e internos de los sujetos implicados.
- Tanto atletas como entrenadores son seres humanos productores y producidos por la sociedad, y este elemento se debe de tomar en cuenta a la hora del trabajo en psicología del deporte.
- El trabajo bajo la modalidad de grupo operativo de entrenadores y atletas aporta múltibles beneficios no solo para el rendimiento sino para una plena vivencia de la experiencia deportiva en su totalidad.
- Con miras al rendimiento deportivo, la comunicación entre entrenadores y atletas debe de ser clara, conciente y sin dobles mensajes.
- La comunicación entrenador -atleta es un factor determinante del rendimiento deportivo.

REFERENCIAS

Bauleo, A. (1989) Grupo Operativo, publicado en la Revista *Ilusión Grupal* Nº 2, UAEM, Cuernavaca.

Cauas, R. (2002). La técnica de grupos operativos en futbol. Revista Digital - Buenos Aires – Año 8 - N° 52 -Septiembre de 2002. Disponible en: http://www.efdeportes.com

Riviere, E, Quiroga, A. (1972). Del psicoanálisis a la psicología social. Cuadernos de temas grupales e institucionales, ISSN 1886-6530, Nº 9 – Primavera 2003.

Riviere, E. (1961). Tratamiento de grupos familiares: psicoterapia colectiva. Proceso Grupal, Cuernavaca, Mexico.

Riviere, E. Obras Completas. Editorial Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina.

Ruesh, J; Bateson, (1965). Comunicación la Matriz Social de la Psiquiatria. Paidós. Buenos Aires. 1965. Pág 226.

¿Cuándo deben intervenir los entrenadores en la dirección de un partido de voleibol?: posibles intervenciones psicológicas durante las distintas fases competitivas de un partido de voleibol

Joaquín Díaz Rodríguez.(España)
Es licenciado en psicología. Master en Psicología del Deporte y la Actividad Física. Profesor colaborado en el master de Psicología del Deporte y de la Actividad Física de la UNED-CSD. Entrenador Internacional. Profesor de Psicología de los cursos nacionales de entrenadores. Exseleccionador nacional junior femenino de voleibol. Fundador y Presidente de la Asociación Cantabra de Psicología del Deporte (APD-Cantabria) Miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte (SIPD). Asesor psicológico de deportistas de diferentes especialidades: atletas, voleibolistas, jugadores de bolos, billaristas, entrenadores.
jodiazro@hotmail.com

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es aportar sugerencias de actuación psicológica que permitan a los entrenadores a ser más eficaces en el trabajo de dirección de equipo durante la competición en concreto, y principalmente durante un partido.

Se repasan las características de las distintas fases y periodos competitivos que ocurren durante los encuentros de voleibol y se sugieren cuales son las intervenciones psicológicas del entrenador más apropiadas en cada una de esas fases orientadas al mantenimiento o mejora de la disposición mental de los jugadores.

PALABRAS CLAVE: Intervención, entrenadores, competición, voleibol

ABSTRACT.

The objective of this paper is to bring suggestions for psychological proceedings that will enable coaches to become more efficient in the handling of the teams during competitions, more precisely and mainly during the game.

The features of the different phases and periods of volleyball competitions are analyzed and there are some suggestions about what psychological interventions are more appropriate for a coach to use in each of the phases. Such interventions are oriented toward the maintenance and improvement of the mental disposition of the players.

KEY WORDS: Interventions / coaches / competition / volleyball

INTRODUCCIÓN

La importancia de la función del entrenador tanto en los deportes individuales como colectivos es reconocida por todos los estamentos implicados en la actividad deportiva. Todos reconocen que el entrenador es una de las figuras clave tanto en el proceso de enseñanza deportiva como en el rendimiento deportivo. Esta importancia ha sido recogida por numerosísimos autores y en diferentes deportes colectivos, muchos de los cuales proceden del campo de la psicología del deporte. (Cruz, 1994; Alonso, Boixados y Cruz; 2007; Balaguer, 2007; Buceta, 2004; Giménez, 2003; Romero, 2008; Cantón, 2006) La actuación del entrenador durante la competición deportiva de voleibol también ha sido referida por diferentes autores procedentes del mundo del entrenamiento deportivo. (Díaz, 1992; Herrera, Ramos y Mirella, 1989; Santos, 1992; Ureña, 1992; Cunha, 1998; Moreno, Santos, Ramos, Sanz, Fuentes, del Villar, 2002; Mesquita, Gisela, Rosado, Moreno, 2005; Velasco 2009).

Las circunstancias reglamentarias ofrecen nuevas posibilidades de dirección del equipo durante los partidos a los entrenadores.

En este trabajo trataremos de concretar las características de las diferentes fases de un encuentro de voleibol. Haremos especial referencia a las peculiaridades de los subperiodos puramente competitivos. Aportaremos algunas sugerencias y actuaciones y cuales serán las conductas mas apropiadas del entrenador en cada una de esas fases.

FASES DURANTE UN ENCUENTRO DE VOLEIBOL.

El voleibol es un deporte en el que se suceden las acciones de forma continuada, sistemática y cíclica. Presenta un alto grado de incertidumbre en la que es difícil preveer la duración de los *sets* y los partidos y los tipos de situaciones que pueden ocurrir (Ureña, 1992).. Una de las exigencias mentales del voleibol es la rapidez con la que se suceden las distintas jugadas y la participación colectiva e individual en cada una de ellas. Otra de las características psicológicas del partido es la aparición de diferentes exigencias mentales para los jugadores en una misma fase dependiendo de los tanteos o resultados parciales. También los sucesivos cambios de complejos tácticos, que la mayoría de autores (Santos, 1992) resumen en dos: complejo uno (K-I) y complejo dos (K-II).

En el complejo K-II se encuentra aquel equipo que está en posesión de saque y su actitud debe ser prioritariamente defensiva. En el complejo K-I se encuentra el equipo que debe recibir el saque y su actitud prioritaria debe ser ofensiva. Los encuentros son una sucesión alternada de cambios de un complejo a otro.

Sirva este esquema básico para entender la dinámica del juego. En síntesis el juego consiste en devolver el balón al equipo contrario de tal forma que le sea muy difícil de controlar.

. El juego y la reglamentación permiten espacios temporales para planificar y actuar con cierta anticipación. Como muestra Díaz (1992) en la competición y el partido el éxito en múltiples ocasiones depende de las decisiones que tome el

entrenador durante los momentos competitivos. Los entrenadores deben actuar con diligencia en cada uno de los periodos competitivos tratando de controlar y mejorar tanto las acciones individuales como colectivas para lograr el objetivo común o de equipo.

El momento cumbre de todo hecho deportivo en la competición es el partido. Todo el trabajo del entrenador tiene como objetivo que el equipo llegue al partido en las mejores condiciones para realizar durante juego todas las estrategias y acciones que hemos preparado. La actuación del entrenador, por tanto, durante el partido es fundamental para conseguir el mayor rendimiento. Durante el partido, el entrenador, entre otras cosas, debe tratar de dirigir a sus jugadores, aplicar medidas, tomar decisiones, aportar soluciones, motivar, controlar emociones, comunicar ordenes y modificar realidades. En este trabajo trataremos de contribuir con el trabajo de los entrenadores aportándoles informaciones sobre las características de las fases de un partido en las que serán más efectivas sus intervenciones. Las características de las fases en las que los jugadores podrán sacar mayor provecho de su dirección. Cuales serán las fases competitivas más idóneas para la intervención técnico-táctica o psicológica. Cuales serán los mejores momentos para intervenir para controlar el nivel de activación, fijar mejor su foco atención o incidir en la mejor colaboración de los jugadores.

Siguiendo la propuesta de Buceta (2004) para el baloncesto pero que se utiliza en todos los deportes colectivos, dividiremos el periodo competitivo de un partido de voleibol de en las siguientes fases:

- FASE PREVIA
- FASE COMPETITIVA
- FASE POSTCOMPETITIVA

Para nuestro propósito en este trabajo subdividiremos la fase competitiva en tres subperiodos:

- Periodo de participación activa intensa
- Periodos de pausa
- Periodos de participación activa de intensidad menor.

Por lo que ampliaríamos las tres fases competitivas clásicas como se observa en el siguiente cuadro

FASE PREVIA
FASE COMPETITIVA
Periodo de participación de actividad intensa

Periodos de participación activa de intensidad menor
Periodos de pausa
FASE POSTCOMPETITIVA

Cuadro 1.Esquema de los periodos competitivos en voleibol

FASE PREVIA

Nosotros consideramos la fase previa como el tiempo que transcurre entre la entrada de los jugadores a la cancha para comenzar su calentamiento hasta el inicio del partido. Es el momento inmediatamente anterior a comenzar a competir. Según las distintas competiciones el tiempo es variable. No obstante, podemos ampliar esa fase previa a un tiempo más amplio. De hecho algunas de las sugerencias de intervención que aquí proponemos requieren de un mayor tiempo.

El objetivo de la intervención psicológica del entrenador en la fase previa se dirige, prioritariamente, a que el jugador consiga un estado físico, psicológico y de relación grupal optimo. Son momentos de una gran importancia en la preparación del partido ya que son los últimos para poder dar las ultimas consignas antes del comienzo del partido.

Intervenciones de los entrenadores en la fase previa

En la fase previa, como sugieren distintos autores (Buceta 2004; Díaz, 1992), los entrenadores en sus intervenciones deben vigilar la comunicación no verbal más que la información verbal. Los jugadores, en esos momentos previos, suelen atender más a los gestos que a las palabras. Las comunicaciones e informaciones deben ser concretas y cortas. Deben centrarse más en actitudes y comportamientos que en el recordatorio de actuaciones y situaciones técnico-táctico. Es recomendable poner el acento mas en nuestras fortalezas que en las fortalezas del rival.

Coincidimos con Díaz (1992) en que los entrenadores deben permanecer atentos a lo que está haciendo cada jugador, llamando la atención a aquellos que aparentan falta de concentración en su trabajo. La conducta y actitud del entrenador debe transmitir confianza y tranquilidad.

Según nuestra experiencia creemos que algunas de las intervenciones que los entrenadores realizan en esta fase, deben ser realizadas en otros momentos tanto competitivos como, principalmente, pre-competitivos. Las intervenciones en esta fase deben ser muy cortas y positivas. Son mas recomendadas las intervenciones individuales y de grupos pequeños.

El entrenador podrá dirigirse a algún jugador que ha manifestado en alguna ocasión algunas expectativas aparentes. p.e; aquellos jugadores que manifiestan que va a ser "*un partido fácil*" o aquellos otros que manifiestan "*un partido imposible de ganar"*

Deberá dirigirse brevemente a aquel jugador que observe sobre activado o híper motivado, y tratar de que regule su activación.

El contacto físico, el comentario positivo, el refuerzo social, la sonrisa y la tranquilidad son comportamientos adecuados y necesarios en las fases previas.

El entrenador deberá evitar comentarios del tipo;"*hay que ganar este partido*" "*hay que salir a muerte*" por su inconcreción y falta de propuesta adecuada de actuación.

Insistimos que las intervenciones mas adecuadas son las individuales, ya que el jugador en esta fase previa, como hemos comentado, tendrá un alto grado de motivación y un nivel de activación grande y le será mas fácil prestar atención a las sugerencias e indicaciones del entrenador de manera personal. Las actuaciones para el grupo completo deberán ser las últimas. El entrenador deberá controlar ese tiempo y llamar a sus jugadores con tiempo suficiente antes de las indicaciones finales.

FASE COMPETIVA.

La fase competitiva es la competición misma, el partido. En el transcurso de un partido de voleibol distinguiremos diferentes periodos de actividad y de participación de los jugadores. Diferentes momentos de intensidad que van a depender de las diversas circunstancias del juego.

Como ya hemos comentado, el voleibol es un deporte cíclico y secuenciado con una sucesión continuada de complejos tácticos de ataques y defensas con una participación desigual de jugadores. Mentalmente el funcionamiento de los jugadores suele ser diferente tanto en su participación en la jugada o secuencia de juego como en las posibilidades para recibir información. En algunas fases de juego los jugadores disponen de un mayor tiempo para analizar la situación y realizar las acciones, para comunicarse con los compañeros y adoptar alternativas o recibir información. Sin embargo en otros momentos esas actuaciones son imposibles de realizar.

Siguiendo nuestra propuesta dividiremos la fase competitiva, según sea la participación de los jugadores en la misma y la actividad que realiza, en tres subperiodos: Periodos de participación activa intensa, periodos de pausa y periodos de participación activa de intensidad menor

Sugerencias de actuaciones de los entrenadores en los periodos de participación activa intensa

En estos periodos de intensidad en el juego, los entrenadores deben mantenerse serenos y controlados. Estas habilidades psicológicas de tranquilidad y de control emocional son fundamentales en el entrenamiento personal de los entrenadores. Los entrenadores tendrán que trasmitir adecuadamente estas habilidades para que los jugadores no las interpreten como no estar involucrados en la dinámica de juego. Para aquellos entrenadores que no tengan implantadas

estas habilidades psicológicas sería muy recomendable que recibieran entrenamiento en técnicas de control emocional. Un adecuado entrenamiento psicológico y formación de los entrenadores les permitirá durante estos momentos de fases de participación activa intensa incrementar y mejorar su actuación, por ejemplo para atender adecuadamente, al desarrollo y evolución del partido, lo que se suele llamar; *"leer adecuadamente el encuentro"*, es decir; interpretar correctamente todos los estímulos relevantes tanto técnicos como tácticos que ocurren en la cancha. También para transmitir adecuadamente las emociones y vivencias del partido.

Cuando el entrenador es consciente de estas conductas podrá adoptar y tomar las decisiones mas adecuadas,. Por ejemplo; podría intentar convertir periodos de gran presión en un periodo más pausado, utilizando, en estos casos, a aquellos jugadores más idóneos (cambios) o intentar convertir periodos de gran presión en periodos mas pausados (cambiar ritmos de partido, utilizar los tiempos muertos, agotar tiempos de saque…)

El refuerzo de la conducta o del gesto técnico realizado por sus jugadores son otras de las sugerencias de actuación de los entrenadores durante los periodos de participación activa intensa, justo inmediatamente después de terminar una jugada. Los comentarios del entrenador y los gestos de aprobación son conductas especialmente interesantes, sobre todo en los jugadores jóvenes. Frases del entrenador como: *"muy bien", "eso es", "así" "fenómeno"* cuando haya finalizado una acción o un gesto técnico exitoso, ayudarán a consolidar esas conductas y hacer que el jugador las introduzca en su repertorio técnico-táctico. De la misma forma el entrenador no deberá afear o reforzar de forma negativa aquel gesto técnico no exitoso o mal realizado. La conducta mas apropiada del entrenador en estos periodos de máxima activación sobre los errores será ignorarlos para intervenir y actuar en otros momentos.

Los entrenadores durante estos periodos deberán prestar un máximo cuidado, cuando los "sets" o los partidos llegan a sus puntos finales en los que la intensidad del juego y la activación de los jugadores aumentan. También deberá prestar una máxima vigilancia cuando los marcadores son muy apretados o cuando el tanteo nos es adverso. Es en estos momentos cuando los entrenadores psicológicamente orientados y entrenados muestran su mayor control para conseguir mejores actuaciones.

Ya hemos advertido que en una fase de participación activa intensa no todos lo jugadores tienen el mismo protagonismo en toda la serie de la jugada. Por ejemplo, en el complejo KI; en la fase de recepción el protagonista es el jugador que realiza la recepción, el resto de los jugadores no son los protagonistas. En la fase de ataque el protagonista principal es el rematador y el resto de los jugadores son activos. En el complejo KII los bloqueadores son los protagonistas, el resto de los jugadores son muy activos pero no protagonizan principalmente la acción. Por tanto las intervenciones del entrenador pueden ser distintas para los jugadores y dependiendo del complejo táctico en el que se encuentren. En equipos y jugadores poco experimentados y en deportistas jóvenes suelen ocurrir

situaciones de "despiste" y perdida de concentración. Los entrenadores y los propios jugadores podrían intervenir para focalizar la atención y controlar esos despistes y ausencias. Por ejemplo no acudir a los apoyos del rematador o tener una posición demasiado alta en defensa. La intervención del entrenador, en estos casos, puede resultar muy recomendable.

Por supuesto que estas intervenciones deben ser individuales y personalizadas.

Actuaciones de los entrenadores en los periodos de participación activa de intensidad menor.

Estos periodos, por tanto, son muy apropiados para que los entrenadores intervengan, informan y asesoren a sus jugadores. Los entrenadores disponen de tiempo para observar a su equipo y al equipo contrario. Pueden utilizar esos segundos para introducir algunas correcciones tácticas. Ofrecer información relevante a sus jugadores y dar información del equipo contrario. También el entrenador del equipo que se encuentra en el complejo KII puede aprovechar este tiempo para mejorar la posición de sus receptores. En el otro caso el entrenador que su equipo se encuentre en el complejo KI puede asesorar sobre la zona de saque a su jugador en saque o indicar las posibles zonas de bloqueo preferente. Son periodos de gran intensidad y de enorme posibilidad de actuaciones por parte de entrenadores y jugadores.

En este sentido debemos destacar el trabajo de Cloes, Delhaes y Pieron (1993) citado por Moreno, Santos y Villar (2005) en el que enumera que las intervenciones del entrenador durante el partido pertenecen a la categoría de *"incitación a la acción"* para motivar, animar, y elogiar o apoyar psicológicamente. Nosotros creemos que en el voleibol esos momentos son los periodos de participación activa de intensidad menor. Este momento de "*incitación a la acción"* es el periodo de participación activa de intensidad menor.

Efectivamente, coincidimos con los trabajos de Moreno et. al. (2002) en que estos momentos son muy adecuados para que el entrenador realice un mayor porcentaje de acciones psicológicas, pero también son momentos muy adecuados para intervenir sobre acciones tácticas tanto individuales como colectivas

En los cuadros siguientes ofrecemos algunas actuaciones de los entrenadores en los periodos de participación activa de intensidad menor. En ellos se recogen actuaciones del entrenador. Trabajos para el entrenamiento mental del propio entrenador y actuaciones e intervenciones de los jugadores.

- Control emocional.
- Toma de decisiones
- Mejora de la comunicación verbal
- Mejora de la comunicación no verbal

• Atención-concentración • Autoconfianza

Cuadro 2. Destrezas psicológicas que debe poseer entrenador para mejorar sus intervenciones en periodos de participación activa de intensidad menor.

• Observar al propio equipo y al equipo contrario • Introducir cambios tácticos y estratégicos • Comunicación verbal con auxiliares • Mostrar una actitud de confianza y control • Pausar y calmar al equipo o activar estimular • Realizar adecuadamente la solicitud temporal de los tiempos Muertos • Sustituir a los jugadores adecuados • Cuidar la comunicación no verbal • Interpretar adecuadamente los diferentes momentos partido

Cuadro 3. Actuaciones de los entrenadores en los periodos de participación activa de intensidad menor.

Actuaciones y participación de los jugadores en los periodos de participación activa de intensidad menor

, Una las fases mas interesantes de los periodos de participación activa de intensidad menor son las de cambio de complejo táctico. En estas fases se suelen producir contactos que facilitan la comunicación intergrupal. También, son momentos en que los jugadores tratan conseguir adecuados estados de activación.

Durante ellos se ocasionan conductas grupales que pretenden mantener un buen ambiente de juego En un trabajo de Díaz (1984) observó que durante partidos de voleibol femenino algunas jugadoras llegaban a realizar mas de trescientas acciones no relacionadas con acciones técnicas o tácticas. Las conductas como; levantar los brazos, gritar, golpear la mano de otra compañera, patear el suelo, sonreír, felicita o saltar eran diferentes según el equipo hubiera conseguido el punto o le hubieran fallado. En el mencionado trabajo se observó que esos gestos se podían dirigir hacia la misma jugadora o hacia su grupo. Estos comportamientos siempre se realizaban en los periodos de participación activa de intensidad menor. En nuestra opinión con estos comportamientos en estas fases del juego se consigue una adecuada acomodación psicológica al juego individual y grupal.

También, los jugadores aprovechan estos momentos de participación menos activa para ayudarse a identificar estímulos discriminatorios relevantes del juego. En algunos casos estos estímulos relevantes ayudan a realizar tareas de anticipación.

Periodos de pausa.

Los periodos de pausa en voleibol son:

- Tiempos muertos solicitados por los entrenadores
- Tiempos técnicos
- Intervalos entre sets

Como señala (Buceta (2004) La intervención psicológica durante los periodos de pausa tiene como objetivo que los deportistas aprovechen estos momentos en su beneficio, en lugar de desaprovecharlos o que incluso perjudiquen su funcionamiento. Este posicionamiento inicial debe ser el referente del trabajo del entrenador durante los periodos de pausa.

Actuaciones de los entrenadores en los periodos de pausa.

• Comunicación directa
• Calmado pero involucrado
• Control de las emociones
• Dominio de la situación
• Control de niveles de activación
• Toma de decisiones

Cuadro 4. Habilidades psicológicas de los entrenadores en los periodos de pausa.

El empleo de rutinas se ha revelado como una práctica útil a la hora de establecer pautas de comportamiento óptimas tanto en la pre-competición como durante la competición y post-competición en distintas modalidades deportivas (Díaz, 2003; Garcés de los Fayos, Pelegrin y González, 2009; Olmedilla, Jara y Andreu, 2009. Almeida y Olmedilla, 2009; Palmi, 1991; Jaenes y Caracuel, 2005). Las rutinas permitirán a los jugadores elegir aquellos aspectos que les son más útiles para adecuar su nivel de activación. El nivel de activación adecuado le posibilitará una mejor atención a las demandas del entrenador. Por lo tanto, el establecimiento de alguna rutina durante los periodos de pausa potenciarían los requerimientos psicológicos necesarios para aprovechar mejor estos periodos.

Rutinas en los periodos de pausa

Durante esos segundos que duran los tiempos de pausa, y como hemos mantenido anteriormente, los jugadores deben aprovecharlos en mejorar su funcionamiento psicológico.

- Acudir con rapidez a la zona del "banquillo"
- Hidratarse adecuadamente.
- Acondicionar vestuario
- Momentos de calma y relajación
- Hablar solamente una persona
- Hablar sin precipitarse: frases completas y claras (decir lo que se quiere decir)
- Apartar la atención de las últimas jugadas negativas
- Reforzar las mejores jugadas, actuaciones y decisiones
- Establecer prioridades: actuaciones inmediatas a la vuelta al juego
- Centrarse en las acciones concretas que quiere que cada uno haga

Cuadro 5. Modelos de rutinas durante los periodos de pausa

FASE POSTCOMPETITIVA

"El periodo inmediato de finalización de los periodos competitivos es de una extraordinaria importancia ya que en este periodo, en ocasiones, se suelen poner las bases del siguiente periodo competitivo".(Buceta, 1998)

Según diferentes autores:(Buceta, 1998; García Mas 1997; Dosil, 2002) es recomendable que el entrenador no realice la intervención de la fase post-competitiva inmediatamente después del partido, sino que aplace sus comentarios para el día siguiente o para el comienzo de la siguiente sesión de entrenamiento.

Actuaciones del entrenado en la fase postcompetitiva

El control emocional del entrenador debe presidir las actuaciones post-partido. Los entrenadores psicológicamente orientados deberán realizar sus intervenciones en las fases post-partido distinguiendo las cuatro situaciones que a juicio de Martens (1989) y Dosil (2004) se pueden dar después de una competición.

El equipo sale derrotado pero ha cumplido una buena actuación.	El entrenador debe enfatizar sobre el rendimiento individual y grupal y sobre el esfuerzo y el trabajo realizado.

El equipo sale derrotado después de una mala actuación.	El entrenador basará su intervención en la insistencia en la mejora de la calidad del trabajo en los aspectos, físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.
El equipo ha ganado después de una buena actuación.	Destacar el esfuerzo individual y colectivo basado en la calidad del entrenamiento, insistiendo en el rendimiento constante durante los partidos.
El equipo ha ganado pero ha realizado una mala actuación.	El entrenador dedicará su intervención a enfatizar sobre los aspectos que habrá que mejorar en el siguiente partido.

Cuadro 6.Intervenciones del entrenador post-partido según las situaciones del resultado.

Es muy conveniente y recomendable ayudarse, para las intervenciones post-partido, de registros objetivos sobre el rendimiento y comportamiento de los jugadores. El video, las plantillas de registros y otros medios que ayuden a cuantificar acciones eliminarán las interpretaciones erróneas y las impresiones personales del entrenador. El entrenador y los jugadores podrá analizar mejor lo sucedido y la intervención será de mayor calidad

En definitiva, al realizar las intervenciones post-partido el entrenador deberá mostrar una actitud controlada, positiva y constructiva en la que deberá destacar los aspectos y situaciones positivas y dando alternativas y proponiendo soluciones grupales e individuales.

DISCUSIÓN

El voleibol es un deporte muy secuenciado y cíclico con diferentes momentos de participación de los jugadores en el juego y con diferentes momentos de parada y/o de espera. Los jugadores además no tienen una participación homogénea en el juego. Nos encontramos con jugadores más protagonistas y otros que tienen un protagonismo secundario. Los entrenadores cuentan con diversas formas de intervenir en el juego de su equipo mediante actuaciones en las distintas fases de un partido. La pormenorización y análisis de las características que presentan las distintas fases, periodos y subperiodos que hemos propuesto en este trabajo ayudarán a los entrenadores a ajustar y adecuar sus intervenciones teniendo en cuenta las particularidades de cada fase competitiva. Aunque hemos recogido también las actuaciones de los jugadores en dichas fases de juego, resultaría interesante ampliar este trabajo con actuaciones concretas para los jugadores, que posiblemente les permitiría una mejora de actuación ínter e intragrupal con una mayor implicación personal en los aspectos motivaciones y de creación de ambiente de juego.

Por último, hemos destacado en diferentes momentos del trabajo, la trascendencia de la formación psicológica de los entrenadores.

Como mantienen numerosos psicólogos del deporte (Cantón, 2009; Cruz, 1997, Dosil, 2002; Guillen 2003; Buceta, 1999), la formación en psicología de los

entrenadores y su entrenamiento psicológico tiene una extraordinaria importancia en la actuación de los entrenadores tanto en la competición como en los entrenamientos. En este trabajo hemos destacado su importancia en la faceta de la dirección del equipo durante los partidos.

Este entrenamiento personal no solo proporcionará a los entrenadores un mayor bienestar psicológico, sino que además le servirá para mejorar las estrategias y habilidades psicológicas de comunicación, de control emocional, de toma de decisiones, de credibilidad y de mejora de la atención-concentración. También le será de una gran utilidad y le apoyará de forma eficaz en las funciones principales de los entrenadores de equipos, la dirección de equipo durante la competición

Para terminar, insistir en que este tipo de trabajos en los que se estudian y analizan las dinámicas de deportes concretos. En los que se profundiza sobre peculiaridades concretas en las que la faceta mental puede tener mayor protagonismo, puede ser una de las aportaciones de la psicología del deporte al trabajo aplicado. En este trabajo hemos recogido aportaciones concretas con las que los psicólogos del deporte podemos favorecer el trabajo de técnicos y entrenadores de voleibol en la facetas de trabajo en dirección del equipo durante los partidos.

REFERENCIAS

Almeida, P. y Olmedilla, A. (2009) "Bed on Tour": Impacto de las rutinas extradeportivas en un surfista profesional. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds*.) La Psicología del deporte en Iberoamérica* pp 149-150. Torrelavega. SIPD

Alonso, C.; Boixados, M. y Cruz, J.(1995) Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del deporte* 7-8, 135-146

Balaguer, I.(1993) Entrenamiento psicológico, en M. Crespo (coord..) *Tenis,* I,pp 273-292. España COI

Balaguer, I. (2007) Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En A. Blanco y J. Rodríguez Marín (Eds). *Intervención Psicosocial* pp 135-162 Madrid: Pearson-Prentice Hall

Beal, D. (1989) Sistema y tácticas básicas de equipo. *Manual para entrenadores de la FIVB.* Nivel I. C.5º pp170-188 Laussane. FIVB

Buceta, J. Mª (1999) Psicología de los entrenadores deportivos. *Apuntes del master de psicología de la actividad física y del deporte.* Madrid, UNED. CSD FUyE

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

Cantón, E. (2006) El ejercicio profesional en psicología del deporte en 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

Cantón, E. (2009) La profesión del psicólogo del deporte. En J. Díaz, I. Díaz y J.Dosil (eds): *La psicología del deporte en Iberoamerica* (pp161). Torrelavega. Cantabria): SIPD

Cloes, M.;Delhaes, J.P. y Pieron, M. (1993). Analyse des comportements d'entraineurs de volley.ball pedant des rencontres officielles. Sport, 141, 16-25

Cruz, J.(1997) *Psicología del deporte*. Madrid. Sintesis

Cunha, P. (1998): A Intervençao do treinador durante o tempo morto. *Treino Desportivo,* 1-2. 33-38

Díaz, J (1984): Observación y registro de gestos paradeportivos durante un encuentro de voleibol femenino de la primera división española. *Actas del coloquio internacional de psicología del deporte.* Madrid. CSD. *Vb. Separata técnica* Nº 19-20-21-22

Díaz, J. y Rodríguez, G. (2005): Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. *Cuadernos de Psicología del deporte*. Vol. 5 nº 1-2 219-230

Díaz, J.(2003) *Psicología de los Bolos*. Santander. Federación Cantabra de Bolos

Díaz, P.(1992) La dirección de equipo. *En Voleibol Español* 289-316. Madrid. COI

Dosil, J. (2002) Preparación psicológica de las competiciones en J. Dosil (ed). *Psicología y rendimiento deportivo*. Ourense. Gersam.

Dosil, J. (2004) *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid. Mc Graw hill

Garcés de los Fayos, E.; Pelegrín, A. y González, J.(2009) Entrenamiento psicológico aplicado en diferentes modalidades deportivas. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds.*) La Psicología del deporte en Iberoamérica* pp 150-154. Torrelavega. SIPD

García Más, A. (1997) Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento deportivo, en J. Cruz (coord.), *Psicología del deporte* 193-214. Madrid: Síntesis

Giménez, F. J.(2003) *La formación del entrenador en la iniciación al baloncesto*. Sevilla. Wanceulen.

Guillen, F.(2003): *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Armenia-Colombia. Kinesis

Herrera, G.; Ramos, J. L. y Mirella, J. (1989): Dirección de Equipo en el alto rendimiento. *Cuadernos para entrenadores de voleibol*. Bilbao Federación Vasca de Voleibol.

Hotz, A. (1999): Corregir apenas o estrictamente lo necessario, variar o mais possivel. *Trenio. Desportivo*, 2, 6 22-36

Jaenes, J.C y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición.* Córdoba. Almuzara

Martens, R.(1989) *El entrenador*. Madrid. Hispano Europea

Mesquita, I.; Gisela, R.; Rosado, A.; Moreno, P. (2005) Análisis de contenido de la intervención del entrenador de voleibol en la reunión de preparación para la competición. Estudio comparativo de entrenadores de equipos senior masculinos y femeninos. Barcelona *Apunts: Educación física y deportes.* 81, 61-66

Moreno, P.; Villar del, F.; Santos, J. A. (2005). *La comunicación del entrenador de voleibol durante la dirección de equipo en competición*. Madrid. RFEVb

Moreno, P. Santos, J. A Ramos, L.; Sanz, D.; Fuentes, P. (2002) Aplicación de un sistema de codificación para el análisis de contenido de la conducta verbal del entrenador de voleibol. Motricidad; *Revista de ciencias de la Actividad Física y del Deporte.* 9, 119-140

Olmedilla, A.; Jara, P.; Andréu, M.D (2009): Momentos críticos y Toma de decisiones del Psicólogo en el entrenamiento psicológico de deportistas. . En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds*.) La Psicología del deporte en Iberoamérica* p. 55. Torrelavega. SIPD

Palmi, J. (1991) Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y J. Cruz (eds) *Psicología del deporte. Aplicaciones y Perspectivas*. Barcelona. Martínez Roca

Romero, M. P. (2008) Sensibilización, Formación e Intervención psicológica en fútbol base. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (Eds) *La Psicología del deporte en Iberoamérica* (pp.50-53) Torrelavega. SIPD

Santos. J. A. (1992): La táctica colectiva. *En voleibol español* 133-165. Madrid. COI

Susan, A y Mihaly, C. (2002): *Fluir en el deporte*. Barcelona. Paidolibro

Ureña, A. (1992).Planificación. En *Voleibol español* 249-279. Madrid-COI

Velasco, J (2009) La Formación del Equipo Nacional Español: bases y principios para la creación de un modelo propio. *Apuntes del VIII Congreso Internacional sobre entrenamiento en Voleibol*. Valladolid. RFEVb.

SIMPOSIO 3. ESTRATEGIAS DE PREPARACIÓN MENTAL PARA ATLETAS OLÍMPICOS.

Editorial

Profª Drª Katia Rubio (Brasil)
Psicóloga, professora Associada da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. Mestre em Educação Física e doutora em Educação. Ex-presidente da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte. Autora e organizadora de 15 livros. Membro da Academia Olímpica Brasileira e pesquisadora de Estudos Olímpicos.
katrubio@usp.br

O presente Simpósio propõe-se a apresentar diferentes estratégias de preparação mental junto a atletas olímpicos.

Partindo de diferentes abordagens teóricas os psicólogos aqui presentes mostram como atuam junto a atletas de diferentes modalidades esportivas no Brasil, Argentina e Porto Rico, onde a diversidade da estrutura esportiva aponta para as diferentes formas de se conduzir um trabalho de intervenção psicológica no esporte.

A *formação de um atleta os Jogos Olímpicos ou como realizar um sonho apesar de tudo.*

Profª Drª Katia Rubio (Brasil)
katrubio@usp.br

Quando eu já estava praticando atletismo eu vi os Jogos Olímpicos pela televisão.
Eu vi a prova do Agberto. Ele saiu chorando, falando que ele merecia uma medalha...
Ele ficou em quarto, uma colocação bem maldosa! Quarto lugar.
Eu lembro ter escrito no meu diário, naquela noite,
que quando eu fosse na minha primeira Olimpíada, eu queria ir pra ganhar.
(Joaquim Cruz, medalhista olímpico brasileiro)

INTRODUÇÃO

Desde que iniciei meu trabalho no campo do esporte ouço com atenção os argumentos de colegas e militantes da área sobre as questões relacionadas à massificação do esporte e a necessidade de sua prática sistemática na escola para a ampliação da base do alto rendimento.

Sendo o esporte um dos principais fenômenos culturais da atualidade ele pode ocupar um lugar de destaque na formação da juventude no sentido de promover a aproximação entre o biológico e o cultural. Se por um lado, enquanto atividade física não competitiva, ele é capaz de resgatar sua função pedagógica integradora, por outro lado, a sua porção competitiva o coloca como um ícone do contemporâneo naquilo que se refere ao desenvolvimento de habilidades específicas e especializadas.

Existem vários aspectos que compõem o universo do esporte, responsáveis por caracterizar tanto o fenômeno como o protagonista do espetáculo esportivo. As expectativas geradas em torno da prática esportiva levam a determinados padrões de comportamento que irão, de certa forma, influenciar e por vezes determinar a conduta daqueles que escolheram o esporte como profissão e opção de vida.

Afirmaríamos que essa é a razão porque em torno de uma modalidade específica e, do esporte como um todo, desenvolve-se um conjunto de práticas coletivas e comportamentos individuais chamados pelo senso comum de cultura esportiva. Esses comportamentos e procedimentos levam à criação e multiplicação daquilo que denomino imaginário esportivo (Rubio 2001; 2006).

Nesse texto discutiremos algumas condições básicas que movem a vida de atletas olímpicos no Brasil e que muitas vezes é nomeada como a capacidade de sonhar, de resistir, de superar limites e colocar em prática esse sonho. Dentro da Psicologia do Esporte essa discussão pode ser encontrada em diferentes tópicos como, por exemplo, nos que se referem ao estabelecimento de metas, ainda naqueles dedicados a motivação ou ainda na literatura mais recente sobre a paixão.

Quem é o atleta olímpico brasileiro

O atleta de alto rendimento é reconhecido por sua condição diferenciada da média da população. Esse sujeito se distingue de seus colegas de grupo não apenas quanto ao nível de habilidade motora, mas também por suportar um estilo de vida que envolve inúmeras restrições, que exige disciplina e uma capacidade de superação de frustração acima da média. Essa situação ocorre em sua vida desde o momento em que ele entende que a prática do esporte é uma condição vital de sua existência e resolve enfrentar não apenas a rotina de treinamentos e competições, mas também abdicar de várias outras atividades comuns a sua faixa etária, tanto na adolescência como na idade adulta.

É possível afirmar que esse modo de pensar e de agir está relacionado com o que denominamos por motivação intrínseca, uma condição inerente do atleta de

alto rendimento. Isso porque, para persistir na busca de um objetivo ele independe do reforço de agentes externos, ou seja, o único descanso possível se dá após a realização do objetivo que pode demorar anos para se concretizar, a depender das estratégias adotadas na busca dessa meta, ou diariamente, após cada treino ao observar com satisfação a superação de uma dificuldade ou a aquisição de uma nova habilidade. Mesmo diante de situações extremas, como a ocorrência de lesões que afastam o atleta por curtos ou longos períodos de tempo das atividades competitivas, a segurança do retorno é mais imperiosa do que o temor pelo final da carreira.

Outra característica que marca a vida de um atleta de nível olímpico é a determinação em persistir na realização de seu objetivo, mesmo que para isso ele tenha que provar para si e para os outros que as condições materiais das quais ele usufrui no presente não proporcionam qualquer indicação possível para a realização dessa meta, ou ainda abandonar o núcleo familiar, mudar de cidade e enfrentar todas as dificuldades de adaptação que uma mudança desse porte representa em sua vida.

Todas essas situações apresentadas, em tese, logo acima, foram vividas e experimentadas por diferentes atletas olímpicos brasileiros. Vários deles viveram em um momento histórico onde não havia restrição de espaço, e então foi possível correr, saltar e arremessar (as habilidades motoras consideradas básicas para o desenvolvimento humano), num processo de aprendizagem relacionado diretamente com a exploração do meio ambiente e com a resolução dos problemas cotidianos que surgiam. Isso confirma a necessidade do desenvolvimento de atividades generalistas quando das fases iniciais de desenvolvimento humano. Ou seja, se a criança pode em sua infância ter a oportunidade de experimentar e vivenciar inúmeras atividades motoras, momento em que há uma infinidade de possibilidades a serem aprendidas, é esperado que quando da escolha definitiva da prática especializada, ela tenha desenvolvido um amplo repertório motor.

Joaquim representa um exemplo importante dentro da discussão sobre talentos esportivos, entendido como um fenômeno multideterminado (Malina, 2003; Massa, 1999; Csikszentmihalyi, Rathunde e Whalen 1997; Regnier, Salmela & Rusell, 1993).

Há também que se considerar outros fatores que contribuem para esse quadro, ou então bastaria um biotipo ideal e boas condições materiais para a formação de um campeão, o que contraria vários exemplos olímpicos que temos a oportunidade de observar ao longo da história, entre eles o protagonista deste livro.

Esses fatores denominados de ordem emocional ou psicológica são de difícil mensuração objetiva, como outras variáveis do desempenho esportivo. Entretanto, autores na atualidade são unânimes e enfáticos ao afirmar ser essa a variável definitiva nos momentos de decisão (Markuna, 2005; Vieira & Vieira, 2001; Marques & Kuroda, 2000).

O que estamos nomeando como emocional ou psicológico são características pessoais, entendidas por alguns autores como inatas, isto é, fazem parte da vida do sujeito desde o seu nascimento, e para outros são aprendidas e desenvolvidas ao longo da história de vida do sujeito na interação com o seu grupo social e reforçadas ao longo de sua trajetória, em um processo dinâmico de transformação constante sujeito-meio social. Ao enfocar o período inicial de uma carreira a partir dessa perspectiva desfocamos as realizações e as metas alcançadas do componente sorte. Partimos aqui do princípio de que os resultados alcançados no esporte são fruto de um trabalho árduo que demanda do praticante um repertório acima da média de características psicológicas. Persistência, coragem, determinação, superação (seja da dor, do medo, dos limites do rendimento, das dificuldades inerentes à carreira esportiva, do enfrentamento constante do desconhecido) são adjetivos imprescindíveis ao currículo de um atleta com desejo de trajetória internacional e de vitória olímpica.

Nesse sentido Csikszentmihalyi, Rathunde e Whalen (1997) entendem que o talento deve ser compreendido a partir de uma perspectiva desenvolvimentista, uma vez que esse processo se inicia nos primeiros anos de vida da criança se desdobra ao longo de muitos anos. Por isso não deve ser entendido como um traço identificável de forma isolada em determinado momento da história do indivíduo, permanecendo a partir de então inalterado pela sua vida afora. Isso significa dizer que na medida em que o jovem cresce e se desenvolve dentro de uma determinada sociedade e cultura, com crenças e valores específicos, ele poderá explorar os limites de sua potencialidade, uma vez que são as normas sociais e institucionais onde essa pessoa vive que determinam os limites e a importância de um desempenho, considerando-o fora ou acima da média, ou seja, um talento.

Dentro dessa mesma perspectiva Contreras, De La Torre e Velazquez (2001) afirmam que a iniciação esportiva é um processo de socialização dos indivíduos, e possui implicitamente determinados valores, conhecimento, condutas, rituais e atitudes próprios do grupo social no âmbito que se realiza a iniciação. Desta forma, a iniciação não é apenas o momento de início da prática de um esporte, mas a totalidade de uma ação que envolve o processo e o produto.

Daí a necessidade de se considerar a presença do professor ou técnico que identifica, orienta e acompanha essa criança ou jovem que é iniciado na carreira esportiva, uma vez que além da proximidade física e temporal com a criança ele desempenha também um importante papel de projeção como figura de liderança e exemplo.

Neste processo a postura do professor ou técnico é de suma importância, uma vez que irá direcionar todo o processo de aprendizagem. Korsakas (2002) aponta para o fato do esporte proporcionar um contexto de grande potencial educativo, podendo servir como um instrumento para o desenvolvimento de atitudes necessárias na vida social e individual da criança, como aprender a lidar com as experiências como confiança e auto-imagem, ou como um instrumento de alienação. Isso significa dizer que a prática esportiva permanece diretamente

ligada à concepção que o adulto tem sobre a criança, sobre educação e sobre esporte. Se o adulto desempenha então o papel de facilitador mais do que respostas prontas à criança ele trabalha com perguntas e desafios, dando a ela possibilidade de pensar, de utilizar a sua criatividade, de desenvolver sua capacidade de resolver problemas e dificuldades.

Ayats (1999) argumenta que cabe então ao professor de educação física a função de otimizar as ações realizadas, fazendo uso de métodos e programas coerentes com o objetivo, para que desta maneira, o esporte possa se tornar um objeto e meio de educação. A intencionalidade pedagógica do educador é fundamental, pois caracteriza o processo educativo, junto com a estruturação dos conteúdos, a sistematização dos métodos didáticos, as atividades, as tarefas e a evolução do processo esperado. O objetivo da atividade dentro dessa perspectiva será então o desenvolvimento e a aquisição de habilidades motoras, além de desenvolver aspectos biológicos, psicológicos e sócio-afetivos do aluno.

Joaquim Cruz

"Todos os alunos tinham que fazer aula de Educação Física na escola do SESI e aos poucos a gente ia escolhendo o esporte que mais gostava. Eu fui parar no basquete por causa de um amigo que foi escolhido para o time e me chamou. Pouco tempo depois nosso professor de Educação Física, o Luis Alberto, começou a tentar me convencer a ir para o atletismo."

Henrique Guimarães

"Meu tio indicou para minha mãe e disse que auxiliava na disciplina, na educação... Entrei com o professor Akira Yamamoto... Ele era um bom professor, tinha uma filosofia japonesa... Sou muito grato a esse professor."

Pedro Henrique de Toledo – técnico (sobre João Carlos de Oliveira)

"Eu vi o João correndo. Era uma pessoa de chamar a atenção... Falei para técnico mexer na marca dele... e ele saltou 13,28m. Naquele momento estabeleceu-se uma ligação muito forte... Então no caso do João foi amor à primeira vista"

Há muita expectativa por parte de crianças e jovens brasileiros de alterara o curso de suas vidas a partir do esporte. A depender de suas origens o esporte é uma forma de construir uma vida melhor, conquistar espaço na sociedade, morar fora do país e ser o melhor naquilo que se dispunha a fazer: ser um atleta.

É impossível pensar em uma carreira esportiva sem metas.

O termo metas refere-se especificamente ao nível de proficiência dentro de um limite de tempo estimado (Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981) ou ainda como um objetivo, um padrão, um alvo de alguma ação ou um nível de desempenho (Weinberg & Gould (2008).

Se por um lado as metas podem ser facilmente mensuráveis, como por exemplo, o índice de aproveitamento no lance livre, no basquetebol, ou a realização de um tiro de 800 metros em 1'45", o mesmo não pode se dizer quanto ao nível de satisfação com o treinamento e com a convivência com a equipe, situações também responsáveis pro um bom nível de desempenho.

A importância de se estabelecer metas não vale apenas para atletas, mas para todo ser humano, em diferentes carreiras ou áreas de atuação. Locke e Latham (1990) afirmam que as metas regulam a ação humana, promovendo um padrão interno que permite às pessoas comparar e acompanhar sua evolução em uma determinada atividade. As metas exercem uma grande influência sobre os comportamentos e podem ajudar a construir a referência e a avaliação sobre como o executante realizou a tarefa e se os resultados foram desejados.

Cashmore (2005) entende que um objetivo ou resultado que uma pessoa planeja para si é definido como meta. Esse conceito, entretanto, não pode ser confundido com sonho, fantasia, devaneio ou imagem mental, que satisfaz seu idealizador apenas com sua criação mental. Uma meta é externa ao sujeito, embora sua idealização não possa, na prática, existir sem um propósito interno.

Entende-se que para se efetivar uma meta é preciso dois elementos:

- Direção – que aponta onde se quer chegar
- Condições de realização – o mínimo de habilidade necessário para se chegar ao objetivo.

Em ambos os casos parte-se do pressuposto de uma disposição interna do sujeito na realização da ação. Isso pode explicar porque mesmo diante das adversidades e da falta de condições materiais atletas apresentam-se para o mundo do esporte disputando as primeiras colocações em suas modalidades, desafiando os discursos mais conservadores sobre as condições ideais para a formação de um campeão.

Joaquim Cruz

"Quando nós chegamos em Eugene tinha poucos brasileiros lá. A gente não tinha amizade e superar uma situação onde você não fala a língua, não conhece nada, é mais difícil. No começo foi muito difícil. Um dia o Luis falou pra mim que queria voltar. Eu falei: "Luis, você retorna se você quiser, eu não! Pode esquecer, eu não tive nem a chance de começar o que eu vim fazer aqui!". Depois disso ele nunca mais tocou no assunto."

Janeth

"Todo dia eu pegava o telefone e ligava pra minha mãe e falava: 'Mãe, eu acho que quero voltar, eu acho que não quero ficar'. E ela dizia: 'Filha, mas era o que você sempre quis fazer. A vida da gente é isso. A gente sente saudade, mas acaba superando'. E então eu pensava: 'Puxa, é mesmo'. E fui ficando."

Autores como (Weinberg, Harmison, Rosenkranz, Hookom, 2005) apontam que existem dois tipos de estratégias de foco que estruturam a carreira dos atletas, as chamadas metas de orientação e as metas de realização.

As ***metas de orientação*** são entendidas como uma tendência estável de se auto-posicionar na direção de seu objetivo. É possível observar que essas metas de orientação confundem-se na história de vida do atleta com traços de motivação intrínseca. Há, porém duas formas das metas de orientação ser entendidas:

- Metas voltadas para a performance: os atletas dirigem seus esforços para o aprimoramento de suas habilidades. Nesse caso a competição é colocada em segundo plano.
- Metas voltadas para o resultado: o foco de atenção do atleta esta centrado na competição e na vitória.

Vale ressaltar que o atleta que desenvolve uma estratégia de organização e enfrentamento da carreira esportiva com base na segunda opção está muito mais suscetível a ansiedade e ao stress do que aquele que tem sua estratégia estruturada na primeira opção. Isso porque a impossibilidade de realização do resultado proposto pode desencadear um processo de frustração que compromete os desenrolar dos próximos objetivos.

Já as ***metas de realização*** são o processo pelo qual são estabelecidas as metas de curto e longo prazo. Toda meta traz consigo a disposição da realização da mesma forma que essa disposição se desenrola como planejamento e estratégia de ação. É comum que um atleta estabeleça um plano de metas intuitivamente ao longo de sua carreira. Na medida em que essa carreira começa a se estruturar e ganha um caráter mais longevo e profissional surge a necessidade de se estabelecer metas factíveis e realizáveis dentro daquilo a que o atleta se dispõe. Daí a necessidade de se planificar essas metas em curto, médio e longo prazo para que o treinamento e as realizações possam ser avaliados de forma realista, contribuindo assim para obtenção dos objetivos desejados.

A variação de objetivos que existe entre diferentes atletas relaciona-se diretamente com suas histórias de vida e com o meio no qual eles se desenvolveram. Isso que dizer que estabelecer padrões de metas sem considerar o contexto sociocultural onde o atleta se formou e vive no presente, por mais exitoso que tenha sido em outras situações, pode resultar em fracasso. Parece irreal, mas há atletas que preferem o conforto de seu clube ao desafio e visibilidade dada pelas competições internacionais, principalmente aquelas em que se usa a camisa da seleção nacional.

Marchant (2000) afirma que as metas de realização são importantes na vida de um atleta profissional, mas representam apenas uma pequena parte das preocupações desses sujeitos. Isso porque, segundo a autora, as metas de realização dependem de algumas limitações como nível de habilidade pessoal,

capacidade criativa e de superação, condições que variam muito de atleta para atleta.

Outros autores (Hardy, Jones, Gould, 1996; Weinberg & Gould, 2008) identificam as metas como sendo de ordem objetiva e subjetiva.

As de ordem subjetiva confundem-se com declarações de intenções e não podem ser auferidas objetivamente.

As metas de ordem objetiva concentram-se em um objetivo determinado, factível e realizável, que por essas características podem e devem ser cumpridos em um tempo determinado. Essa postulação leva a uma subdivisão das metas objetivas em metas de resultado, de desempenho e de processo.

- *Metas de resultado:* objetiva-se o produto final de uma competição. Vale ressaltar que nesse caso o resultado não depende apenas do desempenho do atleta que compete, mas de outros fatores intervenientes como o desempenho do adversário e circunstâncias que fogem ao seu controle. É importante lembrar que a vitória, tanto quanto a derrota, faz parte da trajetória de todo atleta considerar ambos os resultados pode contribuir positivamente para sua saúde mental, como da equipe técnica como um todo.

- *Metas de desempenho:* estão focadas em objetivos estabelecidos pelo atleta que tem a ele próprio como o referencial a superar. Esse processo, por ser auto-referenciado, envolve um grande esforço de auto-avaliação e auto-crítica constante, que permite ao atleta não apenas rever suas propostas e ações, como também posicionar-se socialmente diante do desempenho dos outros e das possíveis necessidades de alteração dos planos estabelecidos originalmente. Faz-se necessário nessa circunstância o desenvolvimento de um eficiente mecanismo de *feedback* entre o atleta e seu técnico.

- *Metas de processo:* dizem respeito aos esforços e ações executadas pelo atleta ao longo da periodização estabelecida. Observar e registrar atentamente o desenrolar das ações e transformações que ocorrem no processo contribui para o cumprimento e avaliação das metas.

Se estabelecer metas é uma condição imprescindível na vida do atleta é também um grande desafio. Isso porque há uma longa distância entre o sonho de realização e a realidade. Daí a importância de um trabalho planejado, focado em objetivos factíveis e disciplina para sua realização.

No entender de Melhem & Silva (2007) o estabelecimento de metas juntamente com *feedback* mantêm a motivação do atleta, uma vez que suas ações são dirigidas ao cumprimento das metas estabelecidas, reforçando intrinsecamente o atleta que estará atendendo às suas necessidades de êxito. O planejamento de estratégias para incentivar o alcance das metas de curto e de longo prazo requer investigar junto ao atleta seus objetivos a longo prazo. No

entender das autoras as metas de longo prazo, geralmente incluem um espaço de tempo como uma temporada, que se subdividem em metas a curto prazo.

Não há conquista sem sonho, mas o sonho sem planejamento não é suficiente para se fazer um campeão.

Lars Grael

"Desde pequeno eu já entrava no barco como passageiro, mais tarde como tripulante e quando eu fui morar em Niterói vindo de Brasília ali eu tive a determinação que eu queria viver um sonho olímpico."

Shelda

"Era trabalhar, treinar, descansar, cuidar da alimentação, cuidar da saúde, era treinar e trabalhar. Acho que esse é o segredo."

Gustavo Borges

"Cada passo que eu conseguia atingir os objetivos cresciam. Eu queria ir para um Sul-americano, consegui. Depois eu quis ir para uma Copa Latina, um Pan-americano, Olimpíada. Na medida que você conquista aquele espaço você quer disputar uma medalha, e assim vai."

Que outro sentimento poderia explicar o desejo de realização de uma carreira esportiva senão a paixão? Afinal, sobreviver a desafios cotidianos e a busca pela superação constante não é tarefa para todos.

Embora escassa há alguns anos, a literatura sobre paixão no esporte vem se multiplicando nos últimos anos, ganhando a atenção de pesquisadores e psicólogos. Isso porque é inegável a manifestação dessa emoção essencialmente humana entre aqueles envolvidos com a ação esportiva, seja na condição de protagonista ou na de expectador, na disputa de competições de nível internacional, ou em um ambiente de lazer.

Tomada como um sentimento de caráter reprovável na cultura ocidental a paixão foi relacionada durante séculos com vários dos pecados capitais. Sendo assim, havia que ser reprimida e desencorajada. Com a ascensão do racionalismo e a afirmação da função do pensamento agir com emoção e permitir a manifestação da paixão passou a ser uma prerrogativa admitida àqueles cuja atividade relacionava-se basicamente com as artes, território de apaixonados.

Recentemente esse tema passou a conquistar espaço no âmbito acadêmico, na psicologia e também no esporte. Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard, Gagné & Morsalis (2003) identificam a paixão como uma poderosa inclinação para uma atividade que a pessoa gosta, que ela atribui significado e na qual ela investe tempo e energia.

Gostar e atribuir significado explicam não só a paixão, mas também toda a dedicação que alguém investe em uma atividade que mobiliza um nível

investimento emocional fora da média, que no esporte pode ser também denominado motivação. Isso quer dizer que gostar de fazer algo, organizar a vida para tê-lo, mobilizar esforços para mantê-lo e tirar prazer dessa realização pode ser nomeado como uma atividade que mobiliza paixão e é identificada pelo protagonista como vital a sua existência.

Deci & Ryan (2000) afirmam que certas atividades são definidas pelo individuo como central à sua identidade e conquistam essa posição a partir de uma condição inata do ser humano de categorizar o organizar as prioridades em sua vida.

A impossibilidade de mensuração da paixão, emoção que subjaz a necessidade vital de realização, levou à sua negação com argumentos como sentimento fútil ou de menor importância para a existência. O esporte de maneira geral também pertenceu à essa lista até meados do século XX, isso porque era identificado como uma prática de tempo livre de pessoas abastadas, que não precisavam exercer atividade produtiva remunerada ou então de vagabundos que não gostavam de trabalhar.

Para aqueles experimentaram a paixão pelo esporte e identificaram nele a razão de sua existência precisaram desenvolver um esforço duplicado, tanto no que se refere a dedicação a treinos e competições, como também na superação do preconceito, tanto do ponto de vista da família como da sociedade de forma geral, que identificavam naquela prática uma atividade para quem não deseja o empenho e o compromisso do mundo do trabalho.

Vicente Lenilson

"Eu ligava pro meu pai e ele falava: 'Não. Espera. Se você quer, tenta, batalha. Vença o preconceito e essas atitudes'. E essas foram as dificuldades maiores: o preconceito e a falta de oportunidade para eu mostrar quem eu era."

Tetsuo Okamoto

Não tinha psicólogo, massagista, não tinha nada. Era tudo na raça... Eu vivia na piscina sozinho. Quando eu caía na água ficava me auto-estimulando com um poema.

Conforme Vallerand & Miquelon (2007) a paixão no esporte pode ser de duas ordens: a obsessiva e a harmoniosa.

A ***paixão obsessiva*** refere-se a uma força motivacional que atrai o individuo para a atividade. Entretanto, quando essa emoção esta relacionada com a prática esportiva o que se observa é uma força interna incontrolável que impele o sujeito a realizá-la. É como se a paixão impulsionasse o sujeito, retirando dele o controle sobre sua realização. Pessoas com uma paixão obsessiva pelo esporte não são capazes de se verem realizando outra atividade que não essa, tornando-se altamente dependentes, do ponto de vista emocional, de sua prática. Isso porque o engajamento nessa atividade está fora do controle do sujeito, ganhando

um espaço desproporcional em sua identidade, causando um sério conflito entre a atividade esportiva em si e outros aspectos de sua vida pessoal.

Por outro lado, a ***paixão harmoniosa*** refere-se a um estado motivacional que leva a pessoa a se engajar na atividade esportiva de forma responsável e efetiva, porém com fluidez e leveza. Isso porque ela escolheu fazer assim, ou seja, a atividade está sob seu controle. Atletas nessas condições relatam uma grande variedade de sensações vividas durante os treinamentos e competições e em outras situações de sua vida cotidiana, mas não se anulam diante da importância do esporte em si. Aqueles atletas que vivem esse tipo de paixão não têm sua identidade invadida pela prática do esporte e são capazes de realizar outros feitos, além dos esportivos.

Sendo o esporte uma atividade diretamente relacionada com a superação de limites é possível entender a dimensão da paixão na realização das tarefas envolvidas com treinamentos e competições, considerando todo o esforço necessário para a realização de atividades incomuns à média da população.

Vallerand et all (2003) apontam que as emoções ocorrem influenciadas por diferentes fatores e desempenham um importante papel na superação de limites. Afirmam os autores que principalmente a paixão harmoniosa leva o executante a se envolver positivamente em uma ação. Isso porque a internalização autônoma de uma atividade prazerosa é facilmente aceitável pelo executante, muito mais do que uma tarefa obrigatória ditada por uma ordem externa.

Estudos realizados por Csikszentmihalyi (1985) e Jackson (1999) confirmam a hipótese de que a paixão harmoniosa foi positivamente relatada como foco da tarefa, sensação de *flow* (estado de bem-estar e fluidez total durante a realização da atividade, contribuindo para uma experiência de efeito positivo, minimizando a experiência e efeito negativo após a adesão às atividades. Isso porque na paixão harmoniosa as pessoas estão no controle da atividade e por isso aderem a atividades consideradas apropriadas para si o que repele uma experiência conflitiva.

Vallerand & Miquelon (2007) postulam que a paixão resulta de dois processos psicológicos básicos: a avaliação da atividade, que compreende o quanto a atividade é considerada fundamental e significativa para o executante, e a internalização da atividade à identidade daquele que a executa. É nesse processo de avaliação que a paixão se desenvolverá como harmoniosa ou obsessiva, saudável ou danosa.

Outro importante dado relacionado com a paixão é a capacidade de persistir. Alguém apaixonado pelo que faz é capaz de sobreviver a inúmeras frustrações geradas por estados temporários de fracasso, como por exemplo, a derrota em uma prova, a incapacidade de superar uma meta de resultado ou de desempenho ou ainda às inúmeras dificuldades em estágios iniciais de carreira quando ainda não se dispõe das condições materiais necessárias para o pleno desenvolvimento de processos de treinamento.

Jackie Silva

"Eu tinha uma história que era de uma pessoa que tinha levado uma série de trancos da vida, tinha lutado por alguns direitos, sabe lá Deus quem lembrasse ou não que eu tinha dado uma tremenda volta por cima e tava voltando numa posição de ser considerada Campeã Olímpica."

Aurélio Miguel

"O meu sonho era a Olimpíada de Los Angeles. Mandos e desmandos me cortaram dos Jogos Olímpicos. Aí eu tive que esperar mais quatro anos. Nesse ínterim eu tentava me estimular para não desistir."

Amauri

"Eu, por exemplo, joguei mais da metade de minha carreira sem apoio financeiro nenhum, sem ganhar nada. Meus pais, minha irmãs me ajudavam, senão não poderia ter continuado jogando."

Diferentes estudos apontam que pessoas dedicadas a atividades de alto rendimento, inclusive atletas, empenham um tempo considerável de suas existências à prática da atividade na qual se especializaram (Ericsson & Charness, 1994; Starkes, Deakin, Allard, Hodges & Hayes, 1996). Não existe especialização e excelência sem que muito tempo seja gasto na repetição sistemática de um gesto motor que leve à perfeita execução de um movimento.

A vivência desse estado emocional, desenvolvido de forma subjetiva a partir das diferentes experiências adquiridas ao longo da história de vida do sujeito, relaciona-se diretamente com um tema caro à Psicologia do Esporte que é a motivação.

Dosil (2004) entende a motivação como o motor do esporte por estar relacionada com excitação, energia, intensidade e ativação. Afirma que a motivação é uma variável que move o indivíduo a realização, orientação, manutenção e/ou abandono das atividades físicas e esportivas.

Tida como uma condição básica para o desempenho da atividade esportiva competitiva, a motivação é constantemente avaliada como fundamental por atletas e seus técnicos para a manutenção de estados ótimos de ativação em treinos e competições.

Para Weinberg & Gould (2008) o termo motivação é usado de diferentes formas na vida cotidiana e também pelos profissionais que trabalham com o esporte.

Segundo os autores ela se define pela direção e pela intensidade do esforço, entendendo por direção a capacidade que um indivíduo tem de ser atraído ou de se aproximar de certas situações, e a intensidade refere-se basicamente à mobilização afetiva que uma pessoa executa para realizar uma atividade. Entendem os autores que a melhor maneira de se compreender

motivação é considerar tanto a pessoa como a situação e o modo como elas interagem. Diante disso os autores sugerem um modelo interacional para compreender e desenvolver a motivação no esporte por entenderem que tanto características próprias dos atletas como fatores relacionados ao meio ambiente interferem nos níveis de atividade. E diante da possibilidade de alteração da motivação ao longo de uma carreira esportiva sugerem que se façam avaliações constantes para que esses estados sejam prontamente detectados e novas ações possam ser programadas diante das demandas que se apresentam.

A capacidade de avaliar uma determinada situação e agir diante dela varia conforme cada pessoa. Estímulos que para alguns são altamente reforçadores podem parecer ilegítimos ou irreais para outros. Daí o caráter instável da motivação, visto que tanto fatores de ordem interna como do ambiente ou do grupo social podem atuar sobre a vontade e determinação do atleta quanto à execução da tarefa, mas não é a única variável a influenciar o comportamento. Outros fatores como problemas físicos e médicos, questões de ordem social ou familiar, bem como técnico-táticas podem alterar o estado de humor de um atleta, que a olhos pouco atentos podem ser interpretados como falta de motivação.

Dentro da perspectiva da análise do comportamento Martin (2001) destaca que a motivação deve ser definida como identificador para alguns padrões comportamentais e não como um substantivo que aponta para a causa de um comportamento. Nessa perspectiva, a motivação está no ambiente e não no indivíduo, sugerindo a importância de se estar atento ao ambiente para atuar sobre ele no sentido de torná-lo mais reforçador no sentido de se alcançar as metas desejadas.

Valdés (1998) postulou que a motivação pode ser tanto intrínseca como extrínseca.

Por ***motivação intrínseca*** entende uma disposição interna do sujeito para realizar uma determinada tarefa. Chamada de vontade, determinação ou desejo de realização esse tipo de motivação sobrevive às condições mais adversas ao longo de uma carreira esportiva como lesões, cortes, falta de patrocínio ou qualquer espécie de suporte. Sendo assim treinar todos os dias, em mais de um período, é aceito como algo natural à vida de quem deseja ser um campeão olímpico. Pautada na auto-superação, a dinâmica da motivação interna está voltada para a superação dos limites individuais e na busca de resultados desejados, associado a uma intensa satisfação na realização dessas metas.

A ***motivação extrínseca***, por sua vez, depende da ação reforçadora de estímulos externos, que podem ser tanto de caráter material como emocional. São reconhecidas como motivação externa as diferentes formas de patrocínio, contratos com clubes e empresas comerciais, sem pensarmos nas condições materiais. Além disso há outras modalidades de motivação externa que relacionam-se com prestígio e reconhecimento social, visibilidade nos meios de comunicação e assédio da torcida, que agem emocionalmente sobre o atleta e podem representar um apoio reforçador ou ainda uma fonte de constrangimento e

desgosto. Daí a preocupação de técnicos e psicólogos em levar o atleta a desenvolver sua motivação independente desses últimos fatores.

Embora o atleta de alto rendimento tenha uma característica marcante de auto-determinação e autonomia há também situações sociais que marcam a trajetória de uma carreira. Não o fato em si, mas o significado atribuído a ele é a essência da estratégia adotada pelo atleta para enfrentar a situação vivida no presente ou em futuro breve.

Carlos Honorato

"Eu já tava indo para Sydney como reserva e chegou um mês antes e passei a ser o titular. Eu acho que teve uma mudança muito grande dentro da minha cabeça... Eu tava revoltado por ter perdido a seletiva e agora era o titular."

Robert Schidt

"A final de Sydney foi bastante polêmica... Acabei ganhando uma medalha de prata que foi realmente um super resultado para um atleta. Ele fez uma tática que depois, analisando com frieza, é de tirar o chapéu. Ele conseguiu me segurar... usando das regras... Passado aquele certo desgosto, por tudo aquilo que aconteceu fiquei muito feliz pelo resultado da prata."

Há muito o que se aprender com a história de vida de atletas de nível internacional como os aqui consultados. Suas histórias mais do que informações preciosas sobre estratégias de treinamentos ou de preparação psicológicas mostram-nos como o humano emerge em situações quase míticas, como é o caso de competições olímpicas.

Nas diversas passagens relatadas pelos atletas aqui analisados pode-se encontrar dados para serem analisados especificamente sob a luz do treinamento de habilidades psicológicas. Embora aqui tenha sido feito um esforço no sentido de recortar essas impressões há que se esclarecer que esse esforço teve uma finalidade didática, visto que em muitas circunstâncias não se distingue o treinamento mental, do estado ótimo de ativação, da motivação intrínseca ou de outros conceitos caros à Psicologia do Esporte.

O que marca de fato o registro dessas experiências é a clareza com que elas são rememoradas e relatadas pelos atletas e que podem trazer luz à reflexão realizada por psicólogos do esporte e demais profissionais que lidam com o cotidiano de treinamentos e competições. Diante da literatura consultada o que nos resta é a certeza da necessidade do desenvolvimento de muitos outros trabalhos, principalmente dentro da realidade do esporte e do atleta brasileiros, para um melhor entendimento desse quadro.

Isso porque diante do que foi aqui exposto fica evidente a influência dos fatores ambientais e sociais, de menor controle por parte dos profissionais envolvidos com a preparação do atleta, mas que se mostram determinantes, principalmente, nos momentos de decisão.

REFERENCIAS

AYATS, J. C. Características pedagógicas del deporte. In: D. Blázquez Sánchez (Org.) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE, p. 49-59, 1999.

CASHMORE, E. Sport Psychology: the key concepts. London/New York: Routledge, 2005.

CONTRERAS, O. R.; De LA TORRE, E.; VELÁZQUEZ, R. Iniciación deportiva. Madrid, Espanha: Ed. Síntesis, 2001.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; RATHUNDE, K.; WHALEN, S. Talented teenagers: the roots of success & failure. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Beyond boredom and anxiety.* San Francisco: Jossey-Bass, 1985.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self determination oh behavior. Psychological Inquiry 11, 227-68, 2000.

DOSIL, J. Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill, 204.

ERICSSON, K. A. & CHARNESS, N. Expert performance: its structure and acquisition. American Psychologist, 49, 71-76, 1994.

HARDY, L.; JONES, G.; GOULD, D. Understanding psychological preparation for sport: theory and practice for elite performers. Chichester, England: John Wiley and Sons, 1996.

JACKSON, S. Joy, fun and flow state in sport. In.: Y. Hanin (ed.) *Emotions in Sport*. Champaign: Human Kinects, 1999.

LOCKE, E. A.; LATHAM, G. P. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1990.

LOCKE, E. A.; SHAW, K. N.; SAARI, L. M.; LATHAM, G. P. Goal setting and task performance. Psychological Bulletin, 90, 125-152, 1981.

KORSAKAS, P. O esporte infantil: as possibilidades de uma prática educativa. In: D. De Rose Jr (org.) Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed Editora. p.39-49, 2002.

MALINA, R. M. Growth, maturation, and physical activity. Champaign, Ill. : Human Kinetics, 2004.

MARCHAND, D. B. Targeting futures: goal setting for professional sports. In.: M. B. Andersen (ed.) Doing Sport Psychology. Champaign: Human Kinetics, 2000.

MARKUNAS, M. Uma compreensão dos aspectos psicológicos no desenvolvimento de talentos esportivos. 2005. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo.

MARQUES, J. A. A.; KURODA, S. J. Iniciação esportiva: um instrumento para a socialização e formação de crianças e jovens. In.: K. Rubio (org.) Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MARTIN, G. L. Consultoria em psicologia do esporte: orientações práticas em análise do comportamento. Campinas: Instituto de Análise do Comportamento, 2001.

MASSA, M. Seleção e promoção de talentos em voleibol masculino. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo.

MELHEM, M.; SILVA, M. F. F. Estabelecimento de metas e *feedback*: técnicas motivacionais. In.: L. F. Angelo & K. Rubio (orgs) Instrumentos de avaliação em Psicologia do Esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

RÉGNIER, G.; SALMELA, J.; RUSSELL, S. Talent detection and development in sport. In: SINGER, R. N.; MURPHEY, M.; TENNANT, L. K. (Eds.) Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan, 1993.

RUBIO, K. Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

RUBIO, K. O atleta e o mito do herói. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

STARKES, J. L.; DEAKIN, J. M.; ALLARD, F.; HODGES, N. J. & HAYES, A. Deliberate practices in sport: What is it anyway? In.: K. A. Ericsson (ed.) The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1996.

VALDÉS, H. M. La preparación psciológica del deportista. Zaragoza: Inde, 1996.

VALLERAND, R. J. & MIQUELON, P. Passion for sports in athletes. In.: S. Jowett & D. Lavalle (eds) Social Psychology of Sport. Champaign: Human Kinects, 2007.

VALLERAND, R. J.; BLANCHARD, C. M.; MAGEAU, G. A.; KOESTNER, R.; RATELLE, C.; LÉONARD, M.; GAGNÉ, M.; MORSALIS, J. Lês passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. Journal of Personality and Social Psychology 85, 756-67, 2003.

VIEIRA, J.L.P.; VIEIRA, L.F. Crianças no esporte: implicações do abandono de talentos no contexto esportivo. In: KREBS,R.J., COPETTI, F., ROSO, M.R., KROEFF, M.S.; SOUZA, P.H. Desenvolvimento infantil em contexto. Florianópolis: Editora da UDESC, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: Artes Médicas, 2008.

WEINBERG, R. S.; HARMISON, R. J.; ROSENKRANZ, R.; HOOKOM, S. Goal setting. In.: J. Taylor e G. Wilson (eds) Applying Sport Psychology: four perspectives. Champaign: Human Kinects, 2005.

Scout Psicológico e alto rendimiento.

Alessandra Dutra (Brasil)
Mestre em Psicologia Social - PUC/SP – Brasil, Pós- Graduada em Psicologia do Esporte – Há, Psicóloga formada desde 1993. Umesp, Professora Universitária até 2008, implantou o programa de estágio em Psicologia do Esporte na Umesp/ SP - Brasil Psicóloga da Seleção Brasileira de Handebol. Psicóloga da Equipe adulta Bi-Campeã da Liga Nacional de Handebol- Clube Pinheiros/São Paulo - Brasil. Psicóloga da Equipe Profissional de Tênis do Clube Corínthians/ São Paulo - Brasil. Psicóloga da Campeã Brasileira Juvenil de Natação.Presidente da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPESP). alesdutra@uol.com.br

RESUMO

Este artigo tem como objetivo apresentar o termo scout psicológico, como representante de uma ferramenta de trabalho importante para o esporte de rendimento. Utilizando a observação participante para desenvolver categorias personológicas e a observação não participante para desenvolver padrões de conduta otimizadora de resultado, o scout psicológico torna-se uma potente ferramenta que o psicólogo pode utilizar durante a competição esportiva. Reconhecendo fenômenos grupais como eixos norteadores da dinâmica esportiva e como principais protagonistas para análise do scout psicológico, a comunicação e a coesão de grupo fazem a diferença para o desenvolvimento da excelência no esporte. A tipologia levantada durante anos de estudos em grupos de alto rendimento esportivo com ênfase no handebol brasileiro, mostra a possibilidade de pensar arquetipicamente, em 4 características personológicas: Caçador, Inibidor, Otimizador e Defensor. Características personológicas estas que expressam o caráter metamorfósico da Identidade Social do homem (Lane, 1995). O desenvolvimento do scout psicológico se transforma em uma potente tecnologia da psicologia do esporte, se tornando uma fonte poderosa de intervenção psicológica para todos os psicólogos esportivos.

Palavras-Chave: Scout Psicológico; Alto rendimento e Intervenção

INTRODUÇÃO

Inquietação, uma das condições que o psicólogo do esporte possui, por conta de estar em um ambiente onde as emoções são vivenciadas da forma mais rica. Onde a fisiologia e a cultura criam uma trama única, socialmente vivida e produzida pelo homem em seu contexto intersubjetivo. Faz-se portanto, as necessidades de criar e desenvolver ferramentas dignas que possam contribuir significativamente para que o objetivo desses homens que estão inseridos dentro do contexto esportivo seja alcançado, a busca pelo resultado satisfatório.

Diante dessa inquietação, fui buscar alternativas que pudessem gerar mais satisfação nas equipes esportivas onde o psicólogo pode ter um papel mais atuante, se ele conseguir de alguma forma, mostrar que seu papel é de fazer a mediação entre o homem esportivo e o homem social. Apresentando possibilidades concretas, onde todos percebem o quanto que a psicologia faz a mediação de uma forma ativa em busca dos objetivos de sua equipe.

Inspirada nisso, pensei em desenvolver uma tecnologia psicológica que pudesse fazer diferença em um momento determinante para todos. Diante de uma pergunta que crescia em minha experiência como psicóloga esportiva, por que a psicologia não pode ser mais atuante durante os jogos ? Temos muitos trabalhos que se destacam na pré-competição e pós-competição, mas meu intento era desenvolver uma tecnologia que pudesse ser utilizada enquanto um todo, atingir todo o processo que envolve uma competição: o antes, durante e depois, formando um ciclo de análise dos fenômenos psicológicos no esporte.

O presente artigo tem como objetivo apresentar o termo scout psicológico, como representante de uma ferramenta de trabalho importante para a intervenção psicológica no esporte de rendimento.

Essa ferramenta foi desenvolvida e testada em atletas de alto rendimento dentro da modalidade Handebol, cuja equipe é bicampeã paulista e rumo ao bicampeonato da Liga Nacional Brasileira. Trata-se de uma equipe com 24 atletas que se revezam em quadra para defender o clube que pertencem. Em dois anos, perderam somente duas vezes, e suas vitórias são marcadas pelo trabalho interdisciplinar envolvendo uma comissão técnica onde a intervenção psicológica tem um papel extremamente atuante no contexto competitivo.

Sobre o Scout Psicológico e a Importância da Observação

Há 10 anos venho observando os treinos e jogos das principais equipes de handebol brasileiras, com mais ênfase nos últimos dois anos. Quando decidi desenvolver uma ferramenta que pudesse auxiliar os técnicos e atletas durante os jogos, utilizando do termo scout no esporte para batizar a ferramenta como *scout psicológico*.

Scout é um instrumento avaliativo do treinamento esportivo, defende MACEDO (2009), que envolve ações ofensivas, defensivas, deslocamento em velocidade dos atletas envolvidos, troca de passes, ou seja, ações baseadas em

movimentações e a obtenção de dados numéricos acerca do desempenho dos atletas.

O Scout Psicológico compreende fenômenos grupais produzidos pela combinação de características psicológicas dos atletas em determinado momento, ou seja, ações baseadas em movimentações que geram resultados satisfatórios e benefícios a equipe, por exemplo, garantindo uma defesa ou um contra-ataque ofensivo, até a realização do gol.

A observação se apresenta de uma forma não participativa, porém, garante uma característica dialética, pois o processo de análise tem início nos encontros semanais dirigidos ao exercício de integração grupal, garantindo segundo BARÓ (1989), a intimidade suficiente para o estabelecimento das relações sociais dos atletas em questão. Wallon (1987) reforça a competência grupal, critica as teorias clássicas sobre as emoções que se baseiam numa lógica mecanicista e que não são capazes de compreendê-las dentro de um contexto dialético. O autor defende que as emoções são reações orgânicas e que exercem sob o comando do sistema nervoso central. Ao dirigir o foco de sua análise para a criança, Wallon, destaca que na ação sobre o meio deve ser buscado o significado das emoções e não no meio físico. Wallon (1979), ao descrever como se dá o desenvolvimento emocional da criança enfatiza o caráter social e aprendido das emoções. Além disso, ele coloca que as emoções podem ser consideradas como a origem da consciência. Para ele, as emoções poderão ser o ponto de partida da consciência pessoal e intermediadas pelo grupo.

Assim, o método observacional utilizado para levantar dados acerca do scout psicológico, sofre influência direta da pesquisa-ação tão estudada por Kurt Lewin, que trouxe ao mundo científico, uma excelente contribuição para pesquisadores que partem de um método dialético. Inspirada na pesquisa participante e no método dialético, onde permite ao pesquisador penetrar no mundo dos fenômenos através de sua ação recíproca, da contradição inerente ao fenômeno e da mudança dialética que ocorre na natureza e na sociedade. (MARCONI e LAKATOS, 2001).

É importante salientar que o scout psicológico não é uma ferramenta que se originou de uma concepção tecnicista ou reducionista, na verdade, teve sua origem dentro de um contexto sócio-histórico, onde o atleta é o objeto de estudo dentro do contexto sócio-histórico e como um ser concreto.

A análise observacional portanto, é o reflexo da comunicação, da construção da afetividade e da identidade na superação da contradição indivíduo/grupo.

A Comunicação no Scout Psicológico

Sobre comunicação, é importante destacar VIGOSTKI (1984) que se dedica ao estudo da linguagem, entendida como um sistema simbólico fundamental em todos os grupos humanos, que organiza os signos em estruturas complexas e desempenha um papel singular na formação das características psicológicas do

homem. O autor aponta três mudanças significativas nos processos psíquicos do homem:

1º. A linguagem permite que o homem possa lidar com os objetos mesmo se este estiver ausente;

2º. Se refere ao processo de abstração e generalização que a linguagem permite, sendo possível analisar, abstrair e generalizar as características de eventos da realidade.

3º. Está associada a função de comunicação, garantindo aos homens a preservação, transmissão e assimilação de informações e experiências.

Assim, para VIGOSTKI (1984), a linguagem é um sistema de signos que possibilita o intercâmbio social entre indivíduos que compartilhem desse sistema de representação da realidade.

Assim, em quadra, o que se percebe é o resultado da interação humana e seu conjunto de signos que se estabeleceu para a realidade esportiva compartilhada por aqueles homens.

Procedimento do scout psicológico

Após apresentar a observação como instrumento principal da ferramenta psicológica denominada Scout Psicológico, chegou o momento de apresentar como essa ferramenta pode se tornar útil para as equipes. Para isso é necessário discorrer um pouco sobre Identidade, Personalidade e Preparação Psicológica como eixos de construções temáticas no estudo das emoções.

1. Categorias do psiquismo humano

1.1. Atividade Objetivada, Consciência e Personalidade

Partindo da concepção do ser humano como produto e produtor da história, o estudo das categorias do psiquismo humano torna-se a essência para a compreensão dos fenômenos – que são sociais – constituintes do ser humano. LEONTIEV (1978), sistematizou as categorias dialéticas do psiquismo humano: atividade objetivada, consciência e personalidade. O conceito de atividade trazido por Leontiev destaca-se pelas ações objetivadas. Em quadra percebemos claramente as ações objetivadas dos atletas em conjunto com a comissão técnica. Horas de treino, preparação física, preparação psicológica, processo de interiorização e exteriorização, da produção de sentidos, enfim, tudo ativado para 60 minutos de um jogo. Podemos ver todo o processo motor, WALLON (1986) destaca o componente corporal das emoções, mostra que todas as emoções podem ser vinculadas à maneira como o tônus se forma, se conserva ou se consome. Ele dá o exemplo da cólera, vincula-se a um estado de hipotonia, no qual há excesso de excitação sobre as possibilidades de escoamento. Outro exemplo que o autor dá é sobre a alegria que resulta de um estado de equilíbrio e de uma ação recíproca entre o tônus e o movimento, é uma emoção eutônica. Assim como a timidez que verifica-se hesitação na execução do movimento e incerteza na postura que vai adotar, há um estado de hipotonia. Para Wallon, a

função postural ou tônica é responsável pela regulação das alterações do tônus e da musculatura dos órgãos internos e da musculatura esquelética. Assim, a serviço das emoções as variações Tonico-posturais atuam também como produtoras de estados emocionais, segundo o autor, entre movimento e emoção a relação é de reciprocidade.

Wallon continua afirmando que uma importante característica da função tônica é a concomitância entre as contrações e a sensibilidade a ela correspondente. A modelagem do corpo realizada pela atividade do tônus muscular permite além da exteriorização dos estados emocionais, a tomada de consciência dos mesmos pelo sujeito.

> *"As emoções podem ser consideradas sem dúvida, como a origem da consciência, visto que exprimem e fixam para o próprio sujeito, através do jogo de atitudes determinadas, certas disposições específicas de sua sensibilidade. Porém, elas só serão ponto de partida da consciência pessoal do sujeito por intermédio do grupo, no qual elas começam por fundi-lo e do qual receberá as fórmulas diferenciadas de ação e os instrumentos intelectuais, sem os que seria impossível efetuar as distinções e as classificações necessárias ao conhecimento das coisas e de si mesmo". (WALLON in Brufert e Werebe, 1986, p. 64)*

A Atividade objetivada de Leontiev garante a objetivação das emoções e a existência de uma identidade humana. Wallon nos mostra a importância do grupo na consciência pessoal, e, é importante destacar aqui o fenômeno Contágio.

Autores como Wallon, Vigostki, Torrance, Kurt Lewin, entre outros destacam o contágio como um poder, onde as emoções propiciam relações interpessoais nas quais sobressaem as características grupais e não da personalidade de cada atleta. Trata-se de uma atmosfera emocional que domina as pessoas, dando um caráter contagioso e coletivo revelando uma força decisiva na formação e coesão do grupo.

No scout psicológico esse fenômeno altera todo o ritmo da equipe, é o contágio que garante a produtividade da combinação de jogadores.

LEONTIEV (1978) destaca que a consciência é uma forma superior, especificamente humana, do psiquismo que surge no processo de atividade social. Em resumo, compreender a categoria consciência como um processo psicológico é o mesmo que compreender como se estabelecem as relações entre psiquismo do indivíduo concreto e a consciência social. É na categoria Atividade que os resultados em quadra tem efeito concreto.

Já a categoria personalidade é entendida por Leontiev, como uma qualidade especial que o indivíduo adquire através das relações sociais como um processo contínuo.

LANE (1995) destaca a identidade social como substituta da categoria personalidade, a autora considera que o processo de metamorfose/cristalização é decorrente do conjunto das relações sociais vividas pelo sujeito e a necessidade do desenvolvimento de papéis menos rígidos que permitam a inovação da identidade.

VIGOTSKI (1998) destaca o pensamento e a linguagem, como eixos mediadores do processo de desenvolvimento das categorias. As ações concretas subjetivam os pensamentos e produzem sentidos conscientes.

Ressaltar a categoria Identidade, traz para essa análise a fundamentação necessária para entender a tipologia de 4 configurações constituídas arquetipicamente e historicamente para iniciarmos a análise do scout psicológico.

1.2. Legitimação do scout psicológico

Durante esses anos todos de observação e participação na estrutura de realidade construída pelos atletas, foram levantadas 4 tipologias. Feita a apresentação das mesmas aos atletas, coletivamente houve uma recepção muito positiva, pois, os próprios sujeitos significativos legitimaram o estudo. O Discurso dos atletas que participaram ativamente do processo estudado, apresentava palavras concretas que apontaram que o estudo do scout psicológico retratava a realidade experienciada pelos atletas em sua modalidade e na identificação da existência destas quatro tipologias.

MATARAZZO (2000) afirma que, para o treinador, assim como para todos os componentes do grupo, a utilização da tipologia pode melhorar e facilitar o relacionamento e a comunicação. Diz ainda “o conhecimento das habilidades individuais pode abrir caminhos para a execução de papéis ainda não explorados”. (p.80)

É exatamente isso que é percebido durante a execução do scout psicológico, pois possibilita uma intervenção, não antes e muito menos pós competição, mas durante a competição. O scout psicológico, gera um material de análise pós-competição, material de reflexão durante a preparação psicológica pré-competitiva e, intervenção durante a partida. Essa é exatamente a sua peculiaridade, a diferença das demais ferramentas psicológicas.

As tipologias do scout psicológico

A tipologia nos fornece um caráter mais flexivo, onde a identidade permanece metamorfósica e garante o movimento, o homem ativo em sua própria história. Assim, durante os estudos, foi-se percebendo características distintas de movimento objetivadas pelos atletas. O caráter metamorfósico não se dá apenas pelas propriedades apresentadas em cada tipologia, mas também, recebe o caráter dinâmico, na medida em que os atletas podem desenvolver mais de uma tipologia, de acordo com as necessidades do grupo. Assim, a tipologia não se cristaliza e não empobrece os movimentos tipológicos dos atletas, garantindo a ele

a capacidade de metamorfosiar de acordo com os recursos criativos e necessidades sociais.

Caracterização das tipologias do scout psicológico

1. *Caçador***:** Aquele que tem por tendência histórica, a caça. É o atleta que tem fome por bola, ele caça a bola onde quer que ela esteja. Seu movimento é rápido, seu olhar está em um único foco, a bola. Demonstra uma construção afetiva primitiva, seu instinto filogenético é ativado em busca de sua caça, se satisfaz somente quando conquista o objetivo, a bola. Atrai a responsabilidade para si e facilita a realização do gol.
2. *Otimizador:* Aquele que contagia o grupo. Em determinado momento de decisão, quando falta energia para o grupo, ele aparece com a dose de ânimo, de motivação e encoraja o grupo para o enfrentamento e superação dos obstáculos. Cria o movimento e a energia do grupo.
3. *Defensor:* Aquele que defende o grupo, seu objetivo é de defesa, não necessariamente de ataque. Quer defender a honra, o espaço, não permite deixar o adversário entrar em seu território e assim, mantém a segurança de sua equipe.
4. *Inibidor:* Sua presença faz o adversário diminuir as forças, causa uma espécie de auto-estima rebaixada no time adversário. Sua presença é temida e respeitada por todos os adversários. Geralmente, são respeitados pelos feitos que já realizou dentro do esporte, ou admirados pela genialidade.

As forças neutralizadoras

Entende-se por forças neutralizadoras, as forças que uma equipe apresenta quando não está coesa, ou mesmo forças encontradas nos adversários. Portanto, o estudo mostra que:

- Apenas um caçador pode neutralizar outro caçador.
- Apenas um Inibidor pode neutralizar as forças de um Otimizador.
- Apenas um Otimizador pode neutralizar as forças do Defensor.
- Apenas um Defensor pode neutralizar as forças do Inibidor.

Essas constatações foram observadas durante os jogos e confirmadas pelos resultados obtidos em cada combinação de atletas envolvidos em quadra.

Assim, dependendo da configuração da equipe que o psicólogo trabalha, e da tipologia que se observa ser possivelmente vivenciada pela equipe adversária, as informações serão muito úteis ao técnico e aos atletas que perceberem a importância desses dados.

A execução do scout psicológico

Considera-se o número de atletas selecionados para a partida. Traçam-se as características tipológicas de cada combinação de jogadores. Como o handebol é muito dinâmico, têm-se por jogo aproximadamente 10 combinações. Em cada combinação, são feitas anotações de acordo com o rendimento da equipe. Leva-se em conta arremessos, finalizações, ataques, contra-ataques e número de gols. Essas anotações são passadas para o técnico através de seu assistente ou

alguém da comissão técnica que esteja junto do técnico e atletas. Outra maneira de realizar a intervenção é durante o intervalo de jogo, faz-se rápida e precisa com os atletas, utilizando uma linguagem onde os atletas reconhecem, por conta do trabalho de preparação psicológica, entendida aqui, não como acompanhamento semanal, mas como processo de tomada de consciência.

É importante ressaltar que o psicólogo necessita ter muita convivência com a equipe e saber fazer a intervenção sem afetar a concentração da mesma enquanto um todo. Suas informações devem ser rápidas e precisas.

A equipe necessita ter confiança em seu psicólogo para acatar tal procedimento durante a partida.

O scout psicológico está colaborando muito para a equipe onde trabalho, a adesão ao programa de intervenção é de 100% e a atuação do psicólogo aumenta na medida em que as informações ajudam na decisão da partida.

Sendo assim, concordo com MATARAZZO (2000) que diz: “identificando o tipo psicológico de cada pessoa, é possível identificar o perfil psicológico do grupo enquanto um todo, obtendo informações significativas que nos auxiliarão na preparação psicológica de equipes esportivas”. (p.80)

Vigotski em suas obras destaca muito a nomenclatura ferramenta e, a capacidade do homem para criá-la. Portanto, aqui está mais uma ferramenta criativa que o psicólogo poderá utilizar para enriquecer a sua atuação profissional.

Essa experiência com o Scout Psicológico me fez pensar o quanto que ainda podemos desbravar fronteiras com relação ao trabalho psicológico nas equipes esportivas. Para isso, é muito importante que os psicólogos se permitam às inquietações e se façam perguntas que possibilitem criar métodos que realmente façam diferença no contexto esportivo.

O Scout Psicológico proporcionou a equipe onde trabalho, maior confiança na atuação do psicólogo e respeito às intervenções como um todo. Garantindo assim, um espaço de conquista de papel profissional dentro do grupo. A confiança depositada no scout psicológico, proporciona a equipe toda maior segurança no exercício da atividade esportiva, criando um repertório de reflexão e referência de performance.

Percebo que, o Scout Psicológico é apenas o início de um longo trabalho, e, que já provou seu valor no alto rendimento. Os estudos agora, avançarão para a sistematização das configurações e criar mais possibilidades de atuação do atleta frente a performance esportiva.

REFERÊNCIAS

LANE, Sílvia. A Mediação Emocional na Constituição do Psiquismo Humano. In: LANE, Silvia e SAWAIA, Bader (orgs). Novas Veredas da Psicologia Social. São Paulo: Brasiliense EDUC, 1995.

LEONTIEV, A. Actividad, Consciencia y Personalidad. Buenos Aires: Ciencias Del Hombre, 1978.

MACEDO, Pedro. Scout como instrumento avaliativo esportivo na base de futebol. Revista Brasileira de Futebol, Viçosa, v. 2, n.1, p.21-35, jan./jun.2009.

MARCONI, Marina e LAKATOS, Eva Maria. Metodologia do Trabalho Científico. 6º ed, São Paulo: Editora Atlas, 2001.

MARTÍN-BARÓ, Ignácio. Sistema, Grupo y Poder. El Salvador: UCA, 1989.

MATARAZZO, Fabíola. A Tipologia Junguiana e sua utilização no esporte. In: RUBIO, Kátia (org). Psicologia do Esporte: Interfaces, Pesquisa e Intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

VIGOTSKI, Lev. A Formação Social da Mente. São Paulo:Martins Fontes, 1984.

_____, Pensamento e Linguagem. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WALLON, Henri. Do acto ao pensamento. Lisboa: Moraes Editores, 1979.

_____, in BRUFERT, J. e WEREBE, M.J. Henri Wallon (Antologia). São Paulo: Ática, 1986.

_____, Henry. Les Orígenes Du Caractère chez l'enfant. Paris: PUF, 1987.

A preparação Psicológica no esporte de alto rendimento: uma visão ecológica.

Simone Meyer Sanches (Brasil)
sisanches@hotmail.com, sisanches51@hotmail.com

A Psicologia do Esporte é uma área que vem ganhando visibilidade no contexto esportivo tanto no âmbito acadêmico quanto como prática profissional. A dimensão psicológica é reconhecida e apontada como fundamental para a performance e o alcance do sucesso almejado por grande parte dos participantes do universo esportivo, porém o espaço que efetivamente é aberto para a contratação e atuação de um profissional da área em equipes de alto rendimento ainda pode ser considerado relativamente pequeno, ao analisarmos as inúmeras possibilidades de desenvolvimento deste trabalho.

Porém devemos destacar os êxitos alcançados, especialmente ao longo dos últimos 10 anos no Brasil, marcados pelo aumento de publicações na área, eventos científicos nacionais e internacionais promovidos no país em parceria com instituições e psicólogos do esporte de diversas nacionalidades, além do aumento da divulgação dos trabalhos realizados no Brasil em congressos internacionais. Outro ponto que merece ser destacado é a consolidação de cursos de formação profissional que habilitaram um maior número de profissionais a se inserirem no mercado de trabalho, capacitados para realizarem trabalhos de boa qualidade e permaneceram nas instituições. Em alguns destes casos foi observada a contratação inicial do trabalho psicológico para as categorias de bases, e a partir da repercussão positiva obtida observou-se a extensão do mesmo também para os atletas profissionais.

Percebe-se, portanto, que esse cenário também repercutiu no âmbito prático, sendo evidenciado pelo aumento do número de psicólogos esportivos contratados em equipes, instituições e projetos sociais, além do aumento da procura pelo trabalho clínico individualizado, no caso de atletas que não encontram esse trabalho disponível nos clubes ou locais onde atuam. Desta forma, podemos concluir que a importância da dimensão psicológica está sendo definitivamente reconhecida dentro da preparação de atletas de alto rendimento, porém muitos dos responsáveis pela abertura definitiva deste espaço dentro das instituições esportivas ainda não estão convencidos da necessidade da contratação do psicólogo como membro da equipe interdisciplinar que atua nesse contexto. Todos acham importante e gostariam de ter o trabalho, porém nem todos se mobilizam o suficiente para disponibilizarem uma verba para a contratação e manutenção deste profissional ao longo de toda a temporada esportiva.

Os últimos Jogos Olímpicos evidenciaram a necessidade de trabalho e a falta de preparo de muitos dos nossos atletas para lidarem com situações de grande pressão e estresse, perante a necessidade de apresentar um bom desempenho. Os que mais sofreram foram justamente os considerados “favoritos”, destacados pela mídia e pela sociedade como medalhistas olímpicos “em potencial”. Ao carregarem esta responsabilidade, muitos não suportaram a carga emocional e apresentaram resultados que em muitos casos não eram nem próximos das melhores marcas ou performances que esses atletas tinham apresentado no ano em outras competições. Ou seja, esses atletas não conseguiram transladar o potencial atlético e as habilidades técnicas que possuem (e conseguem apresentar em treinos ou em competições nacionais ou de menor importância) em momentos em que a cobrança era maior, como nos Jogos Olímpicos, evidenciando a necessidade de um trabalho que os auxiliem a controlarem os aspectos emocionais, possibilitando um aumento, por exemplo, da autoconfiança e da capacidade de concentração.

É importante destacar que estamos citando alguns casos onde a falta de preparo psicológico ficou evidenciado, porém existiram diversos outros atletas que conseguiram aproveitar essa experiência e obtiveram grandes resultados. Alguns utilizaram os próprios recursos internos para lidar com as situações de pressão e grande cobrança (interna e externa), que foram desenvolvidos ao longo de suas histórias de vidas, mesmo sem terem um trabalho específico para isso. Assim como temos casos de atletas que participaram de trabalhos psicológicos e puderam usufruir dos benefícios decorrentes dessa preparação, especialmente quando acompanhados ao longo da temporada competitiva, e não somente no período da competição maior.

Mas não basta o atleta possuir um assessoramento psicológico, sendo fundamental que o trabalho desenvolvido seja realizado por um profissional capacitado e especializado em Psicologia do Esporte. Infelizmente temos alguns relatos de esportistas que tiveram o acompanhamento de psicólogos com formações em outras áreas e que buscaram aplicar estratégias e técnicas de outros campos de atuação, como por exemplo, a psicoterapia grupal, que

dificilmente será efetiva ao ser implementada em um contexto de grande competitividade, como o contexto esportivo.

Destaca-se a importância do psicólogo do esporte ter uma formação específica, que geralmente é feita após o término da faculdade de Psicologia, já que a maioria dos cursos não fornece subsídios suficientes para que o aluno saia capacitado para atuar no contexto esportivo. Além disso, a própria Psicologia do Esporte possui diversos campos de atuação, e para trabalhar com o esporte de alto rendimento também é necessário que o profissional se capacite, ganhe experiência prática e se aproprie do trabalho a ser realizado, antes de ter contato com os atletas profissionais. Considerando que é comum encontrarmos resistência perante o assessoramento psicológico e/ou atletas, dirigentes, treinadores e demais profissionais que não possuem informação sobre o que consiste este trabalho, para quem se destina e como ele é realizado, é fundamental que o psicólogo saiba passar esses dados com muita propriedade, e que acima de tudo ele acredite nos benefícios de sua intervenção e na importância do seu papel. Se ele apresentar dúvidas sobre a efetividade de suas intervenções e não definir de forma objetiva o seu papel dentro da equipe, ele correrá o risco de assumir funções que não deveriam ser delegadas a ele ou não conseguir conquistar o espaço que necessita para desenvolver o seu trabalho.

Outro ponto relevante a ser enfocado é a necessidade do psicólogo do esporte apresentar algumas características importantes para que possa desenvolver um bom trabalho. Ao entrar em uma equipe ou iniciar um trabalho individualizado com um atleta de alto rendimento é fundamental que o psicólogo conheça muito bem a modalidade com a qual irá trabalhar, e caso não conheça, busque conhecê-la imediatamente. Essas informações serão muito importantes para iniciar o trabalho, para que o psicólogo possa entender as questões apresentadas pelo atleta, assim como as necessidades psicológicas da modalidade, já que cada uma possui especificidades que direcionam todo o processo de intervenção. Dosil e Garcés de los Fayos (2008) defendem essa posição e reforça que é necessário que o psicólogo conheça as variáveis psicológicas próprias de cada modalidade para que ele possa realizar um trabalho que atenda às expectativas tanto dos atletas quanto dos treinadores. Por exemplo, existem modalidades que exigem um nível de concentração maior outras que essa capacidade é exigida em menor proporção mas por um tempo mais longo de duração, assim como o nível de ativação necessário para uma prova de 100 metros rasos não é o mesmo que um maratonista precisa alcançar antes de iniciar uma prova. Dosil e Garcés de los Fayos (2008) destacam as dez competências que um psicólogo do esporte deve possuir, sendo elas:

1. Conhecer a Psicologia de cada modalidade esportiva;
2. Ter capacidade de observação (avaliar situações imprevistas);
3. Ter estabilidade emocional e tolerância a frustração;
4. Compreensão e utilização do conhecimento de cada modalidade;
5. Ter criatividade no programa do treinamento psicológico;
6. Desenvolver um trabalho psicológico personalizado para cada atleta;

7. Ter uma boa capacidade de interação por meio da comunicação;
8. Ter a capacidade de adaptação às equipes heterogêneas e a diferentes tipos de pessoas;
9. Desenvolvimento de um trabalho exclusivo com o atleta: compromisso;
10. Buscar a excelência na sua atuação como psicólogo do esporte.

Dosil (2007) também organizou uma publicação na qual reuniu psicólogos do esporte que atuam com diversas modalidades, contemplando os seus relatos de experiências e as especificidades de cada atividade, como por exemplo, o futebol, basquete, voleibol, remo, atletismo, entre outros. O capítulo que aborda o "Treinamento Psicológico no Atletismo" auxiliará no embasamento teórico deste simpósio, por fundamentar uma série de estratégias e formas de atuação utilizadas pela autora.

A experiência discutida no presente simpósio está sendo desenvolvida em uma equipe de atletismo do Estado de São Paulo, que possui núcleos em diversas cidades do interior de São Paulo, na capital e no Rio de Janeiro. Para discutirmos a inserção da Psicologia do Esporte nesse contexto, acreditamos que seja necessário compreendermos o plano teórico que a fundamenta. As duas abordagens que serão apresentadas são pouco difundidas no Brasil e estão ganhando maior visibilidade, tanto na Psicologia de um modo geral quanto na Psicologia do Esporte.

A primeira delas é a Abordagem Bioecológica do Desenvolvimento Humano, desenvolvida por Urie Bronfenbrenner (1979/1996). Ela apresenta uma concepção nova de pessoa em desenvolvimento, do ambiente em que ela está inserida, sendo que o foco principal está sobre a relação e interação de um sobre o outro. Desta forma, considera-se necessário analisarmos não somente os aspectos internos do atleta com o qual estamos atuando, mas também o ambiente no qual ele está inserido.

De acordo com essa perspectiva, o ambiente ecológico é considerado como uma série de estruturas encaixadas, uma dentro da outra. No nível mais interno está o ambiente mais imediato, onde se localiza o indivíduo em desenvolvimento. É nesse ambiente, denominado como *microssistema*, onde ocorrem as situações nas quais a criança está em contato com outra pessoa (pais, professores, vizinhos, parentes e amigos mais próximos). É um espaço de interação de diferentes pessoas, em relações face-a-face, baseadas em reciprocidade e estabilidade. Bronfenbrenner (1979/1996) considera de grande importância as conexões entre as pessoas que se encontram nesse nível, a natureza desses vínculos e a influência indireta sobre o indivíduo em desenvolvimento.

Ao analisarmos o contexto esportivo sob essa ótica, evidencia-se a necessidade de buscarmos obter informações sobre as pessoas consideradas significativas na vida dos atletas e como é a sua relação com elas, já que apesar de o foco do assessoramento psicológico ser o contexto esportivo, é impossível separá-los dos demais ambientes que constituem a vida de um esportista, sendo que o que acontece em um deles pode afetar os demais. Inclui-se nessa análise a

relação do atleta com pessoas fora e dentro do ambiente esportivo, com as quais ele mantém relações próximas, sendo alguns exemplos os membros da família, parentes, namorado(a) ou marido/esposa, treinadores atuais e outros que fizeram parte da história do atleta, atletas colegas da equipe e amigos de outros contextos, etc.

Sabe-se que as relações desenvolvidas dentro da equipe são essenciais para um bom funcionamento daquele ambiente, para o trabalho de todos possa ser desenvolvido em um ambiente saudável e prazeroso. Em um contexto de alta competitividade, como o esporte de alto rendimento, é comum nos depararmos com dificuldades de relacionamentos entre os próprios atletas, já que muitos são adversários de provas e/ou batalham pelo mesmo espaço dentro da equipe ou do grupo de treinamento. Em alguns casos, esses atletas moram, treinam, fazem as refeições e estudam juntos, fato que pode tornar a convivência mais difícil. Nesse caso, o desenvolvimento da capacidade de comunicação e da assertividade de todos os envolvidos é fundamental, para que estes possam expor suas dificuldades e buscarem soluções viáveis de uma forma conjunta. Essa é uma situação que pode fazer parte da atuação do psicólogo do esporte, sendo que este pode buscar auxiliar na mediação entre as partes envolvidas e no desenvolvimento de estratégias e recursos internos para lidar com a questão a ser trabalhada.

O relacionamento com o treinador também faz parte da concepção de microssistema apresentada por Bronfenbrenner (1979/1996) e se constitui como parte fundamental do campo de atuação do psicólogo do esporte, já que os problemas podem afetar negativamente o rendimento do atleta, assim como quando a relação funciona de forma adequada e saudável a probabilidade do treinamento render e dar melhores resultados também aumenta. Além de que as dificuldades de relacionamento podem levar os dois lados a se fecharem, diminuindo a comunicação e a sincronia entre o atleta e o profissional que desenvolve e acompanha os seus treinamentos, fato que pode levar a um desajuste entre as expectativas e possibilidades de ambos. Se o treinador não acompanhar os treinamentos de seu atleta e não souber quais exercícios são mais efetivos, quais são as atividades que surtem maior efeito, como é a repercussão destas no organismo do atleta, assim como as dificuldades que o atleta encontra nesse processo, ficará difícil desenvolver um planejamento que atenda às necessidades e particularidades daquele esportista, fato que pode interferir diretamente no alcance dos objetivos esportivos almejados por ambos.

O mesmo autor analisa também o conjunto de microssistemas do qual a pessoa participa, que recebe o nome de *messosistema,* partindo-se da premissa que a relação entre eles também influencia no desenvolvimento do indivíduo. É importante que o indivíduo possa transitar de uma forma eficaz entre os microssistemas e é preciso considerar os diferentes papéis que a mesma pessoa assume em cada ambiente específico, com base nas expectativas geradas em cada interação (BRONFENBRENNER, 1979/1996). A eficácia dessa transição dependerá da saúde das interações, pois, segundo De Antoni & Koller (2001), os

fatos ocorridos em um microssistema estão relacionados e interagem com o que acontece nos outros microssistemas.

Percebe-se a importância do esportista poder transitar de forma saudável entre os diversos contextos que constituem a sua vida, com o objetivo de buscar uma sincronia entre as expectativas, auxílios fornecidos e cobranças realizadas. Destaca-se a importância da relação entre o ambiente familiar e o esportivo, sendo que quanto mais positiva for a interação entre eles, melhor será para a saúde psicológica de todos. O apoio fornecido pela família pode ser de grande relevância para o esportista, ao incentivá-lo, motivá-lo e acolhê-lo, compartilhando tanto os momentos de felicidade e sucesso quanto os de frustração e derrota.

Outra interação importante é entre o contexto esportivo e o social, especialmente quando o atleta possui amigos fora do seu universo de treinamentos e competições. Se por um lado essa situação deve ser incentivada, para que o atleta tenha contato com outras pessoas e situações, é preciso estar atento às influências provenientes desses colegas. Quando estes compreendem a realidade profissional do atleta e o incentivam, esse apoio se torna extremamente motivador e pode vir a ser um dos fatores auxiliarem no processo de preparação psicológica, ao colaborem para que o atleta possa desconectar do ambiente esportivo nos momentos de descanso e lazer, e com isso prevenir um desgaste emocional maior. Mas se a influência for negativa esta pode prejudicar a capacidade de manutenção do foco no processo de preparação do atleta e dificultar o seu envolvimento com a sua atividade profissional. O atleta de alto rendimento necessita abdicar de diversas situações sociais e de lazer em prol do seu treinamento e da participação em competições, e para isso precisa ter muito claro quais são os seus objetivos esportivos e sentir que está realizando uma opção, que é sua, e não é imposta por terceiros. Especialmente para atletas jovens essa é uma questão difícil de conciliar, já que as necessidades próprias da idade também exercem grande pressão, e saberá lidar com elas os atletas que possuírem maior maturidade emocional e capacidade de estabelecerem suas metas e lutarem por elas.

Bronfenbrenner (1979/1996) também estudou os ambientes dos quais a pessoa não participa diretamente, mas cujas decisões influenciam direta ou indiretamente na sua vida e conseqüentemente também influenciarão na maneira em que ela irá se desenvolver, que são denominados de *exossistema*. Existe também um nível mais amplo chamado de *macrossistema*, que diz respeito ao nível político e cultural, aos valores educacionais, religiosos, legais, econômicos, às ideologias de uma sociedade, estilos de vida e a organização das instituições sociais comuns a uma determinada cultura. Envolve também as regras de convivência, esteriotipias, crenças e preconceitos de um grupo cultural.

Ambos os contextos são fundamentais dentro do processo de preparação psicológica, pois existem algumas decisões, por exemplo, que são tomadas dentro de uma diretoria de um clube que afetam diretamente a vida de todos os participantes, como as regras de conduta estabelecidas e as punições perante o descumprimento das mesmas, questões salariais e de estrutura da equipe,

contratações e demissões, etc. A maioria destas questões está fora do controle dos atletas, e muitas vezes até mesmo dos treinadores e demais profissionais, sendo decisões tomadas de âmbitos mais superiores na classificação hierárquica, e só resta ao atleta aprender a lidar com eles, comemorando os benefícios e incentivos recebidos, aprendendo com erros seguidos de uma punição, por exemplo, e tolerando a frustração pela impossibilidade de modificar e de opinar na tomada de certas decisões.

O macrossistema também permeia toda a atuação do psicólogo do esporte, pois o contexto cultural, de valores, de normas, do que é valorizado ou não pela sociedade, do que é exigido de um atleta e o que é esperado dele, são fatores de grande influência no processo vivenciado. É importante considerarmos tanto os valores da sociedade quanto do clube ou equipe onde o atleta está inserido, sendo que os dois estão relacionados, mas a cultura da instituição pode reforçar ou minimizar as influências sociais, fortalecendo preceitos que freqüentemente estão relacionados à alta cobrança, à busca pela perfeição, à intolerância ao erro e ao fracasso, à busca da vitória a qualquer custo, etc., ou pode se apresentar como uma organização mais democrática e humanizada, que possui um nível de tolerância maior e compreensão da vivência do atleta, avaliando-o não somente pelos seus resultados competitivos, mas pelo processo pelo qual este passou (como por exemplo, no caso do atleta ter tido uma lesão séria que o impossibilitou de apresentar bom rendimento naquela temporada).

Outro aspecto importante sugerido por Bronfenbrenner (1979/1996) foi o conceito de cronossistema, que consiste na seqüência de eventos que constituem a história e as rotinas de uma pessoa. Evidencia-se a importância do psicólogo conhecer a trajetória tanto esportiva quanto pessoal do atleta, já que conhecer as experiências que fizeram parte de sua constituição como esportista e como indivíduo é essencial para compreendermos a realidade atual do praticante. Alguns dos dados que podem auxiliar no nosso trabalho nesse caso são informações relacionadas ao início da carreira esportiva, as principais influências e motivações que o levaram a permanecer no esporte e naquela modalidade, quem foram as pessoas mais significativas que influenciaram nesse processo (tanto dentro como fora do âmbito esportivo), a vivência esportiva com outras modalidades, com outras equipes e com outros treinadores, bem como as situações mais relevantes de sua trajetória esportiva (principais competições, dificuldades enfrentadas, lesões, etc). É importante que o psicólogo possa acolher essas experiências e explorar os sentimentos associados a elas, para compreender quais são os aspectos que são mais motivadores para esse indivíduo e quais são as situações que ele menos apresenta recursos para lidar, para trabalharmos de forma profilática em busca da promoção e manutenção da motivação intrínseca e com a capacidade de resiliência, que é definida como *"a capacidade de resistir às adversidades, a força necessária para a saúde mental estabelecer-se durante a vida, mesmo após a exposição a riscos (...), a habilidade de se acomodar e de se reequilibrar constantemente frente às adversidades"* (Assis; Pence; Avanci, 2006, p. 18). Sabe-se que existem inúmeros fatores de risco presentes no esporte de alto rendimento, como o estresse decorrente da

pressão interna e externa, a necessidade de lidar com a dor tanto em treinos quanto em competições, a super-valorização do resultado final, as situações adversas e imprevisíveis presentes em treinos e competições, a alta competitividade, entre outras (Sanches, 2009). É necessário que o psicólogo possa trabalhar junto à esses atletas o desenvolvimento dos fatores de proteção que os auxiliarão a lidar com essas adversidades, como por exemplo a capacidade de estabelecer metas, de planejamento e adaptação; a capacidade de aprender com as situações vivenciadas; o enfrentamento pró-ativo das dificuldades, bem como a capacidade de concentração e controle emocional, entre outras (Sanches, 2009).

A atuação de um psicólogo do esporte no contexto do alto rendimento também deve abarcar a capacidade de trabalhar em equipe, especialmente com profissionais de diversas áreas de formação, já que muitas equipes oferecem o trabalho de fisioterapeutas, médicos do esporte, nutricionistas, fisiologistas, massagistas, etc. É fundamental que haja uma interlocução entre essas áreas e que a troca de informações úteis, respeitando o sigilo profissional, seja realizada de forma adequada, para que todos possam trabalhar em sintonia em prol de um objetivo comum: o desenvolvimento esportivo e pessoal do atleta e de todos os envolvidos nesse contexto.

Conclui-se que apesar de todas as dificuldades encontradas a Psicologia do Esporte está conquistando o seu espaço também dentro do esporte de alto rendimento, sendo valorizada e reconhecida como uma dimensão fundamental e que pode fazer a diferença na preparação de um atleta. Quando enfocamos o esporte de alto nível, a realidade atual demonstra que os esportistas estão começando cada vez mais cedo, se preparando cada vez mais, que os treinadores estão tendo mais informação e recursos para desenvolverem seus planejamentos e aplicações dos treinamentos, contribuindo para que o preparo psicológico seja ainda mais importante e possa se tornar um diferencial, já que com a melhora das condições de preparo física, técnico e tático os atletas tendem a aumentar também a cobrança sobre si mesmos, que pode ser mais ou menos reforçada pela equipe ou clube onde este está inserido. Em um momento de estresse e grandes expectativas por resultados, ganha quem tiver maior capacidade de controle emocional, de concentração nos aspectos relevantes da competição, de interpretação dos fatos ao longo da prova, de persistência, força de vontade e foco na tarefa executada. Portanto temos um campo de atuação a ser explorado, para que todos possam reconhecer o psicólogo do esporte como mais um personagem fundamental na trajetória da busca pela excelência esportiva.

REFERÊNCIAS

ASSIS, S. G.; PESCE, R. P.; AVANCI, J. Q. Resiliência: enfatizando a proteção dos adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2006.

BRONFENBRENNER, U. A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre: Artmed Editora, 1979/1996.

DOSIL, J. El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis, 2007.

DOSIL, J.; GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. Ser psicólogo del deporte: 10 competencias para la excelencia profesional. Oleiros: Netbiblo, 2008.

SANCHES, S. M. Resiliência e Prática Esportiva. 2009. 305 f. Tese (Doutorado) –

Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

Libro Psicología del Deporte y Alto Rendimiento

Dr. Manuel Rios Rigau (Puerto Rico)
Psicología del Deporte y Alto Rendimiento es un manual de preparación mental para atletas de diferentes niveles y aplicable a todos los deportes. Contiene un programa sencillo de entender, fácil de llevar a la práctica y que en poco tiempo mejora el rendimiento deportivo. Fue escogido por el COPUR para preparar sus atletas a los juegos de Mayagüez 2010-
riosrigau@yahoo.com

El libro de psicología del Deporte y Alto Rendimiento trata sobre el desarrollo de la fortaleza mental en el deporte. Definimos fortaleza mental como el control de los procesos mentales, utilizar las emociones, sentimientos, y actituds en una forma positiva y constructiva para así alcanzar un rendimiento atlético fuera de lo común, un rendimiento óptimo.

Los atletas saben entrenar físicamente, pero no saben entrenar para mejorar la fortaleza mental y al mismo tiempo lograr un mejor rendimiento. La mayoría de los entrenadores coinciden en que el cincuenta por ciento (50%) del proceso de jugar bien es mental; sin embargo, los atletas muy pocas veces pasan un cinco (5%) del tiempo total del entrenamiento afinando sus habilidades mentales. ¿Por qué? La respuesta es que no saben cómo hacerlo, pues el área de entrenamiento mental les parece confusa y compleja. Con este manual propongo presentar un modelo de entrenamiento psicológico fácil de entender, y que tanto los atletas como los entrenadores pueden poner en práctica.

Su contenido establece la relación entre la fuerza mental y el control de una diversidad de sentimientos que se señalan en el Programa de Rendimiento Óptimo (PRO). Se analiza el papel que juegan las emociones en un rendimiento óptimo así como aquellas actitudes que son decisivas para la competencia exitosa. Se estudia la conexión entre la fortaleza mental, un tipo de energía en particular, una forma de pensar y un enfoque mental en específico.

Cuando los atletas están rindiendo bien, invariablemente experimentan un estado mental diferente a cuando están jugando mal. El nivel de rendimiento individual o de los equipos, sin tomar en consideración factores físicos, es

fundamentalmente el reflejo de un clima interno particular que existe en los atletas antes y durante la competencia.

Si un atleta no puede establecer este clima interno en específico, sus niveles de rendimiento pueden disminuir. Por el contrario, cuando las condiciones internas del atleta son las adecuadas, la ejecución en el pico más alto de su capacidad surge automáticamente. A este clima interno ideal para producir un rendimiento óptimo en cada atleta y cada equipo, se le denomina como el Estado de Rendimiento Óptimo (ERO). Alcanzar el estado de rendimiento óptimo y el éxito en la competencia son sinónimos.

A continuación se discuten los procedimientos primarios del PRO para acelerar el conocimiento del Estado de Rendimiento Óptimo. Además, se proporciona información sobre áreas de entrenamiento mental para afinar el control del ERO. Estos temas incluyen el establecimiento de metas, visualización, confianza, concentración, relajación muscular, el manejo de la energía, meditación y control de la respiración. Finalmente, se mencionan estrategias para fomentar la cohesión de equipo.

Esquema de Términos:

PRO: Programa de Rendimiento Óptimo. Entrenamiento psicológico para la excelencia atlética. Un sistema de entrenamiento mental para crear y aumentar la fortaleza mental.

ERO: Estado de Rendimiento Óptimo. La constelación ideal de pensamientos, actitudes y emociones específicas para un rendimiento óptimo.

"Flow": Estado mítico que experimentan los atletas cuando están rindiendo al tope de su habilidad y potencial.

El concepto del ERO comenzó a cristalizarse al conocer la teoría de "flow" de Milhaly Csikezentmihalyi (1), las experiencias de Timothy Gallway (2), en *The Inner Game of Tennis* y el libro de Terry Orlick (3), *Pursuit of Excellence*.

Más tarde, los conceptos de James Loerh (4), en la *Excelencia en los Deportes* y de Charles Garfield (5), en *Peak Experience* confirmaron mis ideas. Partiendo de las ideas de estos pioneros de la psicología del deporte, llegué a la conclusión de que existe un estado emocional específico que es el elemento vital para lograr un rendimiento atlético superior. Para referirse a este estado tan especial se han utilizado diferentes términos. James Loerh lo bautizó, como el Estado de Rendimiento Óptimo (ERO), Mihaly Csikszentmihalyi acuñó la palabra "Flow", y en Puerto Rico, nuestro maestro y filósofo del baloncesto, Julio Toro (6), lo identifica como "la Zona".

"Flow" o estar en "La Zona"

Dada la relevancia al Estado de Rendimiento Óptimo citamos la experiencia de "flow" tal y como la describe Csikszentmihalyi:

1. Acompaña actividades que son divertidas y placenteras.
2. Resulta en un aumento de la atención donde el pasado y el futuro son abandonados y el presente es todo lo que queda.
3. Es un estado donde toda ejecución se realiza sin esfuerzo.
4. Ocurre durante una actuación de rutinas bien ensayadas, en las que la acción y la reacción están bien practicadas y se tornan espontáneas.
5. Raras veces se experimenta cuando se exige un rendimiento que está más allá de los límites del talento del atleta.

Por lo general, todo atleta puede recordar aquel momento especial durante en la competencia en el que pudo manifestar una concentración, motivación, fortaleza y poder excepcionales; y como resultado, obtuvo una ejecución extraordinaria. Esta experiencia podría catalogarse como un rendimiento óptimo.

Los elementos esenciales que componen el Estado de Rendimiento Óptimo son los mismos para todos los atletas en todos los deportes.

A continuación una descripción del clima interno que experimentan los atletas durante una actuación sobresaliente:

1. La experiencia fue una de alegría, gozo y diversión.
2. Me sentí confiado, positivo y optimista.
3. Tuve una concentración intensa.
4. No experimenté ansiedad o miedo.
5. No pensaba lo que tenía que hacer, jugaba por instinto.
6. Estuve físicamente relajado, pero estimulado.

Esta sencilla descripción resultó indispensable para la tarea de desarrollar un programa efectivo de fortaleza mental, y forjó el camino para el desarrollo de los siguientes razonamientos críticos:

1. El nivel de actuación es un reflejo de la forma que nos sentimos interiormente.
2. Cuando nos sentimos bien, rendimos bien. Cuando estamos felices, ejecutamos bien.
3. Jugar bien es un resultado natural de emociones y sentimientos internos correctos.
4. Cuando se ha establecido el balance emocional adecuado, jugar bien sucede automáticamente.
5. En el análisis final, la fortaleza mental es la habilidad de crear y mantener la sensación interna correcta.

REFERENCIAS

Csikszentmihalyi M. (1992). Flow. New York, N.Y. Basic Books.

Gallway. W.T. (1994). The Inner Game of Tennis. New York N.Y. Random House.

Orlick, T. (1994). In Pursuit of Excellence. Champaign, II. Leisure Press.

Loehr, James. (1990). El Juego Mental. Madrid, Ediciones Tutor

Garfield, C. (1984). Peak Performance. Los Angeles, CA. Jeremy P. Tarcher, Inc.

Consejos para entrenadores olímpicos desde la psicología del deporte

Dra. Patricia Wightman Wortelboer (Argentina)
Médica, Psicóloga Clínica y Psicóloga del Deporte. LMHC en USA. Fundadora y encargada del Departamento de Psicología del Deporte, Servicio Médico, Centro De Entrenamiento Argentino de Atletas de Elite,CENARD. Titular, Psicología del Deporte, Universidad de Lomas de Zamora Buenos Aires. Titular de Psicología del Deporte, Universidad J.A.Maza, Mendoza.
gwpwtennis@arnet.com.ar

RESUMEN

Después del pre-congreso de la AASP, Octubre, 2003, Philadelphia.USA. la autora publico una “Recopilación de datos de Dan Gould, Bob Rotella, USOC , Michael Kellman, Alemania. Centro Nacional de Deporte, Polonia. Natalia Stanbulova, Universida de Hamstad. Suecia, sobre consejos y el trabajo de los Psicólogos del Deporte en las Olimpiadas. En este simposio del Congreso SIPD,2010, cambiara el acento puesto en consejos para los Psicólogos del deporte a consejos para los entrenadores en una Olimpiada. ¿Por qué este cambio? Por la realidad de los países hispano americanos que no siempre llevan los Psicólogos del Deporte a las Olimpiadas, aunque realizaron años de trabajo con los atletas, y también pese al pedido de los atletas y las confederaciones.

Los entrenadores entonces deben estar y ser preparados para los sucesos que ocurren en una olimpiada, para sus respuestas emocionales y las respuestas emocionales de los atletas que son comunes en este contexto.

La experiencia nuestra muestra que esos entrenadores que se dieron el tiempo para hacer los estudios sobre su personalidad y el entrenamiento mental para liderar a otros, son los mas exitosos. Deben tener una autoconciencia de cómo son ellos mismos. Deben saber porqué se genera el estrés. Deben entender como trabajan los psicólogos que prepararon a los atletas .En este simposio expondremos la teoría del doble iceberg perfil, POMS.

La influencia del entrenador en el funcionamiento psicológico de los deportistas, puede ejercerse a través de distintas vías: las decisiones que afectan a los deportistas, los mensajes que transmite en las charlas, sus expresiones, gestos y tonos de voz, el estilo de confrontación con los atletas, el tipo de ejercicios que emplea en los entrenamientos, los objetivos de rendimiento que plantea, el "clima" psicológico que establece.

En definitiva, el entrenador influye en el fluir de un máximo rendimiento.

INTRODUCCIÓN

Después del pre-congreso de la AASP, Octubre, 2003, Philadelphia.USA. la autora publico una “Recopilación de datos de Dan Gould, Bob Rotella, United States Olympic Committee (USOC),(AASP) Michael Kellman, Alemania. Centro Nacional de Deporte, Polonia. Natalia Stanbulova, Universida de Hamstad. Suecia, sobre consejos y el trabajo de los Psicólogos del Deporte en las Olimpiadas.

Desde el año 2003 hasta el 2010 se ha escrito mucho sobre el tema. Peter Habert (USOC), en un simposio del AASP Congreso 2009, refiriéndose al tema con mucha claridad, relato un dicho budista que dice “No espere nada, pero prepárese para todo” en referencia a lo que puede suceder en una Olimpiada en todas las áreas. Este consejo es cierto para el atleta, el entrenador el psicólogo del deporte, y los dirigentes.

Como invitada, Certified Consultant AASP la autora represento Argentina en este evento pre-congreso, pero en este simposio del Congreso SIPD,2010, cambiara el acento puesto en consejos para los Psicólogos del deporte a consejos para los entrenadores en una Olimpiada. ¿Por qué este cambio? Por la realidad de la los países hispano americanos. La realidad es que no siempre son llevados los Psicólogos del Deporte a las Olimpiadas pese a haber realizado años de trabajo con los atletas, y también pese al pedido de los atletas y las confederaciones.

Los entrenadores entonces deben estar y ser preparados para los sucesos que ocurren en una olimpiada, para sus respuestas emocionales y las respuestas emocionales que se suscitan en los atletas y que son comunes en este contexto. El propósito es de ayudarles a los entrenadores o coaches en el manejo de estas variables.

En los Juegos Olímpicos, posiblemente la presión sea mayor para el entrenador que para los deportistas. Algunos entrenadores no se manejan emocionalmente tan bien en una olimpiada como suelen hacerlo en otros eventos no olímpicos y esto puede tener un impacto negativo en el desempeño de sus deportistas. Por ejemplo, la ansiedad del entrenador afecta la ansiedad del atleta. Los entrenadores también deben comprender que la comunicación tiene componentes verbales y no verbales.

En términos generales, lo verbal es el contenido y lo no-verbal es lo emocional. Generalmente, los problemas de comunicación se suscitan en lo no-verbal y emocional.

Un Juego Olímpico emocionalmente es como las olas del mar. Suben alto, bajan súbitamente o se deslizan silenciosamente hasta desaparecer, produciendo momentos de euforia, gran alegría, ataques de pánico, desesperación, tristeza, bronca e impotencia. ¿Se puede entrenar a un coach o entrenador para manejar estas situaciones? En este Simposio se intentara mostrar métodos que se han encontrado efectivos en el trabajo del Psicólogo del Deporte con el Entrenador para ayudarlo a realizar una mejor tarea. No es la mejor solución al problema pero es un intento de aliviar una situación débil e incorrecta.

En una Olimpiada sucede que muchas veces el entrenador nacional asume el cargo sobre los atletas y se enfrenta a atletas que no conoce en profundidad. Todo este último periodo de integración debe estar bien entendido por este "nuevo" entrenador. Puede ser también que el entrenador original si esta pero bajo las ordenes de un superior. De cualquier forma lo importante a entender es que se respete la "diada" o sea esa unión y comunicación que existe entre el entrenador formador y su atleta. También el nexo con el psicólogo del deporte.

MÉTODOS

En el Artículo de D.Gould et al " El desarrollo de características psicológicas" se refiere al estudio y también el diseño usado para examinar las características psicológicas de cómo se desarrollaron los campeones Olímpicos de U.S.A. Los resultados mostraron que muchos individuos e instituciones fueron percibidos como influyentes en el desarrollo de estos actores excepcionales. Específicamente, estos incluyen la Comunidad, la familia, el deporte, sus entrenadores y las personas en el ámbito deportivo, el atleta y su propio desarrollo y el proceso del deporte. Por otra parte las maneras de ser influenciado eran directas, como ser la enseñaza, o las lecciones psicológicas o indirectas a través del modelamiento. Es un largo proceso del desarrollo de un atleta talentoso y un equipo fuerte de sostén

Según Bloom (1985) el atleta de Elite tiene tres periodos de estadios en el desarrollo de su carera. En los primeros años que Bloom llama, "el Periodo de romance" el atleta desarrolla el amor por el deporte, lo disfruta y esta estimulado por varias personalidades en su vida que lo estimulan y creen en el. Se puede en este momento recordar la importancia de "la creencia auto profética del entrenador o de sus padres". También recibe una retroalimentación positiva por medio de sus primeros éxitos. Todos estos factores lo llevan a valorar la disciplina y el trabajo duro. En los años del medio en este desarrollo, llamado "la fase de precisión" un maestro, su entrenador o instructor trabajo con él en la sistematización de las habilidades, focalizando en el dominio de la técnica, la excelencia en la táctica y el crecimiento físico. Finalmente en los últimos y más recientes años "la fase de integración" sigue trabajando y practicando con sus formadores para volver todo lo aprendido en su rendimiento personalizado un acto automatizado de alto nivel.

En una Olimpiada sucede que muchas veces el entrenador nacional asume el cargo sobre los atletas y se enfrenta a atletas que no conoce en profundidad. Todo este último periodo de integración debe estar bien entendido por este "nuevo" entrenador. Puede ser también que el entrenador original si esta pero bajo las ordenes de un superior. De cualquier forma lo importante a entender es que se respete la "diada"

O sea esa unión y comunicación que existe entre el entrenador formador y su atleta. También el nexo con el psicólogo del deporte. Ya han superado muchos obstáculos juntos y se comunican en una forma casi no verbal. Ya saben los tres el camino que utiliza el atleta para entrar en "El Fluir" o "flow". Y el entrenador, que ha trabajado estrechamente con el psicólogo del deporte, también conoce las herramientas del psicólogo y los perfiles emocionales que utiliza el atleta en diferentes momentos de su mejor performance o rendimiento.

Entendemos por entrenamiento mental una lista de técnicas:

Autoconciencia, manejo del estrés, control de la atención y concentración, Control de activación, control de pensamientos, Motivación, Autoestima, Autoconfianza, Manejo de lesiones, Liderazgo, Comunicación, Cohesión Manejo de estilo de vida y habilidades interpersonales,

Uno de los puntos más importantes en los métodos que se deben usar en la preparación de un entrenador es que él también se haya entrenado en algunas de estas técnicas. La experiencia nuestra nos muestra que esos entrenadores que se dieron el tiempo para hacer los estudios sobre su personalidad y el entrenamiento mental para liderar a otros, es el más exitoso. Por ejemplo, definitivamente debe tener una autoconciencia de cómo es el mismo. Solamente así puede llegar a manejar y controlar la ansiedad, el estrés y por ende tener mejor control, concentración y manejo de la motivación. Teniendo este entrenamiento es obvio que puede sentir mayor auto confianza y sentirse seguro en las múltiples relaciones interpersonales que le toca lidiar. Es así también que realmente comprende la necesidad de tener paciencia en los procesos, la importancia de fijar metas y respetar los ciclos y también manejar su propio estilo de vida con todas las necesidades que el también tiene.

Las presiones que recibe el entrenador de las instituciones o de los dirigentes no lo pueden o no lo deben derrumbar. Es por esto que hacemos hincapié en las técnicas agregadas a esta lista de técnicas más utilizadas en los programas de Entrenamiento Psicológico del deporte.

Tanto los atletas como los entrenadores deben auto-conocerse mejor para poder ser asertivos en el enfrentamiento del largo proceso de su formación como integrantes de la elite en el deporte.

Técnica	***% encontrado***
Relajación	90

Visualización	75
Atención – concentración	45
Determinación de objetivos	30
Auto-instrucciones	30
Reforzamiento positivo	27
Control de pensamientos	27
Biofeedback	25
Auto-hipnosis	25

Fuente Palmi (1991)

En 1996 L.Hardy, G.Jones y D.Gould agregan al modelo de 7 fases; de Thomas,

- Counseling
- Terapia.
- Modelamiento

Estos últimos agregados solo nos están indicando que las presiones a veces no se pueden manejar solo con las primeras técnicas

Las presiones que recibe el entrenador de las instituciones o de los dirigentes no lo pueden o no lo deben derrumbar. El debe saber por qué se genera el estrés.

Fatiga metabólica, Fatiga neural (S.N.P. y S.N.C.), Fatiga psicológica, Fatiga Ecológica o de el Entorno.

Este trabajo sobre la prevención del estrés debe estar manejado por el equipo interdisciplinario y el entrenador. Según la Dra. Kirsten Petersen, USOC en el pre-congreso de ASSP, lo importante no es que tan duro es un entrenamiento sino que tan bien se recupera el atleta. La programación de un atleta debe incluir estrategias psicológicas y fisiológicas de recuperación antes de empezar los ciclos de entrenamiento. ¿Pero esto no es tan cierto para el entrenador? ¿Cuántos entrenadores no tienen el comienzo de híper tensión arterial cuando son jóvenes adultos?

Después de más de 15 años de trabajo en el Cenard la autora y la Lic. Nelly Giscafre, (Psicóloga del deporte de “las Leonas” equipo Argentino, femenino de hockey sobre césped y otra vez campeonas del mundo) coinciden con Chelladurai (modelo multidimensional de liderazgo de Chelladurai) en que las conductas actuales del entrenador, como las conductas requeridas para el nivel Elite, deben coincidir con las conductas preferidas por las atletas. Cuantos más expertos son

los atletas, más exigentes son con los profesionales que trabajan con ellos. En este espacio de Métodos de trabajo con los entrenadores para prepararlos para potenciar los éxitos de sus atletas en la Olimpiadas, debemos enfatizar la importancia de seguir estudiando y aumentando y actualizando sus capacidades cognitivas a diario. Si alguien no lo sabe todo y necesita saber más, es muy importante la humildad y la perseverancia de buscar el asesoramiento adecuado. En el historial publicado de estas dos profesionales de la psicología del deporte se hace hincapié en varios puntos que son validos para este trabajo de los métodos utilizados y que se deben usar con el entrenador en su preparación para un buen desempeño en las Olimpiadas.

Por ejemplo aprovechar la riqueza de otro entrenador y entender la diferencia entre ambos que consiste en una formación distinta, diferente personalidad o visión diversa de las situaciones. Como se abarcan estas situaciones hace a la posibilidad de que el abordaje adoptara la forma de un equipo. Si no hay un psicólogo del deporte disponible, estar en equipo con otra persona que tiene una buena preparación es importante en los momentos de viajes o de cubrir muchos deportes a la misma vez.

Uno de los puntos más importantes en los métodos de trabajo que se deben realizar con el entrenador es que el tenga un conocimiento de los procesos del trabajo del Psicólogo del deporte. El ejemplo siguiente tiene que ver con la evaluación de los estados de ánimo de los atletas y la búsqueda del mejor estado de animo de cada atleta en su deporte y en determinados momentos. El grafico siguiente debe ser entendido por el entrenador. A través de años de investigación y de publicaciones con el POMS, “The profile of Mood States” se ha agregado a la interpretación del “Iceberg Profile” un “Double Iceberg Profile” ¿Qué significa esto?

Nos detendremos en la “doble perfil de iceberg” que según nuestra experiencia ha demostrado ser muy útil. Concretamente nuestras conclusiones son que muchos deportistas y o muchos atletas encuentran que sus mejores rendimientos tienen vigor por encima de los 57 (RAW score) 20 T-score, o ira y y/o tensión por encima de los 50.

La concepción del POMS como un modelo de salud mental (Morgan de 1985, Morgan et al. 1988) es contraria a nuestro uso adicional de el “doble perfil de iceberg” como un instrumento para trabajar con las características psicológicas de los atletas de elite en capacitación, supervisión, registro y obtención de exitosos rendimientos en diferentes deportes. Nuestras conclusiones están de acuerdo con el perfil del iceberg original en deportes como tiro, tiro con arco, gimnasia artística (en el suelo) pero hay fuerte evidencia prospectivo que es contraria a las predicciones del modelo como solamente de salud mental (Cockerill et al. 1991) Frazier 1988) y por ejemplo, Cockerill et al (1991) encontraron que la elevada tensión y la ira, pero la depresión reducida estaban asociada con altos niveles de performance en el esquí de fondo de club de corredores.

Como se puede apreciar en el grafico acá presentado, un doble perfile alto en vigor y cólera o agresividad es positiva en muchos deportes y en algunos deportistas de diferentes equipos. ¿Qué es esta alta cólera o agresividad? En la literatura de la Psicología del deporte hoy se encuentra cada vez mas mención de la "Agresividad instrumental" que no tiene que ver con la ira o la violencia sino con un método por parte del atleta de energizarse, de activarse, por medio del SNA y aprovechar sus hormonas y neurotransmisores para potenciar su rendimiento.



El entrenador debe saber cómo y para qué el Psicólogo del deporte usa el POMS, especialmente con atletas de elite. Primero, se usa el POMS para monitorear periodos de entrenamiento físico, técnico y táctico. Segundo, también se usa para registrar los estados emocionales precompetitivos. Tercero, El atleta es conciente que durante largos periodos de preparación y periodos largos de fijación de metas debe también trabajar en el logro de los estados ideales de rendimientos óptimos mentales. Estos periodos se monitorean con el POMS el IZOF, biofeedback, registrando la activación, la de aceleración, la concentración y la entrada al fluir. Los resultados del Perfile Doble del Iceberg están basados en los resultados de estudios empíricos y el análisis de la teoría en la literatura existente de la psicología del deporte.

¿Qué se espera del trabajo de un entrenador con sus deportistas? Conseguir que los miembros del equipo desarrollen todas sus potencialidades. Debe poder trabajar con ellos individualmente o en equipo para que produzcan lo mejor de si.

La influencia del entrenador en el funcionamiento psicológico de sus deportistas, puede ejercerse a través de distintas vías, entre otras:- las decisiones que afectan a los deportistas.- los ejemplos relevantes que utiliza.- los mensajes que transmite en las charlas.- sus expresiones, gestos y tonos de voz.- el estilo de confrontación con los atletas.- el tipo de ejercicios que emplea en los entrenamientos. - los objetivos de rendimiento que plantea.- el "clima" psicológico que establece. En definitiva, el entrenador influye en el flow (fluir) de un buen rendimiento.

Otras sugerencias para los Juegos Olímpicos en base a investigaciones realizadas con entrenadores, deportistas y psicólogos olímpicos:· Defina que es "ser un buen entrenador" y mantenga esa como su prioridad.· Sepa motivar efectivamente a cada atleta: recordar que todos tienen un papel importante (los suplentes también).· Mantener la compostura en situaciones estresantes.· Haga una preparación para manejar distracciones.· Nadie alcanza una medalla solo. Es un trabajo que incluye al deportista, a los entrenadores, al cuerpo técnico, al cuerpo médico, la familia, dirigentes, etc. Cada uno realiza su aporte para llegar a la meta deseada.

· El éxito en las Olimpíadas no requiere que un atleta o un equipo hagan una cosa bien. Muchas cosas tienen que ser hechas de manera consistente, sostenidas en el tiempo y de manera integrada. Esto incluye desarrollar una relación estrecha con un psicólogo dentro del cuerpo técnico o del Departamento Médico.

Volviendo al CENARD y siguiendo las ideas de Bandura, podríamos decir que en el trabajo del equipo psicológico y el contacto con el equipo técnico y el trabajo interdisciplinario, nos fuimos transformando y al mismo tiempo, la incorporación del psicólogo deportivo en los equipos, fue transformando la visión de todos los integrantes.

Es notable por ejemplo, como varían las creencias del entrenador y al mismo tiempo como cambia su discurso cuando posee nuevas distinciones psicológicas para su acción.

CONCLUSIONES

¿Cuáles son los Atributos, Aptitudes y actitudes que debe tener un entrenar en una Olimpiada?:

- Que sea modelo de buenos hábitos, con una amplia formación teórico-práctica, con un espectro de conocimientos que le permitan cubrir múltiples situaciones, y que también pueda ser un modelo positivo, con gran capacidad de relacionarse.
- Que por sobre todas las cosas, tenga la capacidad de generar respeto, confianza y sepa cuidar a sus atletas y que todo esto genere el deseo en ellos de estar con él. Que permita el crecimiento individual: consistente en la estimulación intelectual de los atletas. Apoyo al crecimiento, respeto por su maduración.
- Que tengan exigencia pero no presioné a sus atletas. Ayudarlos a ser cada vez más consientes de sus habilidades y que esto le permita a ellos ser cada vez mas dueños de las mismas.
- Inversión genuina en el desarrollo de la capacidad de liderazgo y habilidad de establecer metas de cada jugador. Enseñarles a ganar y a perder, ambos son parte de la competencia sana.
- Tener habilidades de organización: Estructurar sesiones óptimas de entrenamientos y competición. En las olimpiadas organizar encuentros

para trabajar ejercicios de relajación, pasar videos motivacionales y otras formas de volver mas positivo el ambiente.

- Mantener la comunicación muy abierta por email y el teléfono con los psicólogos del deporte si estos no están en las Olimpiadas. Tener en cuenta no solo a los atletas sino también a los padres, al staff del trabajo de organización, planificación y administración.
- El entrenador tiene que tener una visión de este gran acontecimiento.: Es el elemento fundamental para entender la construcción de su programa exitoso. La búsqueda personal de excelencia, el nivel de su motivación, la genuina pasión intrínseca por lo que hace. La participación en el crecimiento individual de cada atleta para que este pueda lograr un rendimiento exitoso.

REFERENCIAS

Un blog de estudiantes del Diplomado en Docencia Universitaria de la UPEL-IPB. Barquisimeto, estado Lara, Venezuela miércoles 26 de septiembre de 2007 ¿Qué sabes de Albert Bandura?

Balaquer, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia, Artes Graficas Soler, S.A.

Eberspacher, H. (1990), Entrenamiento mental: un manual para entrenadores y deportistas, Barcelona, INDE.

García Ucha, F. (1996), El papel de las emociones del deportista, Buenos Aires, Ed. UBA.

González, J. L. (1996), El entrenamiento psicológico en los deportes, Biblioteca Nueva.

.Gould, D. Dieffenbach, K, Moffett, A. 2002. El desarrollo de características psicológicas. Journal of Applied Sport Psychology V. 14, Issue 3

Hanin, Yuri L. (Ed.) (1999), Emotions in sport, Human Kinetics, Champaign, IL.

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppelman, L. F. (1992). Revised Manual for the Profile of Mood States. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.

Morgan, W. P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D. H. Clarke and H. M. Eckert (Eds.), Limits of human performance (pp. 70-80). Champaign, IL: Human Kinetics.

Terry, P. C. & Lane, A. M. (2000). Development of normative data for the Profile of Mood States for use with athletic samples. Journal of Applied Sport Psychology, *12,* 69-85.

Stevens, M.J., & Lane, A.M. (2000). Mood-regulating strategies used by athletes. *Journal of Sports Sciences, 18*, 58-59.

Terry, P.C. (1995). The efficacy of mood state profiling among elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist, 9,* 309-324.

Terry, P.C. (2004). Mood and emotions in sport. In Morris, T., & Summers, J. (Eds.) Sport psychology: Theory, applications and issues (2nd ed.)(Pp. 48-73). Brisbane: Wiley.

Terry, P.C. Dinsdale, S. Karageorghis, C.I., & Lane, A.M. Use and perceived effectiveness of mood regulation strategies among athletes, in preparation.

Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999), Flow in Sports, Human Kinetics, Champaign, IL.

Loehr, J. (1982), Fortaleza mental en el deporte, Planeta.

McKay, M. (1991), Autoestima, evaluación y mejora, Martínez Roca.

Orlick, T. (1990), In Pursuit of Excellence, Champaign, IL, Leisure Press.

Riera, J. & Cruz, J. (1991), Psicología del deporte - Aplicaciones y perspectivas, Barcelona, Martínez Roca.

Roberts, Glyn,C. (1995) Motivación en el deporte y el ejercicio. Bilbao. Ed. Desclëe de Bouguer, S.A.

Roffe, M. – Usha, F. & Compiladores. (2004) Alto Rendimiento. Psicología y Deporte. Buenos Aires. Lugar

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

Wightman,P. Fenili, A. Giscafre,N. (1996) Evaluación psicológica de atletas de alto rendimiento con el test de perfil de estados de ánimo (POMS) Rev. .Argentina Medina del Deporte. 18 (60) 51-8

Wightman. 2009 Mood Profiling of International Athletes in Argentina: Theoretical and Applied Developments National Training Center for Elite Athletes (CENARD), Buenos Aires, Argentina (ASSP Conference , Salt Lake City)

Wightman, P. (1994), La Fuerza para ganar, Buenos Aires, 20 & 10.

Williams, J. (1991), Psicología aplicada al deporte, Madrid, Biblioteca Nueva.

www.psicodeportes.com

www.aasponline.com

SIMPOSIO 4. RENDIMIENTO ÓPTIMO

Modelo Psicosur: Juegos Centroamericanos y del Caribe Mayaguez 2010 (Documento tomado de presentación)

PH.D. Mercedes Rivera (Puerto Rico)
Comité Olímpico de Puerto Rico

PSICOPUR

Modelo de intervención coordinada de psicología del deporte para delegaciones nacionales, donde atendemos tres objetivos:

- ✓ Constituir un equipo profesional del Comité Olímpico Nacional durante los juegos
- ✓ Propiciar la integración del psicólogo del deporte al equipo técnico de cada disciplina
- ✓ Promover el desarrollo de la psicología del deporte en Puerto Rico.

Los Juegos CAC Mayaguez 2010



MODELO ENTRENAMIENTO COPUR

- Físico

- Capacidades Físicas
- Carga de trabajo
- Nivel de salud
- Manejo de lesions
- Alimentación
- Manejo de lesiones
- Técnico

  Destreza del deporte

  Reglamentos

  Implementos
- Mental
  - Planificación
  - Habilidades Psicológicas
  - Autoregulación de estados psicológicos
  - Adherencia al entrenamiento
  - Prevención del abandono
  - Retiro
- Táctico
  - Decisiones propias de la competencia
  - Demandas de la competencia
  - Características de los rivales
  - Planificación de la actuación

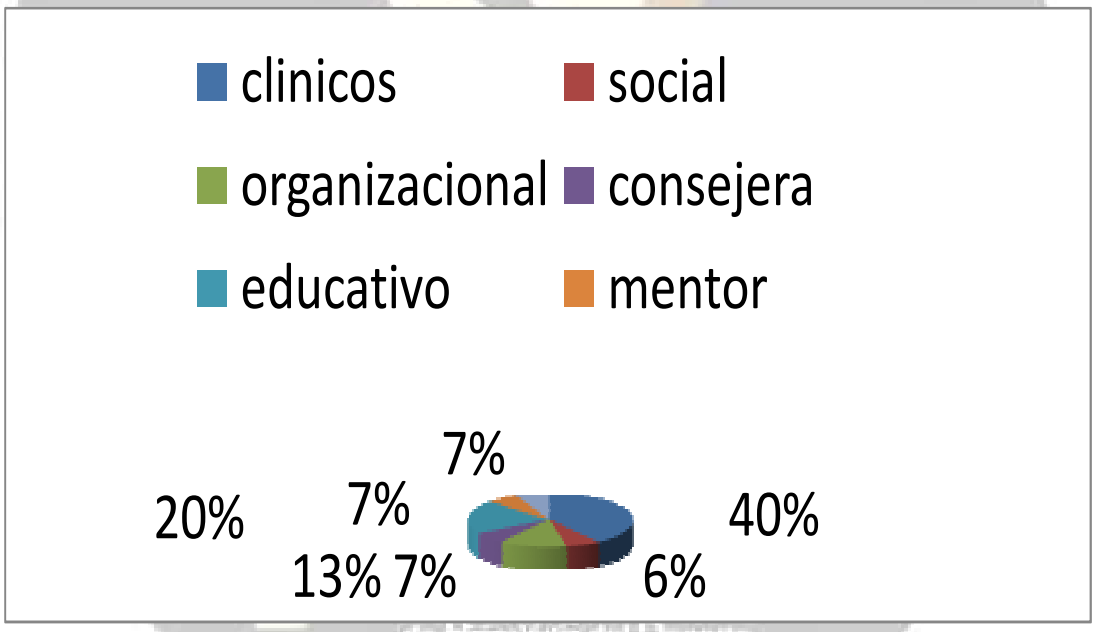
La delegación de COPUR para los juegos de Mayanguez 2010 está compuesto por:

- 584 DEPORTISTAS
- 120 TECNICOS/ ENTRENADORES
- 32 DISCIPLINAS DEPORTIVAS

- 28 INSTALACIONES DEPORTIVAS



Bagaje profesional de los 16 integrantes de PSICOPUR



Plan de trabajo

- SEMINARIO PSICOPUR – SEPT 2009
- REUNION CON ENTRENADORES
- ENTREVISTA INICIAL ATLETAS, EVALUACIONES (POMS ,PAR P1)

- APOYO EN ENTRENAMIENTOS, FOGUEOS Y COMPETENCIAS
- MAYAGUEZ 2010, SADCE EN LA VILLA y EVENTOS, PSICOPUR EN EVENTOS

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- PROFILE OF MOOD STATE (POMS)
- PERFIL HABILIDADES PSICOLOGICAS (PAR P1)
- ENTREVISTA INICIAL - Psicodeportiva

Grafica de aceptación del apoyo del psicólogo del deporte



LOGROS RESEÑADOS POR PSICÓLOGOS DEL DEPORTE

- Reconocimiento de la disciplina por el COPUR y el DAR
- Administrar Prueba POMS
- Proveerle apoyo en la preparación mental y emocional en etapas de pre- competencia y competencia
- Eficiencia en las practicas de algunos equipos
- Equipos unidos y concentrados
- Publicación de un libro de psicología del deporte
- Cohesión de grupo
- Aumento de la motivación
- Aceptación por parte de entrenadores para incorporar el entrenamiento mental
- Incorporación de técnicas psicológicas para l mejora del rendimiento
- Solicitud de instrumentos de evaluación de partidos
- Proyecto de asesoramiento con Psicólogo del Deporte de Sevilla
- Disponibilidad de psicólogo para manejo de crisis y perdida

- Reconocer a deportistas con alta capacidad psicofísico

LECCIONES APRENDIDAS

- El COPUR valora el rol del psicólogo del deporte como parte del equipo.
- El trabajo de PSICOPUR fue aceptado en 25 de 32 federaciones.
- Los planteamientos éticos son un reto, específicamente la confidencialidad.
- El colectivo interdisciplinario fortaleció el proyecto.
- En proyectos futuros, fortalecer la rigurosidad en la recogida de datos.
- Solicitar apoyo administrativo.

Prevalencia de Trastornos de la Conducta Alimentaria en una muestra de Atletas Universitarios
(Documento tomado de presentación)

Dra. Lydia Silva Romero (Puerto Rico)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El término Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA)es una expresión que encierra un complejo de grupo de entidades clínicas, con múltiples implicaciones físicas, socioculturales y psicológicas. Los TCA tanto la anorexia como la bulimia nerviosa se han ido incrementando en distintos sectores de la población.Este aumento se ha visto reflejado en otro grupo en los que se enfatiza la figura esbelta como los atletas.

Se observa un aumento en los últimos años de atletas recurriendo a medidas perjudiciales para la salud como lo son la utilización de anabólicos y diuréticos. Según el Comité de Laboratorio de dopaje del Comité Olímpico Internacional (COI) en:

Atenas 2004	26 atletas positivo a sustancias
Pekín – Beijing 2008	37 atletas (24 varones y 13 féminas)

Las consecuencias de utilizar sustancias son cáncer, enfermedades hepáticas, cardiacas, presión arterial alto, pérdida de cabello, retención de líquidos, conducta violenta, reducción del tamaño de los testículos.

En Puerto Rico, antes del 1951, la incidencia de TCA era de 2.4 casos por un millón de habitantes. Del 1951 al 1961, la incidencia aumentó a 4.5 casos por un millón de habitantes. Reyes (2006) expresó existir prevalencia de TCA de un 3.60% de anorexia y 4.90% de bulimia.

Justificación del estudio

Durante las últimas décadas los(as) profesionales de la salud se han convertido en parte integral del escenario deportivo en Puerto Rico.

Así mismo, la psicología estudia el comportamiento de las personas, como también la manifestación e incidencia de patologías. En este caso, la prevalencia de los desórdenes de ingestión en los atletas universitarios.

Dada a la aparición de nuevos casos en deportistas locales e internacionales relacionados con TCA, se intentaba conocer en que proporción este tipo de problemas se manifiesta en la población deportiva.

Existen pocas investigaciones y estudios de prevalencia realizados con estos trastornos en atletas universitarios en Puerto Rico.

Preguntas de Investigación

1. ¿Cuál es la cantidad de atletas universitarios que reportan la presencia de síntomas de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)?

2. ¿Existirán diferencias significativas por género de padecer TCA en los atletas universitarios?

3. ¿Existirán diferencias significativas por edad de padecer TCA en los atletas universitarios?

4. ¿Existirán diferencias significativas por disciplina deportiva de padecer TCA en los atletas universitarios?

5. ¿Existirá diferencias significativas entre los TCA y el nivel de actividad de los atletas universitarios?

DEFINICIONES DE TÉRMINOS

Trastornos de la Conducta Alimentaria

Definición: Se caracterizan por alteraciones graves de la conducta alimentaria como la anorexia y la bulimia nerviosa (American Psychiatric Association, APA, 1994, 2002).

Anorexia

Definición: Según la Organización Mundial de la Salud (1992) la anorexia nerviosa es un trastorno caracterizado por la presencia de una pérdida deliberada de peso, inducida o mantenida por el mismo enfermo. Aparece con mayor

frecuencia en muchachas adolescentes y mujeres jóvenes, aunque en raras ocasiones pueden verse afectados varones adolescentes y jóvenes, así como niños con pubertad precoz o mujeres maduras hasta la menopausia. El trastorno se acompaña de desnutrición de intensidad variable.

Bulimia

Definición: Según la Organización Mundial de la Salud(1992) la bulimia nerviosa es un síndrome caracterizado por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos y por una preocupación exagerada por el control del peso corporal, lo que lleva al enfermo a adoptar medidas extremas para mitigar el aumento de peso producido por la ingesta de comida. Esta preocupación de control es acompañado por un comportamiento caracterizado por sobrealimentación y vómitos.

Atleta

Definición: El atleta es descrito como quien participa en un deporte organizado, ya sea en equipo o individualmente, requiriendo entrenamiento sistemático y competencia regular contra otros, dotada de condiciones físicas especiales, adecuadas a las exigencias de la disciplina; inmerso en un aprendizaje progresivo de la técnica deportiva, con una energía competitiva para la confrontación y una sustanciosa motivación (Maron, B.J., Thompson, P., 1996).

Variables

Las variables que se estudiaron en esta investigación son:

Variables Independientes:

I. Nivel de Rendimiento

- Alta actividad física (AAF)
- Físicamente Activos (FA)
- Sedentarios (SE)

II. Género

- Femenino
- Masculino

III. Edad

- 18-19 años
- 20-21 años
- 22-23 años

- 24-25 años

Variable Dependiente:

Fueron los resultados que se obtuvieron de los instrumentos de medición (Cuestionarios).

Condiciones Médicas

Anorexia

- Niveles reducido de hormonas reproductoras
- Cambios en las tiroides, esterilidad
- Retraso en el crecimiento, fracturas por la pérdida ósea, daño nervioso
- Pérdida de sensibilidad, disfunciones olfativas y en el gusto
- Sordera profunda, anemia, hipoglucemia, amenorrea
- Problemas gastrointestinales, hipotensión, hipotérmica
- Intolerancia al frío, estreñimiento.
- Arritmia, bradicardia, alteraciones dérmicas
- Piel seca y descamada, uñas y cabellos frágiles.

Bulimia

- Índices bajos de masa corporal y potasio
- Ataque cardiaco, cardiopatía, anormalidades reproductoras y hormonales, osteoporosis
- Pigmentación de la piel(amarillo), manos y pies fríos
- Alteraciones renales y gastrointestinales
- Caída del cabello, uñas quebradizas
- Erosión de los dientes, pérdida de esmalte dental, problemas con las encías, callos en el dorso de las manos.
- Diarreas, estreñimiento y calambres.
- Retención de agua, malnutrición
- Inflamación abdominal, debilidad muscular
- Daños del esófago y estómago.

Prevalencia de TCA en Puerto Rico

Autor	Año	Población	Prevalencia
Lebrón y Reyes	1993	156 estudiantes universitarias	Bulimia- 3.8%
Santos	1996	Mujeres de escasos recursos	1.8% de TCA
Marín	2003	Atletas de equipos nacionales de Puerto Rico	Bulimia-13%
Ríos	2004	Mujeres con síntomas de BN	17% seguían un régimen de ejercicio
Reyes	2006	Estudiantes Sistema de la Universidad de Puerto Rico	Bulimia - Mujeres, 5.60% Hombres, 3.40% Anorexia- Mujeres, 5% Hombres, 1.70%
Ureña	2002	300 estudiantes de Escuelas Públicas y Privadas y Universitarios de la UPR, RP	Anorexia- 9.0% 1.60% realizaban dieta por practicar deportes

DISEÑO Y MÉTODO

Diseño

- En esta investigación cuantitativa se realizó un estudio exploratorio.

Población

- La muestra fue constituida por 137 atletas universitarios.

Criterios de inclusión fueron:

1. Que sea atleta universitario activo en la PUCPR.
2. Tener 18 a 25 años de edad.

3. Estar matriculado en el semestre de agosto a diciembre de 2009.

4. De ambos sexos.

5. Que sepa leer y escribir en español.

- La selección de la muestra fue una no probabilística, por sujetos voluntarios, no aleatoria por disponibilidad.

Instrumentos

- Cuestionario Sociodemográfico
- Prueba de Bulimia Revisada
- Prueba de Actitudes sobre la Alimentación
- Escala Metodológica de Deseabilidad Social

Procedimiento

- Se realizó una invitación abierta a los miembros de todos los equipos y a aquellos estudiantes que practican deportes individualmente.
- Se les explicó en qué consistía su participación en el estudio.
- Con aquellos que accedieron a participar, se acordó fecha y hora para completar los instrumentos de investigación.
- En dicha cita se procedió a explicar y entregar por escrito una descripción de esta investigación, y en qué consistía su participación en la misma.
- A los participantes se les entregó un cuestionario sociodemográfico para recopilar la información de la muestra.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

- Al finalizar esta parte del estudio, los cuestionarios fueron tabulados y las respuestas fueron analizadas estadísticamente.
- Para la tabulación y el manejo estadísticos de los resultados se recurrió al programa computarizados de Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Versión 17.0 y se realizó un análisis sobre los resultados de las preguntas.
- Los datos obtenidos de la investigación se analizaron con estadística descriptiva para establecer el perfil de los participantes.
- Se utilizó estadísticas inferenciales (pruebas t, anova y análisis de varianza factorial) para pruebas de hipótesis.

- Se utilizó la Prueba de Chi-Cuadrado para observar la prevalencia de los TCA en los atletas.

Distribución de frecuencias de los datos sociodemográficos

Los datos sociodemográficos de la muestra:

Género

Un 47.4% (n=65) Masculino

Un 52.6% (n=72) Femenino

Edad

Un 56.9% (n=78) tenían 18-19 años

Un 31.4% (n=43) tenían 20-21 años

Un 10.2%(n=14) tenían 22-23 años

Un 1.5% (n= 2) tenían 24-25 años

Estado Civil

Un 95.6% (n=131) eran solteros

Un .7% (n=1) es casado

Un 3.6% (n=5) conviven

Residencia mientras estudian

Viven Solo	(n=5) 3.6%
Pareja	(n=3) 2.2%
Amigos	(n=16) 11.7%
Familiares	(n=18) 13.1%
Padres	(n=50) 36.5%
Compañeros de Hospedaje	(n=45) 32.8%

Zona Residencial

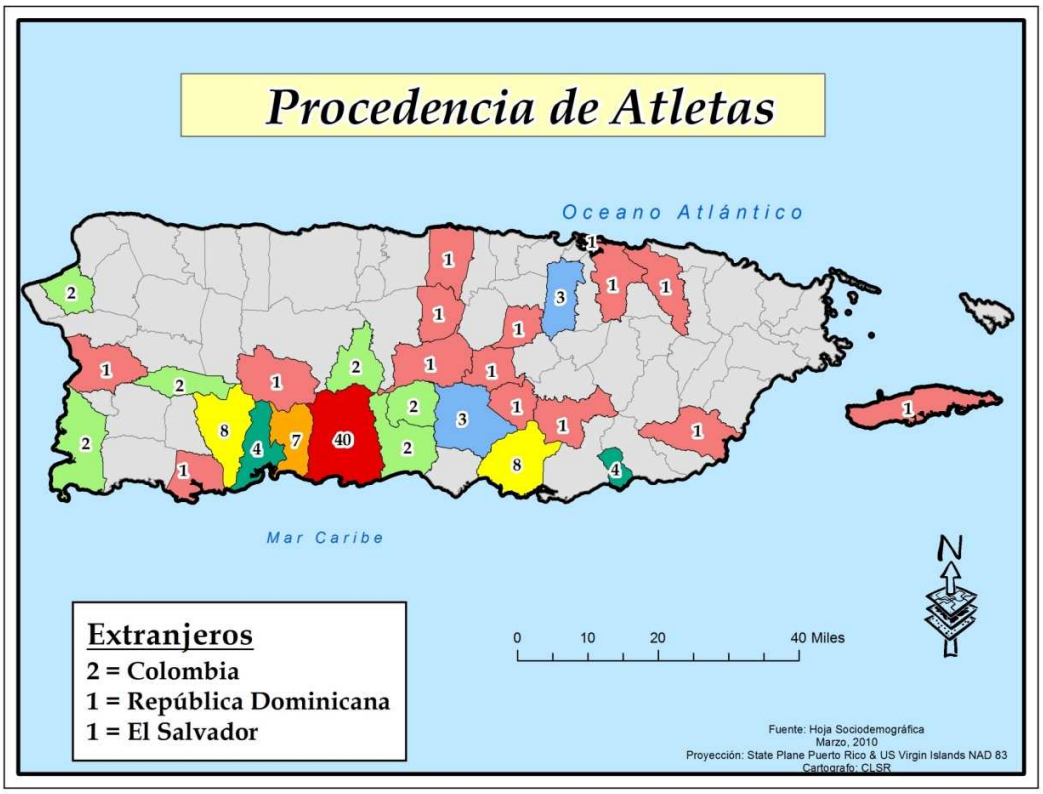
- Rural (n=56) 40.9%
- Urbana (n=81) 59.1%

Clasificación de los atletas por horas de entrenamiento

- Alta actividad física(AAF)

- Un 77.4% (n=106)
- Físicamente activos (FA)
- Un 19.0% (n=26)
- Sedentarios (SE)
- Un 3.6% (n=5)

Disciplinas Deportivas por género



Datos Sociodemográficos: Disciplinas Deportivas por género

Variables	Frecuencia N			Por ciento
	Masculino	Femenino	Total	%
Natación	1	8	9	6.6
Volibol	6	15	21	15.3
Tenis de Mesa	1	5	6	4.4
Baloncesto	6	8	14	10.2
Atletismo	29	12	41	29.9
Levantamiento de Pesas	8	6	14	10.2
Judo	11	6	17	12.4
Soccer	0	11	11	8.0
Taekwondo	0	1	1	.7
Tenis de Campo	3	0	3	2.2
Total	65	72	137	100

Peso y estatura de los participantes

Peso

- Oscila entre los 96 a 244 libras
- La moda fue de 145 a 155 libras

El peso que le gustaría tener

- Oscila entre 101 a 221 libras
- La moda fue de 123 a 133 libras

Estatura

- Oscila entre los 4 pies y 9 pulgadas (4'9) y los 6 pies y 7 pulgadas (6'7).
- La moda fue 5 pies con 7 pulgadas (5'7).

Dieta

- El 79.6% (n=109) no realizan dieta especial.
- Mujeres (n=50), Hombres (n=59)
- Un 20.4%(n=28) contestaron positivamente.

- Mujeres (n=22), Hombres (n=6)
- Un 7.3%(n=10) revelaron que siempre ha estado a dieta.
- Mujeres (n=8), Hombres (n=2)
- Un 68.6% (n=94), dieta debido a que practican deportes.
- Mujeres (n=53), Hombres (n=41)

HALLAZGOS

La cantidad de atletas universitarios que reportan la presencia de síntomas de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

Presencia de Síntomas de Bulimia

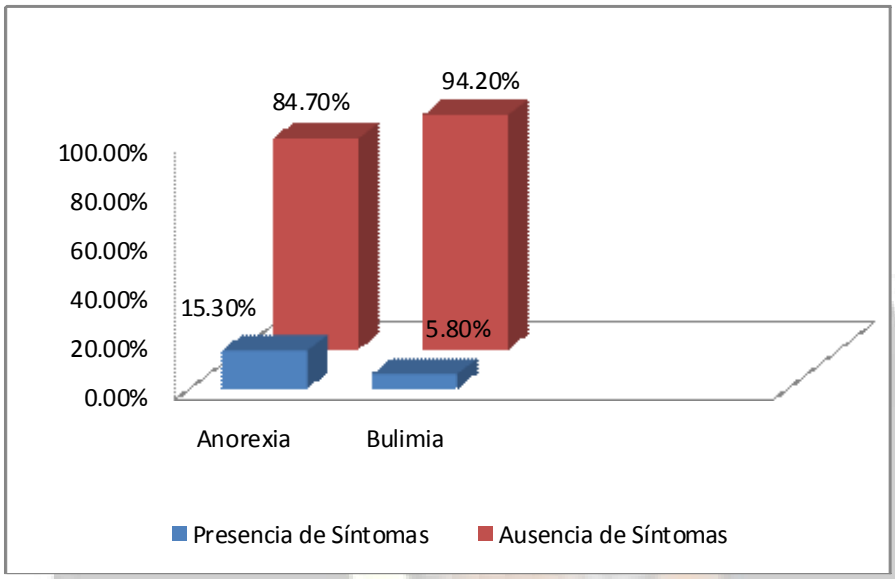
- Mediante la Prueba de Bulimia Nerviosa Revisada (BULIT-R) se encontró una presencia de síntomas de bulimia nerviosa en un 5.8% de los atletas universitarios.
- Se realizó un análisis estadístico de chi cuadrado, la prevalencia de bulimia coincide en que 5.8% (n=8) de los participantes tiene presencia de estos síntomas.

Presencia de síntomas de anorexia

Mediante la Prueba de Actitudes sobre la Alimentación (EAT-26) se encontró una presencia de síntomas de anorexia nerviosa en un 15.3% en los atletas universitarios.

- Se realizó un análisis estadístico de chi cuadrado, la prevalencia de anorexia coincide en que 15.3%(n=21) de los participantes tiene presencia de estos síntomas.

Gráfica: Presencia y Ausencia de Síntomas de Anorexia y Bulimia



Presencia y Ausencia de Síntomas de Bulimia y Anorexia

Tabla de Contingencia, Chi Cuadrado

Género	Presencia de Bulimia	Ausencia de Bulimia	Presencia de Anorexia	Ausencia de Anorexia	Total
Masculino	4.4% (n=6)	43.1% (n= 59)	5.1% (n=7)	42.3% (n= 58)	65
Femenino	1.5% (n= 2)	51.1% (n=70)	10.2%(n=14)	42.3%(n= 58)	72
Total	5.8% (n=8)	94.2%(n=129)	15.3% (n=21)	84.7%(n=116)	137

Análisis de Chi Cuadrado para la prevalencia de bulimia y anorexia nerviosa

		Valor	df	Sig.
Bulimia	Pearson Chi Square	2.587	1	.108
Anorexia	Pearson Chi Square	1.981	1	.159

p <.05

Hipótesis de Investigación

H1: Existen diferencias significativas por género de padecer TCA en los atletas universitarios.

H2: Existen diferencias significativas por edad de padecer TCA en los atletas universitarios.

H3: Existe diferencias significativas por disciplina deportiva de padecer TCA en los atletas universitarios.

H4: Existe diferencias estadísticamente significativas entre los TCA y el nivel de actividad de los atletas universitarios.

Hipótesis	Prueba utilizada	Nivel de Significancia
H1: Diferencias por género	**Prueba t**	**.63 BN .38 AN**
H2: Diferencias por edad	**Prueba Anova**	**.07 BN .96 AN**
H3: Diferencias por Disciplina deportiva	**Prueba Anova**	**.84 BN .08 AN**
H4: Diferencias entre los TCA y el nivel de actividad	**Prueba Anova**	**.74 BN .56 AN**

Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula

DISCUSIÓN

- Los participantes clasificados como AAF, se presentaron la mayor cantidad de conductas de BN y AN.
- Los participantes clasificados como FA presentaron menos casos de conductas de BN y AN.
- Los clasificados como SE no presentaron conductas de BN y AN.
- La disciplina deportiva que presenta mas conductas de BN

- Atletismo
- Las disciplinas deportivas que presenta mas conductas de AN
- Natación
- Volibol
- Soccer
- Baloncesto
- Judo
- Tenis de Mesa

Características

- Reducción y restricción del consumo de calorías
- Consumir alimentos por debajo de lo necesario para el volumen de entrenamiento que ejecutan
- Miedo a aumentar de peso
- Realizar ejercicios de larga duración

CONCLUSIONES

- Existe una prevalencia de conductas bulímicas y anoréxicas en los atletas universitarios de la muestra.
- Las conductas bulímicas fueron más frecuentes en los atletas masculinos que en las atletas féminas.
- Se estima que la prevalencia de conductas anoréxicas en los atletas universitarios de la PUCPR es mayor que en la población en general.
- Las conductas anoréxicas fueron más frecuentes en las atletas féminas que en los atletas masculinos, los cuales coinciden con la literatura.
- El riesgo de desarrollar síntomas de AN entre los atletas universitarios del estudio fue mayor al reportado en la literatura, para ambos géneros.
- El riesgo a padecer BN en los atletas masculinos fue mayor al reportado en la literatura.
- El riesgo de padecer BN en las mujeres fue menor que el reportado en los estudios mencionados.

- Los resultados obtenidos de las variables estudiadas sugieren que no existen diferencias estadísticamente significativas por género, edad y disciplina deportiva de padecer trastornos de la conducta alimentaria en los atletas universitarios.

- No existe diferencias estadísticamente significativa entre los TCA y el nivel de actividad de los atletas.

Programa de Rendimiento Óptimo (Documento tomado de presentación)

Msc. Daniela Muñoz Roger (Puerto Rico)

" COMO NO SABIA QUE ERA IMPOSIBLE… LO LOGRÉ"

PRE-PRUEBAS

Para identificar y seleccionar atletas de alto rendimiento

Deporte

Actividades que los griegos y latinos realizaban de las puertas hacia afuera de la ciudad. Transportarse con el objetivo de distraer la mente y el cuerpo de la actividad cotidiana. Para los galos el "deportu" era la vida después del negocio, que se realizaba en el puerto de las ciudades con el fin de recrearse. (Carrasquillo, 2004)

Martínez (1991) propuso que la preparación psicológica de atletas elite debería seguir una secuencia de desarrollo basada en los fundamentos teóricos, que recalcan la transición de destrezas concretas a abstractas.

Programa de Rendimiento Optimo, Inc.

- **Respiración**: normal / Alto Rendimiento (diafragmática)
- **Relajación**: * área especifica (durante competencia)

  * cuerpo entero (mínimo tres horas antes de competencia)
- **Meditación**
- **Visualización**

POS - PRUEBA

Tiger Woods

"Entiendo que mi mente creativa es mi mayor arma. Uno tiene que tener fortaleza mental, auto-confianza, poder conquistar los demonios internos, memoria al momento de éxitos pasados, poder borrar inmediatamente los fracasos."

Michael Jordan

"Mi capacidad para focalizarme, bloquear todo tipo de distraccion y concentrarme. Estoy en el momento. Bloqueo el pasado y no me preocupo por el futuro."

Carlos Delgado

"Quiero tratar de elevar un poco más el juego a nivel de concentración, psicológico y mental. Tratar de estar enfocado más tiempo."

Rol del entrenador y manejo de atletas. (Documento tomado de presentación)

Msc. Yashira Oropeza Díaz (Puerto Rico)
Psicóloga Deportiva en práctica, Universidad Carlos Albizu-

CUALIDADES DEL BUEN ENTRENADOR

- Maestro
- Modelo
- Predica con el ejemplo
- Motivador
- Disciplinario
- Conoce la importancia de su rol
- Actualizado
- Sabe escuchar
- Plantador de metas

ROL DEL ENTRENADOR

MODELO DEL EQUIPO:

1. Siempre debe llegar a tiempo a las prácticas. Dar el ejemplo. Es recomendable poner una hora de comienzo.

2. Mantener a todos los atletas ocupados aprendiendo lo básico que está en el plan de trabajo.

3. Corregir a todos de los errores que cometen en la técnica y así asegurar la atención individual para el éxito equipo.

4. Ofrece críticas constructivas a cada uno de los atletas y al equipo y así los ayuda al mejoramiento personal.

5. Critica el acto y no al atleta. El entrenador construye en vez de destruir.

6. Todas las críticas se ofrecen personal e individualmente en privado y no frente al equipo.

7. El sarcasmo no es deseado, ni recomendable y menos utilizar palabras ofensivas.

8. No olvidar que las reglas son para evitar y no para castigar.

9. Si deseas que el equipo sea reconocido por su disciplina y su postura, el entrenador debe ser ejemplo y mantener su temperamento bajo control.

10. Evitar críticas y regaños. Establece corrección y recomendaciones sobre el rendimiento personal y colectivo.

11. No permitir que los jugadores no te respeten y recuerden por tu fuerte carácter y si por tu capacidad técnica y amabilidad en el trato.

Límites de la relación entrenador-entrenado

- El entrenador **no es amigo** de los atletas

– Es importante que los atletas no confundan este rol ya que no tomaran en serio sus instrucciones

– Pensarán que el entrenador hara excepciones a la hora de seguir las reglas o acatar las consecuencias

– No habrá límites claros de respeto

– Pensarán que pueden “hacer lo que quieran” y no seguir las técnicas específicas del deporte

– No se ve profesional, la administración u organizadores de eventos no ven bien este estilo y puede traer consecuencias adversas.

DISCIPLINA

Entrenamiento empático:

- Provee la oportunidad de crear reglas en conjunto (negociacion de reglas y consecuencias)
- Monitorea el acatamiento de las reglas
- De haber incumplimiento, lleva a cabo la reprimenda acordada, sin excepciones
- LA CLAVE ES SER CONSISTENTE SIN EXCEPCIONES

Motivación en atletas

Estrategias de incremento:

AUTORIDAD

1. Permitir que ellos mismos tomen decisiones con respecto a temas relevantes para el entrenamiento.

2. Establecer la relación costo-beneficio: Dejar claras las metas y cómo en equipo e individualemente quieren lograrse y el esfuerzo que se realizará para alcanzarlas.

RECONOCIMIENTO

1. Durante las sesiones de práctica el entrenador brinda refuerzo verbal constante cada uno de los atletas, así terminada cada rutina o a distintos intervalos de tiempo

2. El entrenador debe llamar al atleta por su nombre y reforzarle con palabras como: muy bien, lo estás haciendo bien, excelente

TAREAS

1. Diseñar tareas atractivas y variadas para el grupo

– Añadir elementos creativos a la práctica (carreras de obstáculos o barreras en el área de práctica, y competencias o retos entre aquellos que deseen lograr la misma marca o tiempo)

– Practicar en otros ambientes (canchas, pistas, piscinas)

– Utilizar música de fondo en la práctica o calentamiento

AGRUPAMIENTO

1. Celebraciones bimensuales de cumpleaños

– Escoger atleta del mes basado en criterios como:

- El más esfuerzo que haya hecho ese mes (no la mejor marca)
- Acatamiento de las reglas establecidas por todo el equipo
- Responsabilidad por consecuencias

ESTRATEGIAS DE MANEJO DE ESTRÉS EN ATLETAS

- *Técnicas de Ingeniería Medioambiental*

- Esta técnica se concentra en reducir la incertidumbre y la importancia del rendimiento para el deportista (Martens, 1987).

- Para reducir la incertidumbre, el entrenador podría anunciar las alineaciones de inicio lo más rápidamente posible

- Los padres, administradores y entrenadores podrían tratar de enviar mensajes claros a los deportistas.

- La importancia del evento es otro factor medioambiental relacionado al incremento de la ansiedad.

- Los organizadores deportivos pueden reducir la importancia del evento, por ejemplo, reduciendo la cobertura de los medios en los eventos.

- Los entrenadores deben evitar dar charlas altamente emotivas antes de los partidos a sus equipos, y los padres deben enfatizar en el desarrollo de otras actividades no deportivas.

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

- Las estrategias del manejo de autocontrol del estrés son técnicas que el atleta puede emplear para combatir las reacciones emocionales que acompañan a la percepción del estrés.

- El manejo de técnicas de autocontrol del estrés físico involucran estrategias tales, como la relajación autodirigida, la relajación progresiva y el "bio-feedback".

Las técnicas cognitivas de manejo de autocontrol del estrés

- Incluyen el manejo de los pensamientos aparentemente incontrolables, y sobre las preocupaciones que, a menudo, experimentan los atletas cuando ellos/as se ponen altamente ansiosos.

- Detención de pensamientos

- Elección de pensamientos sustitutos más positivos

- Elección de un pensamiento o “preferido”

- También pueden elegir una memoria, lugar o persona la cual le haga sentir seguridad al pensar en ella

- Por ejemplo, se le ayuda al atleta enseñar a reconocer los pensamientos de autoderrota que a menudo disparan otros pensamientos, y reacciones negativas.

- "No puedo cometer un error" es un ejemplo de este tipo de afirmación.

- Esto es irracional porque en el tiempo, todos los deportistas cometen errores, y el chico/a debe darse cuenta que aunque sea altamente deseable no cometer ningún error, no es realista decir que uno no puede cometerlos.

- De hecho, es un pensamiento irracional que puede causar un incremento en la ansiedad, y ciertamente puede llevar a un error.

- Un pensamiento racional sustitutivo podría ser. "No quiero cometer un error, aunque todos los jugadores, a veces los hacen ". Por lo tanto, al controlar los pensamientos gracias a estas técnicas, los deportistas juveniles aprenden a manejar su ansiedad.

TÉCNICAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

- **Autoinstrucción y autoeficacia**

Se le pide al deportista que establezca una palabra para la autoinstrucción. (Ej. Vamos, fuerza, rápido, ya) y una meta recuperativa (Ej: Control de la respiración).

Luego, antes del entrenamiento se le explica al deportista la tarea a realizar, ejemplo: Durante el primer minuto del trayecto nadará al 100% (máximo esfuerzo) de su capacidad, formulándose la auto instrucción establecida. Después del minuto bajará el ritmo al 50% (media marcha) de su capacidad, y después de transcurrido los 15 segundos mantendrá dicha velocidad de marcha durante tres segundos más; estableciendo como meta la recuperación.

Por último aumentará su ritmo de marcha al 100% (máximo esfuerzo) de su capacidad trabajando nuevamente la auto instrucción establecida para el remate de los últimos metros.

REFERENCIAS

Gould, Daniel. Intensive Participation in Children's Sports; B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.): Champaign, I1: Human Kinetics. Capitulo 1. pp. 19-38, 1994.

Martens, R. *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 1987.

García, M., Machado, S., Piñeros, J & Torres, C. (2003). Manual de técnicas de intervención en campo de psicología del deporte.

SIMPOSIO 5. ¿COMO VENDER PROYECTOS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

Editorial

José Tomás Trujillo Santana (Mexico)
Licenciado en Psicología por la Universidad ITESO de Guadalajara, Máster en Psicología de la Actividad Física y del deporte por la Universidad Autónoma de Madrid, estudiante del Doctorado en Ciencias de la actividad física y del deporte por la Universidad de León, España. Actualmente Jefe del Centro de Educación Física y Salud Integral de la Universidad ITESO, Director de INSTINTO Consultoría en Psicología del deporte y Presidente de la Sociedad Mexicana de Psicología del deporte y la Actividad Física.
dirección@instinto.com.mx, www.instinto.com.mx , twitter.com@INSTINTOMX

La psicología del deporte presenta en la actualidad enormes bondades para los contextos del deporte y la actividad física, sin embargo a lo largo de la historia esta ciencia ha encontrado diversas barreras para ser aceptada en los contextos del deporte.

Estas barreras son analizadas en este simposio por parte de especialistas quienes además relacionan propuestas desde la mercadotecnia para beneficiar que los productos y servicios que se derivan de esta ciencia por parte de los profesionales que la ejercen tengan un mayor pronóstico de venta.

De igual forma se revisan propuestas para el diseño de proyectos en psicología del deporte tratando de ofrecer una perspectiva más amplia de lo que puede llegar a ser el ejercicio profesional de la psicología deportiva.

Así mismo se ilustran metodologías que permiten un mejor seguimiento de los casos y la presentación de avances en la intervención para mejorar la relación comercial con las instituciones deportivas y asegurar la continuidad.

Tal vez la propuesta principal de este simposio es plantear la incorporación de conceptos típicos de los negocios que han sido ausentes del manejo comercial por parte de los psicólogos deportivos y que pudieran cambiar significativamente el status de la profesión. La invitación es a incorporar gradualmente en el ejercicio de la profesión conceptos como:

- Detección de necesidades
- Elaboración de proyectos
- Plan de Mercadotecnia
- Plan de negocios
- Plan de negociación eficaz
- Crear valor para el cliente
- Calidad de servicio y satisfacción del cliente

De esta forma los profesionales que exponen en este simposio reafirman su apuesta a considerar que la psicología del deporte en la actualidad presenta un sin número de ventajas para el contexto del deporte y la actividad física pero que existe una inminente necesidad de modificar el discurso con el cual se ha querido acercar esta ciencia al contexto del deporte y por lo tanto invitan a explorar otros caminos que puedan generar un mayor éxito.

"Como vender proyectos en Psicología del Deporte"

Mtra. Karen Anaid Solis González
Licenciada en Psicología por la Universidad ITESO, Mástes en Psicología del Deporte por la UNED. Estudiante de la Maestría en gestión del Conocimiento por la Universidad ITESO. Responsable del Laboratorio de Psicología del rendimiento deportivo de la Universidad de Iteso. Responsable de la Oficina de INSTINTO de consultoría en Psicología del deporte en Guadalajara - Jalisco.

Mtra. A. Mariana Barragán Zepeda
Licenciada en Psicología por la Universidad de Guadalajara. Máster en Investigación en Ciencias del deporte por la Universidad de Málaga. Responsable de la Oficina de INSTINTO consultoría en Psicología del deporte en SPORTMED Guadalajara.

Lic. Ps. Marcela González del Toro
Licenciada en Psicología por la Universidad ITESO. Diplomado en Psicología del rendimiento deportivo, Universidad ITESO. Miembro del INSTINTO TEAM Guadalajara.

Lic. Ps. Ana Crisitna Espinosa López
Licenciada en Psicología por la Universidad ITESO. Diplomado en Psicología del rendmiento deportivo, Universidad ITESO. Miembro del INSTITNTO TEAM Guadalajara.

1.- ¿Qué ofrece un psicólogo del deporte?

Tradicionalmente se ha manejado el concepto de la importancia del entrenamiento mental o de la parte psicológica en el deporte como algo imprescindible para alcanzar el rendimiento. Sin embargo esto resulta un aspecto sumamente lógico de entender, si los seres humanos necesitan del funcionamiento psicológico para su desarrollo, pues el deporte no será la excepción.

Pero esta lógica ha sido el argumento más sólido para promover la psicología del deporte, la acción de decir "el deportista al ser humano necesita entrenar su estado psicológico" y para muchas personas aunque les queda claro y además comparten el punto de vista, pues no les provoca consumir las propuestas de psicología del deporte.

Es como en el mercado del agua, las personas tienen sed y saben que deben consumir líquidos, sin embargo al sentir sed pueden consumir cualquier cantidad de líquidos que existen y las empresas de jugos, refrescos u otras bebidas no utilizan el argumento de decir "cuando tengas sed, toma nuestra

bebida", al cliente deben explicarle los beneficios, el sabor, los precios, la relación de esa bebida con una estrella de rock o del deporte, etc. Es decir la labor no acaba con recordarle a la gente que cuando tengan sed deben tomar algo, lo mismo es que cuando practiquen deporte deben tomar en cuenta el estado psicológico, son cosas lógicas que no conllevan a un consumo.

Los psicólogos del deporte deben buscar desarrollar productos y servicios concretos de su trabajo, para ser ofrecidos al mercado del deporte, no es lo mismo decir que la psicología del deporte tiene ciertas bondades a poder asegurar que el psicólogo que esta frente a ti puede hacer por ti eso que dice que hace la psicología del deporte. En este punto se ha quedado estancada esta profesión y a lo largo de la historio no hemos sabido diferenciar este proceso, una cosa son las bondades y hallazgos de las ciencia y otra las habilidades del psicólogo que esta frente al deportista.

Tradicionalmente se ha marcado que los servicios que puede ofertar un psicólogo del deporte se agrupan en 3 grandes áreas: la educativa, clínica y de investigación (Lorenzo, 1997).

Luego las vertientes con respecto a esto has sido muchas y variadas, esto lo podemos reforzar con la propuesta de Cantón (en Garcés, Olmedilla y Jara 2006) que en la siguiente tabla esquematiza la función profesional del psicólogo deportivo.

1.- Evaluación y Diagnóstico	• Test y cuestionarios • Entrevistas • Técnicas y procedimientos de auto observación y auto registro • Registros de observación • Registros psicofisiológicos
2.- Planificación y Asesoramiento	• Variables psicológicas • Rendimiento y/o actuación • Adherencia a la actividad • Consecución de objetivos • Habilidades sociales
3.- Intervención	• Directa: entrenamiento psicológico • Indirecta: diseño y aplicación de estrategias psicológicas.
4.- Educación y Formación	• Actividades regladas: cursos, entrenadores, postgrados • Actividades no regladas: conferencias, encuentros deportivos.
5.- Investigación	• Básica • Aplicada

Además de estas propuestas pues existen otras facetas de actuación de los psicólogos deportivos que han ido surgiendo en los últimos años, sin embargo resulta importante señalar que el cliente de los servicios de un psicólogo deportivo requiere saber sólo lo que a el le pueda servir y no todo lo que la ciencia puede dar, es por eso que el primer gran reto de los psicólogos del deporte hoy en día es el definir de manera concreta cuales son los servicios y productos que en particular maneja y domina y por lo tanto ofrece al mercado.

2.- ¿Quiénes son nuestros clientes?

Tradicionalmente se ha trabajado con deportistas sin embargo no son los únicos clientes para un psicólogo deportivo, existen varias poblaciones meta y además varios niveles.

Por ejemplo Gould (en Riera y Cruz, 1991) reporta varias investigaciones y reportes de intervención en deporte infantil, mientras que Dosil (2001) asegura que el psicólogo puede intervenir también en la recreación y el alto rendimiento.

Duchessi (2003) señala que existen dos categorías de clientes, los que buscan productos y servicio de bajo costo sin grandes sofisticaciones y los que desean soluciones de negocio completas

Es importante cuando se va a realizar un nuevo proyecto para venta identificar que tipo de cliente tenemos enfrente para en base a eso seleccionar los contenidos de la propuesta. Por otra parte es también fundamental conocer cual es la población meta para un psicólogo deportivo y que característica tiene cada una de manera general, son clientes potenciales:

- El deportista
- Los padres de familia
- Entrenadores deportivos
- Profesionales del deporte
- Especialistas en ciencias aplicadas al deporte
- Directivos
- Federaciones
- Entidades gubernamentales
- Aficionados

Desde esta perspectiva podemos identificar el volumen tan grande posible de mercado para un psicólogo deportivo, sin embargo nada asegura que este mercado se sienta impactado para comprar los servicios y productos de psicología del deporte. Para facilitar esto, es necesario tomar en cuenta la siguiente pregunta.

3.- ¿Qué necesitan?

Ciertamente las necesidades para cada sector de mercado son tan diversas como gustos, costumbres y creencias variadas existen en la sociedad a tratar. Sin embargo se desea resaltar de manera importante que no basta con conocer a la

población con la cual se desea trabajar sino es importantísimo poder realizar una exploración de las necesidades que con respecto al estado psicológico pueden generarse.

En este caso entendernos que un padre de familia tiene necesidades distintas a un deportista o a un entrenador con respecto al trabajo del psicólogo deportivo pero de igual forma un deportista de golf tendrá distintas necesidades a las de un deportista de equitación y a su vez las necesidades serán distintas en deportistas de un mismo deporte dentro de la vida de un equipo deportivo.

Resulta fundamental identificar de manera clara cuando se presenta una oportunidad de venta de servicios de psicología del deporte, el poder clarificar antes de realizar un diagnóstico, o una propuesta de intervención, el identificar de manera clara lo que los clientes necesitan para entonces poder responder la siguiente pregunta.

4.- ¿Qué tan bien se satisfacen estas necesidades?

Cuando los profesionales de la psicología del deporte presentan una propuesta a un club deportivo siempre sienten el punto de confianza en la propuesta misma, la construyeron con las mejores alternativas que dicta la ciencia y el sentimiento de seguridad radica ahí, en los contenidos, en lo novedoso de la propuesta e incluso en el mismo precio.

Sin embargo el número de propuestas que se presentan a diferentes poblaciones en psicología del deporte contra el número de propuestas que se compran aun reporta saldo negativo en la historia de esta ciencia.

Un buen filtro para asegurar un mejor pronóstico de venta radica en poder validar por parte del propio psicólogo al momento de organizar la propuesta si la misma, entendió las necesidades del cliente y a la vez con lo propuesto esta satisfaciendo las mismas de manera continua y permanente. Porque esta combinación podría en gran medida aumentar el pronóstico positivo de la venta.

5.-¿Los proyectos vs la suma de técnicas como oferta de intervención?

Tal vez uno de los servicios más vendidos a lo largo de la historia de la psicología del deporte es el tema del entrenamiento mental. Diversos textos y autores han dado cuenta de una serie de técnicas que generalmente se repiten en las publicaciones especializadas para formar los programas de entrenamiento mental, para muestra podríamos consultar la propuesta para el entrenamiento mental de Williams y Williams (1991).

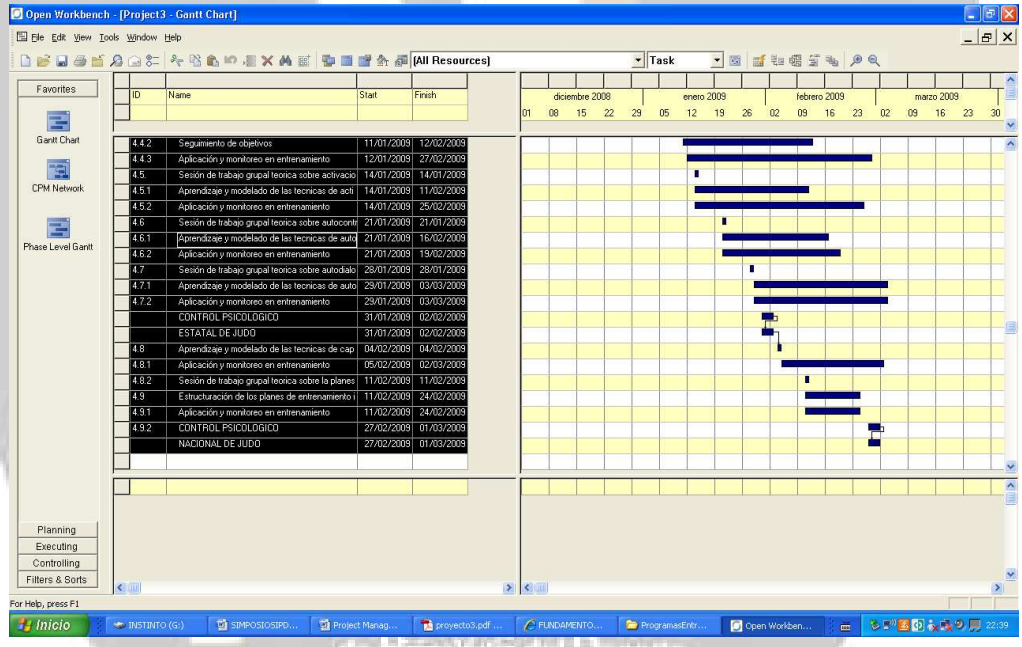
Sin embargo, luego han surgido planteamientos como los de Weinberg y Gould (1996) y Orlick (2004) donde se proponen programas de entrenamiento mental con pasos y procedimientos descritos sin la necesidad de solamente sumar las técnicas de dominio profesional para constituirlos.

Los retos del deporte competitivo en la actualidad y los retos del deporte de formación en niños y jóvenes cada día presentan una mayor exigencia, hacia esto presentar solamente una suma de técnicas para constituir un programa de entrenamiento mental representa una gran limitación en la posible oferta del psicólogo deportivo.

En la actualidad una alternativa para acompañar el desarrollo completo de un equipo deportivo desde la pretemporada hasta el final de la temporada, es la realización de proyectos y programas que incluyan varios proyectos, estos permite un acompañamiento continuo por parte del psicólogo deportivo y además la posibilidad de controlar la intervención y ofrecer mejores resultados.

Existen varias herramientas informáticas que benefician la elaboración de proyectos y con ello brindan una ventaja competitiva al momento de presentar una propuesta a algún club o institución deportiva.

Un software muy útil para esto es el Open Work Bench que se descarga de manera gratuita en internet y puede ser una herramienta de mucha utilidad para la realización de proyectos por parte de los psicólogos deportivos, a continuación se presenta un ejemplo de proyecto elaborado en este programa.



CONCLUSIONES

Es muy importante recordar que para la venta de proyectos en psicología del deporte es necesario poder cambiar el propio esquema de pensamiento que poseen los psicólogos deportivos, la ciencia de la psicología del deporte seguirá siendo un aspecto de entendimiento lógico como relevante para el contexto del deporte. Sin embargo, los psicólogos deportivos deben poder aterrizar sus habilidades y propuestas en servicios y productos concretos para el sector del deporte, de tal manera que sean capaces de atender a las necesidades de los

mercados meta y satisfacer sus necesidades. Entender estos conceptos puede beneficiar en gran medida el pronóstico positivo para vender proyectos en psicología del deporte.

Tal vez es momento de comenzar a realizar alianzas con otras áreas del conocimiento como la mercadotecnia y las nuevas teorías de los negocios para fortalecer el posicionamiento de esta ciencia en el medio del deporte.

REFERENCIAS

Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A., Jara, P. (2006). Psicología y deporte. Murcia: Diego Marin Librero Editor.

González, J. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

Riera, J., Cruz, J. (1991). Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.

Dosil, J. (2001). Aproximación a la Psicología del deporte. Ourense: Gersam.

Duchessi, P. (2003). Como crear valor para el cliente. México: Panorama.

Orlick, T. (2004). Como vencer en el deporte y en la vida. Barcelona: Paidotribo.

Weinberg, R., Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ariel Psicología.

William, S., Williams, J. (1991). Psicología del deporte: pasado, presente, futuro. Madrid: Biblioteca Nueva.

SIPD
Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

SIMPOSIO 6. LA IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Las técnicas de PNL en la preparación psicológica deportiva para eliminar los estados de ansiedad que menoscaban el rendimiento deportivo.

Juan Fernando Avendaño Antón (Guatemala)
Universidad de San Carlos de Guatemala. Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala.
feraven@hotmail.com

RESUMEN

Durante la aplicación de la psicología del deporte, uno de los factores más importantes a tomar en cuenta son los estados de ansiedad, debido a que estos dependiendo su intensidad pueden menoscabar el rendimiento deportivo. En este trabajo se presentan los resultados obtenidos en la aplicación de técnicas de programación neurolingüística en el contexto de la psicología del deporte y su impacto en el rendimiento de deportistas con reacción condicionada de ansiedad

Palabras clave: Rendimiento deportivo, Estados de ansiedad condicionada, Programación neurolingüística

INTRODUCCIÓN

Dentro del contexto de la aplicación de la psicología del deporte uno de los factores que requiere mayor atención son las respuestas condicionadas de ansiedad debido a que estas pueden menoscabar el rendimiento deportivo

Durante la práctica deportiva existen muchos factores que puede desencadenar una respuesta automática de ansiedad, esta respuesta puede ser de diferente intensidad, o diferente tiempo de anticipación, dependiendo de las características individuales de los deportistas, como de las condiciones que caracterizan la disciplina deportiva en particular, un factor determinante lo constituye la valoración de los propios recursos con los que él deportista cree que cuenta para afrontar los requerimientos de la ejecución.

En este trabajo o se hace referencia a la efectividad de las técnicas de programación neurolingüística para eliminar esta respuesta condicionada de ansiedad así como el impacto que estas han tenido el rendimiento deportivo de un grupo de atletas atendidos en el Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, cuyo motivo principal de consulta fue el haber desarrollado una respuesta condicionada y ansiedad ante determinada acción deportiva, lo cual interfería en su rendimiento en

entrenamientos y/o en competencias deportivas, se debe de considerar la diversidad de factores que originaron dicha respuesta, como se verá más adelante. Existen casos en que el riesgo de sufrir una lesión es la causa a que se atribuye la respuesta condicionada en otros se da posterior a una lesión o accidente deportivo, también surge ante el riesgo de no cumplir con la demanda de su entorno social en cuando al resultado competitivo, en tal caso es determinante la responsabilidad de cumplir con las expectativas de los entrenadores, los dirigentes deportivos y los padres de familia.

ANSIEDAD

La ansiedad constituye uno de los conceptos más discutidos en la psicología del deporte, existen muchas definiciones sin embargo no se puede presumir de haber llegado a una definición universal del concepto, en el contexto de este trabajo definimos la ansiedad como un estado especial de agitación y tensión, con reacciones somáticas (Lazarus, R.S. y Folkman, S. 1984) y psíquicas especiales por anticipación, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, es importante considerar que tal amenaza puede ser real o imaginaria, en muchos casos el deportista pudiera no confiar en sus habilidades, en sus fuerzas para desempeñarse adecuadamente durante la acción deportiva

Una constante en la variable ansiedad de los casos que se han estudiado para el presente artículo es que la respuesta de ansiedad se había establecido como una reacción constante, es decir los sujetos la experimentaban invariablemente ante determinados estímulos, esta condición permitía tanto al deportista como a los entrenadores predecir el comportamiento durante la ejecución deportiva y el impacto negativo en su rendimiento deportivo

EVALUACIÓN DE LA RESPUESTA DE ANSIEDAD

Para evaluar la respuesta de ansiedad se utilizaron dos medios, uno lo constituyeron los indicadores conductuales, lo cual fue relativamente fácil de realizar debido a lo evidente en la conducta de los deportistas, entre los cuales incluso hubo algunos que se negaron a ejecutar determinados elementos y otros que habían considerado manifiestamente desertar de la práctica deportiva de forma definitiva. El otro y medio lo constituye el auto informe del deportista, considerándose a este último de gran valor incluso en la aplicación de las técnicas de programación neurolingüística seleccionadas para la intervención (Márquez, 2004).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RESPUESTA DE ANSIEDAD

El enfrentamiento se puede definir como los esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla el individuo para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo mismo (Márquez, 2004).

En el proceso de afrontamiento el individuo evalúa el ambiente determinando la amenaza y desafío que este implica, y en un segundo momento considera los propios recursos con que él cuenta para eliminar la amenaza o vencer el desafío, para lo cual tiene a su disposición dos tipos de estrategia, la primera la de modificar la relación problemática con el entorno, en el caso de los deportistas estudiados no les era posible esta modificación debido al carácter de obligatoriedad de su acción deportiva. El otro tipo de estrategia lo constituye la autorregulación emocional, la que se consideró como la opción adecuada en todos los casos.

Para el control de la ansiedad se pueden citar estrategias que están orientadas a la reducción continua y efectiva de los síntomas psíquicos y somáticos (González, 2001) dentro de las que se pueden citar las técnicas de relajación, el control del ritmo respiratorio, el cambio de atención, la auto verbalización, la utilización de la hipnosis o la auto hipnosis. De todas las cuales se han establecido diversas variables.

LA PROGRAMACIÓN NEUROOLINGUISTICA

La programación neurolingüística es un modelo y no una teoría, constituida por un conjunto de elementos (conceptos, técnicas y procedimientos) prácticos que permite ordenar los componentes del pensamiento y organizar la experiencia de de las personas de tal forma que, a través de los procesos neurológicos, del individuo produce los comportamientos adecuados a los objetivos que se pretenden alcanzar. La PNL es una herramienta práctica que permite el desarrollo de habilidades para percibir sentir pensar actuar de forma efectiva (O'Connor J. & Seymour, 1995).

Es una manera de estudiar cómo algunas personas sobresalen en un campo, y cómo enseñar ésos patrones a otros. El proceso se conoce como modelado y consta de secuencias de representaciones internas y comportamientos que les permiten a los individuos realizar una actividad o tarea con éxito.

Tiene su origen en los Estados Unidos (en la década de los 70s) cuando Richard Bandler (psicólogo) y John Grinder (lingüista) Decidieron estudiar el desempeño exitoso en sus resultados de tres destacados terapeutas:

Virginia Satir, psicoterapeuta familiar

Milton Erickson, hipnoterapeuta

Fritz Perls, innovador de la escuela Gestalt;

Bandler y Grinder no tenían entonces la intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino develar ciertos patrones de trabajo en sus sujetos de estudio, no estudiaron las teorías propiamente de estos destacados terapeutas, sino los modelos empleados que funcionaban en la práctica y que podían ser aprendidos.

Descubrieron que aunque los tres tenían personalidades muy distintas, utilizaban patrones sorprendentemente similares en lo esencial.

Encontraron y copiaron (con el crédito a quien le corresponde) –modelaron- los patrones lingüísticos de Satir y Perls produciendo algo conocido como meta modelo al ser desarrollado por ellos más ampliamente.

Desde 1976 los autores originales llaman "PNL" a su trabajo original: Programación neurolingüística

Programación porque se refiere a un proceso organizador de componentes de un sistema para obtener un resultado esperado; a los modos que el individuo puede escoger para organizar sus propias ideas (pensamientos - emociones) y acciones.

Neuro porque se parte de que todo comportamiento proviene de procesos del sistema nervioso (los sentidos y demás expresiones neurológicas) mediante los cuales el individuo hace contacto con el mundo y da sentido a la información, actuando en consecuencia.

Lingüística porque el individuo utiliza el lenguaje para ordenar las propias ideas y comunicarse con los demás, como un recurso que tiene una representación, orden y secuencia que manifesta.

Actualmente la programación neurolingüística está representada en todo el mundo, y ha tenido aplicación en las organizaciones, la educación, los negocios, la psicología clínica, el deporte, el arte y la sexualidad entre otras.

LA TÉCNICA UTILIZADA: APILAMIENTO DE ANCLAJES

Una de las suposiciones de la programación neurolingüística es que el individuo percibe el mundo circundante a través de los sentidos, es decir percibe, representa y almacena todas las experiencias como informaciones sensoriales. Cuando evoca una experiencia en particular. Tiene la reviviscencia de toda la información sensorial captada en determinado momento. Lo cual incluye la respuesta emocional. (Mohl 1998)

De esta manera es posible revivir una experiencia en su totalidad por medio de la actualización de una sola de las partes de dicha experiencia, de tal forma que cuando el individuo es expuesto a uno solo de los estímulos (ya sea interno o externo) que conforman la experiencia, reconstruye el resto de la vivencia. A este estímulo o fragmento de la experiencia se le denomina "ancla"

Un ejemplo bastante común es cuando estando en una muchedumbre, percibimos la fragancia que usaba una persona a la cual lo veíamos desde hace mucho tiempo, y sólo este elemento es capaz de evocar sentimientos y emociones que experimentábamos en su presencia.

A la acción deliberada de ligar un estimulo externo con una experiencia, con objeto de revivirla en un momento deseado se le denomina anclaje.

Cada vez que el individuo revive una experiencia es capaz de reeditarla y almacenar los cambios en esta, al hacerlo estos cambios quedan gravados y la vivencia evocada en adelante los incluirá. En el caso de experimentar dicha experiencia utilizando el anclaje de estados de recursos estos serán evocados cada vez que se reviva la experiencia, lo que permite que los cambios logrados sean permanentes.

Los estados de recursos son estados generados por experiencias positivas del pasado y que el individuo puede traer al momento presente para el logro de un objetivo determinado. También puede por medio de las técnicas de la Programación Neurolingüística (anclajes) asociarlos de forma permanente al estado que usualmente experimenta ante una situación concreta (Bertolotto,1997)

Es importante indicar que el uso de las técnicas de la PNL requieren un entrenamiento de habilidades de parte del profesional que las utiliza.

Pasos de la técnica

En el caso de los deportistas citados en este articulo se determino como necesario evocar más de un estado de recursos, por lo que se utilizo la técnica denominada apilamiento de anclajes, los estados anclados en todos los casos fueron: Estado de logro (experimentado en situaciones que había tenido éxito durante una ejecución), estado de tranquilidad y estado de alegría.

1) El deportista revivió la situación donde experimenta la reacción de ansiedad y que limita su rendimiento deportivo. En todos los casos experimento el deportista estados de ansiedad ante esta representación mental.

2) Se le solicito al deportista que determinara una situación en la que había experimentado un estado de recursos.

3) Se le oriento al deportista para que reviviera el estado de recursos, y al experimentar el momento cumbre (de máxima intensidad) se le ancló cinéticamente (presionándole suavemente el brazo).

4) Se le distrajo para que saliera del estado y se comprobó el funcionamiento del anclaje

5) Realizaron los pasos 2, 3, y 4 para anclar los estados de tranquilidad y alegría.

6) Se oriento al deportista que reviviera de nuevo la situación donde experimentaba la reacción de ansiedad y se aplicaron las anclas cinéticas presestablecidas.

7) Se distrajo al deportista para sacarlo del estado.

8) Se le oriento de nuevo al deportista para que que reviviera de nuevo la situación donde experimentaba la reacción de ansiedad y se pidió el auto informe de su reacción emocional

LOS CASOS

Sexo:	Edad:	Deporte:	Conducta anterior a la aplicación de la técnica	Conducta posterior a la aplicación de la técnica
Masculino	25 años	Atletismo: Carrera obstáculos	Estado de ansiedad experimentado en la aproximación al obstáculo con fosa, manifiesta en disminución la marcha, y falta de coordinación en el paso al aproximarse al obstáculo. El estado de ansiedad aparece sin tener un antecedente real de accidente, sin embargo el atleta refirió temor a lesionarse.	Ausencia del estado de ansiedad, mantenimiento de la aceleración durante la aproximación al obstáculo con fosa, coordinación aceptable al superar el obstáculo.

Sexo:	Edad:	Deporte:	Conducta anterior a la aplicación de la técnica	Conducta posterior a la aplicación de la técnica
Femenino	9 años	Clavados	Estado de ansiedad experimentado ante la posibilidad de realizar mortal hacia el frente en la cama elástica, antes de realizar el mortal y posterior a este, conducta expresa de no querer realizar el ejercicio y solicitud a los padres de abandonar la práctica deportiva. El estado de ansiedad se empezó a manifestarse después de una caída sufrida durante la realización este ejercicio de la cual no se derivo lesión considerable.	Ausencia del estado de ansiedad, ante la posibilidad de realizar el mortal hacia el frente, así como antes de realizarlo y posterior al mismo, ausencia de negativa a realizar el mortal y de solicitud de abandonar la práctica deportiva

Sexo:	Edad:	Deporte:	Conducta anterior a la aplicación de la técnica	Conducta posterior a la aplicación de la técnica
Femenino	9 años	Gimnasia	Estado de ansiedad experimentado al ejecutar la salida con mortal de la rutina de barra, manifiesto en la negación a realizar este elemento durante la sesión de entrenamiento y a participar en competencias próximas en las que tenía que realizar el	Ausencia de ansiedad al ejecutar la salida con mortal de la rutina de barra, ausencia de la negativa inicial a realizar el elemento tanto en entrenamiento como en competencia, obtuvo un desempeño adecuado a su nivel logrando el primer

			elemento. El estado de ansiedad se manifestó posterior a un accidente en la barra durante el cual se fracturo el brazo izquierdo, y estuvo con férula durante 30 días.	lugar en la modalidad de barra durante las justas nacionales

Sexo:	**Edad:**	**Deporte:**	**Conducta anterior a la aplicación de la técnica**	**Conducta posterior a la aplicación de la técnica**
Masculino	17 años	Boxeo	Estado de ansiedad experimentado al encontrar la exigencia de utilizar el puño derecho en combate tanto de estudio durante los entrenamientos, como durante las competencias, manifiesto en la conducta evitativa de sacar golpes con la mano derecha. El estado de ansiedad empezó a manifestarse posterior a la fractura de la mano durante un combate de estudio.	Ausencia del estado de ansiedad ante la necesidad de utilizar la mano derecha durante los entrenamientos y las competencias, manifestando un desempeño acorde a su nivel, al utilizar la mano derecha.

Sexo:	**Edad:**	**Deporte:**	**Conducta anterior a la aplicación de la técnica**	**Conducta posterior a la aplicación de la técnica**
Masculino	24 años	Pesas	Estado de ansiedad experimentado al incrementar el peso a levantar durante los entrenamientos, manifiesto en argumentaciones dirigidas al entrenador sobre que el peso está más alto que sus posibilidades de levantamiento, El estado de ansiedad se empezó a manifestar posterior a la cirugía de una hernia de disco a nivel lumbar, pese al criterio medico como del entrenador de estar en condiciones de incrementar el peso de sus levantamientos de forma sistemática.	Ausencia del estado de ansiedad ante la exigencia de incrementar el peso en los levantamientos planteada en el plan de entrenamiento propuesto por el entrenador, Ausencia de argumentaciones dirigidas al entrenador sobre que el peso está más alto que sus posibilidades de levantamiento.

CONCLUSIONES

Con base en los resultados obtenidos se llega a las siguientes conclusiones:

La aplicación de la técnica de Programación neurolingüística Apilamiento de Anclajes, elimino la respuesta de ansiedad condicionada en los deportistas federados que atiende el Departamento de Ciencias Aplicadas de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala.

La aplicación de la técnica de Programación neurolingüística Apilamiento de Anclajes, elimino la conducta manifiesta resultante de respuesta de ansiedad condicionada en los deportistas

La eliminación de la respuesta condicionada de ansiedad se reflejo positivamente en el rendimiento deportivo de los deportistas tanto en entrenamientos como en competencias.

En todos los casos la eliminación de respuesta condicionada de ansiedad y las conductas manifiestas de evitación y huida se logro con una sola sesión de trabajo

REFERENCIAS

González L. G. (2001) Enfrentamiento al Stress Competitivo en Atletas de Alto Rendimiento Revista Digital- Buenos Aires- Año 6 – No. 32 – Marzo del 2001

Winberg R. y Daniel Gould (1996) Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio. Editorial Ariel S.A. España.

Mohl, Alexa (1998) El aprendiz de brujo. Editorial Sirio España.

Bertolotto, Gustavo (1997) Programación Neurolingüística. Editorial Diana S.A. Mexico.

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Editorial Martínez Roca. Barcelona.

O'Connor J. & Seymour J. (1995) Introducción a la Programación neurolingüística. Eitorial Urano México.

Márquez, Sara (2004) Ansiedad Estrés y Deporte Editorial EOS Madrid.

Garratt, Ted (2004) Exelencia deportiva Editorial Paidotrivo España.

Williams, J.M y Straub W.F. (1991) Psicología aplicada al deporte. Biblioteca Nueva Madrid.

Dilts, Robert y Epstein T (1995) Aprendizaje dinámico con PNL, Editorial Urano. Barcelona.

Carrión, Salvador (1996) La PNL Curso Practitioner en Programación Neurolingüística Editorial Mandala, Madrid.

Meta-programas o filtros perceptuales y alto rendimiento deportivo: Estudio de los meta-programas de la metodología de la programación neurolingüística utilizados por deportistas guatemaltecos que se entrenan sistemáticamente para la alta competencia.

Lic. Sergio Fidel Sosa Méndez (Guatemala)
Psicólogo del Deporte, Laborando actualmente: Comité Olímpico Guatemalteco, desde 2006-2010, Graduado por Universidad de San Carlos de Guatemala, Diplomado en psicología del deporte por Universidad de San Carlos de Guatemala y Universidad Galileo Guatemala. 2006-2007. Agente control dopaje por agencia nacional antidopaje Guatemala y oficina regional 2007-2010. Entrenador y árbitro de patinaje sobre ruedas 2001-2006.
sergiososamendez@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como propósito dar a conocer la aplicación de la metodología de la Programación Neurolingüística, en la práctica deportiva de alto rendimiento , este estudio ejecutado en atletas de diversos deportes que se entrenan de manera sistemática para enfrentarse a competencias de alto rendimiento, especialmente en los eventos del Ciclo Olímpico, (Juegos Centroamericanos, Juegos Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos y Juegos Olímpicos), eventos deportivos Regionales y Mundiales, en sus especialidades deportivas. Este programa permite responder, como objetivo principal: establecer, cuales son los filtros perceptuales o metaprogramas que los atletas utilizan para crear el mapa de su propio mundo y de esa manera enfrentarse a las diversas circunstancias que se ven implicadas en la práctica deportiva de alto rendimiento.

MARCO TEÓRICO

La Programación Neurolingüística (PNL) se origina con los estudios de Richard Bandler y Jhon Grinder con la colaboración de otros mas como Robert Dilts y Judith DeLozier a principios de los años setenta en Estados unidos de América, con la idea original de describir y estudiar la estructura de la experiencia subjetiva.

Los estudios de Grinder y Bandler modelando patrones cognitivos, lingüísticos y de conducta dieron origen a toda la epistemología y metodología de la PNL, prueba de ello son sus famosos y estudiados procesos de modelamiento de psicoterapeutas de la magnitud de Virginia Satir (terapia familiar), Fritz Perls(terapia Gestalt) y Milton Erickson (hipnoterapia).

METODOLOGÍA

Para este estudio se analiza una parte de la creación de modelos en PNL, esta parte trata de los metaprogramas y su análisis en búsqueda de las claves que permitan a los atletas modelar un aspecto en particular, para la consecución de metas; para participar en todos y cada uno de los eventos de ciclo olímpico.

En el estudio se interviene con diversos deportes entre ellos: Ecuestres, Balonmano, Voleibol de Playa, Gimnasia Artística, Natación, Bádminton, Pentatlón Moderno y Tiro Deportivo. El grupo estudiado varía en edades, en tiempo de práctica y en ambos sexos, así como en la cantidad de eventos del ciclo olímpico y los campeonatos propios de su deporte en que han participado, con varias participaciones en algunos casos. Todos llenan el perfil de entrenarse en un proceso sistemático con objetivos de alta competencia.

Los sujetos modelados; se describen de la siguiente manera	
Total universo: 12 personas	
Femeninos 8	Masculinos 4
Comprendidos entre las edades de 12 a 53 anos	
Atletas en proceso de entrenamiento de alto rendimiento deportivo Deportes: pentatlón moderno, bádminton, voleibol playa, balonmano, natación, gimnasia artística femenina, ecuestres	

Presentación e Interpretación de resultados

Se puede concluir que la habilidad para entrenarse para la alta competencia esta manejada por los siguientes metaprogramas:

3.4 Estrategia de metaprograma a modelar		
NIVEL	Reactivo-proactivo	Toman la iniciativa y no esperan que otros actúen por ellos, manejan un liderazgo que muchas veces es natural, aquí se presenta un manejo de las dos dimensiones ya que el considerar y analizar antes de responder es una habilidad manejada por los atletas.
DIRECCION	Dirigido Hacia	Van por las metas y de esta manera se auto motivan, cuando el ambiente se torna muchas veces hostil esta es una manera eficiente de sobresalir. Tienen metas positivas, buscan mejorar

		algún aspecto en cada oportunidad.
FUENTE	Externa	Las opiniones de otras personas son su principal motivación, el feedback del entrenador es importante para ellos.
RAZON	Procedimientos	Se adaptan muy bien a todas las disposiciones y métodos establecidos de la práctica deportiva, tanto en entrenamiento como en competencia,
FACTORES DE DECISION	Similitudes con excepción	Comprenden que los cambios para mejorar en el alto rendimiento muchas veces no son de un día para otro, requieren de procesos que son de avance paulatino.
CAMPO DE ACCION	Específicos	Atienden los detalles de manera específica, habilidad que se requiere cuando los avances no son tan vertiginosos, de esta manera se valora cada avance.
DIRECCION DE ATENCIÓN	Propio	Saben internamente que la comunicación se está manejando bien, y se basan en sus propios sentimientos lo que muchas veces puede hacer que en su comunicación con otras personas pierdan mucho de los detalles del interlocutor como el tono, lenguaje corporal o rapport.
RESPUESTA AL ESTRÉS	Alternativa	Tienen capacidad de combinar muy bien el lado personal de la tarea distanciándose cuando lo creen necesario, encuentran la salida o solución a las situaciones de estrés de esta manera, aquí se puede detectar la habilidad de la empatía.
ESTILO	Independiente	Poseen una alta capacidad para asumir responsabilidad sobre sus propias acciones y de trabajar muchas veces en solitario.
ORGANIZACIÓN	Personas-cosas	Cuando organizan su trabajo lo pueden hacer tanto para ideas, sistemas herramientas y tareas

		así como en pensamientos y sentimientos, manejarse en esta dualidad demuestra su habilidad para ser eficientes en su trabajo
ESTRUCTURA DE REGLAS	Mis/Mis	Las reglas de comportamiento que aplican a los demás son las mismas que se aplican a si mismo de esta manera saben y confirman que lo que está bien para ellos puede multiplicarse.
CANAL DE CONVENCIMIENTO	VER No. ejemplos Automático Consistente periodo de tiempo	• Cuando activan el proceso de convencimiento se basan en evidencias como resultados, y ejecuciones técnicas correctas. • Los métodos de convencimiento son variados y esto demuestra la complejidad de la práctica deportiva y de sus diversas manifestaciones.

CONCLUSIONES

Se establecen los metaprogramas o filtros perceptuales que más se utilizan en común por el grupo y se determinan como un componenente de la estrategia a modelar para entrenarse sistemáticamente con el fin enfrentar torneos o campeonatos de alta competencia.

Los hallazgos obtenidos de este modelaje para la detección de metaprogramas, hacen que los modelados tomen consciencia de donde, cuando, que, como, porque, quien y para quien, está haciendo lo que hacen y de esa manera puedan repetirlo y mejorarlo consistentemente, además para diseñar un programa de enseñanza de las habilidades manejadas por este grupo para otros atletas que son considerados con condiciones para iniciar un proceso de entrenarse para la alta competencia.

Los hallazgos dan claves de como puede hacerse frente a diversas situaciones que se experimentan dentro de un proceso sistemático de entrenamiento.

REFERENCIAS

Carrión L (2004). Salvador A. Curso de Master en PNL. Ediciones Obelisco. Barcelona

Dilts, R (1998). Creación de modelos con PNL. Ediciones Urano. Barcelona

Manual Master Practicante. Instituto Balians, Guadalajara Mexico

Mohl, A (2008). El aprendiz de Brujo I. Editorial Sirio, S.A. Barcelona Guatemala C.A. enero-agosto 2010.

SIMPOSIO 7. PSICOLOGÍA Y TALENTO DEPORTIVO

Estrategias psicológicas para potenciar el talento del futbolista élite: experiencias de campo en el Sevilla F.C.

Msc. Santiago Rivera (Colombia)
Psicólogo de la Universidad de La Sabana, Colombia. Máster en Preparación Psicológica para la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Santiago de Compostela, España; escribe su tesis doctoral acerca de las fortalezas mentales de entrenadores de fútbol en la Universidad de Vigo, España; profesor de la Escuela de Entrenadores de la Federación Andaluza de Fútbol y miembro desde 2005 del Equipo Técnico de Psicólogos del Sevilla F.C.
www.santiago-rivera.com

El trabajo expone algunas estrategias psicológicas útiles para potenciar el talento de los futbolistas que se forman en el alto rendimiento, y se estructura desde la base del conocimiento empírico desarrollado en el trabajo de campo. La planificación psicológica incluye el proceso de evaluación por medio de cuestionarios estandarizados y de elaboración propia, entrevistas semi-estructuradas y hojas de registro observacional (Morilla y cols. 2009). Las variables en las cuales se interviene incluyen la autoestima, la motivación, el control emocional, la atención y concentración, la capacidad de adaptación, la competitividad, las habilidades de comunicación, el liderazgo, el trabajo en equipo, la búsqueda de excelencia, los entrenadores, la familia, y la formación personal y académica. Dentro de las estrategias de intervención sobresalen las siguientes: planificar los objetivos psicológicos en función de los que tengan la entidad y el entrenador, seguir un enfoque pragmático, integrar la preparación psicológica a los entrenamientos y partidos, trabajar en equipo con otros psicólogos y de manera interdisciplinaria con los demás técnicos, fomentar el desarrollo integral del futbolista, innovar las propuestas metodológicas utilizadas, ofrecer un servicio psicológico de élite y fortalecerlo con el respaldo institucional.

Palabras clave: Talento deportivo, planificación psicológica, estrategias psicológicas.

REFERENCIAS

Dosil, J. y Garcés de los Fayos, E. (2008). Ser Psicólogo del Deporte. La Coruña; Netbiblio.

Morilla, M. (2004). Registro y Observación de la Conducta Deportiva: propuestas manuales e informatizadas. En Roffé, M. y Ucha, F. Alto Rendimiento: Psicología y Deporte. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Morilla, M., Gómez, M.A., Valiente, M., Sánchez, J.E., Gamito, J.M., Arroyo, E., Martín, P., Rivera, S., Lozano, N, León, V. & Bohórquez, R. (2009). Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol. Sevilla: Difusión Gráfica.

Morilla, M., León, V. & Bohórquez, R. (2007) Entrena y mejora tu inteligencia emocional: la clave del éxito personal y deportivo. Sevilla: Fundación Sevilla Fútbol Club.

Morilla, M. & Pérez, E. (Coord.) (2002). Entrenamiento de la Atención y Concentración. Ejercicios para su mejora. Sevilla: Difusión Gráfica.

El entrenamiento Psicológico en la iniciación deportiva: un ejemplo aplicado al golf.

Esp.Alexandra Garzón Camacho (Colombia)
Psicóloga de la U. Javeriana y Especializta en Psicología Deportiva de la U. el Bosque, fue tenista de alto rendimiento. Trabajó durante dos años en las categorías de formación de un importante club de fútbol profesional del país, para dedicarse posteriormente al entrenamiento psicológico como profesional certificado por Rendimiento Optimo en escuelas de formación de golf, tenis y bolo y con deportistas de alto rendimiento en diversas disciplinas. Es docente del módulo de iniciación deportiva del postgrado de psicología deportiva de la Universidad el Bosque.

RESUMEN

Esta presentación contextualiza la actuación del psicólogo del deporte en una escuela de golf en la categoría de semilleros (niños de 4 a 8 años) respondiendo, desde la experiencia de la autora y de la literatura al respecto, a cuatro preguntas fundamentales: 1.Cuándo es conveniente iniciar un proceso en entrenamiento psicológico deportivo; 2. Qué habilidades psicológicas deben entrenarse en la iniciación deportiva; 3.Cómo deben entrenarse dichas habilidades y 4. Cuáles son los principales aspectos a tener en cuenta en el entrenamiento psicológico en la etapa de iniciación.

INTRODUCCIÓN

Cuando se piensa en la relación entre el niño que se inicia en el deporte y la intervención psicológica deportiva algunos se preguntan por la validez, pertinencia, importancia y eficacia de la misma; frente a las posibles objeciones autores como Weinberg y Williams, citados por Dosíl (2001) afirman que “la figura del psicólogo debe estar presente desde el momento de comienzo de la actividad deportiva del niño La aplicación de la psicología en esta fase del desarrollo no sólo aumenta el rendimiento y bienestar de los deportistas, sino que dota a los participantes de habilidades para su vida cotidiana”. En la iniciación deportiva cambia el sujeto de intervención, del cual deben por supuesto considerarse sus características esenciales, y probablemente la forma pero no cambia así el objeto central del quehacer del psicólogo del deporte, a saber el entrenamiento psicológico

entendido como un proceso continuo y dinámico, que busca el desarrollo personal y el aprendizaje y perfeccionamiento deportivo y que tiene como eje las habilidades psicológicas básicas y emergentes del deporte (López, E. y M. Navarro, 200).

Así, pensar en el entrenamiento psicológico en la iniciación deportiva requiere determinar primero las habilidades básicas y emergentes a intervenir y su proceso de desarrollo, lo cual permitirá conformar un plan de intervención que considere las metas de formación y rendimiento propuestas para los niños deportistas, sus necesidades y características, los objetivos de cada nivel de formación y por supuesto las características específicas del deporte, el golf en este caso.

Con el contexto claro la intervención considera tres fases: 1. Una etapa de rapport que permita establecer entre psicólogo y niño un clima técnico de confianza; 2. Una etapa de evaluación, que en el modelo de esta escuela de golf trabaja sobre tres instrumentos que permiten explorar habilidades como la motivación, la atención, la motivación intrínseca, la percepción de auto habilidad y la competitividad, consideradas fundamentales en el seguimiento de talentos deportivos (García, S.Y., 2004) y 3. Una etapa de intervención que ha privilegiado el trabajo sobre motivación a través del establecimiento de metas; la percepción de auto habilidad con metas de tarea y auto refuerzo de metas técnicas básicas para el nivel y del propio patrón de mejora y los esquemas de Pensamiento como: “El Golf me Divierte”, Pongo la bola en Juego y “En el green analizo, decido, ejecuto”. Otras habilidades y técnicas como la visualización, la solución de problemas, el control de activación, el control de la atención, la autoevaluación, la tolerancia a la frustración y habilidades perceptuales y coordinativas para el golf también se han considerado.

CONCLUSIONES

La respuesta a la cuarta pregunta desde la cual se postula la intervención permite concluir que:

1. El entrenamiento psicológico debe ser divertido, debe favorecerse la lúdica y el gusto por lo que se hace.
2. Con una postura de apoyo clara del adulto que conduce la práctica, el entrenamiento favorece la autonomía personal.
3. La sesión de entrenamiento debe ser consistente, con objetivos claros y cuidadosamente planificados, pero flexible y creativa.
4. La iniciación deportiva implica una acción pedagógica que requiere un entrenamiento psicológico estructurado de acuerdo a las características de desarrollo del niño y las demandas del deporte.
5. Iniciar y persistir en la practica deportiva dependen de la motivación y la percepción de habilidad que se tengan frente al deporte; la intervención

psicológica debe favorecer de manera primordial el desarrollo y seguimiento de estas habilidades.

6. El deporte y el golf en este caso proponen al niño experiencias de vida que el entrenamiento psicológico contribuye a concientizar y estimular tales como: solución de problemas, respeto por la reglas, deportividad, formación de hábitos y rutinas, disciplina, tolerancia a la frustración, autonomía, responsabilidad por el resultado de las propias acciones, creatividad, superación de situaciones no previstas, flexibilidad y adaptación a las circunstancias cambiantes del ambiente.

7. La intervención con los niños requiere y demanda por parte del psicólogo deportivo habilidades y características personales y profesionales que este debe desarrollar tales como: empatía, paciencia, imaginación, flexibilidad. El psicólogo del deporte debe ser un claro conocedor de las demandas que el deporte hace al niño pero debe ser un experto conocedor del universo externo que rodea al niño con el que interviene.

REFERENCIAS

Dosíl, J. (2001): Psicología y Deporte de Iniciación, Joaquín Dosíl Editor.

García, S.Y.(2004): Inventario Psicológico para el Seguimiento de Talentos Deportivos, Rendimiento Optimo, Bogotá.

García, S.Y., Montoya, J. y E. Lozada. (2010): Descripción del perfil psicológico y su comparación con el resultado competitivo y descripción de variables socio demográficas en detección de talentos deportivos de los deportistas escolares boyacenses participantes en los Juegos Intercolegiados Nacionales 2009, INDEPORTES BOYACA.

López, E. Y M. Navarro (2002): Entrenamiento psicológico para deportistas como modelo de intervención: una aproximación teórica desde la investigación documental. Universidad Santo Tomás, Tesis de Grado.

Modelo de entrenamiento psicológico en categorías de formación de un club de fútbol (Santa Fe C.D.)

Esp.Andrés Eduardo Rodríguez Sendoya (Colombia)
Psicólogo de la universidad Santo Tomás (Bogotá - Colombia) y Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercício de la Universidad El Bosque (Bogotá - Colombia). Psicólogo Deportivo de Rendimiento Óptimo y Docente de la Universidad de Cundinamarca en Psicología del Deporte y Desarrollo Humano. Miembro del Departamento de Psicología Deportiva de Santa Fe C.D., Psicólogo Deportivo de la Selección Colombiana de Bolo, de la Liga de Bolo de Bogotá, de la Escuela de tenis de Serrezuela Country y de deportistas en formación y de élite a los que presta asesoría y entrenamiento psicológico a nivel individual en disciplinas como natación, golf, bolo, tenis, squash y fútbol.

El departamento de psicología de Santa Fe Corporación Deportiva estructuró en conjunto con los entrenadores un programa metódico y sistemático para las categorías de formación, que partió de la creación de un contexto de intervención, de la comprensión del rol del psicólogo y del establecimiento de un perfil propio para cada categoría, bajo los criterios de intervención macrocontextuales y microcontextuales de la acción del psicólogo (García, 2006); por lo tanto, la planificación del entrenamiento psicológico tuvo como objetivos primordiales: direccionar un proceso de detección, captación y selección de talentos deportivos (López, 1998 citado en Blázquez, 1998) y mejorar el rendimiento deportivo. Como parte de la evaluación de los deportistas, se utilizó el inventario para el seguimiento de talentos deportivos (IP-SETA) el cual, permite valorar la motivación intrínseca, la autohabilidad percibida y la competitividad de los jóvenes deportistas (García, 2004).

El programa de entrenamiento psicológico, se fundamentó sobre las habilidades básicas de percepción de autohabilidad o autoeficacia (Bandura 1986, citado en Weinberg y Gould, 1996) y motivación (Reeve, 2010; Nichols, 1983 y Durand, 1988 citados en Blázquez, 1998), las cuales son esenciales para el desarrollo deportivo en edades tempranas, dado que diversas investigaciones señalan que la autopercepción física es mayor entre los jóvenes que practican deportes, frente a los que no hacen (Brettschneider y Heim, 1997 citados en Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006); así mismo, “los niños que presentan percepciones de baja capacidad para aprender y ejecutar destrezas deportivas no participan o abandonan, mientras que los que persisten exhiben niveles superiores de percepción de competencia” (Weiss, 1992).

En este sentido, se elaboraron protocolos de intervención psicológica en campo para todas las habilidades básicas (motivación, autohabilidad percibida, control de activación, control de la atención, control cognitivo, visualización y comunicación) teniendo en cuenta, las características propias del fútbol como deporte de equipo que implica una relación de cooperación/oposición, y entendiendo que, los niños logran sentirse más competentes cuando realizan actividades físico-deportivas de carácter colectivo, en comparación con aquellos que practican actividades individuales (Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006), es por esto, que las actividades deportivas más cooperativas y menos competitivas, en edades tempranas, son las que más incrementan la motivación intrínseca y la competencia percibida (Weiss y Ferrer-Caja, 2002 citados en Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006), la cual, en edades posteriores, aumenta a medida que la práctica deportiva es más organizada e intensa (Telama, 1998; Van Wersch, 1997 citados en Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006).

Estos protocolos de intervención en campo siguieron dos procedimientos a saber: un procedimiento general de aplicación por etapas (informativa, aplicativa y evaluativa) y un procedimiento especifico diseñado acorde a la destreza psicológica a enseñar, a la etapa evolutiva del niño y a la preparación física, técnica o táctica, conforme a la metodología del entrenamiento. Las actividades planificadas se orientaron hacia el aprendizaje de técnicas psicológicas que

practicadas de manera regular y constante, provocaran efectos sobre los procesos cognoscitivos (Shibuya et al., 2004; Begley, 2006 citados en Rodríguez, Quintero, Castro, y Castro, 2008), atencionales (Rodríguez y Montoya, 2006; Papalia, Olds y Feldman, 2005; Nideffer, 1999 citado en García, Campos, Lizaur y Abella, 2003), de activación (Milman, 1976 citado en García, Campos, Lizaur y Abella, 2003) y de comunicación (Lersch, 1964, citado en García, 2006) que en un deporte como el fútbol resultan determinantes para la optimización del rendimiento, dada la integración entre la cooperación y la oposición propia del juego (García, Campos, Lizaur y Abella, 2003).

Finalmente, se concluyó que a partir del entrenamiento psicológico realizado con las categorías de formación, se consiguió la aceptación del programa como un modelo de entrenamiento psicológico integrado al proceso de planificación y entrenamiento deportivo de las divisiones menores, recibiendo el apoyo del área directiva, de los entrenadores y de los deportistas, lo que permitió, trabajar en conjunto con un equipo interdisciplinario, que a través del refuerzo constante de las habilidades y de la disposición, el esfuerzo y la práctica de las técnicas psicológicas durante las rutinas de entrenamiento y competencia, se logró la influencia en el rendimiento deportivo y en la detección, captación y selección deportiva en el proceso formativo de deportistas con proyección a la máxima categoría. Igualmente, se recomendó que el programa de entrenamiento psicológico fuera más continuo y permanente en el que se alternaran intervenciones individuales y grupales con cada uno de los equipos que constituyen las fuerzas básicas del club.

REFERENCIAS

Blázquez, D. (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE Publicaciones.

García, J.M., Campos, J., Lizaur, P. & Abella, C.P. (2003). *El talento deportivo*. España: Gymnos.

García, S. (2004). Inventario para el seguimiento de talentos deportivos IP-SETA. Bogotá, Colombia.

García, S. (2006). *Construyendo psicología del deporte*. Armenia, Colombia: Kinesis.

Hellín, P., Moreno, J.A. & Rodríguez, P.L. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de psicología del deporte*, *15*, 2, 219-231.

Papalia, D., Olds, S., y Feldman, R. (2005). *Desarrollo Humano.* México: Mc Graw Hill.

Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (5ª. ed.). México: Mc Graw Hill.

Rodríguez M.C. y Montoya, J.C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, *9*, 99-112.

Rodríguez, M.C., Quintero, E., Castro, R. & Castro, F. (2008). Diseño y pilotaje de un programa de ejercicios físico-lúdicos para estimular la atención en niños de 8 a 10 años. *Revista Iberoamericana de Educación*, *47*, 1, 1-10.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio*. Barcelona: Ariel, S.A.

SIMPOSIO 8. DORMIR Y RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA.

El Biofeedback y Neurofeedback como Estrategias de Recuperación Fisica y Mejoramiento del Sueño en Atletas

Santiago Alejandro Brand Ortiz
Graduado en Psicología de la Universidad del Sur de la Florida (University of South Florida) en Tampa USA. Especialista en Psicología del Deporte de la Universidad el Bosque. Especialista en Psicología Clínica de la Universidad Católica de Colombia
Psicólogo del Deporte del Centro de Servicios Biomédicos de 2003 a 2007. Cursando certificación en Master Mental Game Coaching Consultant con el American Board of Sport Psychology. Especializado en Neurofeedback y Biofeedback con la Corporación Stens de California, USA. Residencia de 2 años en neuropsicología, neurofeedback, biofeedback y mapeos cerebrales con Central Florida Neuropsychology de Orlando, Florida, USA. Actualmente Director Clínico de Brand Neurofeedback, centro de tratamiento y entrenamiento en biofeedback y neurofeedback. Miembro del American Board of Sport Psychology. Miembro de la International Society of Neurofeedback and Research. Miembro de la Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback.
info@brandneurofeedback.com

Hasta hace algunos años se pensaba en la mente y en cuerpo como dos sistemas completamente independientes. No se concebía que lo que tuviera lugar en la mente podría afectar al cuerpo y viceversa. Sin embargo, todo esto comenzó a cambiar a partir del descubrimiento de las diferentes formas de aprendizaje. El aprendizaje comprende un cambio en el comportamiento por resultado directo de la experiencia. Para que esto ocurra es necesario un reforzamiento para que pueda ocurrir un condicionamiento operante o un condicionamiento instrumental. Desde esta perspectiva, tanto como los comportamientos encubiertos latentes como los encubiertos (pensamientos, emociones y respuestas psicológicas) son funciones de los antecedentes y consecuencias de dichos comportamientos (Schwartz & Andrasik, 2003).

Durante décadas el pensamiento prevalente era que solamente el sistema musculo-esquelético, mediado por el sistema nervioso central (SNC) respondía al

condicionamiento operante. Esta visión sostenía que el sistema nervioso autonómico (SNA) funcionaba automáticamente y por ende por más allá del control voluntario. La mayoría de los científicos pensaba que los controles internos y homeostáticos para funciones tales como la circulación y la digestión eran innatos y que no eran afectados por aprendizaje auto-regulatorio. Se asumía que el funcionamiento del SNA era modificable solamente por la vía del condicionamiento clásico si es que se presentaba algún tipo de aprendizaje. Desde esta perspectiva, las respuestas son automáticas después de que el condicionamiento ocurre. En el condicionamiento clásico los pensamientos pueden convertirse en estímulos condicionados y elicitar respuestas fisiológicas (Schwartz & Andrasik, 2003).

Sin embargo, esta tendencia de pensamiento comienza a cambiar en la década de los setenta cuando experimentos con humanos y animales comenzaron a demostrar que se podían producir incrementos y decrementos en varias respuestas corporales. Estas incluían respuestas vasomotoras, presión sanguínea, salivación, respuesta galvánica (GSR) y cambios en ritmos cardiacos (Kimmel, 1979, Harris and Brady, 1974 citados en Schwartz & Andrasik, 2003). Fueron entonces estas y otras investigaciones a mediados de los setenta que lo que se conoce como psicofisiología y Biofeedback. Los inicios de psicofisiología se remontan a los sesenta cuando David Shapiro ofrece el primer curso acerca de este tema en la Universidad de Harvard (Schwartz & Andrasik, 2003). La psicofisiología es el estudio científico de las relaciones entre los procesos fisiológicos y cognitivos. Los psicólogos-fisiólogos a menudo manipulan la fisiología observan el comportamiento con el objetivo de lograr cambios en los individuos.

Una forma de “psicofisiología aplicada” es el biofeedback, este ayuda a las personas a alterar sus comportamientos a través de la retroalimentación de su fisiología (Schwartz & Andrasik, 2003). El biofeedback comprende el proceso de aprendizaje de control sobre las funciones fisiológicas por medio de uso de instrumentos (Demos, 2005). El entrenamiento en biofeedback utiliza la colocación de sensores al cuerpo con el propósito de adquirir señales biológicas tales como temperatura, ritmo cardiaco o aquellas de las glándulas sudoríparas. Las señales biológicas son mostradas al consultante con el propósito de adquirir control mental sobre los procesos biológicos subconscientes. El individuo recibe información momento-a-momento en tiempo real acerca de los cambios en la zona donde se encuentran ubicados los sensores. Esta información puede venir en la forma de tonos, imágenes digitales o análogas o gráficas computarizadas. El biofeedback es una destreza de autocontrol: las personas aprenden a regular aspectos del SNA (Demos, 2005).

Otra forma de retroalimentación trabaja directamente sobre el órgano que nos hace como somos: el cerebro. El neurofeedback es un sistema comprensivo de entrenamiento, el cual promueve crecimiento y cambio al nivel celular del cerebro (Demos, 2005). El neurofeedback traslada la ciencia fuera del laboratorio y la coloca en las manos de terapeutas privados. Esta técnica de entrenamiento es

la respuesta tecnología a la psicoterapia, rehabilitación cognitiva y bajo rendimiento cerebral (Demos, 2005). El neurofeedback es una forma de neuroterapia, provee a los individuos información acerca del estado de las ondas cerebrales. Las personas usan esta información para aprender a incrementar el tiempo en el que el cerebro funciona eficientemente. A medida que el desempeño cerebral es incrementado exitosamente, los síntomas asociados con ciertas condiciones disminuyen y el rendimiento de la persona aumenta. La actividad Cerebral es monitoreada a través de sensores que son colocados sobre el cuero cabelludo de la persona. El Neuroterapeuta acondiciona el entrenamiento de tal manera que se le informa al consultante si la actividad cerebral se está moviendo en la dirección deseada. Por ejemplo, cuando un individuo logra un estado de relajación o concentración escucha un tono o música relajante. También puede manipular graficas en la pantalla del computador o videojuegos que han sido diseñados para este propósito (Swingle, 2008).

El biofeedback y Neurofeedback han dejado de ser un componente exclusivo de tratamiento para la población clínica y han realizado una incursión en las áreas del rendimiento humano tales como la laboral, la artística y la deportiva, atlética. Estas metodologías de entrenamiento y autocontrol no son solo utilizadas para sanar sino también con el objetivo de ayudar a los individuos a rendir a niveles antes imaginados. El psicólogo del deporte Carlstedt (2004) es talvez el primero en diseñar un protocolo científicamente validado para deporte (basado en la evidencia) con variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV) y neurofeedback de la activación inter-hemisférica para enseñar a los atletas a desempeñarse mejor, especialmente durante momentos críticos de la competencia. Otro de los casos mundialmente conocidos fue la contratación del Mind Room International por parte del Milán de Italia y de La selección de futbol del mismo país que se coronó campeona del mundo en el 2006 para realizar un entrenamiento en neurofeedback como preparación para la cita orbital. La mayoría de protocolos de biofeedback y neurofeedback en el deporte han sido utilizados para disminución de la ansiedad, manejo del estrés precompetitivo y optimización de la concentración (Schwartz & Andrasik, 2003).

Los deportistas y atletas tienen vidas caracterizadas por agitados horarios que incluyen largas jornadas de entrenamiento y múltiples competencias en sus calendarios. Los cuerpos de estos individuos son talvez empujados a límites sobrehumanos en muchas ocasiones. No es sorpresa entonces que los aspectos psicológicos del competidor deportivo también sufran las consecuencias causadas por el arduo trabajo físico, los largos días de entrenamiento, los largos viajes, tiempo lejos de la familia y la presión de la competencia. La recuperación fisica y el sueño son factores supremamente importantes no solo para el rendimiento, sino también para la salud de los individuos. El sueño es una de las funciones, si no la función más importante para los seres humanos. El sueño cumple una función reparadora y mantenedora de la concentración, memoria, función cardiaca, relajación muscular, emociones y por su puesto el desempeño, llámese laboral, académico o deportivo (Othmer, 2008). Las dificultades en el sueño, puede tener consecuencias negativas inmediatas, aun más importante es el hecho de que un

sueño ineficiente acumulado a largo plazo puede traer consecuencias nefastas para la salud fisica y mental de cualquier individuo.

Teniendo esto en cuenta, el biofeedback y el neurofeedback podrían ofrecer grandes ventajas para las organizaciones deportivas, entrenadores, y propiamente los atletas en cuanto a la recuperación fisica y el mantenimiento del sueño se refiere. Ayudar a un deportista a dormir bien no solo mantiene y propicia un buen rendimiento, también es importante para mantener una buena salud y prevenir lesiones e inclusive síndrome de sobreentrenamiento. El biofeedback como tal utiliza varias modalidades, las cuales se pueden aplicar de manera individualizada o en conjunto para potenciar las habilidades de una persona. La respiración (RSP) es una función fundamental en los seres humanos; no solo respiramos para mantenernos, debemos aprender a respirar ya que esto provee innumerables beneficios. Talvez la mejor manera de resumir la importancia de la respiración es el postulado de Robert Fried, Ph.D: “La respiración es un préstamo que se nos ha otorgado, debemos regresarlo cuando ya no la necesitemos”. La respiración promueve la producción de oxigeno y glucosa para el cerebro, elementos esenciales para su funcionamiento (Demos, 2005). Adicionalmente la respiración está conectada y ayuda a regular los demás sistemas del organismo, lograr una frecuencia entre 6 y 7 respiraciones por minuto (bpm) ayuda a reducir y relajar el tono muscular, oxigena de manera más eficiente la sangre, incrementa el flujo sanguíneo a los músculos, regula la temperatura sanguínea y corporal. Adicionalmente, promueve una mejor coherencia de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV) lo cual ayuda al cerebro a producir más ondas Alpha. Por ende, entrenar a los deportistas en respiración diafragmática puede traer beneficios para reducción de ansiedad, reducción de actividad simpática y mejor recuperación fisica y mental.

El corazón es tal vez el órgano que más se ve afectado por las emociones la variabilidad de la frecuencia cardiaca (HRV) se refiere a las alteraciones entre latidos el corazón, causadas por diferentes estímulos. En estudios realizados con deportistas, Carlstedt (2004) correlaciona la HRV con estados de rendimiento positivos (i,e., habilidad represiva de momentos críticos) y negativos (i.e., neuroticismo, afecto negativo) los cuales pueden generar una cascada de respuesta fisiológicas que interfieren en el rendimiento físico y mental del deportista, así como su capacidad de recuperarse de largas competencias y momentos críticos durante estas. La HRV también es importante dada la conexión fisiología que existe entre el corazón y el cerebro; el producir una alta coherencia ayuda en la producción de ondas alpha, las cuales están relacionadas con estados de relajación (Carlstedt, 2004).

La tensión muscular es otro factor que perturba el rendimiento y la buena recuperación de un individuo. La electromiografía (EMG) es una técnica que concierne al desarrollo, análisis, grabación y evaluación de las señales mío-eléctricas (aquellas formadas por variaciones en el estado de las membranas de las fibras musculares) (Konrad, 2005). Una de las formas más comunes de recuperación muscular practicada por psicólogos del deporte es la relajación

muscular progresiva. Esta técnica enseña al atleta a conocer y detectar sus niveles de tensión muscular para así someterlos a control voluntario. Haciendo utilización de equipos de biofeedback se puede mostrar al individuo sus niveles de tensión muscular y por medio de pantallas interactivas se le puede entrenar para que los manipule dependiendo del objetivo que se quiera lograr. El entrenamiento de las respuestas electromiográficas podría ser útil tanto para la ejecución de la técnica como para una buena recuperación post entrenamiento y competencia.

Una de las respuestas fisiológicas escasamente estudiadas en al ámbito deportivo es la temperatura (TEMP) y flujo sanguíneo. Una adecuada temperatura corporal y flujo sanguíneo se ha correlacionado a un mejor y más rápido tiempo de recuperación de las yagas producidas en la diabetes. Adicionalmente el biofeedback de la temperatura ha sido utilizado para tratar condiciones como la hipertensión, el asma, las migrañas e inclusive como herramienta psicoterapéutica (Demos, 2005). Cuando una persona experimenta niveles elevados de estrés se genera vasoconstricción lo cual disminuye el flujo sanguíneo con temperatura adecuada a los músculos. Por estas razones, tendría sentido (pero por supuesto debería ser investigado formalmente) el implementar entrenamiento de la temperatura para lograr una mejor recuperación no solo de los músculos, sino del organismo en general con el fin de lograr un mejor equilibrio.

Otra forma de entrenamiento que trabaja para lograr cambios fisiológicos y conductuales es el neurofeedback, que es una forma de entrenamiento que trabaja sobre el metabolismo del cerebro como se menciono anteriormente. Estos cambios en la actividad cerebral se reflejan en forma de ondas cerebrales en una pantalla de computador o monitor utilizado para retroalimentar al individuo. El cerebro produce diferentes ondas cerebrales, las cuales se encuentran en los diferentes lóbulos del cerebro, éstas se asocian una o más funciones dependiendo de su ubicación (Swingle, 2008). Estas ondas vibran a determinadas frecuencias las cuales se consideran óptimas. Las condiciones que aquejan a las personas (i.e., depresión, hiperactividad, insomnio, ansiedad) se presentan cuando estas ondas funcionan por encima o debajo de su frecuencia "ideal". Las diferentes ondas cerebrales son las siguientes: a) Theta, se relaciona con el procesamiento de información adecuado, estados de relajación y focalización, su frecuencia ideal para un óptimo funcionamiento es de 4-8 Hz. b) Alpha, generalmente está relacionada con un estado de relajación o una atención relajada. Esta onda ubica al cerebro a un estado "neutro", listo a responder cuando se necesite, su frecuencia ideal es entre los 8 y 12 Hz. c) Beta, popularmente se describe como un arma de doble filo, está relacionada con la concentración activa y el consumo de energia fisica y mental durante la realización de una tarea. Cuando Beta está por encima de lo que se considera ideal se puede asociar a condiciones como ansiedad, depresión o insomnio. Típicamente su frecuencia ideal está entre los 14 y los 18 Hz. d) Delta, se produce para dormir específicamente. Si esta se encuentra elevada en estado de vigilia se relaciona con dolor crónico, fatiga mental excesiva o poca estimulación para concentrarse en un tema o tarea en particular. Su frecuencia es de 0.5 a 3.5 Hz. El ritmo motor sensorial (SMR), se encarga de producir una atención relajada. También está asociada con la calma

del tono muscular, manejo de dolores musculares, de cabeza y tratamiento de tremores. Su frecuencia se ubica entre los 12 y los 15 Hz. e) Gamma, está relacionada con procesamiento cognitivo y aprendizaje con una frecuencia entre los 38 y los 42 Hz (Demos, 2005, Swingle, 2008).

El sueño está directamente relacionado con el estado de arousal del cerebro (Othmer, 2008). Los patrones del sueño pueden proveer información útil acerca del estado de rendimiento cerebral de un individuo. Un arousal elevado interfiere con la habilidad de dormirse rápido, volverse a dormir si se despierta y estar tranquilo al momento de acostarse. Un arousal bajo puede resultar en falta de sueño y despertarse en repetidas ocasiones con una sensación de ansiedad. Así mismo, puede presentarse dificultad para levantarse en la mañana o despertarse cansado a pesar de dormir toda la noche, es decir, no hubo un sueño reparador. Con el fin de entrenar y mejorar el sueño en deportistas, se pueden diseñar protocolos de entrenamiento individualizados que tomen en cuenta las necesidades específicas del competidor. Para eso, se toma en cuenta el sistema internacional 10-20 (ver Figura 1.) (Demos, 2005, Swingle, 2008). Este sistema utiliza puntos de referencia de 19 sitios sobre el cuero cabelludo donde las mediciones se llevan a cabo colocando sensores sobre estos puntos estratégicos. Los sitios colocación de los sensores pueden variar de individuo a individuo. Algunos puntos recomendados para trabajar sueño y recuperación son T3, FP1 y T3, T4 (Othmer 2008). Otros autores (Swingle, 2008), mencionan O1 como un sitio para entrenar si el objetivo es mejoramiento de la calidad del sueño. La amplitud a inhibir o premiar varía de individuo a individuo. Típicamente se busca inhibir delta y theta en FP1, inhibir beta en T3 Y T4 y premiar Alpha en O1 especialmente si el problema es debido a algún tipo de trauma (Swingle, 2008).

El biofeedback y el neurofeedback podrían proveer a las ciencias del deporte con una herramienta poderosa de intervención y optimización del rendimiento deportivo. Así mismo se pueden adicionar al ya existente repertorio de estrategias que la ciencias del deporte utilizan para orientar al deportista pero también para proteger su salud e integridad fisica y psicológica. Sin embargo, no deberían utilizarse estas herramientas simplemente porque la literatura menciona que se han funcionado en el ámbito clínico. Lo que se necesita es protocolos validados en deporte específicamente y basados en la evidencia como aquel de Carlstedt (2004). Es imprudente decir que una intervención en biofeedback funciono basándose solamente en el relato del deportista o el resultado de la competición deportiva. Es imperativo investigar y validar estos protocolos a fin de tener respuestas claras de porque serian de beneficio para un atleta y porque valen la pena ser implementados como parte de un programa de entrenamiento y competencia. Sin embargo, la tecnología y la ciencia están al alcance de quienes quieren y pueden utilizarlas de manera profesional, científica y por sobretodo éticas.

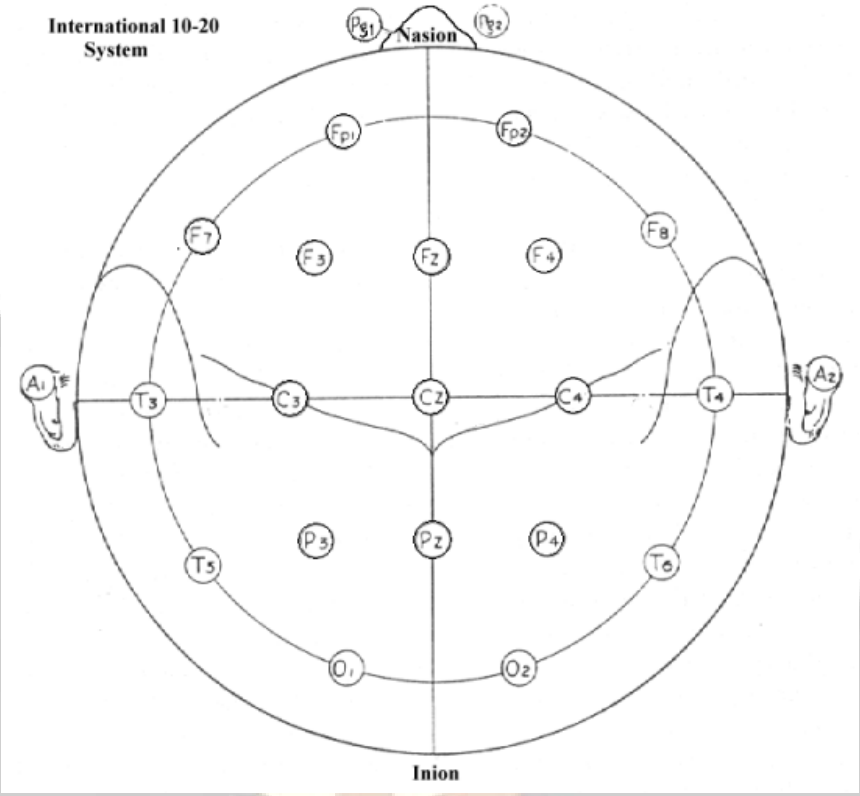


Figura 1. Sistema Internacional 10-20. Guía para la colocación de los sensores.

REFERENCIAS

Carlstedt, R. (2004). *Critical Moments During Competition: A mind-Body Model of Sports Performance When it Counts The most.* Ney York, NY: Psychology Press.

Demos, J. (2005). *Getting Started With Neurofeedback.* New York, NY: W.W Norton & Company, Inc.

Konrad, P. (2005). *The ABC of EMG.* Scottsdale, AZ: Noraxon, Inc.

Othmer, S. (2008). *Protocol Guide for Neurofeedback Clinicians.* Woodland Hills, CA: EEG Info.

Schwartz, M., Andrasik, F. (2003). *BIOFEEDBACK: A Practitioner's Guide.* New York, NY: Guilford Publications, Inc.

Swingle, P. (2008). *Biofeedback for the Brain: How Neurotherapy Effectively Treats Depression, ADHD, Autism and More.* Piscataway, NJ: Rutgers University Press.

Trastornos de dormir en deportistas de alto rendimiento en Panamá

Marybel Guzmán Mc Intosh (Panama)
marymac@cableonda.net

INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo consiste en analizar los resultados de un cuestionario sobre la calidad de sueño hecho a atletas de cuatro ramas deportivas. Queremos saber más sobre los hábitos de sueño de nuestros atletas. Cómo los afectan los trastornos del sueño y los cambios que se dan en días previos a una competencia.

Material y método

Para realizar este estudio se empleo el Cuestionario de calidad de sueño en el deporte-L, modificado por el Dr. A García Más y sus equipo en la Universidad de Islas Baleares (2001), en el que se incluyen preguntas abiertas, escoger la mejor respuesta y de si o no.

La aplicación de los mismos fue hecha de manera directa por la autora del presente escrito.

La muestra incluyo solo miembros del sexo masculino y quedo constituida de la siguiente manera:

deporte	deportistas	edad promedio
tae kwon do	9	18.6
Futbol	11	23.8
corredores de fondo	9	31.6
nadadores	3	16.4

Se analizó la información obtenida usando la estadística descriptiva. A continuación presentamos las relaciones más importantes:

RESULTADOS

1. Satisfacción con el dormir:

- Muy satisfechos: 1
- Bastante satisfechos: 17
- Algo o poco satisfechos: 14

2. Horas que creen necesitan dormir:

- Los deportistas indican entre 7.5 y 8 horas como promedio, son las horas necesarias de sueño diario.
- En realidad están durmiendo un promedio de 6.4 horas (jugadores de futbol y taekwondistas son los que menos duermen).
- El 72% de la muestra (23 deportistas) muestran un déficit de sueño.

3. Hora en la que se fueron a dormir:

- El 95% de la muestra se va a dormir después de las 11pm.
- Solo los nadadores se duermen antes de las 10pm. Estos son los atletas más jóvenes del grupo y los que más temprano se levantan para entrenar.

4. Dependiendo del tiempo que les toma dormirse, se clasificaron así:

	No.	%
Rápidos (0- 5 min)	16	50
Medios (6 - 15 min)	10	31
Lentos (16 min o más)	6	19

- Los jugadores de futbol (4) son los que más tiempo demoran en dormirse.

5. Sobre el tiempo que demoran los deportistas al despertarse totalmente en la mañana, encontramos que :

- 44% de ellos se despiertan rápido (menos de cinco min),
- 31% necesita entre 6 y 20 minutos,
- 25% restante le toma por encima de 30 minutos para despertarse.
- Los corredores de fondo son los que mas rápido se despiertan y a los futbolistas y taekwondistas, a los que más les cuesta:

6. Se despiertan antes de la hora habitual en competencias, por periodos de 30 minutos hasta 3 horas el 84% de la muestra (27 atletas).

7. La frecuencia de despertares nocturnos es de 1 a 2 veces en la noche y este síntoma lo presentan 26 deportistas, el 81% de la muestra.

8. En cuanto a cansancio y somnolencia durante tenemos que,

- 16 atletas o 50% reporta somnolencia en la tarde (principalmente taekwondistas).
- 12 atletas o 38% reporta cansancio en la noche.

9. El síntoma de quedarse dormido durante el día lo reportan

- 5 jugadores de futbol, duermen en promedio (6.18), el menor número de horas
- Y 3 de taekwondo, que duerme 6.33 horas en promedio.

10. Reportan sueños 28% y solo un caso reporta pesadilla y le molesto mucho.

11. Les agradaría tomar una siesta

- A 12 de los entrevistados (37% de la muestra).
- Solamente 7 atletas toman una siesta entre las 12 y 3pm, ocasionalmente.
- El 63% no mostro interés alguno por la siesta.

12. El total de horas que durmieron los deportistas en el día se muestra en la tabla siguiente:

de 6 a 7 horas	23
de 8 a 9 horas	7
màs de 10 horas	2

13. Sobre la preferencia del horario para entrenar,

- 14 deportistas eligen el horario de la mañana,
- 14 de la tarde
- 4 en la noche.

Sobre la preferencia del horario para competir se destaca también el de la mañana siendo el preferido de 22 deportistas.

14. La satisfacción con el rendimiento de los deportistas se observa en la siguiente tabla:

algo satisfecho	9
bastante satisfecho	20
muy satisfecho	3

15. Para los deportistas, la creencia de que existe una relación entre su actual nivel de rendimiento con la cantidad de sueño en los últimos días es el siguiente:

Si	22	69%
No	10	31%

16. No se reportan problemas con el entorno o condiciones para dormir.

CONCLUSIONES

- Aunque el 66% de los atletas indica que 7.5 y 8 son las horas recomendadas de sueño, solamente 9 (28%) duermen esta cantidad de horas. El promedio de horas dormidas de esta muestra es de 6.4 horas. Los que menos duermen son los futbolistas y los taekondistas.
- 18 de los 32 deportistas, reporta encontrarse satisfecho con la cantidad de horas que duerme diariamente.
- Los nadadores, 3 de 3, son los que más jóvenes y los que más duermen. Será por la edad, un mayor control parental, menor número de distractores?. Será porque son los que más temprano se levantan y entrenan?.
- De ahí que tengamos que estos deportistas se duermen rápidamente en la noche (a 81% le toma menos de 16 minutos dormirse al acostarse), les cuesta mucho trabajo despertarse en las mañanas y reportan un alto nivel de somnolencia y cansancio durante el día.
- En los días previos a una competencia y el 84% de los entrevistados reporta levantarse antes de su hora habitual.
- Para un alto porcentaje de atletas (69%), su rendimiento esta relacionada con la cantidad de horas dormidas. Si durmieran más horas, aumentaría su rendimiento?
- Al parecer existe una falta de conocimiento del sueño y necesidades que satisface.

RECOMENDACIONES

- Desarrollar un programa educativo sobre la importancia del sueño, en el cual se incluyan a las familias de los atletas.
- Desarrollar programa de intervención psicológica para ayudar a los atletas que están presentando mayor problemas con su sueño.
- Trabajar con los entrenadores para que ayuden a los atletas a organizar mejor sus horarios, con el fin de aumentar gradualmente la horas que duermen.
- Seguir investigando.

Descanso y recuperación factores de riesgo o protección en el rendimiento del deportista.

Angela Patricia Valero Ballesteros (Colombia)
Psicóloga egresada Pontificia Universidad Javeriana, especialista en psicología Clínica Comportamental Cognoscitiva de la Pontificia Universidad Javeriana y en psicología del Deporte y el Ejercicio de la Universidad El Bosque. Actualmente psicóloga del deporte de los deportes de Tiempo y Marca Acuáticos y atletismo, del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (IDRD) Bogotá.
angela.valero@gmail.com

RESUMEN

El siguiente documento es un análisis acerca de la importancia de una adecuada planificación de las cargas de entrenamiento en relación a la recuperación y tiempo de descanso que requiere el deportista para adaptarse a los estímulos y conseguir la supercompensación y mejora de su rendimiento. Se lleva a cabo una definición de los conceptos clave de la recuperación teniendo en cuenta las fases de la fatiga y los procesos que ocurren para el manejo de esta desde su manejo y aprovechamiento como la prevención del sobreentrenamiento. Se señala el quehacer de cada área de las ciencias aplicadas al deporte para facilitar, mejorar y acelerar la recuperación del deportista, antes, durante y posterior a las sesiones de entrenamiento, destacando la importancia de desarrollar en el atleta hábitos adecuados y un estilo de vida que le permita responder y sobreponerse a las demandas que se hacen durante el entrenamiento y en su vida deportiva.

INTRODUCCIÓN

El deporte de alto rendimiento demanda altas horas de entrenamiento que no garantizan en sí mismas la consecución del éxito y mejora de la forma deportiva; una adecuada programación del plan de entrenamiento junto con el equilibrio entre las cargas de trabajo, el descanso, sumado a un estilo de vida saludable, en el que estén presentes una alimentación, descanso, aseo y el bienestar emocional, aumentan los factores de protección y condiciones del deportista y reducen el riesgo a sufrir lesiones o una baja en su rendimiento (Platonov 2002, Stiff y Verkhoshansky, 2004).

La planeación conjunta y coherente de las cargas de trabajo durante las sesiones de entrenamiento y los espacios inter e intrasesión para la adaptación y recuperación de lo realizado se convierte en factor de riesgo o protección ante la optimización del rendimiento o el decremento de este (Platonov 2002).

En la actualidad, existe la claridad de que no basta con llevar a cabo y al pie de la letra los trabajos solicitados en cada jornada de entrenamiento dando siempre el cien por ciento, ni que ser el primero en finalizar lo que se pide o

incluso en ser el mejor en su ejecución, garantizará obtener un óptimo rendimiento y mucho menos el éxito o la consecución de los objetivos que los deportistas se plantean para este ámbito de su vida.

La planificación del entrenamiento, junto con sus cargas, tiempos de descanso e intensidades, así como otro sin número de variables que median su programación y puesta en marcha, no sólo pueden enfocarse en el tiempo en que el deportista se encuentra "entrenando" las habilidades y/o capacidades específicas para su deporte, es imprescindible tener en cuenta los medios y métodos de los que el atleta puede hacer uso para su descanso y recuperación, así como tener en cuenta cómo se prepara para su entrenamiento y cómo se recupera de las cargas y demandas que recibe de él (Hooper, Mackinnon, Howard, Gordon, y Bachmann,1995 y Platonov 2002 y Stiff y Verkhoshansky, 2004).

Reconocer que se es atleta, nadador, patinador o gimnasta, entre otros, no sólo mientras se entrena o se compite, lleva a los deportistas, entrenadores y personas que componen su red de apoyo a entender que se es deportista de alto rendimiento, las 24 horas del día y los 365 días del año y que los comportamientos y hábitos que se tengan deben ser consecuentes con su estilo de vida, así como con el rendimiento y logros que desea obtener con la práctica de su deporte. La anterior afirmación no pretende adoctrinar el deber ser y hacer del deportista, simplemente señala la importancia de tener unas adecuadas y coherentes rutinas de descanso y recuperación, así como estilo de vida que le posibilite al deportista responder a las demandas de su entrenamiento y tener como reponerse de ellas para seguir afrontándolas con éxito (Lernan, 2003).

Los párrafos anteriores y la experiencia de ser actores activos en el mundo del deporte deja clara la importancia de educar e intervenir con atletas, entrenadores, profesionales de las ciencias aplicadas al deporte, directivos y personas que rodean al deportista, acerca de un entrenamiento inteligente, es decir sobre saber entrenar, haciendo lo que se pide, cómo se pide y en las cargas, intensidades y tiempos que se solicita, además de conocer la lógica del entrenamiento del alto rendimiento y la importancia de prepararse, enfrentarse y recuperarse de él, con el propósito de adaptarse a la cargas y conseguir la supercompensación, en pro a la mejora de las capacidades físicas y orgánicas (Hooper et al., 1995).

La planificación y ejecución adecuada del entrenamiento sumada a una buena asimilación del trabajo, es el principio fundamental para la mejora del rendimiento, que ocurre siempre y cuando el organismo se recupere, llevando a cabo una serie de reacciones de tipo fisiológico que ocurren posterior al desgaste producido por cargas de trabajo que originan un desequilibrio que el organismo busca recobrar por medio de reacciones conocidas como homeostasis que permitirán conseguir un nuevo equilibrio y adaptación ((Hooper et al., 1995 y Stiff y Verkhoshansky, 2004)..

Las adaptaciones que el organismo del deportista produzca ante la reacción de fatiga originada por las cargas de entrenamiento dependen de la capacidad de este para recuperarse y aumentar sus condiciones fisiológicas, de ahí la importancia de la programación adecuada de las cargas y los períodos de recuperación, que sí son adecuados (en cuanto frecuencia, intensidad duración y contingencia con la carga recibida) posibilitan la mejora en el rendimiento, pero si no, pueden deteriorarlo en el caso en que el estímulo sea superior a la recuperación, o no afectar sobre él sí la carga es inferior comparada con la recuperación Lernan, F (2003).

Un adecuado manejo de las cargas y la recuperación de la fatiga originada por el ejercicio, permitirán una progresión en el rendimiento (entrenamiento inteligente) o por el contrario el desequilibrio entre uno y otro llevaran al estancamiento o incluso al decremento del rendimiento deportivo; todo depende de cómo se maneje la fatiga y hasta donde se le permita evolucionar, reconociendo que puede jugar un papel que va de lo benéfico (fatiga aguda y sub aguda) a lo patológico (fatiga crónica o síndrome de sobreentrenamiento). Lo anterior se convierte en una tarea de responsabilidad conjunta de los diferentes actores involucrados en el deporte en aras de optimizar el rendimiento y reducir los riesgos que se presenten situaciones adversas que afecten la salud del deportista (Lernan, 2003 y Vargas, 2007).

Para una mejor comprensión de la fatiga, la recuperación y la sobrecompensación como resultado de un buen manejo de las dos anteriores, conviene hacer una breve definición de estos conceptos para más adelante entender el modo de intervención y manejo de estos.

La fatiga y sus diferentes clasificaciones (aguda, sub aguda y crónica), se consideran como un estado en el que el deportista no puede mantener cierto nivel de rendimiento ante la reducción de la capacidad para mantener o producir una fuerza; los diferentes niveles o clasificaciones de la fatiga hacen parte de un fenómeno continuo diferenciándose una de la otra por su tiempo y lugar de aparición. La fatiga aguda se presenta durante o posterior a una sesión de entrenamiento o competencia en la que se origina una baja en el rendimiento o la para de la actividad que se esta realizando, debido a la afectación de la fuerza, velocidad, resistencia y coordinación en la que se afectan uno o varios grupos de musculares (local o global respectivamente), la pertinencia de la aparición de este tipo de fatiga se encuentra en la generación de la compensación o supercompensación (Stiff y Verkhoshansky, 2004)..

En el caso de la fatiga subaguda o sobrecarga, esta se presenta posterior a la realización de uno o varios microciclos de entrenamiento de carga intensa, o por la insuficiencia de sesiones de regeneración y recuperación entre ellos; pese al malestar que origina este tipo de fatiga, su aparición posibilita estimular la adaptación a las cargas que se reciben en los entrenamientos y la supercompensación ante la adaptación al ejercicio (Platonov, 2002 y Stiff y Verkhoshansky, 2004).

Por último la fatiga crónica o síndrome de sobreentrenamiento, suele presentar después de varios microciclos en el que las cargas de trabajo (ya sea de entrenamiento o competencia) exceden la recuperación ya sea por ausencia o insuficiencia de las sesiones destinadas para ello. Esta patología conlleva una serie de síntomas y signos que afectan la totalidad del organismo y cuya recuperación demanda elementos de cantidad y calidad diferentes a los anteriores tipos de fatiga.

La recuperación de una sesión de entrenamiento o competencia se entiende como una fase determinante en la mejora del rendimiento del deportista en la que se restauran los diferentes sistemas que por la carga de trabajo se han visto disminuidos o deteriorados; la recuperación abarca elementos de tipo pedagógico, fisiológico, nutricional, psicológicos intra e inter sesiones ya sea de entrenamiento o competencia (Vargas, 2007).

La recuperación como parte integral del entrenamiento esta presente y debe programarse antes, durante y después del entrenamiento en la ausencia de la carga de trabajo, la literatura identifica varios tipos de recuperación clasificados según el tiempo en que se llevan a cabo con relación al estímulo o carga de trabajo (Kellmann, 2002).

- La recuperación intrasesión: realizada al interior de la unidad de entrenamiento y reflejada en la aplicación de las diferentes cargas de trabajo.
- La recuperación intersesión: se da lugar entre una y otra sesión de entrenamiento.

Dada la anterior clasificación, surgen diferentes métodos de recuperación, derivados de la categorización realizada por Platonov (2002).

- Métodos Pedagógicos: aquellos procesos de recuperación que tienen lugar a través de la actividad física planificada durante el entrenamiento y son aplicados no solo para el manejo de la fatiga, sino como parte del plan de entrenamiento del deportista, ejemplo de estos métodos pueden ser: la combinación de cargas, diferentes tipos de ejercicios para la actividad muscular, realización del trabajo de entrenamiento con y en diferentes medios y elementos (tierra, agua, balones, vallas).
- Medios Médico - Biológicos: aquellos derivados de ciencias de la salud como la nutrición, fisioterapia y farmacología, que buscan mejorar la recuperación atenuar los síntomas de fatiga y optimizar le rendimiento deportivo.
- Métodos Fisioterapéuticos: a). Intra-sesión: métodos físicos como baños de agua helada, oxigenoterapia, sesiones de masaje relajante o estimulante. b). Inter-sesión: medios y métodos físicos como el mansaje, sauna, oxigenoterapia, baños de contraste, hidromasaje, baños calientes, fisioterapia (infrarojos, ultrasonidos) (Cochrane, 2004 y Kolt, 2004).

- Métodos Ergo - Nutricionales: dieta adecuada para el gasto energético que lleva a cabo el deportista, según el deporte, la modalidad y etapa de entrenamiento, hidratación, mantenimiento de fuentes de energía (glucógeno) (Bangsbo, 2000).
- Métodos Farmacológicos: a través de sustancias sintéticas o vegetales (aceptadas por la WADA) facilitar y mejorar la recuperación del deportista.
- Métodos Psicológicos: Aquellos que permiten desarrollar habilidades para el manejo y tolerancia de las diferentes cargas de entrenamiento, la tensión, cansancio y demandas que surgen del entorno y del propio atleta durante su vida deportiva, algunos de ellos son la relajación, estrategias de atención, manejo y tolerancia de los síntomas de dolor y fatiga, esquemas de pensamiento, entre otros.

Además de lo anterior la intervención psicológica busca desarrollar en el deportista e incluso en el entrenador y quienes lo rodean, la comprensión de la importancia de adherirse a patrones de conducta que le permitan tener un estilo de vida acorde a las demandas y condiciones del deporte que práctica (Dosil, 2008).

La descripción de los anteriores métodos de recuperación y la claridad que durante el desgaste generado en el entrenamiento no es sólo energético, nervioso, motor, endocrino, y psicológico, requiere del engranaje y trabajo interdisciplinario de las ciencias aplicadas al deporte que rodean al atleta y ante todo el trabajo en pro su recuperación integral (Hooper et al., 1995 y Suay, Ricarte, y Salvador, 1998).

El proceso de supercompensación, se considera como la adaptación del organismo a un estimulo que produce una reacción de fatiga en él, en otras palabras el correcto equilibrio entre los estímulos y el descanso; la supercompensación se ve reflejada fisiológicamente en la modificación de diferentes parámetros de tipo orgánico como el aumento del volumen cardíaco, la capacidad aeróbica o anaeróbica, aumentos de depósitos de glucógeno, entre otros (Mishchenko y Monogarov, 2001).

Una vez definidos los anteriores conceptos, conviene hacerse el siguiente interrogante, ¿Cómo mejorar la adaptación a las cargas para conseguir una mejor supercompensación y reducir el riesgo que se presenten lesiones, deterioro en el rendimiento o incluso el síndrome de sobreentrenamiento? Aparte de una adecuada planificación del trabajo, la calidad y cantidad de tiempo y medios que se inviertan para la recuperación, ya sea en las sesiones de entrenamiento o previo y posterior a ellas, se requiere convertir la realización de esas actividades en rutinas inherentes al estilo de vida del deportista (Suay, et al.,1998).

Dado lo anterior la labor de cada área que hace parte de las ciencias aplicadas al deporte de facilitar, acelerar y mejorar la recuperación del deportista, consiste entonces en realizar inicialmente un acercamiento a las rutinas que el deportista tiene tanto en su jornada de entrenamiento como posterior y previo a

ella, hacer una valoración de su estado actual, intervenir los aspectos que requieran modificación o mejora y llevar a cabo un seguimiento de aspectos que se han introducido en pro del incremento del rendimiento (Hooper et al., 1995).

Desde su competencia cada área debe propiciar condiciones para posibilitar que se lleven con éxito y oportunidad la síntesis de proteínas estructurales y enzimas destruidas durante el trabajo físico, el restablecimiento iónico, el restablecimiento hormonal, la recuperación de reservas musculares de fosfagenos la recargar la mioglobina con oxigeno, la reposición del glucógeno muscular, la eliminación del acido láctico y radicales libres y la cancelación de la deuda de oxigeno (Hooper et al., 1995).

Para lo anterior se hace necesario realizar una planeación y monitorización del entrenamiento con el propósito de controlar la asimilación de las cargas de entrenamiento y la percepción de su adaptación a ellas; Herramientas para este fin son: a). El registro diario de lo que se pide y realiza en cada sesión de entrenamiento, así como la percepción que se tiene respecto a su asimilación y adaptación, teniendo en cuenta datos de sueño, apetito, peso, frecuencia cardiaca, percepción de esfuerzo y recuperación y estados de ánimo b) Seguimiento periódico de la asimilación del entrenamiento y la mejora del rendimiento por medio de pruebas físicas que evalúen por ejemplo la capacidad aeróbica, anaeróbica, la fuerza, velocidad o incluso aspectos relacionados con la técnica del deporte; c) pruebas biomédicas: como la valoración antropométrica, pruebas de esfuerzo, de sangre (bioquímica, hormonal, hematología y metabolismo del hierro) (Mishchenko y Monogarov, 2001).

Una vez realizado esta breve descripción sobre los elementos y conceptos involucrados en la fatiga deportiva y la recuperación del deportista, conviene analizar a más profundidad el ejercicio dela psicología del deporte a propósito de este tema, pues más allá de reconocer claramente las características fisiológicas y órganicas de la recuperación es necesario posibilitar las condiciones para que estas ocurran de manera eficaz; es ahí donde esta área de la psicología hace su aporte con el propósito de facilitar la ocurrencia de la adaptación a las cargas de trabajo (Dosil, 2008).

El éxito de la recuperación desde el área, se encuentra en que las demandas que el entorno hace al deportista, este sea capaz de afrontarlas y superarlas, en otras palabras que el desgaste que se realiza durante el entrenamiento el atleta cuente con los recursos (energéticos, fisiológicos, endocrinos, técnicos, psicológicos, entre otros) para manejarlos y posteriormente pueda recuperarse e ir respondiendo de mejor manera ellos (Kellmann, 2002).

Una adecuada alimentación, hidratación, sueño, hábitos de aseo, rutinas de calentamiento, estiramiento y normalización, así como la adherencia a las indicaciones realizadas por cada profesional de las ciencias aplicadas, hace parte del entrenamiento invisible que debe realizar juiciosamente el deportista en aras a su recuperación y el psicólogo como profesional que trabaja conductas debe generar el conocimiento y motivación suficiente para que este tipo de acciones se

conviertan en hábitos tan presentes y cotidianos en la vida del deportista como el entrenamiento propio (Mishchenko y Monogarov, 2001).

Además de la adherencia a comportamientos saludables para el deportista, es imprescindible conocer la percepción que tiene del esfuerzo que realiza durante el entrenamiento y la recuperación de este, así como los estados de ánimo que se presentan durante cada etapa de su plan de entrenamiento. Existen diferentes instrumentos que dan cuenta de este tipo de respuestas como la escala de percepción de esfuerzo de Borg (1970), la escala de percepción de fatiga o la escala OMNI (Robertson 2004), escala de percepción de recuperación (Kentta y Hassmén, 1998)citados por (Mishchenko y Monogarov, 2001)., así como test que permiten identificar cómo se esta sintiendo el deportista, como lo son el POMS Perfil de estados de ánimo (McNair, Lorr y Dropleman, 1971), el TEAD-R Test de estados de ánimo para deportistas de rendimiento (Moreno, 2004), entre otros.

Sumado a los anteriores instrumentos, es necesario identificar la percepción de bienestar y satisfacción del deportista en las demás esferas de su ciclo vital y con la realización de las actividades que componen sus rutinas diarias, pues su conocimiento permitirá desarrollar estrategias a intervenciones oportunas para el bienestar del atleta; algunas herramientas que se emplean para este fin, son las escalas subjetivas (SUBS), en el que el deportista hace una valoración de la calidad, cantidad y satisfacción con aspectos como el sueño, alimentación, dolores, desempeño durante el entrenamiento, entre otros, escalas de bienestar Hooper et al., (1995), en el que se registra e indaga por la condición física del atleta, cuestionarios sobre síntomas físicos o psicológicos que pueden entenderse como listas de chequeo que permitirán identificar la presencia de signos comportamentales relacionados con la fatiga crónica para su pronto manejo, ejemplos de estos interrogantes podrían ser: mi estado de forma física ha disminuido, mi ejecución y/o rendimiento ha disminuido, mi entrenamiento me parece más duro, mis gestos deportivos son menos precisos, menos hábiles, tengo ganas de quedarme en la cama, entre otros.

También se reconoce la utilidad del inventario *desarrollado por* Maslach y Jackson (1981) *Maslach Burnout Inventory MBI* citado por (Suay et al., 1998) para medir a través de 22 ítems el agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; El cuestionario de recuperación estrés para deportistas (RESTQ Sport) de Kellmann y Kallus, (2001), es un instrumento que consta de cuatro dimensiones y 19 escalas compuestas por: *siente* escalas de *Estrés no específico al deporte (ENED)*: estrés general,estrés emocional, estrés social, conflictos/presión, fatiga, falta de energía y alteraciones físicas; cinco escalas de *Recuperación no específica al deporte (RNED)*: éxito, recuperación social, recuperación física, bienestar general, calidad del sueño; tres escalas de *Estrés específico al deporte (EED)*: periodos de descanso alterados, burnout/fatiga emocional y forma física/lesiones; y cuatro escalas de *Recuperación específica al deporte (RED)*: bienestar/estar en forma, burnout/realización personal, autoeficacia y autorregulación. Este cuestionario se basa en la comprensión del sobreentrenamiento como un resultado de la sumatoria de diferentes situaciones

estresantes en los dominios que componen el ciclo vital del deportista, con escasos recursos o posibilidades de recuperación; Su utilidad radica en que muestra nivel actual de estrés-recuperación señalando los factores estresor/es (González-Boto, Salguero, Tuero, y Márquez, 2009).

El cuestionario del sueño en el deporte de Savis (1997) adaptado por García-Mas, Aguado, Cuartero, Calabria, Jiménez, y Pérez (2003), en el que a través de la entrevista con entrenadores y deportista se busca caracterizar las rutinas de higiene del sueño así como la calidad de esta fase y el tiempo en vigilia que permanece el deportista.

De los beneficios ya mencionados que trae consigo la recuperación en el rendimiento deportivo y la incidencia de la percepción que el atleta tenga sobre su recuperación o cansancio, es necesario retomar y profundizar sobre los elementos que pueden potencializar tanto la percepción que se cuenta con recursos para hacer frente a las cargas de entrenamiento, como la capacidad que se puede reponer con creces de ella.

La intervención desde el área de psicología del deporte, en el que la labor es orientar, educar, asesorar, evaluar, investigar e intervenir sobre el comportamiento humano en áras del bienestar en este caso del deportista y la optimización de su rendimiento, concibe a través del desarrollo de habilidades y repertorio de conductas las condiciones para que el deportista responda satisfactoriamente a las demandas tanto del entorno como de sí mismo (Dosil,2008).

Una de esas estrategias es que reconozca y practique un adecuado descanso pasivo y activo, el primero hace referencia al descanso a través del sueño y una adecuada dosis de este, y el segundo actividades y rutinas que le permitan tener fuentes de refuerzo diferentes a la de su entrenamiento; el estudio realizado por García-Mas, et al, (2003) señala la incidencia que tiene la percepción de la calidad y cantidad de sueño, así como la realización de otras actividades sobre la recuperación o cansancio de deportista respecto a su quehacer diario (Kellmann, 2002 y Rosselli, 1997).

La importancia del dormir como protagonista del descanso activo, se define en el hecho de que el dormir, más específicamente el sueño constituye para los seres humanos y en especial para los deportistas un acto restaurador en el que el organismo descansa y se recupera, permitiendo que las funciones orgánicas se regeneran y estabilicen, que los tejidos se reparen, el sistema nervioso se desarrolle y los procesos mentales se ordenen, sobre todo los relacionados con la inteligencia, la capacidad de asociar y recordar; en suma el dormir facilita la asimilación de los aspectos trabajados durante en el entrenamiento, a su vez, el corazón se beneficia de la hormona del crecimiento, y junto con el aparato circulatorio realizan un menor esfuerzo y la presión arterial es menor, se fortalece el sistema inmunitario, en determinadas etapas del sueño se alcanza una relajación total del aparato locomotor, se disminuye el gasto energético, ahorrando energía para el día, la respiración se hace más lenta y profunda, lo que facilita una

mejor oxigenación de todas las células preparándolas para el esfuerzo. La frecuencia cardíaca se torna más lenta (Hernçandez, 2004, Rosselli 1997 y Samuels, 2008).

Autores como Rosselli 1997 y Hernández, 2004) refieren que dentro de las funciones reparadores y protectoras del sueño que ocurren en determinadas etapas del ciclo del sueño, los deportistas tienen a tener un sueño más profundo, característico de las fases 3 y 4 del sueño no REM y necesaria para la recuperación física del organismo, disminuyendo la cantidad del sueño superficial que ocurre en el sueño REM que sirve para la recuperación intelectual y consolidación del aprendizaje.

Fisiológicamente, en el sueño se encuentran dos estados bien definidos, el sueño lento, profundo, o sueño NO REM (ausencia de movimientos oculares rápidos), que es sosegado, presenta reposo somático y una optima recuperación energética; este sueño esta dividido en cuatro fases: Fase I: ocurre inmediatamente después del adormecimiento; Fase II: se presenta 10 min. después y se caracteriza por los complejo K; Fase III: a los 30 min. Cuando empieza la disminución de la tensión arterial, la temperatura y la frecuencia cardiaca; Fase IV: es el sueño profundo con el pico con ausencia de movilidad motora. La ausencia de esta fase se acompaña de cuadros depresivos. El sueño Paradójico o rápido, es desincronizado y se conoce como sueño REM (movimientos rápidos de los ojos), esta fase del sueño es similar a la de vigilia, son estados eléctricamente muy semejantes, en esta fase la respiración y el pulso son irregulares, la relajación muscular es total. Se aumenta el consumo de oxigeno, la tensión arterial. La privación de esta fase genera dificultades en la integración sensorial, menor eficacia en la vigilia, aumento de la agresividad y aumento de las pulsiones instintivas (Hernández, 2004, Reilly, y Waterhouse, 2009)

Estudios sugieren que una adecuada y frecuente cantidad de sueño de 8 a 10 horas favorece el rendimiento del deportista, al sentirse más descansado, activo, de mejor animo y con una baja en la disminución de la percepción de fatiga (Mah, 2007). La falta de sueño repercute de forma negativa la coordinación motriz, la agilidad la energía y el estado de ánimo. Por ello, los expertos recomiendan convertir el sueño en parte de las rutinas del entrenamiento, aumentar las horas de sueño semanal antes de las competiciones, dormir de 9 a 10 horas, mantener un horario regular de sueño y llevar a cabo siestas que no superen los 40 min y que posteriormente afecten el dormir nocturno y generen somnolencia (Davis, Orzeck, y Keelan, 2007 y Reilly, y Waterhouse, 2009, Samuels, 2008).

En cuanto las estrategias de recuperación activa, se consideran la realización de actividades diferentes al entrenamiento deportivo que sean fuente de refuerzo y satisfacción para el deportista y a su vez ayuden a la formación o consolidación de su red de apoyo, así la oportunidad de desenvolverse en espacios diferentes al de entrenamiento y competencia y cambiar la rutinas y estrés que puede llegar a tener la vida deportiva.

Actividades como salir a cenar, ir a cine, asistir a reuniones sociales o incluso generar espacios para que el grupo de deportistas comparta momentos diferentes al de entrenamiento facilita la recuperación, mejora los estados de ánimo y por consiguiente, mejorar el rendimiento durante los entrenamientos e incluso competencia, según (Coutts, 2002), estudios realizados con canoistas y triatletas dan cuenta que durante las etapas competitivas de entrenamiento se disminuye la cantidad y frecuencia con la que los deportistas realizan este tipo de actividades, aumentándose la percepción de fatiga y de estados de animo de decaimiento, tensión entre otros (Coutts, Wallace y Slattery, 2004).

CONCLUSIONES

La planeación adecuada entre las cargas de trabajo y los espacios de adaptación a ellas, así como la planeación para los tiempos de recuperación son tan importantes como las mismas sesiones de entrenamiento, es por esto que los deportistas, entrenadores y equipo de profesionales que rodean al atleta deben trabajar en pro de la optimización del rendimiento.

La recuperación es fundamental en el proceso de adaptación a la carga de entrenamiento.

La buena condición física es el principio de la prevención y el primer paso la supercompensación.

La recuperación debe ajustarse a las características (duración e intensidad) de la carga con que se trabaja, así como en primera instancia las cargas deben acoplarse a las características y condiciones del atleta y su umbral de tolerancia.

REFERENCIAS

Bangsbo, J.(2000). Nutrition in sport. Oxford: Blackwell Science Ltd.

Borg, G. (1970). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. *Scandinavian journal of rehabilitation medicine,* 3, 82-88.

Cochrane, D. (2004). Alternating hot and cold water immersion for athlete recovery: a review. Physical. therapy in sport, 5, 26-32.

Coutts, A. (2002) Monitoring fatigue and recovery in team sport athletes. School of health & human performance. Rockhampton.

Coutts, A., Wallace, L. y Slattery M.(2004). Biochemical and psychological changes during deliberate overreaching in experienced triathletes. Australian Association for Exercise and Sports Science. Brisbane, Australia, Queensland University of Technology.

Davis, H., Orzeck, T. y Keelan, P (2007). Psychometric item evaluations of the Recovery- Stress Questionnaire for athletes. Psychology of sport and exercise, 8, 917–938.

Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. Madrid: McGraw Hill

Garcia-Mas, A. Aguado, F., Cuartero, J., Calabria,E., Jiménez, R y Pérez, P (2003). Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición. Revista de psicología del deporte, 12, 2, 181-195.

González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C. y Márquez, S. (2009.) Validez concurrente de la versión española del cuestionario de recuperación-estrés para deportistas (RESTQ-SPORT). Revista de psicología del deporte, 18, 1, 53-72.

Hernandez, G. (2004). Manual de psicopatología básica. Bogotá: Ceja.

Kellmann, M. y Kallus, K. W. (2001). Recovery-Stress Questionnaire for Athletes. User Manual.Champaign: Human Kinetics.

Kellmann, M. (2002). Enhancing recovery. preventing underperformance in athletes. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Kolt, G (2004). Fisioterapia del deporte y el ejercicio. España: Elsevier.

Hooper, S., Mackinnon, L., Howard, A., Gordon, R. y Bachmann, A. (1995). Markers for monitoring overtraining and recovery. Medicine and science in sports and exercise, 27,1, 106-112.

Lernan, F (2003). El síndrome de sobreenetrenamiento: una visión desde la psicobiologia del deporte.

McNair, D., Lorr, M. y Droppleman, F (1971). How to use the Profile of Mood States (POMS) in clinical evaluations. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.

Moreno, A y Vigoya, D (2005). Estandarización del TEAD-R (Test estados de animo para deportistas de rendimiento) en una muestra de deportistas de rendimiento de Bogotá D.C., en las etapas de entrenamiento deportivo general y competitiva. Cuadernos de psicología del deporte, 5, (1), 99 – 113.

Platonov, V. (2002). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona:Editorial Paidotribo.

Mishchenko V. y Monogarov, V, (2001). Fisiología del deportista. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Rosselli, D. (1997). Neuro. Introducción a las neurociencias. Bogotá: Ceja.

Reilly, T. y Waterhouse, J. (2009). Sports performance: is there evidence that the body clock plays a role?. Eur journal applied physiology, 106, 321–332.

Samuels, Ch. (2008). Sleep, recovery, and performance: the new frontier in high-performance athletics. Neurol clinical, 26, 169–180.

Suay, F., Ricarte, J. y Salvador, A. (1998). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. Revista de psicología del deporte, 9,13, 7- 28.

Stiff, M y Verkhoshansky, Y (2004). Superentrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.

.

Vargas, R. (2007). Diccionario de teoría de entrenamiento deportivo. Universidad nacional autónoma de México.

SIMPOSIO 9: RECUPERACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

Editorial

Dr. Dietmar Martin Samulski (Brasil)
Professor Titular da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Doutor em Ciências do Esporte - Psicologia do Esporte pela Universidade do Esporte de Colônia (1985). Presidente da Sociedade Sulamericana de Psicologia do Esporte (SOSUPE). Participou de 3 Paraolimpíadas (Sidney, Atenas e Pequim) e uma Olimpíadas (Atenas). Autor de vários livros e artigos na área da Psicologia Esportiva.
Laboratório de Psicologia do Esporte–LAPES, Centro de Excelência Esportiva–CENESP, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional – EEFFTO. Av. Presidente Antônio Carlos, 6627, UFMG, Campus Pampulha, CEP 31270-901, Belo Horizonte-MG, Brasil.
sam@eef.ufmg.br

O objetivo do Simpósio é apresentar e discutir conceitos e programas de intervenção na prevenção e recuperação psicológica de atletas e técnicos de alto nível em diferentes modalidades esportivas.

Primeiro serão apresentados conceitos e medidas de prevenção e controle do estresse, overtraining e burnout no esporte.

Em seguida apresentação de um projeto que analisa estresse, recuperação e burnout com treinadores esportivos no Brasil e outro projeto que apresenta um programa de monitoramento de overtraining de uma equipe de voleibol feminino na super liga no Brasil.

Finalmente um projeto sobre recuperação mental no esporte paraolímpico

Prevenção e Controle do Estresse, *Overtraining* e *Burnout* no esporte.

Prof. Dr. Dietmar Martin Samulski (Brasil)
dmsamulski@yahoo.com

Prof. Ms. Rauno Álvaro de Paula Simola
Professor Assitente da Faculdade Pitágoras. Mestre em Ciências do Esporte pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) / 2008. Autor de publicações nas áreas de psicologia de esporte e fisiologia do exercício. Preparador físico de atletas de alto rendimento.
dmsamulski@yahoo.com

RESUMO

O estresse, o *overtraining* e a síndrome do *burnout* esportivo são variáveis que quando mal controladas podem prejudicar o rendimento dos indivíduos ligados ao ambiente esportivo. Este trabalho detalhará algumas das suas principais formas e técnicas de prevenção publicadas na literatura. Os programas e técnicas de prevenção e controle desses fenômenos são ferramentas indispensáveis para otimizar o rendimento esportivo e atuam como medidas de prevenção psicológica que têm como principal objetivo minimizar os efeitos nocivos provocados pelo estresse crônico e pelo *overtraining* em atletas e demais profissionais ligados ao esporte. Além disso, esse artigo apresentará algumas pesquisas realizadas no nosso laboratório com o questionário RESTQ-Sport, um importante instrumento de prevenção do *overtraining* e do *burnout*.

INTRODUÇÃO

De uma forma geral o estresse é o produto da interação do homem com seu meio ambiente físico e sociocultural. De acordo com Nitsch (1981) existem fatores pessoais (processos psíquicos e somáticos) e ambientais (ambiente físico e social) que se interagem no processo de surgimento e gerenciamento do estresse. A concepção de estresse, compartilhada entre diferentes autores apresenta uma concordância unânime no que se refere à associação do estresse com um estado de desestabilização psicofísica ou a perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente (ver Nitsch, 1981; McGrath, 1981; Samulski, 1995; Selye, 1981). Os efeitos nocivos do estresse são minimizados pela qualidade dos processos de recuperação.

Segundo Kellmann, Kallus, Samulski, Costa e Simola (2009) o processo de recuperação não pode ser considerado isoladamente como uma eliminação simples do estresse; a recuperação é caracterizada como um processo personalizado e ativo que deve conduzir o restabelecimento psicológico e físico. Quando ocorre o efeito crônico do estresse por longos períodos associado a uma recuperação insatisfatória a probabilidade da síndrome do *burnout* e do *overtraining* se manifestar torna-se mais real.

Segundo Weinberg e Gould (2008) o *burnout* é uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços freqüentes, às vezes extremos e geralmente ineficazes que visam satisfazer as demandas excessivas de treinamento e competição.

Dentro do contexto esportivo, o *overtraining* ocorre devido a um desequilíbrio entre estresse e recuperação, ou seja, muitos fatores estressantes combinados com pouca recuperação. Observa-se que as fontes de estresse podem ser encontradas não apenas em situações do treinamento e da competição, mas também naquelas advindas do extratreinamento e extracompetição. Assim, aspectos sociais, educacionais, ocupacionais, econômicos, nutricionais, viagens e monotonia atuam no aumento do risco de desenvolver o *overtraining* e até mesmo a síndrome do *burnout* esportivo (Lehmann, Foster & Keul, 1993, Kellmann et al. 2009, Samulski, Costa & Simola, 2009).

Kellmann e Gunther (2000) reforçam que embora não exista indicação de que o *overtraining*, o estresse crônico e a síndrome do *burnout* causem danos irreversíveis ao atleta, o risco de lesão, doenças ou retirada prematura do esporte é aumentado. Sendo assim o controle desses fatores, o repouso ou treinamento reduzido dentro do programa de treinamento durante algumas semanas ou meses tornam-se necessários para uma completa recuperação física e mental do atleta (Cunha, Morales & Samulski, 2008; Freitas, Miranda & Bara Filho, 2009; Kellmann & Gunther, 2000).

A criação de programas de prevenção e controle do estresse, do *overtraining* e do *burnout* em atletas e treinadores esportivos é um dos grandes desafios da Ciência Esportiva e da Psicologia do Esporte, pois a identificação de marcadores objetivos permitiria aos treinadores e atletas ajustarem suas cargas de trabalho e treinamento respectivamente. E com estas variáveis sob controle as atividades que eles desempenham no seu trabalho dentro do esporte poderiam ser mais eficientes melhorando não só o desempenho competitivo, mas também a saúde e a qualidade de vida destas pessoas. Apresentaremos nesse artigo os conceitos dos fenômenos estresse, recuperação, *overtraining* e *burnout*, bem como algumas das suas principais formas e técnicas psicológicas de prevenção.

CONCEITOS

2.1- Estresse

O estresse pode ser entendido como um estado de desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente (Selye, 1981; Samulski, 1995; Samulski et al. 2009). Devido a essa interação entre pessoa e meio ambiente, é necessário analisar esse fenômeno de maneira tridimensional, considerando aspectos biológicos, psíquicos e sociais.

Segundo (Nitsch, 1981), aspectos psíquicos e sociais estão ligados de uma determinada forma a aspectos biológicos. Processos biológicos por sua vez, são influenciados por aspectos psíquicos e sociais. Finalmente, o sistema social

também é influenciado pelos sistemas biológico e psíquico. E todas essas interações estão relacionadas com o surgimento e gerenciamento do estresse.

Aumentos da carga de treinamento, competições esportivas importantes cada vez mais freqüentes, índices de classificação cada vez mais difíceis de serem alcançados, além de pressões externas, como cobrança de patrocinadores, mudança dos padrões estéticos e vários outros, precipitam o surgimento e evolução do estresse em atletas competitivos e amadores (Costa & Samulski, 2005).

Considerando suas relações multidimensionais, o estresse pode ser definido através das conseqüências de condições internas e externas. O meio ambiente (condições externas) indica a probabilidade do surgimento do estresse. Em relação à pessoa (condições internas), sob condições iguais (mesmo ambiente), pessoas diferentes podem reagir de formas diferentes, assim como em condições distintas, diferentes indivíduos podem apresentar o mesmo tipo de comportamento. Isso está relacionado ao processo de avaliação subjetiva de cada indivíduo em relação à situação a ser enfrentada (Nitsch, 1981).

2- Recuperação

Segundo Rieder, Riffelt & Vierneisel (1988) em adição à recuperação física, há ainda processos de recuperação psicológicos e cognitivos, mas menos se sabe sobre como esses processos são influenciados.

No meio esportivo, o intervalo entre duas sessões de treinamento deve ser destinado à recuperação física e psicológica, ou psicofísica. A recuperação psicofísica, segundo Renzland e Eberspächer (1988) é um processo intencional, planejado e controlado para criação das melhores condições subjetivas possíveis para enfrentar de maneira ótima as demandas provenientes do período de estresse. De acordo com os mesmos autores, a recuperação é um processo através do qual as conseqüências psicológicas referentes ao estresse, causadas pelas atividades anteriores, são equilibradas e a capacidade funcional é restaurada. Os conceitos de recuperação apresentados acima são muito abrangentes, não especificando características mais detalhadas desse processo.

2.1- Características do processo de recuperação

Kallus (1995) e Kallus e Kellmann (2000) descreveram a recuperação como um processo mais complexo e propuseram características de um conceito psicofisiológico de recuperação. São elas:

- A recuperação é um processo dependente do tempo e termina quando o estado psicofisiológico é restaurado

- A recuperação depende do tipo e da duração do agente estressor

- A recuperação depende da redução, mudança ou eliminação do estresse

- A recuperação é um processo específico e depende da percepção individual

- O processo de recuperação termina quando o estado psicofisiológico é restaurado

- A recuperação inclui ações propositais, assim como processos psíquicos e biológicos automatizados que restauram os níveis iniciais (recuperação passiva)

- A recuperação pode ser descrita em vários níveis (fisiológico, psicológico e social)

- A recuperação envolve vários subsistemas orgânicos

- Vários subprocessos de recuperação podem ser dissociados

- A recuperação está relacionada a situações cotidianas (ex.: qualidade de sono, contatos sociais, etc...)

As características do processo de recuperação indicam que não é suficiente apenas eliminar os fatores estressantes para restaurar as condições iniciais das reservas psicofisiológicas. Kallus (1995) definiu recuperação como um processo intra e interindividual de vários níveis (psicológico, fisiológico e social), que depende de tempo para o restabelecimento das diferentes habilidades de desempenho. A recuperação ainda inclui um componente orientado à ação precedente e atividades realizadas através de iniciativa própria (recuperação pró-ativa). Essas atividades podem ser sistematicamente utilizadas para otimizar condições situacionais para construir e restaurar as próprias reservas energéticas de natureza psicofisiológica.

Eberspächer (1990, 1995), propõe que a intervenção ótima entre períodos estressantes (ex.: jogos ou sets de uma partida) deve incluir fases de avaliação, transição e preparação.

O processo de recuperação se inicia com a fase de avaliação, na qual o atleta processa os resultados obtidos no jogo ou competição anterior (vitória ou derrota) e enfrenta o estresse fisiológico e psicológico gerados. Durante essa fase, parte das reservas energéticas são repostas.

A fase de transição demanda mais tempo. Nessa fase, várias são as atividades realizadas para acelerar a recuperação, como alimentar-se e hidratar-se bem, dormir bem e encontrar com amigos e membros da família.

A fase de preparação para a próxima competição tem início com as atividades preparatórias (visualização mental da competição para se preparar fisicamente e mentalmente) para a próxima fase do jogo.

2.3- Overtraining

O *overtraining* pode ser definido como um desequilíbrio entre estresse e recuperação ou uma carga de estresse excessiva acompanhada de insuficiente recuperação, sendo que o estresse pode ser proveniente da própria carga de treinamento e de fatores extra-treinamento (Lehmann et al. 1993). Além disso, o restabelecimento das condições normais do indivíduo pode demorar meses (Kreider, Fry & O'Toole, 1998).

O *overtraining* tornou-se um problema significativo no esporte de alto rendimento, comprometendo temporadas esportivas inteiras e até mesmo abreviando carreiras atléticas promissoras. Portanto, é importante a compreensão dos sintomas do *overtraining* e dos mecanismos envolvidos com seu surgimento, para que estratégias adequadas de prevenção e tratamento desse fenômeno possam ser desenvolvidas (SAMULSKI et al. 2009; Costa & Samulski, 2005; Alves, Costa & Samulski, 2006).

O *overtraining* tem sido classificado como *overtraining* de curto prazo (*overreaching*) ou *overtraining* de longo prazo (síndrome do *overtraining*). Durante o *overreaching*, a queda de desempenho esportivo dura de poucos dias a aproximadamente duas semanas, ainda que o atleta diminua a sua carga de treinamento. À medida que o desequilíbrio entre estresse e recuperação persiste, o *overtraining* de longo prazo é instalado e a queda do desempenho pode durar de semanas a meses (Lehmann et al. 1993).

2.4- Burnout

Maslach e Leiter (1997) definem o *burnout* como uma síndrome do esgotamento emocional, despersonalização e de um sentimento de baixa estima do individuo que o conduz a uma menor eficácia no trabalho. Já Weinberg e Gould (2008) apresentam uma definição para a síndrome do *burnout* voltada para o esporte, segundo os autores o conceito de *burnout* traduz-se em uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços freqüentes, às vezes extremos e geralmente ineficazes que visam satisfazer as demandas excessivas de treinamento e competição.

Medidas de prevenção e controle do estresse, overtraining e burnout

Segundo Nitsch e Hackfort (1981) as possibilidades de controle do estresse, em princípio, podem ser deduzidas com base nas seguintes considerações: se um atleta, por exemplo, tem medo antes de uma competição importante ou diante de um determinado adversário, ele poderá tentar dominar esse medo de diferentes formas. Por um lado, poderá se preparar para a competição treinando intensamente, se informando bem sobre o adversário ou até mesmo evitando competir. Com essas medidas procura-se influir nas condições que geraram o medo, de maneira a eliminá-lo. Essas medidas se denominam *técnicas de controle das condições*.

Por outro lado, o esportista poderá reagir ao medo, que ele avaliou diretamente pelos sintomas, realizando exercícios de relaxamento ou

simplesmente procurando reduzi-lo ao evitar contatos com o adversário. Essas medidas são denominadas *técnicas de controle dos sintomas*.

Tanto o controle das condições como o controle dos sintomas podem ser aplicados diretamente aos atletas (técnicas de orientação pessoal). Por outro lado, essas técnicas objetivam obter efeitos que influenciam o meio ambiente. Um exemplo de controle de orientação ambiental seria a estruturação adequada de condições de treinamento e de competição. Entre as providências de *controle dos sintomas* de orientação pessoal, podem ser citados, entre outros, exercícios de relaxamento ou avaliação cognitiva da situação. Controle das condições e dos sintomas, por sua vez, poderá ser realizado pelo próprio atleta (autocontrole, auto-regulação) ou pelo treinador (regulação externa).

No caso da **auto-regulação,** o esportista tanto é o sujeito como o objeto da influência. As providências correspondentes são tomadas, condicionadas pelas próprias intenções. Entre as medidas de auto-regulação no esporte de alto nível, podem ser citadas, por exemplo, a preparação individual para uma competição, a adoção de técnicas de relaxamento ou de motivação, ou buscar influenciar o adversário.

No caso da **regulação externa** (regulação pelo treinador), o jogador se torna objeto da influência de outra pessoa. Nesse caso, o processo se dá com apoio do técnico ou dos colegas de equipe. Entre outras, temos as seguintes condutas de regulação: o técnico prepara taticamente os jogadores em função dos adversários; o técnico motiva os jogadores durante o jogo, o técnico acalma os jogadores nervosos, o treinador consegue um bom ambiente de trabalho

Outro aspecto a ser considerado para a escolha da técnica de controle do estresse refere-se à prevenção de determinadas emoções negativas ou a compensação de determinadas emoções negativas já existentes (como medo e agressividade). No primeiro caso, trata-se de *técnicas preventivas*, no segundo, de *técnicas compensatórias*. As técnicas compensatórias podem ser reconhecidas com certa facilidade pela sua relação com acontecimentos externos (como em relação a um insucesso ou por um conflito social no âmbito da equipe). Nesse caso, o técnico também pode preparar-se rapidamente para abordar a situação.

De especial interesse para a psicologia, no que se refere ao desenvolvimento e ao controle do estresse, são as técnicas desenvolvidas pelos próprios atletas para regular seu estado emocional. Trata-se, nesses casos, de *técnicas cotidianas de controle* dos sintomas pela auto-regulação, que podem ainda serem divididas em cognitivas e somáticas. Dada sua importância e praticidade, as técnicas cognitivas serão abordadas mais detalhadamente a seguir:

3.1- Técnicas cognitivas

As técnicas cognitivas de controle de estresse (segundo Nitsch & Hackfort, 1981) podem ser diferenciadas em *técnicas de evitação* e *técnicas de processamento cognitivo*.

Segundo Nitsch e Hackfort (1981), as *técnicas cognitivas de evitação* objetivam evitar a percepção das condições provocadoras de problemas por meio da repressão (p. ex: não pensar nisto) ou da distração (p. ex.: pensar em outra coisa).

Podem ser citadas como exemplo algumas técnicas típicas de *evitação*, obtidas de entrevistas com atletas de alto nível:

Técnicas de repressão:

"Derrotas importantes eu esqueço imediatamente"

"Eu reprimo meu medo diante do adversário".

"Experiências desagradáveis eu simplesmente ignoro".

"Para mim a torcida nem existe"

Técnicas de distração

"Eu me desligo de tal forma, que eu penso mesmo é na minha namorada"

"Para me distrair, eu procuro outras pessoas e converso com elas"

No caso das técnicas de processamento cognitivo, utiliza-se a reavaliação e esclarecimento da situação problemática.

Tem-se como objetivo com as técnica*s de esclarecimento* eliminar dúvidas sobre pessoas, meio ambiente e realização das tarefas. Isso ocorre de maneira a se obter informações que permitam tirar conclusões sobre situações atuais ou que nos permitam certificar de idéias já existentes. Outra possibilidade refere-se à busca de explicações plausíveis, num contexto de racionalização.

Pode-se citar como exemplo de entrevistas típicas das *técnicas de esclarecimento*:

Certificação

"Eu procuro informações sobre os pontos fortes e fracos do meu adversário".

"Antes do jogo eu chuto várias vezes a gol para testar minha forma do dia

Racionalização

"Eu digo para mim mesmo que eu não me empenhei nos treinos".

"O adversário era bom demais".

"Nós adotamos a tática errada"

No caso das *técnicas de reavaliação*, alternam-se as avaliações já feitas sobre as mesmas situações (definição subjetiva da situação). O ponto decisivo das técnicas de reavaliação situa na decisão do próprio indivíduo influir na avaliação subjetiva da situação.

Pode-se aplicar a realização de tal maneira, que se aborde a situação num contexto geral com uma perspectiva modificada (p. ex.: o adversário precisa desta vitória a qualquer custo).

Outra possibilidade de reavaliação refere-se à *acentuação* de um aspecto em especial. Uma possibilidade especialmente importante apresenta diferentes graus de relatividade da própria avaliação.

Abaixo exemplificamos em forma de entrevista diferentes *técnicas de reavaliação*:

Acentuações

"Eu penso nos meus pontos fortes"

"Então eu procuro descobrir os pontos fracos do meu adversários"

Relativações

"Mas eles são piores do que nós"

"Da outra vez você jogou pior do que hoje"

Na prática não se aplicam isoladamente as técnicas de controle do estresse, para melhorar a recuperação e evitar a síndrome do *burnout*. Normalmente estas medidas de prevenção são aplicadas de forma combinada e também respeitando as características individuais (principio da individualidade biológica) dos envolvidos em um programa de preparação psicológica.

Quando consideramos o *overtraining* e o *burnout* como decorrentes do estresse excessivo associado à recuperação insuficiente, podemos destacar que todas aquelas medidas anti-estresse poderiam ser utilizadas na prevenção desses fenômenos. Além disso, considerando a natureza multidisciplinar do *overtraining*, de acordo com Simola, Samulski & Prado (2007) as seguintes medidas podem ser tomadas:

- Controle da carga de treinamento com períodos constantes de recuperação.

- Estabelecimento de metas de competição e treinamento.

- Comunicação efetiva entre treinadores e atletas.

- Controle das emoções pós-competitivas.

- Manutenção de uma boa condição física.

- Manutenção de uma dieta equilibrada.

- Monitoramento de estressores psicológicos de origem externa ao treinamento físico e do estilo de vida do atleta.

3.2- Questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-Sport)

O questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-Sport) foi recentemente desenvolvido com o objetivo de avaliar a percepção de estresse e recuperação em atletas (KALLUS, 1995; Kellmann et al. 2009). A percepção de estresse e recuperação indica a extensão na qual o indivíduo está estressado física e/ou mentalmente, assim como, se seria capaz de utilizar suas estratégias individuais para recuperação, além de quais destas estratégias poderiam ser utilizadas (Kelmmann & Günther, 2000). Constituído de 19 escalas de estresse e recuperação, esse questionário avalia quantitativamente eventos potencialmente estressantes e tranqüilizantes, além de suas conseqüências subjetivas nos últimos três dias/noites (Kelmmann & Günther, 2000). Altos escores na escalas associadas a atividades de estresse refletem estresse subjetivo intenso, enquanto altos escores nas escalas associadas a recuperação refletem muitas atividades de recuperação. Para Kentta e Hassmen (1998) o RESTQ-Sport é um dos poucos instrumentos psicométricos que se propõe a avaliar as complexidades dos processos de estresse e recuperação. Além disso, ele tem sido utilizado em várias pesquisas sobre monitoramento do *overtraining* e das respostas psicofisiológicas à diferentes cargas de treinamento (Kellmann et al. 2009).

3.2.1- Pesquisas realizadas no LAPES-UFMG sobre estresse e *overtraining* com o RESTQ-Sport:

Alves (2005) realizou uma pesquisa envolvendo nadadores de nível estadual e/ou nacional de 13 a 17 anos de idade durante 5 semanas de preparação para uma competição. Foi constatado que ao longo do treinamento, com a aproximação da competição, as escalas *Estresse Emocional* e *Recuperação Física* se alteraram. Esses resultados indicam maior ansiedade e estresse emocional por parte dos nadadores com a aproximação da competição. O aumento do escore relacionado à *Recuperação Física* pode ser explicado pela adaptação dos atletas frente às cargas de treinamento. Foi observado também redução nas escalas *Fadiga* e *Auto-Regulação* após a competição, em relação à semana anterior à competição. Ou seja, as pressões do treinamento e competição foram reduzidas após a competição.

Simola (2008) analisou a percepção de estresse e recuperação, bem como o comportamento de algumas variáveis fisiológicas de nadadores finalistas de competições nacionais em três momentos distintos de uma temporada esportiva. Foram observadas reduções significativas nas escalas Fadiga e Falta de Energia na fase *Taper* (redução das cargas de treinamento pré-competição) em relação à fase inicial da pesquisa. Além disso, reduções significativas foram observadas nas escalas Fadiga, Falta de Energia e Perturbações nos Intervalos quando

comparadas à fase *Taper* e a fase de altas cargas de treino. Esses resultados foram acompanhados por uma redução na atividade plasmática de creatina quinase, uma variável relacionada ao estresse muscular. Esses resultados indicam uma associação entre a melhora da percepção de estresse e recuperação e a redução da carga de treinamento em nadadores de alto rendimento.

Entretanto, Matos (2010) não observou mudanças significativas na percepção de estresse e recuperação em jogadores de futebol em diferentes momentos de preparação de uma temporada esportiva. Possivelmente a variação da carga de treinamento não foi suficiente para causar alguma mudança nas variáveis estudadas (percepção de estresse e variabilidade da freqüência cardíaca).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração de um programa de monitoramento para prevenir o *overtraining* e uma provável síndrome do *burnout* deve ser considerada parte integral no gerenciamento da qualidade de vida e na manutenção das carreiras dos atletas e dos profissionais ligados ao ambiente esportivo.

O equilíbrio entre o estresse e recuperação nas pessoas envolvidas no meio ambiente esportivo são importantes pilares para se evitar a síndrome do *burnout* e o *overtraining*. Sendo assim, a utilização de diferentes técnicas e medidas de prevenção que levem em consideração componentes biopsicossociais envolvidos na recuperação, na prevenção do estresse e no controle para que as pessoas ligadas ao meio ambiente esportivo não entrem em *burnout* ou *overtraining* são ferramentas indispensáveis para os psicólogos esportivos e educadores físicos que trabalham e são responsáveis pela preparação psicológica de equipes e atletas de alto rendimento.

Como perspectivas futuras, sugerimos a elaboração e análise dos efeitos de diferentes programas de recuperação psicológica em diferentes modalidades e situações esportivas.

REFERÊNCIAS

Alves, R. N.; Costa, L. O. P.; Samulski, D. (2006). Monitoramento e prevenção do supertreinamento em atletas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte,* 12, p. 291-296.

Alves, R. N. (2005). Análise e monitoramento da relação estresse-recuperação no treinamento e na competição de nadadores de 13 a 17 anos. *Dissertação de Mestrado*, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG, Belo Horizonte.

Christen, J. (1985). *Psychologische Diagnostik und Beratung im Leistungssport.* Biofeedback. In Gabler, H. (Ed.), Frankfurt: DSB, 197-208.

Costa, L. O. P.; Samulski, D. M. (2005). Overtraining em atletas de alto nível – Uma revisão literária. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*.13, p. 123-134.

Cunha, R. A.; Morales, J. C. P. & Samulski, D. M. (2008). Níveis de estresse e recuperação nos atletas da equipe brasileira de pentatlo aeronáutico militar: estudo piloto. *Revista Mineira de Educação Física*, 16(1), 5-22.

Eberspächer, H. (1990). *Applied mental training*. Oberhaching: Sportinform.

Eberspächer, H. (1995). *Mental training*. München: Sportingform.

Freitas, D. S., Miranda, R., & Bara Filho, M. G. (2009). Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining**.** *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano,* 11(14), 457-65.

Kallus, K.W. (1995). *The Recovery Stress Questionnaire*. Frankfurt, Germany: Swets e Zeitlinger.

Kallus, K.W.; Kellmann, M. (2000). Burnout in athletes and coaches. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport.* Champaign, IL: Human Kinetics, p. 209-230.

Kellmann, M., & Gunther, K. D. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine and Science in Sports and Exercise,* 32, 676–83.

Kellmann, M., Kallus, K. W., Samulski, D. M., Costa, L. O. P., & Simola, R. A. P. (2009). *Questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-76-Sport): manual do usuário.* Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Kenttä, G.; Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery. *Sports Medicine,* 26, p. 1-16.

Kreider, R. B.; Fry, A.; O'Toole, M. L. (1998). Overtraining in Sport: Terms, Definitions, and Prevalence. En R.B. Kreider, A. Fry e M.L. O'Toole (Ed.), *Overtraining in Sport*. (pp. VII-IX). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lehmann, M., Foster, C. & Keul, J. (1993). Overtraining in endurance athletes: A brief review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 854-61.

Lindemann, H. (1984). *Psychohygiene-Training.* München: Mosaik-Verlag.

MacGrath, J. E. (1981). *Stress und Verhalten in Organisation*. [Stress and Behaviour in Organizations] In. NITSCH, J.R. Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen. [Stress: Theories, Studies and Interventions] Bern/Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, p. 441-500.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about Burnout: how organization cause, personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.

Matos, F. O. M. (2010). *Percepção de estresse e recuperação, variabilidade da freqüência cardíaca e tempo de reação de atletas de futebol de alto rendimento em diferentes períodos do treinamento*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG, Belo Horizonte.

Nitsch, J. (1981). *Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen*. Bern/Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, 683 p.

Schultz, J.(1969). *El entrenamiento autógeno.* Barcelona: Ed. Cientifico-MediCap.

Nitsch, J., & Hackfort, D. (1981). *Stress in Schule und Hochschule - eine handlungspsychologische Analyse.* In Nitsch, J., Stress-Theorien, Untersuchungen, Massnahmen. Bern: Verlag Hans Huber, 261-311.

Renzland, J.; Eberspächer, H. (1988). *Regeneration in Sports.* Cologne, Germany:bbs.

Rieder, H.; Riffelt, D.; Vierneisel, S. (1988). Regeneration after physical stress. *Leistungssport, 18*, p. 8-15.

Samulski, D. (1995). *Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática. (2ª Ed.).* Belo Horizonte: Imprensa Universitária-UFMG.

Samulski, D., Costa, L. O. P. & Simola, R. A. P. (2009). Overtraining e Recuperação. In: SAMULSKI, D. M. (Org.). *Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas*. (*2ª Ed.*). São Paulo: Manole, p. 405-27.

Seyle, H. (1981). *Geschichte und Grundzuge dês Stresskonzepts.* In: NISTCH, J.R. Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen. Bern/Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber, 683 p.

Simola, R. A. P. (2008). *Análise da percepção de estresse e recuperação e de variáveis fisiológicas em diferentes períodos de treinamento de nadadores de alto nível*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Esporte) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, UFMG, Belo Horizonte.

Simola, R. A. P.; Samulski, D. M.; Prado, L. S. (2007). Overtraining: Uma abordagem multidisciplinar. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2, p. 61-76.

Weinberg, R. S., & Gould. D. (2008) *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. (4ª Ed.). Porto Alegre: Artmed.

Desafios na avaliação do estresse, da recuperação e da síndrome de Burnout em treunadores esportivos.

Prof. Ms. Varley Teoldo da Costa (Brasil)
Doutorando em Ciências do Esporte pela Univ. Federal de Minas Gerais (UFMG). Mestre em Treinamento Esportivo pela UFMG. Professor no Curso de Educação Física do Centro Universitário de BH (UNIBH). Membro do Laboratório de Psicologia do Esporte CENESP-UFMG e UNIBH
vtcosta@hotmail.com

RESUMO

Observa-se na literatura uma carência de instrumentos psicométricos validados capazes de aferir as variáveis: estresse, recuperação e burnout em treinadores esportivos que resulta em um número reduzido de publicações dentro da Psicologia Esportiva. Este trabalho objetiva suscitar a discussão sobre a necessidade de produção científica e os problemas e barreiras enfrentadas pelos pesquisadores para estudar treinadores esportivos além de apresentar resultados de pesquisa sobre estudos existentes que relacionaram o estresse, a recuperação e a síndrome do burnout nesta profissão. Os resultados dos estudos analisados demonstram que os treinadores esportivos apresentam elevados níveis de estresse em sua profissão, relacionados a fatores biológicos, psicológicos e sociais e que podem proporcionar o burnout. Identificou-se também nestes estudos que os períodos de recuperação destes profissionais podem ser classificados como insatisfatórios e insuficientes. Conclui-se desta forma, que estes treinadores estão mais susceptíveis a síndrome do burnout e que existe um reduzido numero de estudos dentro da Psicologia Esportiva sobre esta temática.

ABSTRACT

It is observed in the literature a lack of psychometric instruments able to measure the variables: stress, recovery, and burnout in sports coaches. It is observed in the literature a lack of psychometric instruments able to measure the variables: stress, recovery, and burnout in sports coaches resulting in a reduced number of publications in Sport Psychology. This work aims to raise discussion about the need for scientific work and the problems and barriers faced by researchers to study sports coaches and presents results of research on existing studies that have related stress, recovery, and burnout syndrome in this profession. The results of the studies analyzed showed that sports coaches have high levels of stress in their profession, related to biological, psychological and social and which can provide the burnout. Was also identified in these studies that the recovery periods these professionals can be classified as unsatisfactory and inadequate. It follows therefore, that these professionals are more susceptible to burnout syndrome and that there is a paucity of studies in Sports Psychology on this topic.

INTRODUÇÃO

A construção de testes psicológicos, de escalas psicométricas, de escalas psicofísicas para a avaliação de construtos psicológicos tem crescido mundialmente, gerando uma preocupação científica, devido ao fato de que muitos destes instrumentos, os quais foram criados ou traduzidos de outras línguas, não passam por um processo sistemático de validação (Pasquali, 2010).

Preocupados com estas questões transculturais de validação de questionários na área da saúde, diferentes autores (Beaton, Bombardier, Guillemin & Ferraz, 2000; Costa *et al.*, 2007; Terwee *et al*., 2007) têm buscado publicar artigos tratando dos pré-requisitos necessários para que pesquisadores trafeguem de forma segura e científica na construção, na tradução e na validação de seus instrumentos.

No Brasil, dentro da área da Psicologia, a construção de novos testes e a validação cultural destas ferramentas que objetivam medir o Estresse, as formas de Recuperação e a síndrome do *burnout* estão voltadas para as profissões ligadas à área educacional (Benevides-Pereira, 2003; Carlotto & Câmara, 2006) e à área médica (Borges, Argolo, Pereira, Machado & Silva, 2002; Carlotto, Nakamura & Câmara, 2006).

No contexto nacional, dentro da área da Psicologia Esportiva, a maioria dos instrumentos recentemente construídos e validados está voltada para a população de atletas (Costa & Samulski, 2005; Kellmann, Kallus; Samulski; Costa & Simola, 2009; Lobo, Moraes & Nascimento, 2005; Lopes, Samulski & Silva, 2007; Pires, Brandão & Silva, 2006), principalmente aqueles que atuam no esporte de alto rendimento.

Em relação à população de treinadores, são escassos os instrumentos validados em língua portuguesa que se propõem a medir construtos psicológicos no esporte, sendo que um dos poucos existentes para treinadores avalia a variável liderança (Costa, Samulski & Costa, 2009, 2010). Um dos principais motivos para a escassez de estudos com a população de treinadores diz respeito às dificuldades encontradas pelos pesquisadores no que tange ao acesso, normalmente restrito, de contato dos cientistas com estes profissionais.

O instrumento *RESTQ-Coach* (Questionário de Estresse e Recuperação para atletas) foi desenvolvido tendo como base o instrumento *RESTQ-Sport* para atletas (Kallus, 1995) é uma das poucas ferramentas disponíveis específicas na literatura esportiva voltada para a avaliação da tríade estresse, recuperação e b*urnout* esportivo de treinadores.

De forma sucinta, o instrumento *RESTQ-Coach* pode ser definido com um instrumento que avalia o estado de estresse e recuperação dos treinadores e atua como uma ferramenta de avaliação subjetiva, a qual busca identificar e prevenir possíveis estados de *estresse crônico* e *burnout* em nestes profissionais. O objetivo do *RESTQ- Coach é* avaliar, dentro de uma perspectiva bio-psicológica, o estado de estresse e recuperação de treinadores envolvidos com o meio esportivo.

O *RESTQ-Coach* (Questionário de Estresse e Recuperação para treinadores) na versão brasileira encontra-se em processo de validação no Brasil. Este instrumento é uma ferramenta útil e de baixo custo financeiro que mensura os níveis de Estresse, Recuperação e a Síndrome do *burnout* em treinadores esportivos e pode colaborar para o entendimento destas variáveis na população de treinadores esportivos (Kallus & Kellmann, 2000).

A seguir apresentaremos conceituações sobre as variáveis estresse, recuperação e *burnout* em treinadores esportivos e alguns resultados de estudos relacionados a temática.

DESENVOLVIMENTO

1- Conceitos sobre recuperação, estresse e *burnout* esportivo.

O termo *recovery,* presente na literatura esportiva, pode ser traduzido para o português como recuperação e definido, de acordo com Kallus e Kellmann (2000), como um processo inter e intra-individual que ocorre na pessoa (nas esferas psicológica, fisiológica e social) de forma contínua, com o objetivo de restabelecer suas habilidades de desempenho.

A recuperação envolve ações propositais (recuperação ativa) e ações não propositais (recuperação passiva) que estão ligadas à avaliação individual, por meio da percepção subjetiva, de variáveis fisiológicas, psicológicas, sociais, sócio-culturais e ambientais. (Etzion, 2003).

Kallus e Kellmann (2000) relatam algumas características psico-fisiológicas da recuperação, afirmando que a mesma é um processo complexo que depende do tempo de que o indivíduo dispõe e necessita para recuperar-se dos sintomas de estresse, do tipo de estressor, que o está afetando, além da duração desse estressor.

Do ponto de vista psicológico, para Nitsch (1981), o estresse está relacionado com a ativação das funções cognitivas e pode ser compreendido, em geral, como uma exigência psíquica ou atividade mental – o que se encaixa perfeitamente nas atividades desenvolvidas pelos treinadores esportivos. Kellmann *et al.* (2009), entretanto, reforçam que a avaliação do estresse dentro de um sistema biológico-psicológico torna-se fundamental para uma compreensão global de todos os fatores ligados a esta variável.

Borges *et al.* (2002) e Goodger, Gorely, Lavalle e Harwood (2007), após pesquisa bibliográfica sobre a utilização do termo *burnout,* concluíram que o termo foi utilizado pela primeira vez em um periódico científico, no ano de 1974, pelo Dr. Herbert Freudenberger, médico que tratava de dependentes de drogas na cidade de Nova Iorque. Naquela época, as pessoas drogadas eram chamadas de *burnouts*. Ser chamado de *burnout* significava que o indivíduo não se interessava por mais nada, exceto pelas as drogas.

O termo síndrome do *burnout*, dentro da Psicologia, é constantemente empregado em estudos científicos que objetivam avaliar o comportamento de pessoas dentro do ambiente de trabalho. No cenário mundial, a Profa. Dra. Christina Maslach da Universidade da Califórnia em Berkeley, é uma das principais referências nesta área de estudo (Maslach, Jackson & Leiter, 1996; Maslach & Leiter, 1997). Dentre as diversas contribuições científicas, a referida professora desenvolveu o *Maslach Burnout Inventory* (MBI) que permite avaliar o *burnout* em diferentes populações e culturas.

O *burnout* é uma síndrome do esgotamento emocional, despersonalização e de um sentimento de baixa estima do indivíduo que o conduz a uma menor eficácia no trabalho (Maslach, Jackson & Leiter, 1996; Maslach & Leiter, 1997). Partindo dessa premissa, Benevides-Pereira (2003) propõe uma definição da síndrome do *burnout*, no meio laboral, como sendo um processo que se dá em resposta à cronicidade do estresse, trazendo consigo conseqüências negativas tanto no plano individual, como no profissional, familiar e social.

No contexto esportivo identifica-se um número reduzido de estudos relacionando as variáveis de recuperação, estresse e *burnout* em treinadores esportivos. A seguir serão detalhados os principais resultados de trabalhos nesta temática.

2- Estudos sobre estresse, recuperação e *burnout* com treinadores esportivos.

Independentemente do contexto esportivo em que os estudos de *burnout* são aplicados, nota-se uma baixa quantidade de artigos científicos voltados para o ambiente esportivo, em especial para a figura do treinador. Esta afirmação pode ser feita com base no estudo de meta-análise sobre o *burnout* esportivo realizado por Goodger *et al.* (2007), que investigaram as principais bases eletrônicas científicas como *SportDiscus, PsychLIT, First Search, Web of Science, Zetoc Medline* e as principais revistas científicas que publicam textos sobre esta temática. O resultado deste trabalho é que foram encontrados somente 58 artigos relacionados à síndrome do *burnout* esportivo, sendo 27 trabalhos ligados à avaliação de atletas e 23 ligados à figura do treinador; os outros oito trabalhos estão ligados a outras áreas profissionais do esporte como diretores esportivos, preparadores físicos, e funcionários que trabalham neste ambiente.

De acordo com Goodger *et al.* (2007), 95,1% das pesquisas sobre a síndrome do *burnout* em treinadores utilizaram o MBI (*Maslach Burnout Inventory)* na íntegra ou com adaptações, visando atender o contexto esportivo. Porém, os autores ressaltam dois graves problemas de validação psicométrica na maioria dos estudos analisados utilizando o MBI adaptado. O primeiro está ligado ao fato dos artigos não oferecem informações claras e precisas de como foram realizadas estas modificações na versão original do MBI. Já o segundo problema está relacionado a não apresentação de indicadores de confiabilidade e de validação das novas versões construídas.

O estudo do *burnout* no ambiente esportivo é relativamente recente, Goodger *et al.* (2007), relatam que o primeiro trabalho foi publicado por Caccesse e Mayerberg, 1984 o qual relacionava a síndrome com treinadores colegiais. As evidências científicas no âmbito esportivo, publicadas por diferentes pesquisadores, caracterizam a síndrome do *burnout* em treinadores como um processo desencadeado por situações de estresse crônico vivenciado em seu ambiente laboral (Dosil, 2009; Goodger *et al.*, 2007; Hjalm, Kentta, Hassménan & Gustafsson, 2007; Karabatsos, Malousaris & Apostolidis, 2006; Raedeke, Granzyk & Warren, 2000; Raedeke, Lunney & Venables, 2002).

Dentre os poucos estudos catalogados nesta pesquisa destacam se o trabalho publicado por Raedeke (2004) que avaliou 141 treinadores de natação dos Estados Unidos, sendo 80 homens e 61 mulheres através de um questionário que mensurava áreas de satisfação, investimentos, constrangimentos sociais, compromissos determinantes e esgotamento emocional dos técnicos. O estudo conclui que estes treinadores apresentavam níveis de esgotamento bastante elevados.

No acompanhamento longitudinal feito por Raedeke (2004) com estes treinadores de natação norte americanos, também foram identificadas queixas destes profissionais em relação ao tempo livre e de recuperação que tinham disponíveis, mediante o exercício de suas profissões. Neste contexto, Raedeke, Granzyk e Warren (2000) reforçam a importância do equilíbrio entre os períodos de estresse e de recuperação para se evitar o surgimento da síndrome do *burnout*.

Outro artigo que merece destaque foi o publicado por Karabatsos, Malousaris e Apostolidi (2006), avaliaram através do MBI, 452 treinadores gregos de basquete, voleibol e atletismo. Os resultados foram diferentes em relação às modalidades esportivas. Os treinadores de basquete apresentaram uma maior exaustão emocional e despersonalização com tendência elevada ao *burnout*. Já os treinadores de voleibol apresentaram níveis moderados de *burnout* e os treinadores de atletismo não apresentaram qualquer tipo de sintoma.

Hjalm *et al.* (2007), investigando treinadores de futebol suecos, identificaram que uma das prováveis explicações para que os treinadores administrem e suportem altos níveis de estresse e *burnout,* não desistindo de suas profissões, está relacionado às gratificações, às oportunidades e experiências únicas, proporcionadas pelas características da tarefa no esporte de alto rendimento. Os principais resultados apontam que os treinadores da primeira divisão se mostravam mais satisfeitos com sua profissão do que os treinadores de outras divisões.

Os autores acima citados concluíram que este resultado está relacionado, principalmente, às diferenças econômicas e salariais que separam as três competições de futebol analisadas no estudo, e que os treinadores de divisões menores possuem condições ambientais dentro e fora do ambiente esportivo inferiores aos seus colegas de primeira divisão. E que apesar do elevado desgaste

profissional, o custo-benefício de ser treinador e trabalhar com o futebol competitivo é avaliado de forma positiva.

Fletcher e Scott (2010) identificaram que as condições de treinamento, o calendário esportivo, a situação financeira e administrativa do clube, a estabilidade no cargo de treinador, a autonomia para a formação e seleção dos atletas, além das viagens competitivas, são estressores organizacionais ligados ao meio ambiente esportivo. Segundo estes autores tais condições produzem estresse laboral e interferem na recuperação dos treinadores esportivos, podendo levá-los ao abandono de suas carreiras profissionais.

Dosil (2009) enumera alguns contextos desfavoráveis para os treinadores esportivos, tais como uma estrutura social negativa dentro do ambiente esportivo, o excesso de competições esportivas, a diminuição das recompensas e o aumento das cobranças por resultados, a falta de apoio social como fator de contribuição para o aumento do estresse vivenciado pelo treinador e a diminuição dos processos regenerativos de recuperação.

Fletcher e Scott (2010) afirmam que treinadores que interagem positivamente com o meio ambiente (esportivo e não-esportivo) estão mais aptos a solucionarem as tarefas e problemas de sua profissão, além de lidarem com o seu estresse pessoal de forma mais eficiente, se recuperando mais rapidamente do desgaste diário laboral de sua profissão.

De acordo Raedeke, Granzyk e Warren (2000) a maioria das pesquisas sobre *burnout* esportivo estão focalizadas no estresse, indicando o *burnout* como uma reação crônica de estresse. Raedeke, Granzyk e Warren (2000) reforçam o ponto de que apesar do estresse da síndrome do *burnout* ter características e peculiaridades distintas é difícil traçar um diagnóstico exato sobre onde começa e termina o estresse crônico e quando acontece a passagem, ou o momento de transição para a síndrome do *burnout*. Para os especialistas do assunto, esta é a etapa mais complicada da avaliação, pois os fatores manifestados como potencializadores do estresse são recebidos, percebidos e avaliados por intermédio de uma singularidade subjetiva própria de cada indivíduo.

Kelley e Baghurst (2009) afirmam que não se deve conceituar a síndrome do *burnout* como um estágio final e sem volta do indivíduo, mediante situações crônicas de estresse. Os autores reforçam que não se pode descartar um conceito cíclico, no qual o estresse crônico e a síndrome do *burnout* podem manifestar-se por um determinado período, e posteriormente desaparecer mediante situações favoráveis de recuperação.

O processo de Recuperação (*Recovery)* é avaliado pela quantidade de tempo de folga/descanso desfrutado por este treinador e a qualidade e o prazer das atividades desenvolvidas por ele no seu período de folga/descanso. Dentro desta perspectiva, Etzion (2003) avaliou o efeito das férias curtas (7 a 10 dias) e longas (mais de 10 dias) sobre o estresse laboral e a síndrome do *burnout* e verificou que os níveis destas duas variáveis abaixavam após o período de férias

(folga). Entretanto, os níveis de estresse e *burnout* voltaram a se elevar, três semanas após o retorno dos indivíduos a seus respectivos trabalhos e rotinas.

Este resultado demonstra que a recuperação não pode ser tratada somente sob a perspectiva das férias trabalhistas, e sim como um compêndio de atividades diárias regenerativas que visem auxiliar os treinadores a enfrentar os efeitos nocivos provocados pelo estresse e pela síndrome do *burnout*, no contexto diário da profissão.

De acordo com Kellmann e Kallus (1994) e Kallus e Kellmann (2000) somente por intermédio de um equilíbrio entre estas variáveis de estresse e recuperação é possível otimizar a eficiência destes profissionais no desempenho de suas funções na equipe e minimizar a possibilidade da síndrome do *burnout*.

Frey (2007) relata que treinadores esportivos que possuem maior apoio de sua rede social apresentam menores níveis de estresse e *burnout,* quando comparados com treinadores que possuem um apoio social baixo. Fletcher e Scott (2010), após analisarem uma série de estudos sobre o estresse psicológico de treinadores, identificaram que a família, os amigos e os membros da comissão técnica são fontes primárias de apoio social na recuperação dos treinadores, sendo responsáveis por diminuir os efeitos nocivos do estresse na profissão.

Assim, as condições ambientais físicas e sociais fora do ambiente esportivo, quando positivas, potencializam os momentos de recuperação e descanso fundamentais para uma maior qualidade de vida e de saúde dos treinadores e para que se recuperem dos desgastes provocados pelo seu ambiente laboral.

Existe a necessidade de um controle mais sistemático da saúde dos treinadores, haja vista, que as perturbações e os fatores estressantes, oriundos do meio laboral, têm provocado problemas e distúrbios comportamentais de ordem social, psicológica e biológica nestes profissionais, devido às pressões que sofrem dentro do ambiente competitivo (Fletcher & Scott, 2010; Karabatsos, Malousaris & Apostolidi, 2006; Raedeke, 2004).

Para finalizar, Levy, Nicholls, Marchant e Polman (2009) reforçam que a exposição e o contato diário com elementos estressores do ambiente de trabalho, aliados a uma baixa qualidade de recuperação, pode provocar uma situação crônica de estresse que afetará negativamente a saúde física e mental, a satisfação no emprego e a queda de produtividade, podendo levar o treinador à síndrome do *burnout*, principalmente, se a recuperação for insuficiente quantitativa e qualitativamente.

CONCLUSÃO

Após esta breve exposição de pesquisas que avaliaram o estresse, a recuperação e o *burnout* em treinadores esportivos pode-se concluir que a Psicologia do Esporte necessita avançar em direção ao aumento das publicações relacionadas a este tema, objetivando entender e intervir em um problema que a

cada dia se torna mais real dentro do cenário esportivo, o elevado grau de estresse dos treinadores esportivos e as seqüelas que esta variável provoca nas esferas biológica, psicológica e social destes profissionais.

Os principais resultados das pesquisas relatadas demonstram a necessidade que os treinadores possuem de aprender a regular melhor os seus níveis de estresse no contexto esportivo e otimizarem seus processos de recuperação. Somente com um equilíbrio entre ás variáveis estresse e recuperação é possível minimizar as incidências de *burnout* dos treinadores proporcionando lhes uma melhor qualidade de vida.

REFERENCIAS

Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *SPINE*, 24(24), 3186-91.

Benevides-Pereira, A.M.T. (2003). Estado da Arte do Burnout no Brasil. *Interação em Psicologia*, 1(1), 4-11.

Borges, L.O. Argolo, J.C.T., Pereira, A.L.S., Machado, E.A.P., & Silva, W.S. (2002). A síndrome de burnout e os valores organizacionais: Um estudo comparativo em hospitais universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(1), 189-200.

Carlotto, M.S., Nakamura, A.P., & Câmara, S.G. (2006). Síndrome de "*Burnout*" em estudantes universitários da área da saúde. *Psico-USF*, 37(1), 57-62.

Carlotto, M.S., & Câmara, S.G. (2006). Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory. Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. *Psico-USF*, 2(9), 67-173.

Costa, I.T., SAMULSKI, D.M., & Costa, V.T. (2009). Análise do Perfil de Liderança dos treinadores de categoria de base do futebol brasileiro. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23, 185-94.

Costa, I.T., SAMULSKI, D.M., & Costa, V.T. (2010). Perfil de Liderança para treinadores de futebol na visão dos treinadores do Campeonato Brasileiro. *Revista da Educação Física/UEM*, 21, 59-68.

Costa, L.O.C., & Samulski, D. (2005). Processo de Validação do questionário de Estresse e Recuperação para atletas (RESTQ-Sport) na língua portuguesa. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 13(1), 123-34.

Costa, L.O.P., Maher, C.G., Latimer, J., Ferreira, P.H., Pozzi, G.C. & Ribeiro, R.N. (2007). Psychometric Characteristics of the Brazilian-Portuguese Versions of the Functional Rating Index and the Roland Morris Disability Questionnaire. *SPINE,* 32(27), 1-6.

Dosil, J. D. (2009). Agotamiento y retirada deportiva. In: DOSIL, J.D. (Org.). *Psicología de la actividad física y del deporte*. 2. ed. Madri: McGraw Hill. New York: The Guilford Press.

Etzion, D. (2003). Annual Vacation: Duration of Relief From Job Stressors and Burnout. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 213-26.

Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Science*, 28(2), 127–37.

Frey, M. (2007). College coaches' experiences with stress –''problem solvers'' have problems, too. *The Sport Psychologist*, 21(1), 38–59.

Goodger, K., Gorely, T., Lavalle, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *The Sport Psychologist,* 21(2), 127-51.

Hjalm, S., Kentta, G., Hassménan, P., & Gustafsson, H. (2007). Burnout Among Elite Soccer Coaches. *Journal of Sport Behavior*, 30(4), 415-27.

Kallus, K.W. (1995). *Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen* [The Recovery-Stress Questionnaire]. Frankfurt: Swets & Zeitlinger.

Kallus, K.W., & Kellmann, M. (2000). Burnout in Athletes and Coaches. In: Hanin, Y. L. (Ed.). *Emotion in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 209-30.

Karabatsos, G., Malousaris, G., & Apostolidis, N. (2006). Evaluation and Comparison of Burnout Levels in Basketball, Volleyball and Track and Field Coaches. *Studies in Physical Culture and Tourism,* 13(1), 79-83.

Kelley, B.C., & Baghurst, T. (2009). Development of the coaching issues survey (CIS). *The Sport Psychologist,* 23(3), 367-87.

Kellmann, M. (2009). The recovery-stress questionnaire for coaches. In: *International Society of Sport Psychology Proceedings of the XIIth World Congress of Sport Psychology.* Marrakesk: ISSP/ International Society of Sport Psychology. Disponível em: <http://www.issponline.org>. Acesso em: 12 Jul. 2010.

Kellmann, M., & Kallus, K.W. (1994). Interrelation Between Stress and Coaches' Behavior During Rest Periods. *Perceptual and Motor Skills*, 79(1), 207-10.

Kellmann, M., Kallus, K.W., Samulski, D.M., Costa, L.O.P., & Simola, R.A.P. (2009). *Questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-76- Sport): manual do usuário*. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D., & Polman, R. (2009). Organisational stressors, coping, and coping effectiveness: a longitudinal study with an elite coach. *International Journal of Sports Science & Coaching,* 4(1), 31-45.

Lobo, I.L.B., Moraes, L.C.C.A., & Nascimento, E. (2005). Processo de validação da escala de comportamento do treinador - versão atleta (ECT-A). *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(3), 255-65.

Lopes, M.C., Samulski, D.M., & Silva, L.A. (2007). Validação do questionário de satisfação do atleta versão liderança. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 15(4), 47-56.

Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The truth about Burnout: how organization cause, personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.

Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory: Test manual.* 3. ed. Palo Alto, CA: Consulting Psycologist Press, 190-218.

Nitsch, J.R. (1981). *Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen*. Bern/Stuttgart/Wien: Verlag Hans Huber.

Pasquali, L. (2010). *Instrumentação Psicológica: fundamentos e práticas*. Porto Alegre: Artmed.

Pires, D.A., Brandão, M.R.F., & Silva, C.B. (2006). Validação do Questionário de Burnout para Atletas. *Revista da Educação Física/UEM*, 17, 17-36.

Raedeke, T.D. (2004). Coach Commitment and Burnout: A One-Year Follow-Up. *Journal of Applied Sport Psychology,* 16, 333–49.

Raedeke, T.D., Granzyk, T.L., & Warren, T.L. (2000). Why Coaches Experience Burnout: A Commitment Perspective**.** *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 22(1), 85-105.

Raedeke, T.D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspective. *Journal of Sport Behavior*, 25, 181-206.

Terwee, C.B., Bot, S.D.M., Boer, M.R., Windt, D.A.W.M., Knol, D.L., Dekker, J., Bouter, L.M., & Vet, H.C.W. (2007). Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *Journal of Clinical Epidemiology*, 60, 34-43.

Estresse, recuperacao e overtraining em atletas brasileiros: Monitoramento dos sintomas de "Overtraining" de uma equipe de voleibol feminino na Superliga.

Prof. Dr. Franco Noce (Brasil)
Diretor Científico da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte. Doutorado em Psicobiologia pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Coordenador do Laboratório de Psicologia do Esporte do Centro Universitário de Belo Horizonte (UNIBH). Participações na Copa do Mundo Alemanha 2006 (Arábia Saudita), Paraolimpíadas Atenas/2004 e Pequim/2008, Sada/Cruzeiro (superliga de voleibol masculina 2009-2010).
fnoce@hotmail.com

RESUMO

O overtraining é um sintoma de desequilíbrio psicofisiológico prejudicial à saúde física e mental dos atletas que ocorre devido ao desequilíbrio entre o estresse (carga de treinamento) e os períodos de recuperação (descanso das atividades esportivas - folga). O objetivo deste estudo foi monitorar os níveis de estresse e recuperação de atletas de voleibol de alto rendimento do sexo feminino durante uma temporada da Superliga. Foram avaliadas 16 atletas (23,63 ± 6,40 anos) através do Questionário de Estresse e Recuperação (RESTQ-Sport-76), durante dois períodos distintos da periodização denominados de treinamento e folga. Os resultados relacionados aos níveis de estresse das atletas, durante o período de treinamento, foram medidos nas escalas de 1 a 7 (estresse geral) e nas escalas de 13 a 15 (estresse esportivo) e apresentaram médias mais elevadas na percepção das atletas, com diferenças significativas em todas as escalas ($p<0,05$) quando comparadas com o período de recuperação (folga). Das nove

escalas que avaliam a recuperação geral e a recuperação no esporte, em cinco delas (números 9,10,11,12 e 16) foram encontradas diferenças significativas ($p<0,05$), porém em 4 escalas (números 8,13,14 e 15) as atletas continuavam a demonstrar uma baixa recuperação. Conclui-se que o RESTQ-Sport-76 pode avaliar os níveis de estresse e recuperação nas atletas de voleibol e esse grupo demonstrou uma baixa recuperação durante o período de treinamento.

Palavras-chave: Estresse; Overtraining; Recuperação; Voleibol.

ABSTRACT

Overtraining is a process involving progressively increased training to a high absolute level that is in excess of more routine training undertaken to maintain performance. However, its increase excessive may impair physical and mental health of the athlete. The aim of this study was to keep up with levels of stress and recovery of volleyball athletes during Brazilian Super League 2003/2004. 16 athletes (23.63 ± 6.40 years) were evaluated during two periods: training and rest. They answered a stress and recovery questionnaire (RESTQ-Sport-76). Levels of stress have been known through the scales 1 to 7 (general stress) and 13 to 15 (stress sports). Its results showed significant differences between perceptions of athletes in all scales ($p <0.05$) during training and rest. Levels of sports and general recoveries are known through nine scales. In five of them (9,10,11,12 and 16) there were significant differences ($p <0.05$) and in four (8,13,14 and 15) there were low recovery by the athletes. Conclude that RESTQ-Sport-76 was able to assess stress and recovery levels in volleyball athletes and this group demonstrated low recovery during training period.

Keywords: Stress; Overtraining; Recovery; Volleyball.

INTRODUÇÃO

O esporte de alto rendimento vem, ao longo de sua evolução, exigindo dos atletas em todas as modalidades um aumento constante de desempenho (Costa & Samulski, 2005a).

Durante uma fase de treinamento intenso, alguns atletas podem apresentar um declínio em seu desempenho, o que tem sido atribuído a determinados processos psicológicos e fisiológicos (Noce et al., 2008). Quando a intensidade e o volume de treinamento ultrapassam a capacidade de recuperação e de adaptação do corpo, o organismo pode apresentar estados de fadiga excessiva (Noce et al., 2008). Esse processo de cargas excessivas de estresse, treinamento e não treinamento, combinadas com insuficiente regeneração é denominado overtraining (Matos & Winsley, 2007).

> A “síndrome do overtraining” ou simplesmente “overtraining” é definida por vários pesquisadores como um desequilíbrio entre o estresse e recuperação, onde fatores estressantes de ordem física, psicológica e social combinados com o pouco tempo de recuperação acarretam efeitos nocivos no desempenho dos atletas (Costa & Samulski, 2005; Kellmann & Kallus, 2001;

Kentta & Hassmén, 1998; Meeusen, Watson, Hasegawa, Roelands,& Piacentini, 2007).

Assim, o estresse é entendido como a totalidade das reações de adaptação orgânica, as quais objetivam a manutenção ou restabelecimento do equilíbrio interno e/ou externo. Do ponto de vista psicológico, o estresse é relacionado com a ativação das funções cognitivas e é compreendido, em geral, no sentido de uma exigência psíquica ou atividade mental (Noce & Samulski, 2002).

A recuperação é um processo através do qual as consequências psicológicas referentes ao estresse, causadas pelas atividades anteriores, são equilibradas e a capacidade funcional é restaurada (Renzland & Eberspacher, 1988). É um processo fisiológico, psicológico e social, sendo que alguns desses sistemas podem ser treinados ao mesmo tempo em que outros se recuperam (Simola, Samulski,& Prado, 2007).

Na rotina diária de uma equipe de alto desempenho, na qual a freqüência de jogos é elevada, é importante desenvolver e aplicar estratégias para o monitoramento dos níveis de estresse e recuperação que sejam de rápida aplicação e eficientes em indicar possíveis fatores de risco de overtraining (Kellmann & Kallus, 2001; Shephard & Shek, 1994; Alves, Costa, & Samulski, 2006; Kellmann, Altenburg, Lormes,& Steinacker, 2001; Kallus, 1995; Kellmann, Kallus, Samulski, Costa,& Simola, 2009).

Também é importante considerar que o atleta sofre variações no nível de estresse, ao longo da temporada, dependendo da sobrecarga e das fases de treino e competição (Kellmann et al., 2001). Essas variáveis ressaltam a importância de um monitoramento periódico e eficiente dos níveis de estresse e recuperação de cada atleta da equipe, visando alcançar o máximo rendimento possível individual e prevenir os efeitos nocivos relacionados à sobrecarga.

Uma das variáveis mais utilizadas no monitoramento de programas de treinamento esportivo, principalmente em fases de cargas elevadas (Urhausen & Kindermann, 2002) é a percepção de estresse e recuperação, através do questionário de estresse e recuperação para atletas-RESTQ-Sport (Alves et al., 2006; Coutts, Wallace, & Slattery, 2007; Maestu, Jurimae, Kreegipuu, & Jurimae, 2006). Essa variável tem sido utilizada principalmente em estudos que investigam a relação entre diferentes cargas de treinamento e seus efeitos no estado psicológico em atletas de diferentes modalidades esportivas (Jurimae, Maestu, Purge, & Jurimae, 2002; Kellmann & Gunther, 1999; González-Boto, Salguero, Tuero, González-Gallego, & Márquez, 2008).

Assim, o objetivo do presente estudo foi monitorar os níveis de estresse e recuperação de atletas de voleibol de alto rendimento durante uma competição nacional.

MÉTODO

Amostra

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Belo Horizonte–UNIBH (Parecer Ético 25/2006) e, todas as informações referentes ao estudo foram detalhadamente repassadas às atletas, que em seguida, assinaram um termo de autorização e consentimento por escrito.

Ao longo de uma temporada, variáveis psicológicas foram avaliadas em uma equipe de alto nível do voleibol brasileiro composta por 16 atletas do sexo feminino, com média de idade de 23,63 (±6,40) anos, que disputaram a Superliga Feminina de Voleibol, utilizando o questionário de estresse e recuperação (RESTQ-Sport-76).

O questionário (RESTQ-Sport-76), desenvolvido por Kellmann & Kallus (2001), validado na língua portuguesa por Costa & Samulski (2005b), é composto por 76 itens organizados em 19 escalas, sendo 12 escalas gerais e sete escalas específicas para o esporte (Noce et al., 2008; Kallus, 1995; Kellmann et al., 2009). Por sua vez, essas 19 escalas são organizadas em quatro grandes dimensões (estresse geral, recuperação geral, estresse no esporte e recuperação no esporte) (Noce et al., 2008).

As dimensões avaliam eventos potencialmente estressantes e de recuperação dentro e fora do ambiente esportivo (Hooper & Mackinnon, 1995). Os itens do instrumento foram respondidos, utilizando-se uma escala em likert de sete pontos que varia de zero (0-nunca) a seis (6-sempre) (Likert, 1932).

Os níveis de estresse e recuperação da equipe foram agrupados segundo as quatro grandes dimensões do instrumento. A dimensão “Estresse Geral” refere-se à percepção das atletas sob as condições estressantes fora do ambiente esportivo, e a dimensão “Estresse no Esporte” envolve condições mais específicas da vida esportiva da atleta. A dimensão “Recuperação Geral” diz respeito às estratégias diárias de recuperação extra-ambiente esportivo e a dimensão “Recuperação no Esporte” está relacionada à percepção das estratégias específicas de controle e recuperação das demandas no esporte.

O questionário foi aplicado em sete momentos distintos durante a competição, sendo esses momentos agrupados em dois blocos, denominados período de treinamento e período de folga. Entende-se por período de treinamento dias do microciclo onde as atletas treinavam ou jogavam partidas oficiais da competição. Já o período de folga pode ser definido pelos dias que as atletas não tiveram nenhum tipo de atividade no clube.

Para tratamento dos dados e determinação dos níveis de estresse e recuperação foi utilizada uma análise descritiva, composta por média e desvio padrão. Para a comparação dos períodos (Treinamento x Folga), utilizou-se uma estatística inferencial (Teste T para amostras pareadas), adotando-se o valor de significância $p<0,05$. Todos os procedimentos estatísticos foram realizados no *software* SPSS *for Windows* versão 13.0.

RESULTADOS

Ao analisar as escalas que compõem as dimensões de Estresse Geral e Estresse no Esporte observa-se que o período de treinamento provocou um aumento significativo (p<0,05) na percepção de estresse quando comparada ao período de folga (Tabela 1).

Tabela 1: ***Comparação das dimensões "Estresse Geral" e "Estresse no Esporte", nos períodos de Treinamento e Folga***

Situações / Dimensões	FOLGA	TREINO		
ESTRESSE GERAL	**Média (±DP)**	**Média (±DP)**	**T**	**Sig**
1. Estresse geral	0,30 (±0,38)	1,16 (±0,77)	3,333	0,003*
2. Estresse emocional	0,73 (±0,45)	1,98 (±0,92)	4,048	0,001*
3. Estresse social	0,32 (±0,32)	1,02 (±0,83)	2,643	0,016*
4. Conflitos/Pressão	1,39 (±0,90)	2,68 (±1,05)	3,112	0,005*
5. Fadiga	0,61 (±0,52)	3,20 (±1,33)	6,017	0,000*
6. Perda de Energia	0,64 (±0,32)	1,50 (±0,86)	3,121	0,005*
7. Queixas somáticas	0,95 (±0,65)	3,02 (±0,94)	6,008	0,000*
ESTRESSE NO ESPORTE	**Média (±DP)**	**Média (±DP)**	**T**	**Sig**
13. Distúrbios nos intervalos	0,82 (±0,45)	3,07 (±0,86)	7,698	0,000*
14. Exaustão Emocional	0,23 (±0,34)	1,39 (±0,88)	4,057	0,001*
15. Lesões	1,66 (±0,99)	2,77 (±1,19)	2,392	0,027*

***p<0,05**

Já em relação às escalas da dimensão de Recuperação Geral (Tabela 2), pode-se observar que todas as escalas apresentaram escores mais favoráveis no período de folga, sendo que não foram encontradas diferenças significativas somente na escala "Sucesso". Nas escalas de Recuperação no Esporte, observou-se que apenas a dimensão "Estar em Forma" apresentou uma diferença significativa (p=0,014), sendo mais eficiente no período de folga, como demonstra a Tabela 2.

Tabela 2: ***Comparação das dimensões "Recuperação Geral" e "Recuperação no Esporte", nos períodos de Treinamento e Folga***

Situações / Dimensões	FOLGA	TREINO		
RECUPERAÇÃO GERAL	**Média (±DP)**	**Média (±DP)**	**T**	**Sig**
8. Sucesso	3,89 (±0,81)	3,50 (±0,97)	-1,016	0,322
9. Recuperação Social	4,59 (±1,06)	3,33 (±1,33)	-2,449	0,024*
10. Recuperação Física	3,98 (±1,41)	2,34 (±1,15)	-2,983	0,007*
11. Bem Estar Geral	5,25 (±0,51)	4,41 (±0,92)	-2,655	0,015*
12. Qualidade de Sono	4,95 (±0,43)	3,49 (±1,44)	-3,222	0,004*
RECUPERAÇÃO NO ESPORTE	**Média (±DP)**	**Média (±DP)**	**T**	**Sig**
16. Estar em Forma	4,14 (±1,17)	2,82 (±1,14)	-2,683	0,014*
17. Aceitação Pessoal	4,84 (±0,71)	4,09 (±1,40)	-1,583	0,129
18. Auto-Eficácia	3,80 (±1,08)	3,34 (±0,88)	-1,083	0,292
19. Auto-Regulação	4,05 (±1,22)	4,23 (±1,16)	0,358	0,724

***p<0,05**

Pode-se observar na Figura 1, que o treino elevou significativamente (p=0,000) os níveis de estresse em todas as dimensões (Geral e Esporte) quando comparados os dois blocos de treinamento (período de treinamento e folga).

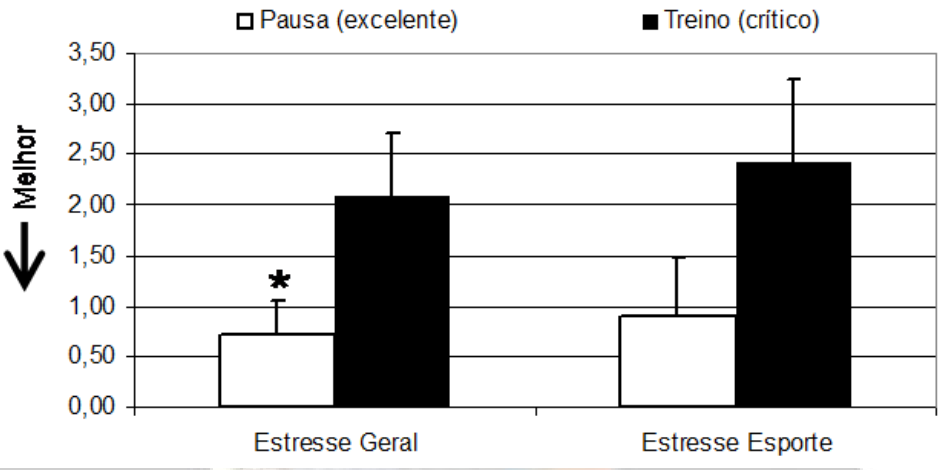


Figura 1: **Dimensões de estresse nos períodos de Treinamento e Folga (*p<0,05)**

Além disso, a dimensão de Recuperação Geral se mostrou melhor no período de folga quando comparada ao período de treinamento, enquanto que na dimensão Recuperação no Esporte não houve diferença (Figura 2).

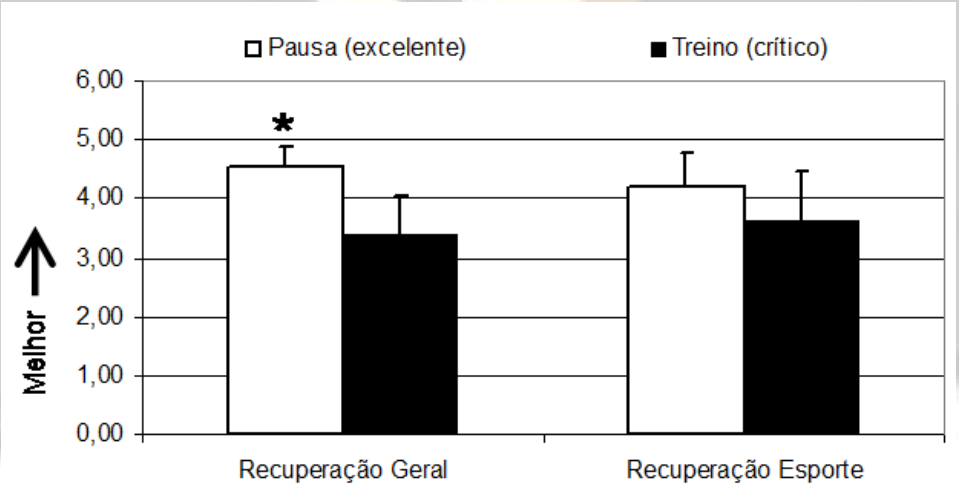


Figura 2: **Dimensões de recuperação nos períodos de Treinamento e Folga (*p<0,05)**

DISCUSSÃO

No presente estudo, comparou-se o período de treinamento, que foi caracterizada por um ciclo de cargas físicas elevadas e jogos oficiais, e o período de folga, caracterizada por um ciclo de intervalo relativamente longo (dez dias) caracterizado pela ausência de treinos e jogos competitivos da equipe na qual as atletas puderam retornar à convivência familiar e atividades de interesse pessoal. Vale ressaltar que o período de folga foi maior do que normalmente é concedido às atletas, justamente para reforçar a condição de repouso.

É interessante observar como o período de folga possibilita às atletas perceberem uma melhor eficiência nos processos de recuperação. Diversos

estudos apontam que, após um período de descanso, a recuperação é alcançada e, normalmente, é observada uma melhora no desempenho do atleta (Angeli, Minetto, Dovio, & Paccotti, 2004; Halson, Lancaster, & Jeukendrup, 2003). O treinamento físico intenso, em nosso estudo, afetou de forma significativa ($p<0,05$) a percepção de praticamente todas as dimensões da recuperação, inclusive a qualidade do sono, na qual o atleta pode perceber como insuficiente. A percepção não satisfatória do sono pode estar relacionada à percepção do relaxamento somático que também não atingiu índices satisfatórios no período de treinamento. Uma vez colocada uma carga de treinamento, esperava-se maiores níveis de estresse e/ou menores níveis de recuperação (Coutts et al., 2007; Maestu et al., 2006; Kellmann & Gunther, 1999; González-Boto et al., 2008). Remadores de elite alemães em preparação para os Jogos Olímpicos demonstraram uma relação entre o volume de treino (indicado pelo número de minutos de treinos intensivos diários) e a avaliação subjetiva dos componentes físicos de estresse e recuperação (Kellmann & Gunther, 1999). Em um estudo recente não foram observadas alterações no índice de estresse e recuperação ao longo de vinte e quatro semanas de treinamento de remadores experientes de nível nacional e internacional, mesmo com aumentos da carga de treinamento. Além disso, no mesmo estudo foram observadas reduções nos níveis de estresse e elevação nos níveis de recuperação ao longo do período de monitoramento, o que não está de acordo com o presente estudo (Purge, Jurimae, & Jurimae, 2006).

Na dimensão específica de recuperação, é interessante observar como apenas a escala “Estar em Forma”, mais relacionada ao aspecto físico, foi afetado pelo treinamento ($p=0,014$). As demais escalas estão relacionadas ao aspecto de empatia (Aceitação Pessoal), percepção de desempenho (Auto-Eficácia) e preparação/planejamento de ações (Auto-Regulação), sendo que o período de treinamento não provocou mudanças significativas na percepção das atletas. Em um estudo recente com uma atleta de elite do voleibol brasileiro foram encontrados valores mais baixos nas escalas “Sucesso” (2,00), “Estar em Forma” (2,25) e “Auto-Eficácia” (3,25) e um valor mais alto na escala “Exaustão Emocional” (2,25) quando comparados com os valores dessas escalas no presente estudo (Noce et al., 2008). A escala “Auto-Regulação” refere-se à avaliação e o uso de habilidades psicológicas pelo atleta como preparação para melhorar o seu desempenho (Davis IV, Orzeck, & Keelan, 2007). No presente estudo, não foram encontradas diferenças significativas na escala “Auto-Regulação” quando comparadas às situações de treinamento e folga.

Assim, medidas de monitoramento dos níveis de estresse e recuperação, que levem em consideração não apenas as cargas de treinamento e folga, mas também situações externas devem ser aplicadas continuamente a fim de se evitar uma sobrecarga crônica nos atletas e a conseqüente queda no desempenho. Nesse sentido, pode-se concluir que o RESTQ-Sport-76 se mostrou sensível a captar as percepções das atletas nos períodos de treinamento e folga. Ele também se mostrou útil em fornecer aos atletas e comissão técnica informações relevantes durante os processos de treinamento e folga, especialmente em períodos em que treinadores e atletas não têm contato por um longo tempo (férias

ou lesões). Isso pode ajudar a planejar de forma mais eficiente os processos de treinamento e recuperação, minimizando a possibilidade de ocorrência do overtraining.

REFERÊNCIAS

Alves, R.D., Costa, L.O.P., & Samulski, D.M. (2006). Monitoramento e prevenção do supertreinamento em atletas. *Rev. Bras. Med. Esporte.* 12:291-6.

Angeli, A., Minetto, M., Dovio, A., Paccotti, P. (2004). The overtraining syndrome in athletes: a stress-related disorder. *J. Endocrinol. Invest.,* 27(6):603-12.

Costa, L.O.P., & Samulski DM. (2005). Overtraining em atletas de alto nível: uma revisão literária. *Rev. Bras. Ciên. Mov.,* 13(2):123-134.

Costa, L.O.P., & Samulski, D.M. (2005a). Processo de validação do questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-Sport) na língua portuguesa. *Rev. Bras. Ciên. Mov.,* 13:79-86.

Coutts, A.J., Wallace, L.K., & Slattery, K.M. (2007). Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry, and psychology during overreaching and recovery in triathletes. *Int. J. Sports Med.,* 28:125-34.

Davis IV, H., Orzeck, T., & Keelan, P. (2007). Psychometric item evaluations of the Recovery-Stress Questionnaire for athletes*. Psych. Sport Exerc.,* 8:917-38.

González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., González-Gallego, J., & Márquez, S. (2008). Monitoring the effects of training load changes on stress and recovery in swimmers. *J. Physiol. Bioch.,* 64:19-26.

Halson, S., Lancaster, G., Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2003). Immunological responses to overreaching in cyclists. *Med. Sci. Sports Exerc.,* 35(5):854-61.

Hooper, S.L., & Mackinnon, L.T. (1995). Monitoring overtraining in athletes. Recommendations. *Sports Med.,* 20(5):321-7.

Jurimae, J., Maestu, J., Purge, P., Jurimae, T., & Soot, T. (2002). Relations among heavy training stress, mood state and performance for male junior rowers. *Perceptual and Motor Skills.* 95:520-26.

Kallus, K.W. (1995). *The recovery-stress questionnaire.* Frankfurt, Germany: Swets & Zetlinger.

Kellmann, M., & Gunther, K.D. (1999). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Med. Sci. Sports Exerc.,* 32(3):676-83.

Kellmann, M., & Kallus, K.W. (2001). *The Recovery Stress Questionnaire for Athletes*. Frankfurt: Swetz & Zeitlinger.

Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., & Steinacker, J.M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the world championships in rowing. *Sport Psychol.* 15:151-67.

Kellmann, M., Kallus, K.W., Samulski, D.M., Costa, L.O.P., & Simola, R.A.P. (2009). *Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas* (RESTQ-Sport 76): Manual do usuário. Belo Horizonte: Imprensa Universitária.

Kentta, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery. A conceptual model. *Sports Med.*, 26(1):1-16.

Likert R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Arch. Psychol.,* 140:1-50.

Maestu, J., Jurimae, J., Kreegipuu, K., & Jurimae, T. (2006). Changes in perceived stress and recovery during heavy training in highly trained male rowers. *Sport Psychol.,*20:24-39.

Matos, N., Winsley, R.J.(2007). Treinability of young athletes and overtraining. *J. Sports Sci. Med.,* 6(3):353-67.

Meeusen, R., Watson, P., Hasegawa, H., Roelands, B., & Piacentini, M.F. (2007). Brain neurotransmitters in fatigue and overtraining. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.,* 32(5):857-64.

Noce, F., & Samulski, D.M. (2002). Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. *Rev. Paul. Educ. Fís.,* 16(2):113-29.

Noce, F., Santos, I.C., Samulski, D.M., Carvalho, S.L.F., Santos, R.V.T., & Mello, M.T. (2008). Monitoring levels of stress and overtraining in an elite brazilian female volleyball athlete: case study. *Rev. Psicol. Dep.*, 17(1):25-41.

Purge, P., Jurimae, J., & Jurimae, T. (2006). Hormonal and psychological adaptations in elite male rowers during prolonged training. *J. Sports Sci.,* 24(10):1075-82.

Renzland, J., & Eberspacher, H. (1988). *Regeneration in Sports*. Cologne, Germany:BBS.

Shephard, R.J., & Shek, P.N. (1994). Potential impact of physical activity and sport on the immune system: a brief reviews. Br. J. Sports Med., 28(4):247-55.

Simola, R.A.P., Samulski, D.M., & Prado, L.S. (2007). Overtraining: Uma abordagem multidisciplinar. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercício y El Desporte,* 2:61-76.

Urhausen, A., & Kindermann, W. (2002). Diagnosis of Overtraining. What tools do we have? *Sports Med*., 32:95-102.

Recuperación Mental en Deporte Paralímpico.

Jairo Andrés Piñeros Moreno. (Colombia)
Psicólogo Deporte de Rendimiento Paralímpico. Instituto Distrital de Recreación y Deporte. (I.D.R.D.) Bogotá. Colombia. Psicólogo Comisión Médica. Comité paralímpico Colombiano. (C.P.C.) Psicólogo. Universidad Santo Tomas. Colombia. Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio. Universidad El Bosque. Colombia.
psicochiqui@yahoo.com

RESUMEN

La siguiente ponencia presenta diferentes aspectos y situaciones e intervenciones relacionadas con la recuperación mental en deporte de rendimiento paralímpico como lo pueden ser: El manejo de lesiones deportivas. (Diferentes a su patología de base) la adaptación, asimilación y tolerancia a diversas cargas de entrenamiento y la recuperación desde el punto de vista psicológico posterior a un fracaso o derrota deportiva.

Si bien cada uno de los aspectos antes mencionados abarca un gran campo de acción que puede ser visto de forma individualizada; los tres tienen implícito el componente de la recuperación mental que puede integrase y ser visto en conjunto a partir de temas como la clasificación funcional por deporte, el tipo de discapacidad, nivel de la misma y la relación de estas con el rendimiento deportivo (Peralta, 2008).

PALABRAS CLAVE: Recuperación mental, Deporte Paralímpico, Rendimiento.

ABSTRAC

The next paper presents different aspects, situations and interventions related to mental recovery performance in Paralympic sport as can be: The management of sports injuries. (Different to the underlying pathology) adaptation, assimilation and tolerance to different training loads and recovery from the psychological point of view after a failure or defeat sport.

While each of the above aspects covering a large scope that can be viewed individually, the three have implicit mental recovery component that can integrate and be seen together from issues such as functional classification sport, type of disability, level it and the relationship of these to sports performance (Peralta, 2008).

KEY WORDS: Mental Recovery, Paralympic Sport, Performance.

INTRODUCCIÓN

El deporte de rendimiento paralímpico posibilita campos de acción e intervención cada vez mas explorados desde la psicología de la actividad física y el deporte; si bien este tipo de población presenta características psicológicas particulares, dadas por su misma discapacidad (desarrollo y potencialización de características psicológicas a partir del tipo y niveles de lesión) el desarrollo del conjunto de habilidades y destrezas en un deportista paralímpico se pueden desarrollar con las mismas oportunidades y/o dificultades que con un deportista convencional (Bejarano, 2009).

Por lo tanto la recuperación mental como un proceso que desde el área se da dentro y fuera del contexto deportivo tiene la misma posibilidad de desarrollo con esta población; a pesar de ello hay aspectos propios de la discapacidad como el tipo o nivel de lesión, (ej Discapacidad física – lesión medular) la forma en que se presenta la misma, (de manera congénita o adquirida) y la clasificación funcional por deporte (nivel funcional en la ejecución deportiva) desde los cuales se hace necesario particularizar el entrenamiento psicológico así como la metodología y técnicas a utilizar (Peralta, 2008)

Al momento de identificar el tipo de discapacidad con la que se va a realizar la intervención, se debe tener igualmente claro el tipo de intervención que el profesional en psicología va a desarrollar (Krueger, 1988), la recuperación mental de un deportista con o sin discapacidad pudiera darse o estar implícita en tres momentos en el deporte: El manejo psicológico de una lesión deportiva, la asimilación, tolerancia y control de las cargas de entrenamiento y el manejo de un evento adverso en el deporte (derrota deportiva) (Peralta, 2008).

Es importante tener en cuenta cuatro aspectos relevantes que pudieren estar presentes en los tres momentos y que a partir de la situación adquirirían mayor o menor nivel de relevancia dependiendo de la discapacidad. Estos aspectos son: Cognoscitivos, Socioafectivos, Lingüísticos y comunicativos (Peralta, 2008).

Los aspectos cognoscitivos deben ser tomados en consideración principalmente con las discapacidades que son de orden cerebral, cognitivo y mental ya que presentan profundas diferencias en los sistemas de aprendizaje de situaciones momentos y/o conceptos.

Los aspectos Socioafectivos están íntimamente relacionados con el entorno social del deportista (padres, familia, amigos, pareja) del manejo que su contexto hace de la discapacidad; de cómo algunas discapacidades requieren del contacto y acercamiento para su aprendizaje (discapacidad visual) algunas son selectivas en la selección de su entorno o necesitan del reconocimiento social creando canales de comunicación propios. (discapacidad auditiva).

Como su nombre los indica los aspectos lingüísticos hacen referencia a una leve, moderada o marcada acentuación en problemas del habla o del lenguaje presentes fundamentalmente en discapacidades relacionadas con lesiones cerebrales y de compromiso cognitivo o mental.

Por último los aspectos comunicativos que como cada punto antes mencionado son característicos por discapacidad; ya que van desde darse de forma interrumpida dependiendo del tipo de lesión (algunas formas de parálisis cerebral) hasta ser imitativos (cognitivos), requerir de una segunda o tercera persona para sentir que la comunicación se hizo de forma exitosa (discapacidad visual) hasta crear formas de comunicación particulares con el uso de los sentidos y la expresión corporal (discapacidad auditiva), (Peralta, 2008).

De esta manera la población paralímpica posee y desarrolla características propias que deben ir evaluadas y desarrolladas de la mano con los factores psicológicos presentes en cada momento de su actividad deportiva (Prado, 2008).

Igualmente la recuperación física y mental debe trabajarse en sus diferentes momentos (manejo psicológico de lesión, asimilación de cargas o fracaso deportivo) a partir no solo los aspectos psicológicos que están implícitos en cada uno (estrés, ansiedad, niveles de motivación) sino también de las características de cada tipo de discapacidad. (Físicas, sensoriales, cognitivas, mentales o múltiples) (Bejarano, 2009).

El uso de tecnicas de imaginación o cognitivas por ejemplo se hacen de gran utilidad para el manejo mismo de las situaciones a las que se enfrenta el deportista relacionadas con su recuperación mental; a medida que este implementa el entrenamiento psicológico dentro de su ejecución diaria, el atleta logra entender y manejar mejor el evento que se le presenta inclusive utilizando la discapacidad como agente facilitador del entrenamiento mental (Prado, 2008).

Por tanto existen deportistas que poseen un manejo básico de habilidades mentales y otro tanto; que surge o se incrementa desde y por la limitación que presenta cada deportista. La necesidad del desarrollo de habilidades desde las necesidades que demanda el medio en el que se desarrolla el deportista con discapacidad son factor determinante al momento de su desempeño y rendimiento deportivos (Peralta, 2008).

CONCLUSIONES

La recuperación mental en la población paralímpica así como todos los procesos, factores y aspectos psicológicos que influyen en el desarrollo del deporte deben ser desarrollados a partir de la limitación del atleta.

Aspectos como la clasificación funcional del deporte y el grado mismo de discapacidad del deportista se convierten en elementos fundamentales relacionados con su recuperación mental en momentos de entrenamiento, competencia e incluso en situaciones alternas al desarrollo deportivo.

Si bien la recuperación mental en el deporte paralímpico adquiere un grado de complejidad a partir del desarrollo de aspectos característicos de cada discapacidad; la utilización y el desarrollo de técnicas que contribuyen a la

recuperación puede darse de forma igualmente efectiva con la adecuada contextualización de la situación a intervenir.

A medida que se da un entrenamiento mental progresivo en las diferentes habilidades y destrezas; la discapacidad se convierte en un medio facilitador del desarrollo de la persona en situación de discapacidad desde lo personal, social y deportivo.

REFERENCIAS

Albretch, R. R. y Feliz, D. L. (1987*). "Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance",* Journal of Sport Psychology, 10, 240 -246.

Arco, J. L. y Fernández, A. (2004). *Manual de Evaluación e Intervención Psicológica en Necesidades Educativas Especiales.* Madrid: McGraw-Hill.

Avala, H. (1999). *"Deporte Paralímpico Cultura y nuevo milenio".* Revista de Psicología del deporte, 7 (1 – 2), 126 – 132.

Balaguer, I. y Castillo, I. (1994*). "Entrenamiento psicológico en el deporte".* Valencia: Albatros.

Becker, B. (2002). *Manual de entrenamiento psicológico para el deporte.* Novo Hamburgo: Feevale.

Belgich, H. (2004). *Sujetos con capacidades diferentes: Sexualidad y subjetivación.* Armenia: Kinesis.

Cox, J. (2009). *Psicología del deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Cuenca, M y Madariaga, A. (2000). *Práctica deportiva escolar con niños ciegos y de baja visión*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Bejarano, M. (2009). *100 Maneras de vivir con la discapacidad*. Bogotá: Cero Limitaciones.

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

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

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: McGraw Hill.

García, C. (2000). *La nueva escuela de Baloncesto en Silla de ruedas*. Madrid: Plataforma.

García, S. (2006). *Construyendo psicología del deporte.* Armenia: Kinesis.

Genovard, C. y Castelló, A. (1990). *El limite superior. Aspectos psicopedagógicos de la excepcionabilidad intelectual.* Madrid: Pirámide.

Gil, J., Capafons, A. y Labrador, F. (1993). *Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico.* Psicothema, 5, (1), 97 – 110.

Gorbeña, S. González, V. y Lázaro, Y. (1997). *El derecho al Ocio de las personas con discapacidad: análisis de la normativa internacional, estatal y autonómica del País Vasco*. Madrid: Plataforma.

Kniepmann, K. (1999). *Prevención de Invalidez y mantenimiento de vida*. Barcelona: Siglo veintiuno.´

Krueger, D. (1988). *Psicología de la Rehabilitación*. Barcelona: Herder S.A.

Prado, J. (2008). *Manual de actividades psicomotoras para escolares con discapacidad intelectual.* Caracas: U. Andes.

Peralta, H. (2008). *Actividades físicas, educación física y deporte.* Bogotá: Antropos.

Rodríguez, N. (1994). *Tú puedes la azarosa historia de los minusválidos en el deporte.* Madrid: Morata.

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Santana, A. y Guillen, F. (2001). *"Estudio y evaluación psicomotriz de un grupo de niños con síndrome de Down".* Madrid: Pontevedra.

Shakespeare, R. (1998). *La Psicología de la Invalidez.* Barcelona: INDE Publicaciones.

Weinberg, R. y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. (4ta Ed). Champaign: Human Kinetics.

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

SIMPOSIO 10. LOS LÍMITES PSICOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Editorial

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz. (España)
Doctor en Psicología en 1998. Profesor Titular de la Universidad de Murcia desde el curso 1994/1995, siguiendo en la actualidad. Como líneas de investigación principales cabe destacar las siguientes: Burnout en contextos deportivos, agresión y violencia en el deporte, psicología, salud y deporte (personas mayores, trastornos cardiovasculares y personas con trastornos alimentarios) – diseño de programas de actuación psicológica.
garces@um.es

Sin duda, para el psicólogo del deporte uno de los aspectos más trascendentales en su desarrollo profesional, en la consecución de un adecuado desempeño, es gestionar de la forma más óptima posible el entrenamiento mental que realiza con los deportistas con los que trabaja. Desde esta perspectiva existe ya un amplio desarrollo teórico, aplicado e investigador que ha permitido que los psicólogos del deporte cuenten con herramientas seguras de trabajo que, al finalizar el mismo, den como consecuencia una mejor forma de hacer deporte, por parte de dicho deportista que, en definitiva, es la persona que opta por permitir al psicólogo que le ayude en su trabajo deportivo.

Por otra parte, sabemos que el entrenamiento psicológico forma parte, de manera integral, del entrenamiento deportivo del atleta, ya que es imposible asumir un buen desarrollo psicológico si éste no está consensuado con objetivos técnicos, tácticos y físicos que establecen con el deportista otros técnicos. Sabiendo esto es lógico pensar que todos los profesionales del deporte asumen dicha realidad y procuran ofrecer al deportista el mejor entrenamiento posible.

Sin embargo, desde hace mucho tiempo podemos comprobar cómo el entrenamiento deportivo presenta serios límites que, caso de no tenerse en cuenta, incidirán de manera muy negativa en el entrenamiento global. A veces las causas de estos límites se corresponden con algunas de las siguientes realidades:

- *Desconocimiento de nuevas tendencias de trabajo*. En el caso, por ejemplo, del entrenamiento psicológico van surgiendo nuevas estrategias de trabajo que se adecuan más confortablemente a las necesidades del deportista. No contemplarlas supone un enorme error, pues no se le ofrece la mejor respuesta a sus necesidades, sino las únicas que se saben.

- *Exceso de presión en el deportista*. Los deportistas, en muchas ocasiones son llevados a niveles de presión intolerables que ocasionan, entre otras consecuencias, malestar psicológico de elevado nivel. Desde los más

jóvenes a los últimos profesionales lo pueden sufrir, y este dolor emocional ha de ser conocido por todos los técnicos que están cerca del deportista.

- *No atender a las necesidades psicológicas que el deportista demanda*. Por último, en demasiadas ocasiones no se atiende a las necesidades del deportista, sino a las que los profesionales del deporte consideran que necesitan, produciéndose un efecto de ausencia de respuesta que conduce a la falta de respuesta y la frustración consecuente.

Existen, sin duda, otras limitaciones pero sobre las tres anteriores pivotarán las presentaciones que a continuación se desarrollan y que por el mismo orden en el que se ha nombrado a los autores al inicio de este editorial, pasamos a describir.

Enrique Garcés de Los Fayos, en su trabajo "Un límite psicológico en el deporte: El síndrome de burnout" describe ampliamente el síndrome de burnout, sus tres dimensiones, así como lo que está sucediendo en el contexto deportivo para que el deportista sufra, finalmente, agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Se abordan aspectos tales como el hecho de que el deportista sea usado, neutralizado y convertido en extremadamente competitivo. Y todo esto desde la perspectiva de que el burnout está afectando, en modo de epidemia, a deportistas, entrenadores, árbitros…

Se tratan con detalle las variables que están en el origen de este síndrome psicológico, los modelos explicativos de Smith, Schmidt y Stein, o Coakley, pero sobre todo se describen las distintas variables a las que hay que hacer frente -de índole familiar, social o personal- si verdaderamente se quieren superar los distintos frentes de presión que conducen al burnout. Se ofrece finalmente las principales consecuencias de este síndrome (desde la disminución del entusiasmo hasta el abandono prematuro), algunos de los instrumentos de medida y unas estrategias para su potencial prevención.

Pedro Jara nos describe, en el trabajo "El enfoque de la terapia estratégica en la intervención puntual con deportistas", el auge significativo que ha experimentado desde su aparición en el ámbito de la psicoterapia. En los últimos años hemos asistido a un crecimiento constante de sus distintas aplicaciones clínicas y una especificación relativamente protocolizada para su aplicación a distintos tipos de trastornos psicológicos. En este marco general de consideraciones, el propósito central de esta presentación es compartir la experiencia del autor en cuanto a la aplicación del modelo estratégico con algunos deportistas, para llamar la atención sobre sus obvias posibilidades en el ámbito deportivo, y vaticinar su próxima y exitosa extensión a nuestro campo de trabajo.

En este sentido, las áreas habituales en las que inicialmente nos podemos orientar son dificultades relacionadas con la ansiedad competitiva y pre-competitiva, déficits y bloqueos motivacionales o de autoconfianza, reacciones fóbicas, semi-fóbicas, hipocondríacas, actitudes de queja y victimismo, o conflictos relacionales (compañeros, entrenador, padres…). Y algunas claves del modelo

estratégico serían ofrece una concepción sistémica de los problemas y un énfasis en la causalidad circular frente a la lineal, ser un enfoque por tanto de presente y de futuro, focalizar en los síntomas o quejas del deportista, limitándose a intentar resolver las mismas, o explicar la causa del problema en base a su solución, según el enfoque de investigación-intervención, entre otras.

Francisco Ortín Montero aborda, en su trabajo "Estilos explicativos y optimismo como elementos de influencia en el deporte de competición", la forma que las personas dan explicación a los sucesos que le ocurren. En este sentido, el modo habitual para explicar la propia experiencia, marca una pauta explicativa que desde el punto de vista teórico, cuenta con tres dimensiones fundamentales: la permanencia, la amplitud y la personalización. La *permanencia* hace referencia a la temporalidad de las causas del suceso. Así, esta dimensión divide las causas en permanentes y circunstanciales. La dimensión *amplitud* explica el alcance de dicha explicación, pudiendo formular explicaciones universales o específicas. Por último, encontramos la dimensión de *personalización* aludiendo a factores externos o internos en la explicación del suceso.

La evaluación que una persona realiza sobre un evento puede marcar de manera importante su futura conducta y su motivación para enfrentarse a eventos similares. Las personas suelen interrogarse sobre la causa de lo sucedido cuando le ocurren cosas que evalúan como negativas, por el contrario cuando nos suceden cosas buenas no procedemos a dicha reacción, en tan gran medida. Las explicaciones suelen ser muy diferentes para vivencias de éxitos o fracaso. Estudios realizados han confirmado que en los análisis causales que efectuamos, solemos ser bastante benevolentes con nosotros mismos: nos atribuimos el éxito y por el contrario, solemos exculparnos por los malos resultados. Así, no podemos olvidar que una atribución externa en una derrota, si bien puede ser favorable en ocasiones para la autoestima y la motivación, también puede resultar una excusa para no analizar los propios defectos.

Seligman relaciona el optimismo con los estilos explicativos, de manera que una determinada pauta explicativa en situaciones positivas o en contratiempos, marcan un estilo de respuesta optimista o pesimista en cada una de las dimensiones. Los estilos explicativos han sido estudiados con frecuencia en relación con la salud. En función de las dimensiones y modificando la propuesta de Seligman (2004) se plasman ejemplos de perfil optimista y pesimista en una situación de fracaso y de éxito para cada dimensión.

Marisol Arias T., nos muestra la importancia de llevar a cabo orientación psicológica a los entrenadores de rendimiento, teniendo en cuenta como lo plantea García Ucha, F. (1999), al igual que el deportista, el entrenador padece de alto grado de estrés, incluso durante un periodo de tiempo más largo, que el transcurrido por los deportistas, dada que su permanencia en el deporte abarca muchos más años; situación esta que conlleva a que el entrenador sea provisto de herramientas psicológicas que le permitan afrontar situaciones que se le presentan en su labor diaria y sobre todo situaciones que surgen durante la competencia.

Garcés de los Fayos en su trabajo “variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo” da a conocer que dentro del estudio sobre burnout deportivo en general, las investigaciones del burnout en entrenadores han merecido significativamente más atención que en deportistas. Quizás esto sea debido a que se ha percibido a este profesional como uno más de los que, por sus continuas interacciones humanas, está sujeto a un mayor riesgo de padecer el síndrome.

Hay que destacar, además, que un acercamiento al entrenador con burnout no es sólo interesante en sí mismo, sino que se debe contextualizar como la figura determinante en el progreso del deportista, por lo que su análisis adquiere una doble dimensión. Parece plausible pensar que un entrenador con burnout difícilmente podrá enseñar al deportista cómo progresar física y técnicamente, ni cómo afrontar con eficacia los problemas que van surgiendo en la dinámica deportiva cotidiana. Por tanto, si bien es difícil que un entrenador con burnout propicie en un deportista el síndrome, sí parece probable que un deportista que padezca burnout pueda superarlo si parte de sus estrategias de afrontamiento (basadas en el apoyo que puede aportarle el entrenador) se disipan al estar el entrenador afectado por el síndrome.

A partir de esto, se busca conocer la afectación del síndrome de burnout a los entrenadores de rendimiento de Bogotá, de algunas disciplinas deportivas ubicadas dentro de las diversas agrupaciones como son, Arte Competitivo y Precisión, Combate, Conjunto y Raqueta y Tiempo y Marca Terrestre; a través de elementos como la observación, entrevistas y la aplicación del cuestionario MBI adaptado, para luego intentar generar algunas estrategias que posteriormente pueden ser tomadas de forma preventiva.

Como puede comprobarse los aspectos tratados presentan una alta carga innovadora en el concepto de limitación psicológica al entrenamiento deportivo, siendo sus autores especialmente cautos al opinar acerca de lo que debería ser un buen entrenamiento deportivo, que consideramos que pasa necesariamente por escuchar al deportista, ver qué necesidades demandas y, finalmente, ofrecer la mejor estrategia de mejora deportiva que conozcamos, pero siempre desde la necesidad de considerar el bienestar psicológico del deportista el límite que no hay que sobrepasar en ningún caso.

Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

Un límite psicológico en el deporte: El síndrome de burnout[1]

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

El entrenamiento psicológico aplicado al deporte.

Sería absurdo intentar cuestionar el trabajo que un número importante de psicólogos realizan en la actualidad con deportistas de diversa índole y distintas modalidades. La consolidación del entrenamiento psicológico que hace el psicólogo del deporte queda reflejada hasta el punto que desde los primeros trabajos que ayudaron a mostrar programas de entrenamiento psicológico aplicados al deporte, de una forma científica y en cierta medida divulgativa (Williams, 1991; Palmi, 1991; Balaguer, 1994; Weinberg y Gould, 1996; Nieto y Olmedilla, 1997; Balagué, 1997; García Más, 1997; Buceta, 1998) hasta la actualidad, no sólo se ha generalizado la necesidad del entrenamiento específico en cada deporte frente al más generalista de los inicios (Dosil, 2002 y 2005), sino que además han empezado a aparecer manuales concretos de entrenamiento psicológico en deportes que hasta la fecha habían mentenido una menor implantación del trabajo psicológico en su desarrollo deportivo, como el motociclismo y los deportes de motor, por ejemplo (Garcés de Los Fayos, Vives Benedicto y Dosil, 2005a y b), con absoluta novedad de la aplicación del mismo, o como los bolos (Díaz, 2003) e, incluso, con la descripción del entrenamiento psicológico aplicado a modalidades singulares de deportes con mayor tradición en el desarrollo de este entrenamiento, como es el caso del maratón (Jaenes y Caracuel, 2005).

Todo lo anterior nos sitúa ante una disciplina científica y aplicada que está ampliamente desarrollada, que cada día es más reconocida por parte de los técnicos deportivos y, sobre todo, que empieza a ser respetada por parte del conjunto de psicólogos que no desarrollan su trabajo en el ámbito del deporte, sino en el resto de contextos en los que la psicología está inmersa, logros que en sí

[1] *Este texto se sustenta parcialmente en trabajos previos del autor. Concretamente es deudor de dos artículos que nos han permitido desarrollar nuestro trabajo como psicólogos del deporte de una forma más honesta. Nos referimos al artículo titulado "Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte", publicado en la revista Cuadernos de Psicología del Deporte, y a la exposición realizada en el I Congreso Panamazónico de Ciencias del Deporte, celebradio en Rondonia, Brasil, titulado "Estrategias de Prevención del síndrome de burnout en deportistas".*

mismos ya son un éxito.

Sin embargo, en muy pocas ocasiones los psicólogos del deporte han reflexionado sobre los potenciales obstáculos que la propia práctica profesional supone para el psicólogo del deporte. Hace escasos años (Garcés de Los Fayos, 2001) planteábamos algunos de los problemas que el propio desempeño profesional puede ocasionar (en forma de limitaciones concretas), haciendo hincapié en aquellos factores directamente relacionados con el diseño, desarrollo y evaluación de los programas de entrenamiento psicológico, no evaluando otros aspectos que, aparentemente, más alejados de los anteriores van a influir de manera significativa en el trabajo del psicólogo del deporte, los cuales en el desarrollo de este trabajo hemos procurado no olvidar.

A partir de lo mencionado, y tras el bagaje que nos proporcionan los últimos veinte años de trabajo sistemático de los psicólogos en las distintas modalidades deportivas, y que pueden revisarse en trabajos que han ido consolidando una forma de establecer el entrenamiento psicológico, indicando en ocasiones los problemas con los que el psicólogo del deporte podía encontrarse (Nieto y Olmedilla, 2001; Dosil, 2001; Dosil, 2002; Olmedilla, 2002; Olmedilla, Ortín y Lozano, 2003; Buceta, 2004), procede ahora pensar sobre las limitaciones que nuestro trabajo puede presentar y que, caso de no controlar, pueden incidir de forma negativa en el servicio que recibe el deportista, disminuyendo ostensiblemente la potencial calidad y la excelencia del trabajo del psicólogo del deporte, independientemente de que esta influencia negativa también se acuse en los peores resultados deportivos conseguidos, entorpeciendo de este modo el objetivo último de nuestro trabajo como psicólogos del deporte.

Para poder comprobar cómo ha evolucionado la psicología del deporte resulta básico revisar trabajos como los de Dosil (2003 y 2004), donde se describe y se puede analizar dicha evolución no sólo desde los principios científicos que condicionan la disciplina, sino también desde el desarrollo profesional que el psicólogo del deporte ha experimentado, incluyendo algunas de las limitaciones que también en este trabajo hemos querido retomar. Y para ello nos centramos en una breve descripción de uno de los problemas psicológicos que más asociados vienen a un entrenamiento psicológico mal planteado, por no enfrentarse a las situaciones personales, sociales y deportivas que llevan al deportista a sufrirlo, nos referimos obviamente al burnout.

Un límite en el entrenamiento psicológico: El desarrollo del burnout.

Con el fin de contextualizar adecuadamente este síndrome, antes de ir describiendo los planteamientos de intervención y prevención concretos, vamos a destacar algunos de los parámetros teóricos que, ya consolidados, permiten contextualizar mucho mejor el burnout en el ámbito deportivo (Garcés de Los Fayos y Jara, 2002).

Un primer aspecto que preocupa, generalmente, (Garcés de Los Fayos y Cantón 1995) es la relación existente entre el padecimiento del burnout por parte

del deportista y el abandono de la práctica deportiva y, en consecuencia, la influencia que esta situación guarda con el nivel motivacional del mismo.

Feigley (1984), estableció que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares, con lo que parece lícito asumir que similares eventos estresantes en la organización o en el deporte pueden conducir a burnout.

El síndrome sería un "fuego interno" que consume la motivación de los deportistas; de ahí que sea más preciso hablar de agotamiento emocional (una de las tres dimensiones del síndrome de burnout), cuando lo observamos afectando a la motivación del deportista. Esta es la razón por la que actualmente la mayoría lo denominen burnout ("estar quemado" o "estar carbonizado"), cuando se aprecian las tres dimensiones que configuran el síndrome en deportistas.

Feigley (1984) establecía que el síndrome se puede apreciar en deportistas desde los 10 años, sobre todo en niños que están muy presionados porque se les suponen unas habilidades que les van a conducir a estrellas del deporte. Otro autor, Cohn (1990), en esta misma línea de pensamiento, comprueba que las presiones intensas experimentadas durante la infancia pueden dar lugar a burnout, añadiendo al factor edad el efecto acumulativo que puede suponer padecer desde muy joven determinadas presiones que, al final, podrían provocar la aparición del burnout.

También Feigley (1984), considera que el burnout en deportistas se caracterizaría por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un "trabajo" duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión.

Sería Fender (1989) el que operativizaría más la definición de burnout, entendiéndolo como una reacción a los estresores de la competición deportiva y caracterizándose por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo, lo cual coincide con las tres dimensiones básicas en la definición del burnout que plantearon Maslach y Jackson (1981), salvo en los matices que el autor da a la definición adaptada a deportistas.

Entre las variables que se han planteado como potenciales predictoras del síndrome encontramos las siguientes:

- *Estilo negativo de dirección y de interacción, por parte del entrenador;*
- *Altas demandas competitivas;*
- *Excesivas demandas de energía y tiempo;*
- *Monotonía del entrenamiento;*
- *Sentimientos del deportista de estar apartado;*

- *Carencia de refuerzos positivos;*
- *Aburrimiento;*
- *Falta de habilidades;*
- *Estrategias de afrontamiento;*
- *No adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenido;*
- *Falta de apoyo en su grupo de referencia; Intereses mercenarios de los padres;*
- *Estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista.*

Pines, Aronson y Kafry (1981) plantean que *"trágicamente el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas"*. Precisamente, creemos que el deportista, por la dinámica especial que vive en su contexto de "trabajo", tiende a reunir claramente las dos características que señalaban estos autores: idealismo y entusiasmo, y por lo tanto, es posible que estén más predispuestos a padecer el síndrome que los profesionales de otros ámbitos no deportivos.

Sobre las consecuencias asociadas al burnout, las complejas interacciones de las variables predictoras anteriormente citadas, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos aversiva que el deportista tenga de ellas puede ocasionar burnout. Así, Loehr (1990), ya llamaba la atención sobre las fases que podían caracterizar a este síndrome: 1.El sentimiento de entusiasmo y energía empieza a disminuir, 2.Abandono y angustia, y 3.Pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono.

Smith (1986) también profundizó acerca de las consecuencias del burnout y las planteaba en dos tipos diferentes: *Consecuencias fisiológicas* y *Consecuencias conductuales*. Posteriormente, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996), señalan aquellos aspectos que caracterizan al deportista con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento.

Por último, y en cuanto a la evaluación del síndrome de burnout, nosotros (Garcés de Los Fayos, 1999) llevamos a cabo una adaptación del Maslach Burnout Inventory –MBI- (Maslach y Jackson, 1981) en una muestra de deportistas, partiendo de que era necesario el desarrollo de medidas objetivas específicas a este ámbito, considerando que, con las pertinentes adaptaciones, el MBI es el instrumento de elección para evaluar la presencia de burnout en deportistas.

Además de lo planteado anteriormente, los datos apuntan a que la importancia del síndrome en deportistas es suficientemente llamativa; Jiménez, Jara Vera y García (1995) cifraban la frecuencia del burnout en deportistas en el 6%, Garcés de Los Fayos (1999) la situaba en el 7.62%, y recientemente Medina Mojena (2001) la establece en el 10%. Son datos que deben hacernos asumir de forma clara la relevancia del problema en los deportistas, así como la necesidad de establecer mecanismos que ayuden a disminuir dichas cifras. Teniendo en cuenta lo anterior, y basándonos en los trabajos más recientes de Garcés de Los Fayos y Jara Vera (2002) y de Medina Mojena (2001), a continuación vamos a ofrecer los principios que hemos considerados esenciales a la hora de establecer en deportistas programas de intervención y prevención del burnout.

Parámetros a considerar en el desarrollo de estrategias de intervención y prevención del síndrome de burnout y desarrollo de un mejor entrenamiento psicológico

Veamos, de manera esquemática, los diferentes aspectos que el psicólogo del deporte deberá tener en cuenta cuando quiera establecer una estrategia de intervención y/o prevención específica con deportistas que padecen burnout o que presentan claro riesgo de poder sufrirlo:

Sistema de evaluación. Existe una adaptación del MBI (Maslach y Jackson, 1981), realizada por Garcés de Los Fayos (1999) para deportistas que se ha mostrado válida. Independientemente de otros instrumentos de evaluación, que el psicólogo estime, el hecho de contar con éste inventario nos permite asegurar un diagnóstico más fiable.

Detección de las áreas de intervención. En tanto que los datos demuestran que el contexto deportivo es un escenario propicio para que se manifieste el burnout, el psicólogo deberá actuar con el deportista individualmente como con cualquier otra persona con burnout, afectada en contextos diferentes. Por otra parte, partimos de la independencia en cuanto al enfoque terapéutico elegido, si bien consideramos que ha de atender a una serie de áreas de intervención y la interrelación que se establece entre las mismas si se quiere asegurar un enfoque global del programa de intervención finalmente diseñado: Personal, Deportiva y Familiar-social.

Coordinación con el psicólogo del deporte. Al tratarse de una persona que desarrolla, habitualmente, su principal actividad en el contexto deportivo, al tiempo que es este contexto el que, de alguna forma, propicia la existencia del síndrome, el psicólogo que intervenga con el deportista deberá mantener contactos con el psicólogo del deporte, para establecer los canales de coordinación necesarios para poder evaluar en cada momento cómo están regulándose las diferentes variables asociadas al origen y mantenimiento del burnout en el deportista, de esta manera el psicólogo del deporte actúa con él a modo de colaborador en la intervención que se esté llevando a cabo.

Factores a contemplar en el desarrollo de programas de entrenamiento psicológico para la prevención del burnout en deportistas. Junto a los parámetros anteriores, de manera más específica, cuando el psicólogo del deporte quiera desarrollar un programa de prevención concreto, deberá atender a una serie de aspectos que potenciarán el efecto deseado de dicho programa: Sistema de evaluación continuo, Estructuración "racional" del entrenamiento deportivo, Establecer planificadamente periodos de entrenamiento psicológico, Procurar que los deportistas estén sistemáticamente motivados con su actividad deportiva, Frenar a tiempo la espiral de saturación que conduce al abandono, Plantear potenciales modificaciones a la estructura social del deporte competitivo, y Proponer el aumento de la edad mínima exigida para hacer deporte y participar en competiciones profesionales. Reducir algunas competiciones y preparar los entrenamientos en ciclos.

REFERENCIAS

Balagué, G. (1997). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros Educación.

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento psicológico*. Madrid: Dykinson.

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

Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, *4(2)*, 95-106.

Díaz, J. (2003). *Psicología de los bolos*. Federación Cántabra de Bolos.

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. (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*. Chichester: Wiley and Son.

Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, *12(10)*, 109-119.

Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, *3(1)*, 63-71.

Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.

Garcés de Los Fayos, E.J. (2001). Algunos retos del psicólogo del deporte. Reflexión desde la psicología profesional. *Revista de Psicología del Deporte, 10(1),* 85-87.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, *7-8,* 147-154.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara Vera, P. (2002). Agotamiento emocional y sobrentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Medina, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional. Revista de Psicología del Deporte, 11, 259-268.

Garcés de Los Fayos, E.J., Vives Benedicto, L. y Dosil, J. (2005b). *Psicología aplicada al motociclismo: Entrenando la mente del piloto*. Bogotá: Kinesis.

Garcés de Los Fayos, E.J., Vives Benedicto, L. y Dosil, J. (2005b). *Psicología aplicada a los deporte de motor: Motociclismo y automovilismo*. Sevilla: Wanceulen.

García Más, A. (1997). Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento psicológico. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, *10(4),* 322-340.

Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.

Jiménez, G. Jara Vera, P. y García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia.

Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.

Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.

Medina Mojena, G. (2001). Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento. Tesis de Licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.

Jiménez, G. Jara Vera, P. y García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia.

Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.

Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.

Medina Mojena, G. (2001). Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento. Tesis de Licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.

Nieto, G. y Olmedilla, A. (1997). Intervención psicológica en deportes de equipo. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: CapítuloTres.

Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: Un caso en marcha atlética*. Revista de Psicología del Deporte, 10(1)*, 127-142.

Olmedilla, A. (2002). Programas de intervención psicológica en contextos deportivos. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.

Olmedilla, A., Ortín, F. y Lozano, F. (2003). Intervención psicológica en el alto rendimiento. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), Murcia: Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Palmi, J. (1991). Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y J. Cruz (Eds.), *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.

Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff burnout: Job stress in the human services*. Nueva York: The Free Press.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, *8(1)*, 36-50.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y*

el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

El enfoque de la terapia estratégia en la intervención puntual con deportistas.

Pedro Jara Vera (España)
Profesor asociado en la Universidad de Murcia (España) desde 1994, con docencia en Psicología del Deporte. Ejercicio privado de la profesión en compatibilidad con el trabajo académico. Coordinador del manual Psicología y Deporte (Ed. Diego Marín, Murcia), y autor de capítulos de libros, artículos en revistas especializadas y numerosas comunicaciones en foros científicos y profesionales nacionales e internacionales.
Pjara@um.es, www.pedrojara.es

RESUMEN

En esta comunicación se ilustra a través de la referencia a algunos casos tratados por el autor, y también por otros colegas, la posibilidad de ampliar el enfoque de la terapia estratégica al abordaje de algunos problemas de carácter sub-clínico que aparecen con frecuencia en los deportistas. Tras contextualizar algunas de las características fundamentales del enfoque se reseñan las técnicas principales empleadas para desbloquear con inusual rapidez problemas de ansiedad competitiva, bloqueos motivacionales, déficits de confianza y dificultades relacionales.

INTRODUCCIÓN

El modelo de la terapia estratégica ha venido experimentando un auge muy significativo desde su aparición en el ámbito de la psicoterapia (Watzlawick, Weakland y Fisch, 1974). En los últimos años hemos asistido a un crecimiento constante de sus distintas aplicaciones clínicas y una especificación relativamente protocolizada para su aplicación a distintos tipos de trastornos psicológicos. Pero la enorme practicidad de este tipo de intervenciones, y la inusual rapidez con la que a menudo permite desbloquear problemas aparentemente complejos, han propiciado la extensión reciente de la terapia estratégica a contextos distintos a su original campo clínico, como son el ámbito de los problemas de la empresa (Nardone, Mariotti, Milanese y Fiorenza, 2005), la educación (Fiorenza y Nardone, 1995) o el "coaching" (Milanese y Mordazi, 2008). El modelo de intervención estratégica incluye una buena colección de técnicas para el cambio psicológico habitualmente originales y creativas, las cuales se vienen mostrando altamente eficientes para solucionar problemas humanos aparentemente complejos, pero se desea destacar aquí también su enfoque metodológico consistente en un modelo de investigación-acción o investigación-intervención (Lewin, 1946). Según la metodología de investigación-intervención, es la propia introducción de acciones tentativas de cambio en la situación problemática lo que permite desvelar los mecanismos explicativos del problema, en función de los efectos constatados de

la propia intervención. Se asume por tanto que el conocimiento no puede estar separado de la acción directa sobre la situación investigada, sino que el conocimiento operativo y útil acerca de los mecanismos implicados en la estructuración de las situaciones problemáticas sólo puede obtenerse apropiadamente evaluando cómo las acciones del investigador alteran la propia situación que se pretende conocer. Un enfoque semejante, completamente alejado de la tradición cartesiana y el enfoque positivista del conocimiento, responde a una epistemología constructivista radical (von Foerster, 1973, von Glasersfeld, 1995). Según la epistemología constructivista, en teoría dominante en la ciencia actual, pero en la práctica aún muy deficientemente contemplada en Psicología, lo observado no puede ser separado del propio acto de observación, y no es posible un conocimiento objetivo de la realidad, sino sólo un conocimiento necesariamente subjetivo, orientado a una comprensión pragmática y funcional de las realidades abordadas, frente al mito del conocimiento verdadero.

En este marco general de consideraciones, el propósito central de esta presentación es compartir la experiencia del autor en cuanto a la aplicación del modelo estratégico con algunos deportistas, para llamar la atención sobre sus obvias posibilidades en el ámbito deportivo, y vaticinar su próxima y exitosa extensión a nuestro campo de trabajo. Es importante señalar que el modelo de terapia estratégica está en todos los casos vinculado a la solución de problemas específicos, por lo que a diferencia de tantas otras intervenciones extrapoladas a la psicología deportiva desde el ámbito clínico, en este caso el modelo no puede ajustarse a una intervención continuada según el concepto de lo que conocemos como entrenamiento psicológico. Sin embargo, es preciso recordar que, al margen de las numerosas intervenciones de carácter eminentemente clínico que se requiere llevar a cabo con muchos deportistas, el abanico de problemas y situaciones susceptibles de una intervención estratégica puntual en el deporte pueden ser muy habituales, y no necesariamente de un calibre que habitualmente califiquemos como clínico. En este sentido, las áreas habituales en las que inicialmente nos podemos orientar, y sobre las que voy a ofrecer algún tipo de ejemplificación, son:

- Dificultades relacionadas con la ansiedad competitiva y pre-competitiva.

- Déficits y bloqueos motivacionales o de autoconfianza.

- Reacciones fóbicas, semi-fóbicas, hipocondríacas, actitudes de queja y victimismo.

- Conflictos relacionales (compañeros, entrenador, padres…).

Algunas claves del modelo estratégico.

Aunque de manera esquemática, conviene señalar algunas características generales del modelo de terapia breve estratégica, tales como las siguientes:

- Ofrece una concepción sistémica de los problemas y un énfasis en la causalidad circular frente a la lineal, centrándose por tanto en las causas

presentes que mantienen la situación según mecanismos e interacciones recíprocas de acción-retroacción. Interesa la manera en que el sujeto se relaciona con la situación, con las demás personas implicadas y consigo mismo para mantener viva la estructura del problema. Las preguntas relevantes para el psicólogo deportivo cuando intenta desbloquear los problemas de sus deportistas son ahora del tipo cómo ocurre el problema, y para qué, dejando muy en segundo plano la cuestión del por qué.

- Su enfoque es por tanto de presente y de futuro, desentendiéndose de las causas históricas de los problemas por considerarlas irrelevantes de cara a sus soluciones prácticas y óptimas.

- Se focaliza en los síntomas o quejas del deportista, limitándose a intentar resolver las mismas. Por tanto, no es un enfoque interpretativo sino descriptivo, prescriptivo y puramente pragmático, alejándose por completo de la especulación y de las teorizaciones “psicoteológicas”, más que psicológicas, que tanto abundan en nuestra disciplina.

- Explica la causa del problema en base a su solución, según el enfoque de investigación-intervención. Según se ha señalado más arriba, se entiende que la única forma de conocer la causa de un problema es a través de los tipos de intervenciones capaces de solucionarlo. Por consiguiente, no requiere conocer las causas para encontrar las soluciones, sino que el sentido se invierte al asumir que son las tentativas eficientes de solución las que revelan las causas operativas.

- Un aspecto central de su teoría y de su praxis es el análisis de las “soluciones intentadas” que el deportista y su entorno vienen poniendo en marcha, y que se consideran determinantes en el mantenimiento y desarrollo de los problemas (el problema es la solución). De acuerdo con su énfasis en las causas presentes o circundantes, se pone la atención en la manera en que el deportista afectado y las personas de su entorno vienen intentando resolver los problemas, bajo la premisa de que estos intentos de solución infructuosos alimentan un círculo vicioso por el cual los problemas se retroalimentan y consolidan, al margen de sus causas originales o antecedentes, ya imposibles de modificar.

- Se orienta al diseño de estratagemas individualizadas capaces de cambiar el marco perceptivo-reactivo (orientación cognitiva) del deportista en el contexto problemático referido, alterando las soluciones intentadas o estrategias problemáticas que, de manera “bienintencionada” pero errónea, el deportista viene poniendo en marcha. A diferencia de otros enfoques tradicionales, no se persigue en esta caso que el deportista desarrolle una comprensión consciente adecuada de sus problemas para que a continuación pueda actuar sobre ellos, sino que se inducen estrategias directivas de cambio que sólo posteriormente le revelan de manera consciente los mecanismos implicados.

Las fases formales (a nivel didáctico) en la investigación y el trabajo estratégico son:

1º Descripción precisa (frente a explicación) del problema y formulación del objetivo. Nos atenemos a lo que el cliente dice y no a las interpretaciones sobre lo que dice (lo que la teoría supone que quiere decir).

2º Identificación de la posición perceptivo-reactiva del cliente (creencias, valores y tendencias interpretativas en el contexto referido) para ajustar la intervención dentro de ese marco, cuidando así de manera extrema el establecimiento y mantenimiento de la sintonía.

3º Identificación de la señal mínima de cambio que debería darse, según el propio cliente, el primer paso en la dirección del objetivo (todo lo grande comienza por lo pequeño).

4º Identificación de las soluciones intentadas o estrategias que el cliente y su entorno viene aplicando para intentar solucionar los problemas.

5º Intervenciones y prescripciones estratégicas en la dirección de romper con las soluciones intentadas, y ofrecidas en sintonía con el particular marco perceptivo-reactivo del cliente.

Ejemplos de intervenciones con deportistas.

En todos los casos a continuación reseñados el proceso de evaluación-intervención sobre los problemas señalados, desde la demanda de ayuda hasta que los propios implicados dan por resuelta su demanda, ha sido extraordinariamente breve, oscilando de 2 a 4 sesiones de encuentro directo. Según la propia valoración de los deportistas y sus entrenadores, el resultado de las intervenciones ha sido plenamente satisfactorio, permitiendo el desbloqueo de los problemas consultados. Los tres primeros casos han sido algunos de los abordados directamente por el autor, mientras que los dos últimos se recogen como las únicas referencias encontradas en la bibliografía en referencia a intervenciones concretas desde el modelo estratégico con deportistas.

- CASO 1: ATLETA, corredor juvenil de campo a través y asfalto.

PROBLEMA: Flato habitual en competiciones, con consiguiente merma del rendimiento y retiradas frecuentes (ansiedad competitiva y pre-competitiva).

ESTRATEGIAS BÁSICAS:

1. Crear una sensación de autodescubrimiento, a través del diálogo estratégico, de sus soluciones intentadas fallidas: en este caso, intensificación de los esfuerzos de autoexigencia, e intentos por controlar la ansiedad y la preocupación mediante la distracción y el pensamiento positivo.

2. Pensar a diario y listar las todas respuestas posibles a la pregunta “cómo podría empeorar voluntariamente” (¿qué cosas tendría que hacer o deja de hacer, que pensar o dejar de pensar, si quisiera empeorar?).

3. Prescripción del ejercicio de "la peor fantasía": provocación deliberada de los pensamientos y emociones negativas, de todos los síntomas, durante treinta minutos diarios y en los calentamientos de las competiciones. Se define como necesaria prueba de evaluación.

- CASO 2: JUGADOR DE FÚTBOL.

PROBLEMA: Dificultad de integración en el nuevo equipo, conductas evasivas a nivel relacional, timidez, sentirse apartado…

ESTRATEGIAS BÁSICAS:

1. Reestructuración del significado de su conducta, desde el punto de vista de los otros, como falta de respeto e interés por ellos.

2. Prescripción diaria de la "Fantasía del milagro" (visualizar a diario cómo actuaría, pensaría y sentiría si estuviera convencido de que cae bien a los demás y si se sintiera seguro de sí mismo). De todo lo fantaseado, poner en práctica cada día algo distinto, lo más pequeño, y siempre algo diferente.

- CASO 3: ATLETA, corredor de medio fondo.

PROBLEMA: Frecuentes quejas de dolencias hipocondríacas, victimismo (solución intentada de evitación-excusa ante el temor al fracaso).

ESTRATEGIAS BÁSICAS:

1. Reestructuración para crear miedo a la queja, y consiguiente prescripción de una "conjura del silencio".

2. "Prescripción de fracasos" en la ejecución (competir unos segundos por debajo de su nivel teórico), definidos como entrenamiento para asimilar críticas.

3. Prescripción del ejercicio de "la peor fantasía" en los días previos a la competición.

- CASO 4: Judoka juvenil (Suay, 1999).

PROBLEMA: Mal rendimiento competitivo. Trastornos del sueño previo a competición. Problemas gástricos el día de competición. Desmotivación creciente. Excesiva presión paterna.

INTERVENCIONES BÁSICAS:

1. Prescripción del ejercicio de la peor fantasía al deportista.

2. "Reestructuración de las exigencias y presiones del padre", definidas como una manera de que su hijo se acostumbre a manejar las dañinas críticas y ataques que con tanta seguridad vivirá en su carrera deportiva, con subsiguiente "provocación paradójica" ("Sé que serás muy difícil para usted hacer lo que le pido, ahora que sabe el malestar y la merma que eso produce en su hijo, pero debe

contribuir a endurecerlo al respecto"). El resultado fue una clara disminución de este tipo de mensajes. Previamente se le ha informado a su hijo de que, por prescripción del psicólogo, su padre va a lanzarle numerosos mensajes críticos y exigentes (lo cual minimiza el impacto que ahora el hijo experimente al recibir algunos de esos mensajes).

- CASO 5: ATLETA de élite (Nardone, 2002).

PROBLEMA: Caída de rendimiento. Desmotivación por carencia de retos.

INTERVENCIONES BÁSICAS:

1. Frustrar al deportista, mostrar desesperanza hacia él. Interrumpir los elogios alentadores y las atenciones benévolas que estaba recibiendo. Intentar desmotivarlo

CONCLUSIONES

Tras la presentación de los aspectos más salientes de las intervenciones reseñadas y las consideraciones teóricas preliminares, son especialmente destacables algunas ideas y conclusiones finales:

- El modelo de terapia breve estratégica, ilustrado en su aplicación con problemas deportivos, practica un énfasis decidido en la causalidad circular de los problemas y en el análisis de las soluciones intentadas que los mantienen según mecanismos de acción-retroacción.

- Se considera irrelevante para crear una solución eficaz de los problemas la previa comprensión consciente de los mismos. La comprensión sigue al cambio, y no al revés (se va de lo emotivo-perceptivo a lo cognitivo).

- A nivel técnico se hace un uso habitual de estrategias de reestructuración de significado, comunicación sugestiva, connotación positiva, trampas benéficas, prescripciones paradójicas e interrupción estratégica de los patrones de respuesta habituales que mantienen los problemas en el presente. Aunque se ha venido desarrollando un abanico importante de estrategias en este sentido, en función de las distintas tipologías de problemas investigados, el propio modelo alienta el diseño creativo y flexible de nuevos tipos de intervenciones y prescripciones en base a la comprensión específica de los problemas concretos evaluados. El psicólogo deportivo tampoco puede, por tanto, desde este enfoque de intervención, convertirse en un mero tecnólogo, sino que se precisa del apropiado conocimiento e integración de las bases metodológicas y epistemológicas pertinentes que dan sentido y coherencia a las técnicas.

- El estado actual de los conocimientos demanda una importación del enfoque estratégico para la intervención puntual con deportistas, dado que ofrece una manera generalmente rápida de desbloquear problemas de carácter sub-clínico que resultan extraordinariamente habituales en psicología deportiva. La traslación creciente y exitosa que este modelo de origen clínico viene presentando

hacia los ámbitos de la educación, la empresa y el "coaching", nos invita claramente a continuar esta línea de expansión que tan fructífera se presenta según las evaluaciones de resultado conocidas.

REFERENCIAS

Fiorenza, A. y Nardone, G. (1995). La intervención estratégica en los contextos educativos. Barcelona: Herder.

Foerster, von (1973).On constructing a reality. En W.F.E. Preiser (Ed.), Enviromental design research. Dowden: Hutchinson & Ross.

Glasersfeld, von (1995). Radical constructivism. Londres: The Falmer Press.

Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. Journal of Social Issues, 2 (pp. 34 - 46).

Milanese, R. y Mordazi, P. (2008). Coaching estratégico. Barcelona: Herder.

Nardone, G. (2002). Psicosoluciones. Barcelona: Herder.

Nardone, G., Mariota, R., Milanese, R. y Fiorenza, A. (2005). Terapia estratégica para la empresa. Barcelona: RBA.

Suay, F. y Raga, J.L. (1999). Una intervención paradójica en un trastorno de ansiedad competitiva. En Psicología de la actividad física y del deporte (AA.VV.). Murcia: Diego Marín.

Watzlawick, P., Weakland, J.H. y Fisco, R. (1974). Change: Principles of problem formation and problem solution. Nueva York: Norton.

El síndrome de Burnout en entrenadores de Rendimiento de Bogotá D.C.

Marisol Arias Trujillo (Colombia)
Psicóloga egresada de la Universidad Antonio Nariño de Bogotá, con 11 años de experiencia en el área y especialista en Administración y Gerencia en Deporte. Vinculada al Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte de Bogotá (IDRD) desde el año 2003; desarrollando en esta institución labores en el área de Psicosocial. Actualmente Psicóloga del IDRD de la agrupación Deportes de Conjunto y Raqueta y del Centro de Perfeccionamiento Deportivo Cayetano Cañizares. Apoyo profesional en los procesos de preparación como Psicóloga a Selecciones Colombia de Fútbol Sala de la Federación Colombiana de Fútbol.
mariartru@yahoo.com / mariartru@hotmail.com

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo conocer la afectación del síndrome de Burnout en entrenadores que hacen parte del programa de rendimiento deportivo de Bogotá, teniendo en cuenta que es el entrenador la persona que contribuye de forma directa y constante en el proceso de formación deportiva y personal; siendo

así que si este ser humano, no se encuentra en las condiciones físicas y emocionales para dirigir a sus deportistas es probable que el rendimiento deportivo se vea afectado; además no se puede dejar de lado que aunque el entrenador lleve consigo años de experiencia en el deporte, así como logros deportivos, no está eximido de padecer cualquier tipo de enfermedad o síndrome; es por esto que a través de elementos como la observación de algunos entrenadores en actividades propias de la dinámica deportiva como entrenamientos y competencias, así como la utilización de herramientas como aplicación del cuestionario Maslach Burnout Inventory MBI (Maslach y Jackson, 1981) adaptado y la entrevista en algunos casos; se busca tener un primer acercamiento respecto a la existencia de este síndrome, así como contar con material referido a los entrenadores; puesto que en la actualidad a nivel bibliográfico existen estudios orientados a la detección, intervención y prevención de este síndrome en deportistas, sin embargo es poco el material para entrenadores.

Palabras clave: Burnout. Estrés. Entrenador deportivo.

INTRODUCCIÓN

Etimológicamente la palabra Burnout significa “quemarse fuera” por lo que en algunas ocasiones también se le denomina el Síndrome del quemado, en alusión a la sensación de inestabilidad y cansancio crónico; Maslach y Jackson (1981), lo definen como cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso; lo tratan como un síndrome tridimensional que se caracteriza por el agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal;

- Agotamiento emocional: está relacionado a las sensaciones de cansancio físico y emocional, que atenta en contra de resultados eficaces.

- Baja autoestima: esta relacionado con un baja autoconfianza laboral, que en el deporte se traduce en un descenso en las expectativas de autoeficacia (el deportista no se percibe capaz de satisfacer las demandas a la que se ve expuesto).

- Despersonalización: se observa cuando el deportista desarrolla conductas inhumanas y frías frente a las demás personas.

A los síntomas mencionados anteriormente se le ha incorporado, por su relación con el estrés crónico, un cuarto elemento: los síntomas físicos del estrés.

Junto con la profesionalización, el avance de las ciencias y principalmente con las exigencias, cada vez más desmedidas por los resultados deportivos, han ido apareciendo numerosos síndromes y enfermedades mentales, entre los cuales se encuentra precisamente el burnout.

Es así que para Garcés de los Fayos y Jara (2002), dentro del estudio sobre burnout deportivo en general; las investigaciones del burnout en entrenadores han merecido significativamente más atención que en deportistas; quizás esto sea debido a que se ha percibido a este profesional como uno más de los que, por sus continuas interacciones humanas, está sujeto a un mayor riesgo de padecer el síndrome.

Hay que destacar, además, que un acercamiento al entrenador con burnout no es sólo interesante en sí mismo, sino que se debe contextualizar como la figura determinante en el progreso del deportista, por lo que su análisis adquiere una doble dimensión.

Parece plausible pensar que un entrenador con burnout difícilmente podrá enseñar al deportista cómo progresar física y técnicamente, ni cómo afrontar con eficacia los problemas que van surgiendo en la dinámica deportiva cotidiana; por lo tanto, si bien es difícil que un entrenador con burnout propicie en un deportista el síndrome, sí parece probable que un deportista que padezca burnout pueda superarlo si parte de sus estrategias de afrontamiento (basadas en el apoyo que puede aportarle el entrenador) se disipan al estar el entrenador afectado por el síndrome.

Ahora bien, teniendo en cuenta lo anterior, es importante destacar que al igual que el deportista, el entrenador padece de alto grado de estrés, incluso durante un periodo de tiempo más largo, que el transcurrido por los deportistas dada que su permanencia en el deporte abarca muchos más años García Ucha, F. (1999).

Este autor constató por medio de una investigación realizada en el año de 1997 a 14 entrenadores del más alto nivel de rendimiento deportivo y con más de 15 años de experiencia que entre los principales síntomas padecidos por estos, debido al estrés constante, se encontraron:

· Problemas con el sueño: 47% Frecuentes.

· Desarreglos digestivos: 53% Algunas veces.

· Dolor de cabeza: 50% Algunas veces.

· Gripe: 47% Algunas veces.

· El 10% sufre de hipertensión.

Es así que, Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981 y 1986), llegaron a definir el síndrome de burnout a partir de los síntomas que lo acompañan, destacando actitudes negativas, insensibilización, culpa, fatiga, insomnio, dolores de cabeza, incremento de la vulnerabilidad a las enfermedades virales, problemas digestivos, abuso de alcohol, drogas, problemas de sociabilidad, deseos de no trabajar,

autoestima reducida y deterioro en los procesos cognitivos donde resalta la dificultad para la concentración de la atención.

Kroll, W. (1982) estudió a 93 entrenadores de deportistas de escuelas de enseñanza superior y colegios de entrenadores y describió que los aspectos más estresantes de sus trabajos para el 50% lo constituía la falta de respeto de sus deportistas, 20% lo asociaban a no ser capaces de "llegar" a sus deportistas, esto es que no eran capaces de establecer una comunicación efectiva con ellos. De aquí, se concluyó que uno de los estresores más agudos está vinculado a la calidad de la relación entrenador-deportista.

Capel, S. A. Sisley, B. L. y Desertrain, G. S. (1987) estudiaron la relación entre los entrenadores con burnout y los roles de ambigüedad y conflicto, encontrando una relación estadística significativa entre estas variables. Ellos dijeron que siempre los roles de ambigüedad y conflicto al ser reducidos bajan la probabilidad de que el entrenador este en burnout.

Así mismo García, M., y González, L. G. (1997), dan a conocer que entre las dificultades que enfrentan los entrenadores en las competencias se encuentran:

- Situaciones imprevistas.
- Necesidad de hacer cambios tácticos de última hora.
- Contrarios con una buena condición deportiva que se presentan en forma inesperadamente.
- Deportistas que no cumplen las instrucciones, o las ejecuciones de forma adecuada, o no alcanzan las metas.
- Jueces que realizan decisiones adversas.

No cabe duda, que estas circunstancias reclaman del entrenador un conjunto de habilidades psicológicas para su correcto enfrentamiento.

A partir de los planteamientos expresados por los diversos autores y siguiendo a Flippin, (1981) respecto a las variables predictoras emocionales y motivacionales en el contexto deportivo, se consideran las siguientes para los entrenadores:

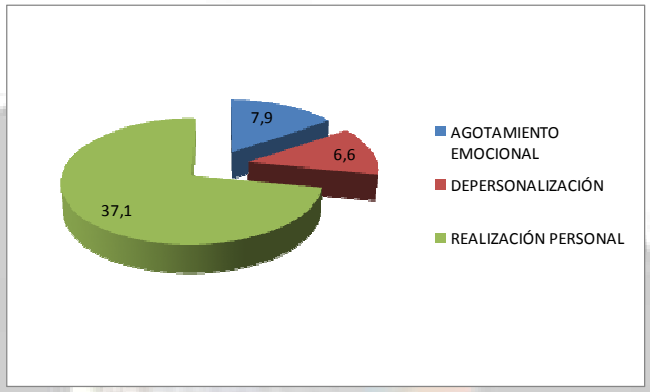
- Conflicto de rol: un aspecto profesional que suele quemar mucho a los entrenadores es cuando en la organización deportiva aparece conflicto de rol en su puesto de trabajo; este conflicto aparece como precursor del síndrome, sobre todo, si dicho conflicto se da con otras personas que no están directamente relacionadas con el puesto, por ejemplo con un directivo.
- Género: las mujeres entrenadoras son más proclives a padecer burnout; parece evidente que el hecho de que la mayoría de disciplinas deportivas sigan un modelo claramente "masculino" permite la existencia de presiones que les puede afectar con más virulencia.
- Falta de experiencia: la experiencia en cualquier situación profesional suele ser una buena estrategia de afrontamiento a la hora de afrontar los

diferentes problemas que se puedan dar; en el contexto deportivo parece que los entrenadores más inexpertos son más proclives a padecer el síndrome debido a esta razón.

- Personalidad Tipo A. Este patrón de personalidad, como ya se ha estudiado en muchos otros contextos es el menos ideal para afrontar situaciones estresantes que puedan conducir a síndromes; en este sentido, de nuevo se confirma que los entrenadores con patrón de personalidad tipo A, tienden a padecer más burnout; para entender mejor este planteamiento es importante recordar las características de la personalidad Tipo A, entre estas se encuentran; un esfuerzo intenso y mantenido hacia el logro de objetivos autoseleccionados y, por lo general, pobremente definidos; una elevada inclinación hacia la competitividad; deseo de reconocimiento y prestigio; baja tolerancia a la frustración; constante implicación en diversas actividades que, generalmente, exceden la disponibilidad de tiempo; impaciencia acentuada; marcada tendencia a la respuesta hostil y un extraordinario nivel de alerta física y mental.
- Liderazgo orientado a las personas; cuando los entrenadores utilizan sus habilidades de dirección basándose mucho en el contacto personal con los deportistas, las probabilidades de que aparezca el síndrome aumentan, si se compara con los que son capaces de establecer cierta "distancia" emocional.
- Ansiedad rasgo: la ansiedad como patrón de personalidad se ha mostrado como un "facilitador" en la aparición del burnout, de tal suerte que los entrenadores con este rasgo lo sufren en mayor medida que los que no lo presentan.
- Bajo apoyo social: cuando el entorno familiar, social, profesional y/o de amistades no apoya la labor que el entrenador realiza (por incomprensión o cualquier otro motivo), aumenta la probabilidad de que éste sufra el síndrome.
- Intenso contacto con los deportistas: el burnout aparece básicamente en aquellas profesiones donde el trabajador (entrenador) mantiene un contacto intenso con sus clientes (deportistas); por esta razón, aquellos entrenadores que mantienen mayor intensidad en dicho contacto también tienen mayores posibilidades de desarrollar burnout.
- Locus de control externo: cuando el entrenador considera que sus actuaciones dependen en gran medida de factores externos a su control, se muestra más receptivo a padecer las influencias del síndrome.
- Ambigüedad de rol: por último, cuando en el puesto que desempeña el entrenador en una determinada entidad deportiva, comienzan a aparecer situaciones que dan lugar a generar ambigüedad en dicho puesto de trabajo, aumentan también los estresores causantes del burnout.

A partir de lo expuesto anteriormente y para conocer si en la actualidad algunos de los entrenadores que hacen parte del programa de rendimiento deportivo de Bogotá, de las diversas agrupaciones deportivas; padecen de este

síndrome, se llevó a cabo la aplicación del Cuestionario de Maslach Burnout Inventory a 18 entrenadores, encontrando los siguientes resultados:



Gráfica 1. Promedio grupal del Cuestionario Maslach Burnout Inventory

De la gráfica 1 se puede observar que el promedio en los factores de agotamiento emocional y despersonalización son bajos; lo cual indica que los entrenadores se encuentran en un buen nivel en estos aspectos; pero en lo que respecta a la realización personal el grupo obtiene un resultado promedio por debajo del esperado; lo que conlleva a determinar que se debe revisar este factor.

Por otra parte y haciendo un análisis puntual y específico de los resultados de la prueba, así como de la observación y de las entrevistas abiertas se encuentra:

- Respecto al cansancio emocional 17 entrenadores obtienen una puntuación de 8 y solo uno una puntuación de 6; y de acuerdo con el autor para considerar que la persona muestra cansancio emocional la puntuación máxima debe ser de 54; lo cual indica que los 18 entrenadores se encuentran por debajo, incluso de la media.
- En cuanto a la despersonalización, de los 18 entrenadores, 13 tienen puntuaciones que van de 1 a 8, y 5 obtienen puntuaciones que oscilan entre 10 y 16, de los cuales, uno está por encima de la media (15) y otro se encuentra en la media; esto indica que los entrenadores pueden mostrar tendencia a desarrollar conductas inhumanas y frías frente a las demás personas.
- En lo que tiene que ver con la autoestima, que está directamente relacionada con la realización personal y siguiendo al autor del instrumento quien dice que, en esta escala la máxima puntuación es 48 y que entre mayor puntuación, mayor es la realización personal y por ende menor la incidencia del Burnout; se encontró que 10 de los entrenadores se encuentran en una puntuación que está dentro del rango de 40 - 48, cinco con puntuaciones entre 33 - 38 y los tres restantes con puntuaciones de 15, 22 y 27; lo cual indica que estos tres últimos tienen mayor probabilidad de adquirir el síndrome.

Ahora bien, haciendo un análisis de los resultados de los tres entrenadores que obtienen una baja puntuación en realización personal, con los resultados en las escalas de cansancio emocional y despersonalización se encuentra:

ENTRENADOR	CANSANCIO EMOCIONAL	DESPERSONALIZACIÓN	REALIZACIÓN PERSONAL
1	8	10	15
2	8	8	22
3	8	16	27

Tabla 1. Resultados de tres entrenadores con baja puntuación en realización personal.

Que los tres entrenadores tienen la misma puntuación en cansancio emocional y los tres están dentro de la media en despersonalización; y aunque su realización personal es baja, en los dos factores restantes también su puntuación es baja; lo cual indica que se debe prestar atención al tema de la realización personal; sin embargo en entrevista con dos de estos entrenadores, se puede constatar que el tema no pasa por los resultados obtenidos, ya que en la temporada 2010 han logrado cumplir con el pronóstico en cuanto a medallería en eventos nacionales e internacionales; el asunto pasa por la percepción que tienen acerca de la satisfacción de las demandas de la institución para la cual laboran, en lo que respecta a procedimientos administrativos como diligenciamiento estricto de formatos para la planificación del entrenamiento, críticas que reciben por parte de superiores en cuanto a su estilo de entrenamiento y situaciones como el no cumplimiento por parte de algunos deportistas en asistencia a entrenamientos y demás actividades programadas.

Por otra parte, al revisar las puntuaciones de los tres entrenadores que obtuvieron resultados altos en realización personal se encuentra:

ENTRENADOR	CANSANCIO EMOCIONAL	DESPERSONALIZACIÓN	REALIZACIÓN PERSONAL
1	8	12	48
2	8	1	48
3	8	8	44

Tabla 2. Resultados de tres entrenadores con alta puntuación en realización personal.

Que los tres entrenadores tienen la misma puntuación en cansancio emocional y los tres están por debajo de la media en despersonalización (15); en entrevista con dos de estos entrenadores se conoció que se encuentran satisfechos por la labor realizada en el período 2010 en lo que tiene que ver con resultados deportivos; por lo que en este momento donde ya han culminado su periodo competitivo buscan iniciar su descanso; sin embargo situaciones como la expectativa de continuidad laboral hacen que estén buscando la realización de competencias deportivas para fin de año, de tal fin que puedan continuar mostrando ante sus superiores el por qué deben continuar, así como aplazar un poco el inicio del descanso hasta no tener la certeza de un nuevo contrato.

En cuanto a los síntomas los 18 entrenadores en algún momento han padecido los síntomas presentados por García, M., y González, L. G. (1997), así como los considerados por Flippin, (1981); sobre todo en momentos en que los resultados deportivos no se logran, o cuando el resultado se logra por encima del pronóstico; ya que en cualquiera de los dos casos va a existir la crítica por parte de superiores.

CONCLUSIONES

Existe la preocupación por parte de los entrenadores, por la percepción de satisfacción de superiores, respecto al cumplimiento de demandas - resultados; aunque se haya logrado el pronóstico deportivo; lo cual lo relacionan directamente con la continuidad laboral y con la expectativa que esto genera.

Los entrenadores se sienten criticados por su estilo de entrenamiento, lo cual conlleva a que se trabaje en pro del reto constante por demostrar sus capacidades, por encima del disfrute de su profesión.

Los entrenadores están convencidos de que su rol no está claramente definido, puesto que los jefes en la mayoría de las ocasiones, dan a conocer sus opiniones respecto a su estilo de entrenamiento tratando de orientar la forma en como deberían realizar su función; así mismo sienten que les exigen “soluciones” de aspectos administrativos que no les competen y sobre todo les dan a conocer que la falta de compromiso de los deportistas para asistir a entrenamientos así como la no consecución de los resultados deportivos son siempre responsabilidad suya.

Con todo lo anterior, en definitiva los entrenadores sienten falta de apoyo para llevar a cabo su función y obtener mejores resultados; evidenciado esto en la falta de competencias, los materiales adecuados para realizar su función, poca escucha por parte de superiores en pro de mejorar el rendimiento y lo más importante, no se sienten tratados como profesionales del deporte.

RECOMENDACIONES

- El entrenador tenga siempre presente sus metas deportivas y personales.
- Fomentar en el entrenador la planificación de su descanso y recuperación.
- Llevar a cabo intervención psicológica con los entrenadores, buscando la realización de un plan de entrenamiento psicológico orientado hacia el afrontamiento emocional.

- Realizar una investigación con el instrumento MBI adaptado para entrenadores, junto con la aplicación de una prueba de personalidad, haciendo la correlación con el tipo de deporte.

REFERENCIAS

Capel, S.A., Sisley, B.L. y Desertrain, G.S. (1987). The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches. *Journal of Sport Psychology*, *9(2)*, 106-117.

Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 77-83.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara, P. (2002). Agotamiento emocional y sobrentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.

Garcés de Los Fayos, E.J., Teruel, F. y García Montalvo, C. (1993). Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte. Póster presentado en el *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada.

Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.

Olmedilla, A. (2002). Programas de intervención psicológica en contextos deportivos. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Estilos explicativos y optimismo como elementos de influencia en el deporte de competición.

Francisco José Ortín Montero (España).
Doctor en Psicología. Director de la Unidad de Psicología del Deporte. Universidad de Murcia. Vicepresidente de la Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Profesor de Psicología del Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. Intervención psicológica en fútbol, tenis, ciclismo y natación.
ortin@um.es

Elena López Martínez. (España).
Joan Gosálvez Botella. (España).

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es profundizar en una línea de investigación emergente en el contexto de la psicología del deporte como es el optimismo. A través de la teoría de los estilos explicativos y las dimensiones de permanencia, amplitud y personalización, se llega a dos trabajos específicos que relacionan por un lado el optimismo con el rendimiento y por otro la posible influencia de los estilos explicativos del entrenador en el análisis de la competición sobre los jugadores de un equipo. A partir de los resultados de ambos trabajos se establece la reflexión sobre la importancia del constructo optimismo en todos los aspectos de la competición deportiva así las posibilidades de modificar los estilos explicativos y trabajar en este sentido desde la disciplina de la psicología del deporte.

INTRODUCCIÓN

Los estilos explicativos se refieren a la forma que las personas dan explicación a los sucesos que le ocurren (Isaacowitz, 2005; Shapcott, Bloom, Johnston, Loughead y Delaney, 2007). En este sentido, el modo habitual para explicar la propia experiencia, marca una pauta explicativa que desde el punto de vista teórico, cuenta con tres dimensiones fundamentales: la permanencia, la amplitud y la personalización (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978; Seligman, 2004).

La *permanencia* hace referencia a la temporalidad de las causas del suceso. Así, esta dimensión divide las causas en permanentes y circunstanciales. La dimensión *amplitud* explica el alcance de dicha explicación, pudiendo formular explicaciones universales o específicas. Por último, encontramos la dimensión de *personalización* aludiendo a factores externos o internos en la explicación del suceso.

La evaluación que una persona realiza sobre un evento puede marcar de manera importante su futura conducta y su motivación para enfrentarse a eventos similares. Las personas suelen interrogarse sobre la causa de lo sucedido cuando le ocurren cosas que evalúan como negativas, por el contrario cuando nos suceden cosas buenas no procedemos a dicha reacción, en tan gran medida (Bulman y Wortman, 1977; Wortman y Silver, 1982). Las explicaciones suelen ser muy diferentes para vivencias de éxitos o fracaso (Kelley, 1967; Weiner y cols., 1971). Estudios realizados han confirmado que en los análisis causales que efectuamos, solemos ser bastante benevolentes con nosotros mismos: nos atribuimos el éxito y por el contrario, solemos exculparnos por los malos resultados. Así, no podemos olvidar que una atribución externa en una derrota, si bien puede ser favorable en ocasiones para la autoestima y la motivación (Casáis y Dosil, 2006), también puede resultar una excusa para no analizar los propios defectos. Cabe recordar que el estilo explicativo pesimista (EEP), definido como la tendencia a explicar los sucesos negativos con una causa interna, estable y global dentro de la teoría de las atribuciones, tiene una estrecha relación con la interpretación de las dimensiones de las pautas explicativas.

Seligman (2004), relaciona el optimismo con los estilos explicativos, de manera que una determinada pauta explicativa en situaciones positivas o en contratiempos, marcan un estilo de respuesta optimista o pesimista en cada una de las dimensiones. Los estilos explicativos han sido estudiados con frecuencia en relación con la salud. En este sentido, en el modelo clásico de depresión atribucional, el estilo atribucional pesimista implica a un individuo que explica sus resultados negativos, el fracaso, como interno, el propio defecto de alguien, la culpa (Schulman, Seligman, y Amsterdam, 1987). A la inversa, un individuo con un estilo atribucional optimista tenderá a interpretar resultados negativos (el fracaso) como debido a factores externos, inestables y específicos (Peterson y Seligman, 1984).

En función de las dimensiones y modificando la propuesta de Seligman (2004) se plasman ejemplos de perfil optimista y pesimista en una situación de fracaso y de éxito para cada dimensión.

DIMENSIÓN PERMANENCIA

Circunstancia negativa

PERMANENTE (Pesimista)	**CINCUNSTANCIAL (Optimista)**
• Soy un fracasado	• Estoy cansado
• Los médicos dicen cosas que no sirven.	• Cuando se come fuera por motivos de trabajo es más difícil lleva una alimentación sana.
• Mi monitor es muy aburrido	• Mi monitor hoy no está bien
• Nunca lo lograré	• Hoy no estoy rindiendo

Tabla 1. Ejemplos en la dimensión permanencia. Fuente: Adaptado de Seligman (2004).

Circunstancia positiva

CINCUNSTANCIAL (Pesimista)	**PERMANENTE (Optimista)**
• Hoy es mi día	• Siempre se me da bien
• Estoy dándolo todo	• Valgo para esto

Tabla 2. Ejemplos en la dimensión permanencia. Fuente: Adaptado de Seligman (2004).

DIMENSIÓN AMPLITUD

Situación adversa

UNIVERSAL (Pesimista)	ESPECÍFICA (Optimista)
• Todos los que van a los gimnasios son iguales	• El compañero de hoy es un pesado
• La psicología no sirve para nada	• Ese profesor no me gusta

Tabla 3. Ejemplos en la dimensión amplitud. Fuente: Adaptado de Seligman (2004).

Situación positiva

ESPECÍFICA (Pesimista)	UNIVERSAL (Optimista)
• Soy bueno haciendo footing	• Soy bueno en el deporte y otras cosas
• Estuve simpático con mi compañero	• Estoy simpático

Tabla 4. Ejemplos en la dimensión amplitud. Fuente: Adaptado de Seligman (2004).

A partir de estas dos dimensiones, y antes de afrontar la tercera, cabe destacar que la teoría habla de un concepto concreto que nace de la suma de las dos dimensiones tratadas hasta ahora. En este sentido, la atribución CIRCUNSTANCIAL Y ESPECÍFICA de un contratiempo facilitará ESPERANZA. Por otro lado, las causas permanentes llevan la posible solución muy lejos y lo universal lo derrama a todos los contextos del sujeto, mezcla que alimenta en sentimiento de desesperanza.

DESESPERANZADO	ESPERANZADO
• Estoy cansado. No se si podré más	• Estoy cansado, seguro que estoy mejorando mi forma
• Soy un torpe	• No he hecho bien el gesto

Tabla 5. Ejemplos en la dimensión desesperanza. Fuente: Adaptado de Seligman (2004).

DIMENSIÓN PERSONALIZACIÓN

Situación adversa

INTERNA (baja autoestima)	EXTERNA (alta autoestima)
• No tengo talento en el	• No tengo suerte en el

deporte	deporte
• Soy inseguro	• No me enseñaron desde joven

Tabla 6. Ejemplos en la dimensión personalización. Fuente: Adaptado de Seligman (2004).

Situación positiva

EXTERNA (pesimista)	INTERNA (optimista)
• Fue cuestión de suerte	• Estoy en racha
• El rival era malo	• Lo hice bien

Tabla 7. Ejemplos en la dimensión personalización. Fuente: Adaptado de Seligman (2004).



Siguiendo a Sanjuán y Magallares (2007), "*los estilos explicativos presentados ante las situaciones negativas comenzaron a estudiarse en el marco del Modelo Reformulado de Indefensión Aprendida (Abramson y cols., 1978), desde el que se propuso que las personas con un estilo atribucional negativo tendrían una mayor vulnerabilidad para desarrollar sintomatología depresiva o incluso depresión cuando se enfrentaran a situaciones estresantes".* Sanjuán y Magallares señalan que las personas con estilo explicativo negativo, comparadas con las que se caracterizan por un estilo explicativo positivo, informan de más

enfermedades, realizan más visitas al médico y se sienten menos capaces de controlar su salud (mantener y/o promover, padecen más enfermedades, tienen un mayor número de accidentes, su sistema inmunológico presenta peor eficiencia y sobreviven menos tiempo después de haber sufrido un ataque cardiaco.

Dentro del deporte, los estilos explicativos se han estudiado como determinantes en la gestión de situaciones adversas de los sujetos. (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez y Sánchez, 2010).

El trabajo que marca un punto de inflexión en el estudio del optimismo en el deporte es el de Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton, (1990). Para poner a prueba la pauta explicativa y su relación con la predicción de respuesta ante la derrota, simularon derrotas en situaciones controladas con nadadores. Cada nadador realizó una prueba en su estilo y distancia preferida. Después, los entrenadores les comunican entre 1,5 y 5 segundos (según la distancia y el estilo) por encima de lo que realmente habían marcado. Tras un descanso de vario minutos repitieron el intento tratando de mejorar el tiempo de la primera prueba. Tal y como se esperaba, los nadadores con perfil pesimista realizaron la segunda prueba peor que la primera. Por otro lado, los nadadores con perfil optimista recuperaron sus mejores tiempos y en algunos casos los mejoraron. Estudios como el comentado nos hacen ver la importancia del estilo explicativo de los deportistas cuando se enfrentan a situaciones potencialmente estresantes. Es importante señalar que existen resultados contradictorios según el estudio que se analice. Así, Hale (1993), no encuentra relación entre estilos explicativos y rendimiento al realizar pruebas similares a las del equipo de Seligman. Por otro lado, Martin-Krumm et al (2003), llevó a cabo un estudio en baloncesto, dando a los jugadores información de fracaso en la ejecución de una acción concreta como el dribbling. En la segunda prueba, similar a la primera, los sujetos con perfil optimista se mostraron menos ansiosos, con más confianza y obtuvieron mejor rendimiento que los sujetos de perfil pesimista. Un tercer grupo con un estilo explicativo neutral obtuvo puntuaciones que se encontraban entre los otros dos grupos.

Pero el optimismo no es exclusivo de los sujetos individuales. Un equipo puede comportarse de una manera que muestre optimismo. Según el propio Seligman *"la pauta explicativa funciona para prever actuaciones bajo presión, como ocurre después de un encuentro perdido o en los momentos decisivos de partidos muy ajustados. Los equipos, y no solamente sus integrantes, cuentan con una pauta explicativa significativa y susceptible de medirse (Seligman, 2004. p.222)".* Sin aceptamos estas palabras, podemos pensar en la forma de evaluar el posible optimismo o pesimismo en los equipo al objeto de poder establecer intervenciones psicológicas para su modificación. Si bien hablamos de un constructo que forma parte de la personalidad del individuo y por tanto de algo que es muy complejo de modificar, existen estudios que muestran como el trabajo de entrenadores y profesores con programas específicos basados en feedback, evaluación objetiva y comunicación eficaz, han provocado ciertos cambios en el

afrontamiento de situaciones y en la tendencia de pensamiento de los sujetos (Rodríguez y Caro, 2007). Parece claro que existe la posibilidad de aprender a ser más optimistas, a pesar de la fuerte carga genética que el ser humano tiene en cualquier aspecto relacionado con su personalidad (Seligman, 1990; Avia y Vázquez, 1999).

A partir de aquí nos planteamos dos trabajos específicos con los siguientes objetivos:

1. Comprobar la importancia del optimismo en la gestión de situaciones adversas a través de una réplica del estudio de Seligman et al (1990) en natación.

2. Analizar los estilos explicativos de los entrenadores de fútbol profesional y su posible influencia sobre los deportistas.

Estudio 1: Optimismo y rendimiento

En el primer estudio se trabaja con una muestra de 66 nadadores y nadadoras de 13,6 años de media. Al igual que en el estudio se Seligman (1990); se llevó a cabo la prueba de campo en la que los nadadores realizaron dos pruebas, recibiendo información negativa sobre el tiempo realizado en la primera, coordinados con los entrenadores sobre las pruebas a realiza y los tiempos estimados para cada deportista. La evaluación del optimismo se llevó a cabo con la adaptación española de Ferrando, Chico y Tous (2002) del LOT-R (Test de Orientación Vital-Revisado) de Scheier y Carver (1985).

Los resultados indicaron que los sujetos con perfil pesimista en la evaluación psicológica tienden a mantener igual o empeorar sus tiempos, no apreciándose ni un solo nadador con perfil pesimista que mejora su marca. Por el contrario, en los nadadores con perfil optimista, encontramos nueve sujetos que mejoran su marca en la segunda prueba. Así, aunque no aparecen datos estadísticamente significativos al relacionar pesimismo-optimismo con el rendimiento en la prueba de natación (χ^2 (2,N=66) = 3.325, p=.191), cabe resaltar que todos los sujetos que mejoran la prueba se sitúan dentro de la tendencia optimista.

Estudio 2: Estilos explicativos en entrenadores de fútbol

En este estudio se analizan 4366 declaraciones de entrenadores, recogidas en 29 jornadas de la temporada 2008-2009 de la primera y segunda división del fútbol español. Del total de declaraciones, el 52.2% pertenecían a entrenadores de primera división y 47.8% a entrenadores de segunda. El 50.7% de declaraciones fueron realizadas por entrenadores que acaban de competir en casa y 49.3% fuera. Por otro lado, el 35.6% se realizaron tras derrota, 26.8% tras empate y 37.7% tras victoria. En cuanto al momento de la temporada se analizaron un total 38.2% en el primer tercio de la temporada, 33.6% en el segundo y 28.2% en el tercero.

A partir de ese momento, se lleva a cabo una recogida de información "piloto" al objeto de ser analizada por un grupo de expertos y categorizar las declaraciones en relación a la teoría de estilos explicativos y sus tres dimensiones.

Se realizó un entrenamiento de las personas llevaron a cabo el registro. Para el entrenamiento se siguieron los criterios establecidos por Anguera (2003) y Behar (1993). Se utilizó el índice de kappa de Cohen para evaluar la concordancia en los registros (Conroy y Metzler, 2003), obteniendo un valor mínimo de fiabilidad inter e intra de 0.783.

En cuanto a los resultados de este estudio podemos destacar:

- Los entrenadores muestran en general ante una derrota las dimensiones circunstancial/específica, siendo en el caso de la dimensión "específico" estadísticamente significativo.
- Por otro lado, los entrenadores muestran un estilo más circunstancial en los partidos disputados en el estadio de los rivales.
- En cuanto al momento de la temporada, las entrevistas analizadas en el tercer tercio tienen un contenido más permanente.
- En cuanto a las diferencias entre entrenadores de primera y segunda división, los resultados indican diferencias significativas en las dimensiones de amplitud y personalización. Concretamente, los entrenadores de primera división plantean un discurso más específico e interno.

CONCLUSIONES

En relación al trabajo 1º; Los resultados parecen indicar que en la situación creada, todos los nadadores que mejoran el tiempo en la segunda prueba tienen un perfil optimista. En este sentido, este trabajo mantiene la hipótesis lanzada por Seligman en 1990, en el estudio que dio origen a numerosos trabajos en esta línea, así como en el trabajo de Martin-Krumm et al (2003), con menos similitud a nuestro planteamiento. Así, a partir de estos datos podemos establecer el debate sobre la importancia del optimismo en la gestión de situaciones adversas y la forma de orientar al deportista cuando se enfrenta a la competición, teniendo en cuenta además su perfil optimista o pesimista.

En determinados deportes, como la natación, en el que las pruebas son muy seguidas y los sujetos pueden competir en más de un estilo durante una misma mañana, es especialmente importante el afrontamiento de la adversidad pues los nadadores se enfrentan a situaciones similares en un breve espacio de tiempo.

El presente trabajo, permitió, en consonancia con la línea de investigación de Seligman y cols. (1990), observar en términos generales que los nadadores que mejoran su tiempo en la segunda prueba, respecto a la primera prueba, tienen

en general un estilo explicativo más optimista y tienden a mejorar sus resultados al superar una situación adversa.

En cuanto al trabajo 2º, el objetivo de este estudio fue analizar los estilos explicativos que utilizan los entrenadores de fútbol profesional en la liga española, en base a las declaraciones ofrecidas después de cada partido y tomando como referencia la teoría de los estilos explicativos y su relación con el optimismo y pesimismo El conocimiento de los recogidos en este estudio puede resultar de utilidad para el asesoramiento psicológico de los entrenadores a la hora de establecer relaciones causales en las competiciones, así como a la influencia que ejercen sobre los deportistas al hacer una atribución concreta.

En este modelo o teoría, ante una situación negativa, un perfil optimista responderá a las opciones circunstancial/específica. En este sentido, en nuestro estudio podemos indicar que los entrenadores muestran en general ante una derrota estas dimensiones, siendo en el caso de la dimensión "específico" estadísticamente significativo.

REFERENCIAS

Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P. y Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in human: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.

Anguera, M. T. (2003). Observational Methods (General). In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of Psychological Assessment, Vol. 2*. London: Sage.

Avia, M. D., y Vázquez, C. (1999). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.

Behar, J. (1993). Sesgos del observador [Observer slant]. In Anguera, M.T.; Behar, J., Blanco, A., Carreras, Losada, J.L., Quera, V. & Riba, C. (Eds). *Metodología observacional en la investigación psicológica - Volumen II* [Observational methodology in psychology research - Volume II] (pp 27-76). Barcelona, Promociones y publicaciones Universitarias.

Bukman, R.J. y Wortman, C.B. (1977). Attributions of blame and coping in the "Real World". En R.S. Lazarus y S. Flakman (Eds). *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona. Martínez Roca

Casáis, L., y Dosil, J. (2006). La atribución causal en el ámbito del deporte. En Garcés de los Fayos, Olmedilla y Jara (coords). Psicología y Deporte. Murcia: Diego Marín.

Conroy, D.E. y Metzler, J. (2003). Temporal stability of performance failure appraisal inventory items. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 7*(4), 243-261.

Hale, B.D. (1993). Explanatory style as a predictor of academic and athletic achievement in college athletes. *Journal of Sport Behavior 16, 2 .* 63-76.

Isaacowitz, D.M. (2005). Correlates of well-being in adulthood and old age: A tale of two optimisms, *Journal of Research in Personality 39*, 224–244.

Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilence after sport failure. *Personality and Individual Differences, 35*, 1685- 1695.

Ortín, F.J., Garcés de los Fayos, E.J., Gosálvez, J. y Sánchez, O. (2010). Influencia del optimismo en la gestión de situaciones adversas. *Actas del XII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid.

Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review, 91*, 347-374.

Rodríguez, M.C., y Caro, N. (2007). Diseño y evaluación de un programa de cambio de estilo atribucional en deportistas adolescentes de una institución educativa privada ubicada en la cuidad de Bogotá. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7(2)*, 5-25.

San Juan, P. y Magallares, A. (2007). Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. *Clínica y salud, 18, (1).* 83-98.

Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. y Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science, 1*, 143-146.

Seligman, M.E.P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.

Shapcott, J.B., Bloom, G.A., Johnston, K.M., Loughead, T.M. y Delaney, J.S. (2007). The effects of explanatory style on concussion outcomes in sport. *NeuroRehabilitation 22*. 161–167.

Schulman, P., Seligman, M. E. P., & Amsterdam, D. (1987). The attributional style questionnaire is not transparent. *Behavior Research and Therapy*, *25,* 391-395.

Weiner, B., Frieze, I.H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S. y Rosenbaum, R.M. (1971). *Perveiving the causes of success and failure*. Morristown, N. J.: General Learning Press.

Wortman, C.B., y Silver, R.C. (1989). The Myths of coping with loss. Journal of consulting and clinical psychology, 57 (3), 349-357.

SIMPOSIO 11. PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL

Intervención Psicológica con equipos de fútbol.

Joaquín Dosil (España)
jdosil@uvigo.es
Universidad de Vigo

El fútbol es uno de los deportes que goza de una mayor tradición histórica, lo que conlleva a que sean muchas las personas que lo conozcan y que se consideran capaces de analizar lo que en él ocurre. Estas circunstancias han tenido un peso específico en la incorporación de los psicólogos del deporte a los clubes de fútbol. La concepción de un deporte tradicionista, en el que es difícil establecer cambios estructurales, ha llevado a que el trabajo psicológico haya brillado por su ausencia o, en la mayoría de los casos, no sea conocido ni por los entrenadores ni por los jugadores.

La presencia de psicólogos del deporte en el ámbito del fútbol es todavía reciente y se ha producido gracias a la mejor formación de los técnicos. Sin embargo, muchos entrenadores siguen siendo reacios a la figura del psicólogo, algo similar a lo ocurrido hace años con los preparadores físicos (el entrenador era el que se ocupaba de preparar a los futbolistas en esta parcela). En la actualidad, el preparador físico se considera una figura esencial en los equipos de rendimiento y no se concibe que sea otro profesional el que se encargue de la parte física. En un caso similar se encuentra la psicología, con la salvedad de que mientras los preparadores físicos se ocupan de una parte palpable y muy valorada por los integrantes de los equipos de fútbol (la física), los psicólogos trabajan en una parcela menos objetiva y más abstracta (la mental). De todas formas, poco a poco se puede apreciar como la mejor formación de los entrenadores, unida a las mayores posibilidades económicas que han adquirido los clubes de fútbol y, principalmente, a la información de lo que realmente puede hacerse desde la psicología del deporte, facilitan la incorporación de psicólogos a los staff técnicos de los equipos.

Aunque las perspectivas de futuro para la psicología del deporte en el fútbol son optimistas, la actualidad obliga a que el psicólogo del deporte se tenga que adaptar a unas circunstancias que no son todo lo favorables que quisiéramos. Por todo ello, en este trabajo se considera necesario desgranar aquellos aspectos que puedan ayudar a los psicólogos del deporte a trabajar en esta modalidad.

Peculiaridades psicológicas del fútbol: los entrenamientos y las competiciones

El fútbol es un deporte mundialmente conocido, por lo que las reglas básicas no son necesarias exponerlas en un trabajo como este y sólo nos ocuparemos de los aspectos que relacionan la dinámica del juego con la psicología (se puede acudir, por ejemplo, a la página de la FIFA, en la que se recoge la información

básica sobre la modalidad: www.fifa.com). La estructura típica de los entrenamientos y las competiciones suele ser similar en todos los equipos y clubes, independientemente de la categoría en la que estén (siempre y cuando nos estemos refiriendo a profesionales).

Los entrenamientos son diarios y suelen tener una duración de dos horas (a veces con doble sesión). En la mayoría de los equipos, las rutinas son: llegada al campo, vestuario donde están todos los jugadores, salida al campo, entrenamiento, vestuario y salida del estadio. Esta secuencia, que es la más habitual, marca un lugar que el psicólogo del deporte debe conocer y tener presente en su trabajo, pues es clave para poder realizar una buena intervención: el vestuario. Al ser un deporte de equipo, las vivencias en este contexto son fundamentales para poder entender lo que está ocurriendo en el grupo, pues es el espacio donde los jugadores hablan de forma distendida y toman las decisiones conjuntas en los momentos difíciles. Los entrenadores y los componentes del staff técnico de los equipos suelen tener un vestuario propio, por lo que las “distancias” con los jugadores suelen estar marcadas claramente. El psicólogo del deporte que entra en un vestuario debe ser consciente de la importancia que tienen las palabras que allí diga, pues su repercusión en los jugadores será grande.

El entrenamiento lo supervisa el entrenador y el segundo entrenador, que dan las orientaciones oportunas a los jugadores y actúan como coordinadores/directores del equipo. De la parte física se ocupa el preparador físico, que suele ser una persona de confianza del entrenador. Como veremos más adelante, en el terreno de juego nos podremos encontrar con diferentes tipos de entrenadores, lo que supondrá un tipo u otro de intervención psicológica. En este entramado de los entrenamientos, la actuación del psicólogo del deporte puede realizarse en grupo (aprovechando el vestuario, una sala de reunión o el campo de juego) o individual (en un despacho o de manera informal en el campo). Durante el entrenamiento se producen diferentes momentos de pausa, que el psicólogo puede aprovechar para procurar aumentar el rendimiento global de algún jugador o para la utilización de alguna estrategia concreta adaptada a la tarea que se esté realizando en ese instante del entrenamiento. Es importante cumplir la máxima que hemos apuntado en otros textos: el psicólogo debe adaptar sus estrategias a las condiciones específicas de cada modalidad deportiva.

En cuanto a la competición, las características que la rodean también están muy marcadas, por lo que resultará relativamente sencillo establecer un plan de trabajo psicológico en función de las mismas. La liga regular se juega los fines de semana, normalmente los sábados y domingos, y aunque algunos equipos están envueltos en otro tipo de competiciones que les obliga a competir por la semana (con el esfuerzo físico y mental que implica), la mayoría utilizan la semana para entrenar. El psicólogo del deporte debe tener en cuenta los diferentes momentos en los que se divide la competición, pues ayudarán a que pueda establecer objetivos para cada uno de ellos: desplazamiento al lugar donde se celebra, llegada al campo una hora o dos horas antes, reconocimiento del campo, vestuario, calentamiento, vestuario, primera parte de 45 minutos, vestuario,

segunda parte de juego de 45 minutos, vestuario y viaje de regreso. Estas rutinas, que suelen ser típicas en casi todos los equipos de fútbol, hacen que el psicólogo del deporte (utilizando la observación) pueda tener claro en qué momentos debe intervenir. Igualmente, las diferentes posiciones que ocupan los jugadores en el campo (porteros, defensas, centrocampistas o delanteros) se tendrán en cuenta para realizar una preparación psicológica adecuada para cada puesto. Algunas de las demandas más frecuentes en las competiciones son:

- Alcanzar el nivel de activación óptimo al comenzar el partido y mantenerlo durante el encuentro: muchos equipos y jugadores no consiguen "entrar en el partido" hasta que transcurren unos minutos o hasta que se produce una situación concreta que hace que automáticamente aumente o disminuya su activación hasta el nivel óptimo (p.e. meter un gol o una falta peligrosa). Es importante que los jugadores aprendan a jugar en las mejores condiciones psicológicas desde el primer minuto, manteniendo este nivel a lo largo de todo el partido. Los típicos altibajos que suelen producirse en los encuentros de fútbol pueden llegar a suponer un gol en contra o jugadas con efectos negativos para el equipo (p.e. expulsión de un jugador por cometer una infracción por estar excesivamente relajado), por lo que deben evitarse.

- Concentrarse durante todo el partido: entre los deportistas de esta modalidad es frecuente esta demanda, puesto que los partidos de fútbol son largos (90 minutos), lo que supone un esfuerzo físico y mental considerable. Las estrategias que debe utilizar cada jugador dependerán de su posición en el campo y de sus características personales, aunque la regla por la que se debe regir el trabajo en concentración será que cada jugador aprenda a gestionar por sí mismo su atención durante el partido. Cada uno tendrá que distinguir los diferentes momentos que durante el juego implican una mayor o menor concentración para no realizar gastos innecesarios y poder estar preparado para las situaciones que requieren una atención máxima. (p.e. un portero, cuando la pelota está en el área contraria no debe estar 100% concentrado en la posición de los rivales, de los compañeros de su equipo y de la pelota, sin embargo, si lo debe estar cuando se va a lanzar una falta al borde del área).

- Autocontrol ante situaciones adversas (la influencia del resultado): durante el tiempo que transcurre el partido suelen sucederse numerosas situaciones adversas, que requieren autocontrol por parte del futbolista. Aquellas que están relacionadas con el resultado del encuentro y los fallos personales suelen ser las más difíciles de controlar y las de mayor demanda para el psicólogo del deporte. Técnicas como la detención del pensamiento y cambiar el foco atencional hacia, por ejemplo, la siguiente jugada suelen ser efectivas si se practican en los entrenamientos y las competiciones.

- La interacción con árbitro y rivales: existe una dificultad palpable en muchos jugadores que hace referencia a los recursos para controlar las diferentes interacciones que se producen con el árbitro y los rivales. La tensión que se vive por momentos es tan grande que todo se masifica, lo que convierte al jugador en una persona que necesita un gran autocontrol, para que las decisiones del árbitro

con las que no esté conforme o las agresiones (físicas o verbales) de los rivales no desencadenen respuestas negativas que puedan suponer una amonestación, su expulsión o, simplemente, la desconcentración.

- La presión del entrenador, los compañeros y del público: el fútbol tiene una serie de estresores que hacen que el jugador deba utilizar estrategias psicológicas para alcanzar el máximo rendimiento y su bienestar en la actividad. Tanto el entrenador, como los compañeros o, incluso, el público, pueden desencandenar la sensación de presión. Holt & Hogg (2002) señalan que el entrenador es la fuente de mayor presión en el fútbol, por lo que el trabajo con éstos y con los jugadores es esencial para que no se vivan situaciones que puedan estar perjudicando al rendimiento. Igualmente, la atención personalizada a los jugadores ayudará a erradicar la presión que puedan estar ejerciendo los compañeros y/o el público.

- La titularidad y la suplencia: el ansia de ser titular es algo que para muchos jugadores supone presión, puesto que es la forma que tienen de demostrar su estado de forma y de proyectarse al gran público. El entrenador es el encargado de tomar las decisiones de quienes juegan y quienes “descansan”. Los jugadores que están en el campo y se sienten evaluados en cada jugada frecuentemente perciben presión por parte del entrenador, lo que no les permite rendir al nivel que realmente pueden. Igualmente, los suplentes quieren demostrar en cualquier oportunidad que le permita el entrenador todo lo que han mejorado y ganarse un puesto en el siguiente partido. Muchas veces la precipitación por querer agradar en demasía implica un peor rendimiento. El psicólogo del deporte trabajará con aquellos casos de jugadores suplentes que les cuesta entrenar por falta de motivación, buscará optimizar su rendimiento en el campo cuando tengan la opción de jugar y procurará que asuman su rol de suplentes durante el tiempo que pasen en esta situación.

- Los medios de comunicación: el fútbol es uno de los deportes que más medios de comunicación arrastran en todo el mundo. La influencia mediática puede ser beneficiosa o perjudicial para el jugador y/o el equipo. Tener estrategias psicológicas para controlar sus efectos es esencial. En la progresión deportiva de los jugadores de fútbol, y ya desde jóvenes, algunos viven sumidos en una continua demanda de los medios, producto del interés que muestran diferentes equipos por hacerse con sus servicios. Este seguimiento, al llegar a la élite, se extiende más allá de lo estrictamente deportivo. Es frecuente que la “prensa rosa” se haga eco de los actos a los que acuden o de sus relaciones personales, por lo que están obligados a complementar perfectamente su vida deportiva con la social. El psicólogo deberá asesorar al deportista en este sentido, ayudándole a organizar su tiempo y ofreciéndole estrategias psicológicas de orden social.

- La relación resultado-tiempo: un condicionante que determina la victoria o la derrota en muchos encuentros es la relación entre el resultado y el tiempo de juego, cuando todavía existe la posibilidad de ganar el partido. Los efectos psicológicos que tiene un gol suelen percibirse como incontrolables, cuando se pueden entrenar y, de esta forma, establecer una serie de rutinas para controlar de la mejor forma posible las consecuencias de ese resultado. Sin embargo, los

jugadores suelen entrar en dinámicas de juego que no controlan, movidos por las circunstancias contextuales (p.e. un partido que un equipo está dominando con un marcador de 0-1 desde el minuto 3 de juego y a falta de 5 minutos para el final del partido, en cuanto le empatan, pierde la confianza y le meten el segundo tanto). El psicólogo puede observar cual es la reacción del grupo ante los diferentes resultados, relacionándola con el tiempo de juego. A partir de aquí, establecerá las pautas a transmitir al equipo para que no se produzca un descontrol en esas situaciones y sepan jugar con el marcador.

Estos aspectos básicos, relacionados con los entrenamientos y las competiciones, se deberán controlar para poder realizar un buen trabajo psicológico. Igualmente, el psicólogo del deporte tendrá que adaptarse a los objetivos que pretenda el club al que vaya a asesorar y se centrará en aquello para lo que le han contratado.

REFERENCIAS

Dosil, J. (2006). The Sport Psychologist´s Handbook. Chichester: John Wiley & Sons.

Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.

Holt, N. and Hogg, J. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for 1999 women's soccer world cup finals. The Sport Psychologist, 16, 251-271.

Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. Journal of Sports Sciences, 18, 715-726.

Murphy, S.M. (1995). Sport Psychology Interventions. Champaign, IL: Human Kinetics

Reilly, T., Williams, A., Nevill, A. & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. Journal of Sports Sciences, 18, 695-702.

Salmon, J., Hall, C. &Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. Journal of Applied Sport Psychology, 6, 116-133.

Sharpe, P. (1993). "Elite competitive team participation and personality characteristics: An interaction between personality type and position placed". VIII World Congress of Sport Psychology, 959-962. Lisbon. Portugal.

Estudio sobre las condiciones psicológicas del rendimiento deportivo en futbolistas adolescentes chilenos.
(Documento tomado de presentación)

Msc. Rodrigo Cauas (Chile)
rcauas@psicologiadeportiva.cl

Este estudio nace de la iniciativa de crear un modelo de trabajo psicológico en las canteras de uno de los clubes de futbol más importantes de Chile. Se utilizó para esta investigación el test C.P.R.D. Fueron evaluados jugadores de proyección y no proyección (12 a 18 años). Dichas evaluaciones se llevaron a cabo en el lugar de entrenamiento. El estudio se llevó a cabo durante los meses de enero a junio 2010.

GRUPO DE PROYECCIÓN

- En el Club existen 5 categorías de jugadores: A, B. C, D, E
- El Grupo de Proyección contempla jugadores categoría "A"
- Grupo de Proyección: jugadores con atención y dedicación prioritaria en todas las áreas
- Sobre estos jugadores se cifra éxito deportivo y económico del proyecto fútbol joven

CARACTERÍSTICAS DEL CPRD

Evaluación: Control estrés, influencia evaluación rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión de equipo

Evaluación creada para el deporte en España (UNED)

Tomada del Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney

Autores: J. Buceta, F. Gimeno, C. Pérez Llantada

Cuestionario de 55 preguntas con escala tipo lickert

Aplicación: individual o colectiva

Administración: adolescentes y adultos

Duración: 20 a 25 minutos

Resultados: cuantitativos

DESAROLLO

Centil	Control del Estrés		Influencia evaluación rendimiento		Motivación		Habilidad Mental		Cohesión de Equipo	
	Puntos	Clasificación	Puntos	Clasificación	Puntos	Clasificación	Puntos	Clasificación	Puntos	Clasificación

1 - 20	0 - 33.99	Muy Bajo	0 - 17.99	Muy Bajo	0 - 13.99	Muy Bajo	0 - 15.99	Muy Bajo	0 - 14.99	Muy Bajo
20 - 40	34 - 41.99	Bajo	18 - 21.99	Bajo	14 - 16.99	Bajo	16 - 18.99	Bajo	15 - 16.99	Bajo
40 - 60	42 - 49.99	Regular	22 - 25.99	Regular	17 - 19.99	Regular	19 - 21.99	Regular	17 - 18.99	Regular
60 - 80	50 - 57.99	Alto	26 - 30.99	Alto	20 - 22.99	Alto	22 - 23.99	Alto	19 - 20.99	Alto
80 - 99	58 -80	Muy Alto	31 - 48	Muy Alto	23 - 32	Muy Alto	24 - 36	Muy Alto	21 - 24	Muy Alto

Se creó una clasificación de cinco niveles (a diferencia del de tres niveles) para obtener un detalle más específico respecto a las percepciones de los futbolistas en cada variable. La tabla muestra los niveles de clasificación según los baremos. La escala va de *"Muy Bajo"* a *"Muy Alto"* pasando por un nivel intermedio denominado *"Regular".*

ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA

Ítem	**Control del Estrés**	**Influencia de la evaluación del rendimiento**	**Motivación**	**Habilidad Mental**	**Cohesión de Equipo**
Promedio	48.09	25.22	24.68	25.04	19.79
clasificación	Regular	Regular	Muy Alto	Muy Alto	Alto
D.Stnd.	12.891	7.487	3.790	3.918	2.974
Varianza	166.171	56.049	14.361	15.351	8.842

La tabla muestra las medidas de tendencia central del grupo obtenidas en la administración del CPRD. Se puede apreciar que la clasificación más baja obtenida fue *Regular* en las variables de Control del Estrés e Influencia de la Evaluación del Rendimiento. La clasificación más alta obtenida fue *Muy Alto* en las variables de Motivación y Habilidad Mental.

RESULTADOS

VARIABLES	**GRUPOS**	**MEDIAS**
Control del Estrés	No Proyección	49.34

	Proyección	37.00
Influencia evaluación rendimiento	No Proyección	25.67
	Proyección	21.20
Variable Motivación	No Proyección	24.87
	Proyección	23.00
Habilidad Mental	No Proyección	25.01
	Proyección	25.25
Cohesión de Equipo	No Proyección	19.72
	Proyección	20.350

ANÁLISIS RESULTADOS

- El grupo de proyección dispone de menos recursos psicológicos para enfrentar o controlar el estrés
- El grupo de proyección mostraría en una percepción de bajo control de impacto de la evaluación negativa
- El grupo de proyección mostraría una baja motivación con respecto al grupo de no proyección

CONCLUSIONES

- No quedarse sólo con estos resultados obtenidos de manera cuantitativa
- Se debiera poner énfasis, del trabajo psicológico, en estos aspectos
- Debiera incorporarse el criterio psicológico para conformar categorías (actual: sólo futbolístico)
- Realizar una intervención con quiénes trabajan con jugadores “A” (entrenadores, directivos, etc.)

Desarrollo del Área Psicológica en fútbol joven: un caso en chile.

Lic. Alexi Ponce Hernández (Chile)
Psicólogo. Jefe Área Psicológica Fútbol Joven Universidad de Chile. Psicólogo Centro de Alto Rendimiento Santiago de Chile. Docente Universitario.

RESUMEN

Presentación del Plan Estratégico, para el desarrollo del Área Psicológica del Fútbol Joven, en un equipo de fútbol de Chile, esto comprende la preparación desde la serie sub 8 a las sub 18 en masculina más una serie sub 17 y adulta femenina, todas estas series participan del torneo de fútbol Joven que organiza la ANFP (Asociación Nacional de Fútbol Profesional de Chile).

INTRODUCCIÓN

Cada vez más, los clubes de fútbol comprenden la importancia de la preparación psicológica de sus jugadores especialmente en sus divisiones menores, en la medida que se entiende el fútbol desde una perspectiva socioeconómica donde no sólo el juego en si es el importante, sino todo lo que se mueve alrededor como un negocio, para poder tener un buen futbolista se le deben entregar todas las herramientas tanto en lo físico, lo técnico, lo táctico y lo psicológico para lograr los objetivos deportivos.

El desafío para los psicólogos del deporte es poder ofrecer un plan que sea coherente con los intereses de las instituciones deportivas, que hoy en día tienen estructura de sociedades anónimas, donde se entiende el fútbol como un negocio con las obligaciones y responsabilidades que implica, a continuación se presenta un plan estratégico de desarrollo del Área Psicológica de un club de fútbol de Chile, el cual ya lleva casi un año aplicándose.

PLAN ESTRATEGICO ÁREA PSICOLÓGICA

OBJETIVO GENERAL:

Implementar y desarrollar un plan de entrenamiento psicológico

Desarrollar los factores psicológicos individuales y colectivos presentes en el fútbol.

OBJETIVO ESPECIFICO CON LOS JUGADORES:

Implementar un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas
Actividades:

1. Evaluar
2. Aplicar técnicas y herramientas psicológicas
3. Realizar un seguimiento y apoyo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CON LOS ENTRENADORES:

Formación y Asesoramiento

Actividades:

Sostener reuniones periódicas con los entrenadores a fin de evaluar el funcionamiento psicológico colectivo e individual de cada serie.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS CON LOS PADRES / APODERADOS:

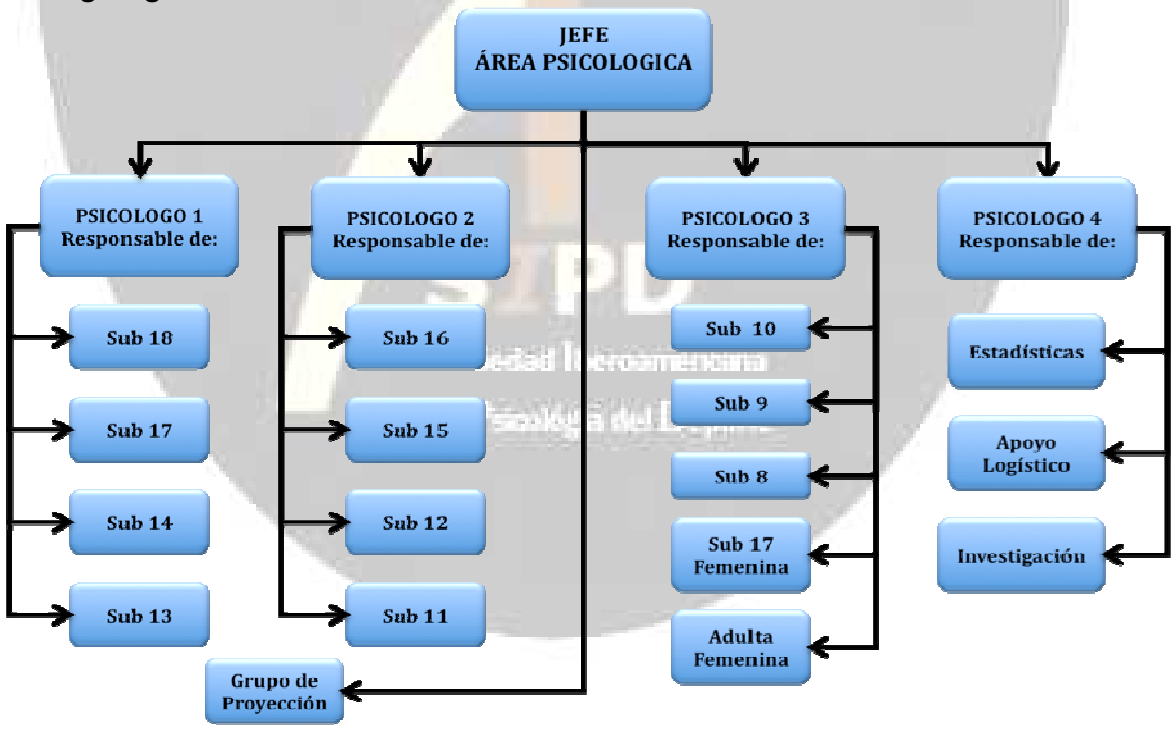
Asesorar a los padres de los futbolistas en las conductas a desarrollar que permitan beneficiar el rendimiento deportivo del hijo en entrenamiento y competencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN OTROS ÁMBITOS:

- Establecer nexos en el trabajo multidisciplinario.
- Capacitar al RR.HH.
- Jornadas de trabajo o congresos nacionales e internacionales.
- Nuevas herramientas y métodos aplicados en torno a los factores psicológicos en el fútbol.
- Publicar y divulgar el desarrollo del trabajo psicológico.
- Evaluar y proponer cambios.

ESTRUCTURA DEL ÁREA:

Organigrama:



FUNCIONAMIENTO:

Procesos: Para el proceso psicológico con los jóvenes jugadores se contemplan dos etapas bien diferenciadas.

La primera de ellas es la etapa de **DIAGNÓSTICO** donde el objetivo es recoger y conocer las características psicológicas grupales e individuales de los deportistas. Además permitirá construir la ficha psicológica de cada jugador en el Sistema de Gestión Azul (SGA).

En la etapa de diagnóstico se puede llevar a cabo una **intervención focal** cuando se presente alguna situación problemática que pueda ser detectado por el entrenador, el deportista u otra persona vinculada al jugador, se solicitara dicha atención a través de una Ficha de Solicitud de Intervención, se deberá evaluar la situación, y tomar decisiones adecuadas y de ser necesario derivar al profesional competente. Esta es una intervención de carácter más clínico.

La segunda etapa denominada de **ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO** tendrá como objetivo la aplicación de distintas herramientas y técnicas psicológicas para modificar las variables evaluadas. Esta etapa se desarrollara principalmente a traves de un trabajo grupal por serie y de manera individual con los jugadores que el club estime conveniente.

METODOLOGÍA CON LOS JUGADORES:

Fase de diagnóstico.

Para la fase de diagnóstico se utilizarán diversos métodos de evaluación que se aplicarán esencialmente durante la pre temporada, pero que también serán aplicados en una segunda oportunidad en el último trimestre del año:

- Entrevistas individuales
- Entrevistas a entrenadores y/o preparadores físicos
- Observación de entrenamientos y competencias
- Aplicación de test psicológicos

La fase de entrenamiento se llevará a cabo esencialmente durante la temporada deportiva, comenzando de manera paulatina desde la pre temporada post fase de diagnóstico.

En esta etapa se confeccionará con las series los objetivos psicológicos a trabajar durante el año deportivo.

De manera complementaria, se incorporarán diversos papers con tips y herramientas psicológicas que puedan ayudar al deportista al control de ciertos factores mentales presentes durante el entrenamiento y las competencias.

Para ejecutar el entrenamiento mental se realizarán las siguientes estrategias:

- Charlas y dinámicas grupales.
- Entrevistas individuales.
- Entregas de distintos artículos de análisis.
- Exhibiciones audiovisuales.
- Aplicación y enseñanza de conceptos y técnicas psicológicas (señaladas en el cuadro más abajo).
- Difusión de temas psicológicos deportivos por medios de afiches en lugares estratégicos.

FACTORES PSICOLÓGICOS A DESARROLLAR : Las principales habilidades psicológicas que se trabajan con los jugadores son :

1. Metas y objetivos deportivos
2. Motivación
3. Expectativas de autoeficacia
4. Inteligencia emocional
5. Manejo de la ansiedad
6. Procesos de atención y concentración
7. Enseñanza de técnicas de relajación
8. Control de los pensamientos
9. Desarrollo de equipo
10. Liderazgo
11. Sinergia y cohesión grupal
12. Comunicación intragrupal.

Paralelo al entrenamiento psicológico general que se realizará con todos los jugadores, se llevarán a cabo dos intervenciones específicas a un determinado grupo de jugadores:

- Entrenamiento psicológico específico con los arqueros.
- Entrenamiento psicológico especifico con los jugadores capitanes:

CONCLUSIONES

El programa presentado se encuentra en plena aplicación, involucra un equipo de cinco Psicólogos, que trabajan en conjunto y coordinadamente con el área técnica del Club, la cual que incluye a los técnicos, entrenadores, preparadores físicos. También se trabaja en equipo con otros profesionales, como Asistentes Sociales, Nutricionista, Kinesiólogos y Médicos del fútbol joven

Se han realizado algunos cambios en función de optimizar los tiempos de los jugadores, se le ha dado un fuerte énfasis a los trabajos grupales, y se ha comenzado a trabajar en conjunto con los técnicos y entrenadores, en general ha resultado ser un muy buen programa para empezar e ir realizando cambios coherentes con los intereses de la institución.

REFERENCIAS

1. *Boillos, D.(2006) La Mentalización en el Fútbol Moderno: Guía práctica para entrenadores y futbolistas .Madrid. Biblioteca Nueva*
2. *Buceta, J.M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid. Dykinson*
3. *Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento Deportivo. Madrid. Dykinson*
4. *Escarti, A. & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Principios y Aplicaciones. (pp 61-90). Valencia. Albatros,.*
5. *García Barrero, J. (1994). Evaluación y conclusiones sobre la intervención psicológica: experiencia en futbol de alto rendimiento. Educación física y deportes, 35,- 44-50.*
6. *Garcia-Mas, A. (2002). La psicología del fútbol. En J. Dosil.(Ed.), El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e Intervención.(pp 101 -131) Madrid . Síntesis.*
7. *Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. Revista de psicología del deporte, 8 (2), 66-76.*
8. *Morilla, M., Caracuel, J.C., Perez, E., Orellana, R. Gamito, J.M., Gómez, M.A., Sánchez, J.E., & Valiente, M. (1999). El trabajo psicológico en un club profesional, programa realizado con el Sevilla B y con los escalafones inferiores del Sevilla S.A.D. El entrenador español, 83, 44-51.*
9. *Pallarés , M. (2008). Coaching Mental y Fútbol. Barcelona. Inde*
10. *Pérez, M.C. (2002). Estudio cualitativo sobre entrenadores de alto rendimiento deportivo. Revista psicología del deporte, 11, 1, 9-33.*
11. *Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona Ariel.*

Incremento de los logros y los éxitos deportivos a través del mejoramiento de la autoestima en futbolistas prejuveniles.

Ps. José Fernando Vélez Trejos (Colombia)
Trabajo de Grado. Maestría en Educación Docencia. Universidad de Manizales. Maestría en Educación Docencia.

Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

RESUMEN

Estudio cuantitativo diseño pretest postest realizado con un grupo de 22 jugadores de fútbol categoría prejuvenil (13-15 años) en Manizales, Colombia. Se utilizó el Test de autoconcepto de Tennesse para medir la variable dependiente antes y después de la aplicación del programa. El programa estuvo integrado por 9 charlas y 9 talleres para la mejoría del autoconcepto, autoconocimiento y autoaceptación durante 20 semanas. El objetivo era determinar el efecto de un programa basado en la autoestima sobre el rendimiento competitivo. La hipótesis de trabajo consistió en que el programa de mejoramiento de la autoestima

incrementara los logros deportivos. Los datos fueron procesados en Excel 2000 bajo Windows. Se realizó análisis de frecuencias de las dimensiones internas y externas. Se realizó la comparación entre pretest y postest individual. Se esperaba que como resultado del programa experimental los sujetos experimentales mejoraran sus puntuaciones de manera significativa en cuanto a la autoestima y mejoraran su rendimiento competitivo. La prueba de hipótesis se hizo mediante el programa Statgraphics versión 5.1, con las pruebas "t", prueba del signo y prueba de signo rankeado. Se adoptó un nivel de confianza del 95% con un error estimado del 5%. Los resultados mostraron mejoría en las dimensiones internas de identidad, auto satisfacción y conducta, así como las externas de: ser físico, ser ético, ser moral, ser personal, ser familiar y ser social, mostraron de manera general en todos los evaluados, un acercamiento a la media, indicando el mejoramiento de su posición frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Los éxitos deportivos se incrementaron, según el entrenador quien informa que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

PALABRAS CLAVE: Psicología del deporte, autoestima, fútbol, deporte.

ABSTRACT

A quantitative study design post pretest was conducted with a group of 22 soccer players from the category prejuvenil (13-15 years old) in Manizales, Colombia. We used the test of self Tennessee to measure the dependent variable before and after the implementation of the programme. The programme consisted of lectures 9 and 9 workshops for the improvement of self, self and autoaceptación for 20 weeks. The objective was to determine the effect of an intervention program based on the self-esteem on performance in competitive youth soccer players. The working hypothesis was that the program to improve self-esteem increase the successes and sporting achievements. The data were processed using Excel database under Windows 2000. The analysis of the frequency of the internal and external dimensions that showed evidence of Self Tennessee. We performed the comparison between pre - and post individually. It was hoped that as a result of the pilot programme experimental subjects improved their scores significantly in terms of self-esteem and improve their competitive performance. The hypothesis test was done by the statistical program Statgraphics version 5.1, with the evidence "t" test of the sign and proof of ranked sign. It took a confidence level of 95% with an estimated error of 5%. The results showed improvement in the internal dimensions of identity, self satisfaction and behavior, as well as external: to be physical, be ethical to be moral, be personal, be family and social being, in general showed in all subjects tested, closer to the average, indicating improving its position against such human dimensions. However, the hypothesis test indicated that the differences were not statistically significant as a result of the intervention program. The sporting successes were increased, according to the coach who reported that psychological intervention after the team won 11 wins and two draws in 13

matches, while in previous seasons the number of matches won, lost and tied was similar.

KEY WORDS: Sports psychology, self-esteem, football, sports.

INTRODUCCIÓN

Hablar del Deporte en el mundo podría verse desde una perspectiva de interrelación, como una de las muchas formas o estilos que poseen los humanos para compartir sus individualidades y subjetividades a través de la práctica de diferentes expresiones deportivas; aun en aquellas que por su ejecución (individual), pareciera que no anunciara de la participación de otro o de otros.

Siempre se ha podido observar cómo la práctica deportiva aparece en las culturas como el pretexto emancipador de los pueblos; el cual reúne en sus haberes humanos de diferentes géneros, clases sociales, edades, religiones, niveles intelectuales, razas e idiomas; que pareciera ser en este espacio, sujetos iguales.

Esta condición de igualdad es entregada por los reglamentos y juicios deportivos; los cuales quieren presentarlos en los campos deportivos como “todos iguales”. Sin lugar a dudas, NO SON IGUALES; sin embargo, la puesta en escena así lo muestra. La Visión de los anillos Olímpicos, al menos en su creación, permite vislumbrar como es menester de los cinco continentes reunirse a través del deporte, como impartiendo asesoría en esa necesidad mutua de conjugarlos en los gustos (hacer deporte), ya que en las diferencias, la relación podría ser a otro precio.

Pero poco o nada se ha hablado en el tema del deporte de una de las grandes relaciones que un atleta debe construir, tener y mantener como es la relación INTRAPERSONAL, o como se diría en espacios tímidos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, la relación CONSIGO MISMO, con el *self*. Esta relación es al parecer más importante que la que se citaba anteriormente, ya que como mencionan la mayoría de los enfoques psicológicos, “Sólo es posible llegar al conocimiento del otro a través del propio conocimiento”. Y es en ese reconocimiento de la otredad como cada ser humano conoce y fortalece elementos tan importantes y necesarios en el contexto deportivo como lo son la tolerancia, el respeto, el sentido de pertenencia, el orden, la igualdad, la humildad, solo por nombrar algunos de ellos.

Sin embargo hablar del “Sí Mismo”, es pensar en términos de AUTOESTIMA; y la Autoestima se construye a través de la Introspección, o sea, sería volver al punto de partida, relación intrapersonal.

Pensar en la legalidad de la propuesta de que un atleta requiere mejorar su relación consigo mismo, no diciendo antes, de la relación con el otro (atleta), sino paulatinamente, sería poner en duda las condiciones de homeostasis o equilibrio que se considera que debe manejar al respecto. ¿Que seria de un deportista si llegase a tener una excelente relación con el otro y una pésima consigo mismo o

viceversa?... aunque posiblemente esta incoherencia, sea el pan de cada día en el contexto habitual del deporte en Colombia o quizá en la mayoría de culturas.

El escritor y experto en montañismo Tilmann Hepp así lo concibe en su frase: “El psiquismo es el músculo más fuerte en una actividad deportiva, pues es el que formula la tarea y programa la voluntad para llevarla a cabo, guiado a su vez por factores del mundo exterior”.

Opiniones como esta le dan toda la importancia al componente psicológico, colocándolo como aspecto primordial a la hora de preparar un atleta para la competencia; sin embargo se le escapa posiblemente un elemento, no más ni tan poco menos importante como es el aspecto emocional, el cual se trabaja en este estudio.

Una buena AUTOESTIMA en un atleta podrá garantizar un deportista que:

- Estará orgulloso de sus logros.
- Será independiente en sus actos.
- Asumirá responsabilidades con facilidad.
- Sabrá aceptar las frustraciones.
- Afrontará los retos con entusiasmo.
- Se sentirá capaz de influir sobre otros.
- Mostrará amplitud de emociones y sentimientos.

Por el contrario un atleta con baja AUTOESTIMA:

- Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad.
- Despreciará sus dotes naturales.
- Se sentirá incapaz de apreciar el valor que le dan los demás.
- Estará siempre a la defensiva y se frustrará con frecuencia.
- Tendrá estrechez de emociones y sentimientos.
- Presentará comportamientos agresivos y de desorden.

Hay que tener en cuenta que no será necesario que la totalidad de estas características se encuentren en un atleta; sin embargo es importante fijarse cuales son las más notorias para concretar pautas de reforzamiento a las positivas o de extinción a las negativas.

MÉTODO

El estudio, dentro del enfoque cuantitativo fue de tipo cuasiexperimental con un diseño pretest postest, realizado durante 20 semanas. La población estuvo constituida por futbolistas de la categoría Pre-juvenil que pertenecen a la Escuela de fútbol "Estudiantes Fútbol Club", adscrita al Colegio Mayor de Nuestra Señora de la ciudad de Manizales, si bien algunos jugadores estudiaban en otros planteles. El equipo estuvo conformado inicialmente por 22 deportistas aficionados con edades entre 14 y 15 años, quienes cursaban grados 8º o 9º de bachillerato.

El experimento (programa de mejoramiento continuo de la autoestima) se realizó con todo el grupo, de los cuales un grupo de seis jugadores seleccionados al azar simple, fue evaluado mediante la prueba de autoconcepto de Tennesse en dos momentos (pretest y postest.

Se utilizaron el test de autoconcepto de Tennesse, para medir la variable dependiente y el Programa de Mejoramiento de la Autoestima, integrado por nueve charlas y nueve talleres, como variable independiente.

1) El Test utilizado fue la **Prueba del Auto – Concepto de Tennesse.** Esta prueba fue desarrollada para satisfacer la necesidad de una herramienta que fuese simple para el sujeto que la responde, de amplia aplicación y multidimencional en su descripción del Auto-concepto.

El Auto-concepto se ha convertido en un medio muy importante para estudiar y entender la conducta humana por cuanto influencia mucho su conducta y también está directamente relacionado a su personalidad general y salud mental.

"Aquellas personas que se ven a sí mismas como indeseables, sin valor, –o malas- tienden a actuar como tal. Aquellas que tienen un concepto irreal de sí mismas tienden a abordar la vida y a otras personas de manera irreal. Aquellas que tienen un Auto-concepto desviado tienden a comportarse de tal manera. Por tanto, un conocimiento de cómo una persona se percibe a sí misma es útil al profesional que está tratando de ayudar a evaluar a la persona" (Gale, 1988).

Esta prueba es recomendada para ser usada para una variedad de propósitos incluyendo la investigación en las ciencias de la conducta.

Descripción general de la prueba:

Esta prueba consta de 100 afirmaciones auto-descriptivas que la persona que responde usa para sacar su propia fotografía. La prueba es para ser auto-administrada ya sea a nivel individual o grupal como se hizo en esta investigación, y puede ser completada entre 10 y 20 minutos (el tiempo promedio es de 13 minutos.

Se recomienda usar en personas mayores de 12 años (las personas que hicieron parte de este proyecto oscilaban entre 13 y 14 años aproximadamente), o que puedan leer.

La prueba viene en tres formatos:

El reporte de la prueba por el servicio psicológico de occidente (WPS TEST REPORT).

La forma de Conserjería (la forma c. Calificable a mano).

La forma clínica y de investigación calificable a mano (la forma C & I.)

La forma C & I, que fue la que finalmente se utilizó en esta investigación, proporciona calificaciones para 29 escalas y su calificación a mano requiere aproximadamente de 30 minutos.

El Autoconcepto es definido como un conjunto multifásico de percepciones y expectativas con respecto a las habilidades, limitaciones, conductas típicas, relaciones con otros, y sentimientos positivos y negativos de valores personales.

Los ítems de la prueba fueron construidos para medir aspectos del auto-concepto a partir tanto de un marco de referencia interno como externo. Las tres dimensiones internas (llamada la dimensión “Fila” en referencia a la matriz de filas y las columnas usadas para clasificar los ítems) son las percepciones de la persona de lo que ella es (identidad), cómo se siente acerca de sí misma. (Auto-Satisfacción), y cómo se siente acerca de lo que hace (Conducta).

Las cinco dimensiones externas (llamada la dimensión “Columna”) reflejan las descripciones de la persona de sí misma en referencia a las principales áreas o esferas de intereses personales de la vida: El ser físico, el ser ético-moral, el ser personal, el ser familiar y el ser social.

2) Los resultados competitivos del equipo y el desempeño de los jugadores en entrenamientos y competencias fueron evaluados, los primeros comparando el campeonato simultáneo con el programa de intervención frente a los antecedentes competitivos del equipo de años anteriores. El desempeño individual fue evaluado a partir de entrevista no estructurada con el entrenador, los padres de los jugadores y los compañeros de programa de intervención.

3) El Programa de intervención estuvo integrado por siete charlas dictadas con el objetivo de sensibilizar, preparar y disponer a los participantes para los nueve talleres posteriores. Los temas de las charlas fueron: Qué es la Psicología, Qué es la Psicología del Deporte, Importancia de la Psicología del Deporte para un Atleta, Qué es y qué no es la Autoestima, Importancia de la Autoestima en los deportistas, Componentes de la Autoestima (el autoconocimiento – el autoconcepto – la autoaceptación),Triunfo y Derrota. Los temas de los talleres fueron: Realmente Quien Soy, Quien quiero ser, El escudo de mi vida, Quien eres – Que crees, Quien era – Quien Soy, Que tengo – Que puedo, Admito todas las partes de mi Self, Yo y el otro, El poder de una visión.

4) Procedimiento. Inicialmente se realizó el contacto con el equipo de fútbol mencionado, a través del entrenador quien a su vez es el coordinador de la

Escuela de Fútbol, para obtener su participación en el programa. Es de anotar que éste grupo no se puede clasificar como abierto o cerrado, dada su característica de "Escuela de fútbol" que posee, en la cual los chicos pertenecientes a la misma, pueden ser o no estudiantes de dicho colegio, como se evidencio durante la investigación; a de mas, estos deportistas tienen la posibilidad de entrar y salir de la escuela cuando lo deseen.

La gran mayoría de los chicos pertenecientes tanto a la muestra como el resto del equipo, vienen entrenando y jugando juntos desde la categoría baby, (o sea deporte de base o iniciación), como se denomina a dicho ámbito de actuación, por la psicología del deporte y el ejercicio físico. Criterio que no fue tenido encuenta al elegir el grupo control ya que lo que se buscaba en la investigación apuntaba mas al ser humano individual y su potencialidad de mejorar su Autoestima, bajo unas condiciones dadas de capacitación y manejo, independientemente de la influencia de su grupo de pares con los cuales compartía en el equipo.

A continuación se realizó el trámite ante las directivas del colegio, para que permitieran el estudio que incluía el uso de instalaciones y materiales de la institución educativa.

Luego se hizo una reunión con los 22 jugadores para explicarles en que consistía la investigación, despejando todas sus dudas e inquietudes.

Posteriormente se envió la carta del consentimiento informado a los padres y se recogió, una vez firmada por ellos (anexo 4). Todos los padres autorizaron la participación de los jugadores en el estudio.

Posteriormente se elaboró el cronograma de actividades y se empezó la aplicación de la prueba (pretest) y las charlas y los talleres para "El incremento de los éxitos y los logros deportivos a través del mejoramiento de la autoestima". Se seleccionó al azar un grupo de seis jugadores para aplicar el test de control.

El estudio tuvo una duración global de 20 semanas, incluyendo las charlas de sensibilización y los talleres, al cabo de las cuales se aplicó nuevamente la prueba (postest) y se procedió a comparar los resultados con el pretest.

"El Programa De Entrenamiento Mental Con Base En La Autoestima", incluyó los talleres y charlas más adecuadas para mejorar y/o reforzar la Autoestima de los futbolistas prejuveniles.

Dichos atletas fueron evaluados en su sede habitual de entrenamiento, en el barrio Aranjuez de la ciudad de Manizales. Las charlas se dictaron con el objetivo de Sensibilizar y disponer a los participantes, con ayuda de un idioma sencillo, fácil de entender; donde podían comprender, los elementos concernientes a la capacitación que recibirían sobre el "Programa de entrenamiento mental con base en la Autoestima".

DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Las características sociodemográficas de los sujetos evaluados, jugadores de fútbol de la categoría prejuvenil de La Escuela de Formación deportiva "Estudiantes Fútbol Club", se resumen en la Tabla 1.

Tabla 1. Características Sociodemográficas de los sujetos evaluados:

Característica	Mínimo-máximo	Promedio	Desviación típica
Edad	14 – 15	14.33	0.516
Edad deportiva	9 – 10	9.33	0.516
Escolaridad	7 – 9	8.5	0.836
Estrato socioeconómico			
Estratos 2	2		
Estratos 3	4		

Tabla 1. Características Sociodemográficas de los sujetos evaluados:

Estas características Sociodemográficas aparecen en la investigación como variables externas intervinientes, las cuales fueron tenidas en cuenta durante toda la investigación y por consiguiente su comportamiento e influencia durante la obtención de resultados y posterior análisis de resultados.

Es de anotar que la forma que se adoptó para esta investigación fue la forma C & I, de la Prueba del Auto Concepto de Tennessee, considerada por el autor como usada en estudios de investigación y evaluaciones clínicas en las que el investigador o el clínico está más interesado en aumentar la comprensión del sujeto.

Reporte de la prueba del autoconcepto de Tennessee

Es de anotar que el reporte obtenido a través del análisis de los datos arrojados durante el pretest y el postest, presenta la consigna de no haber sido un examen en el sentido de obtener respuestas correctas o incorrectas, por lo tanto no hay una calificación o interés acerca de obtener aquí una puntuación alta. Más bien, se presenta como la oportunidad de comparar varias partes de la escala para así encontrar áreas de relativa fortaleza o áreas que se pueden sentir que necesitan atención. Por lo tanto, esta información ayudará a explorar a un más los sentimientos acerca de cada participante.

El foco de éste reporte es el Autoconcepto del cliente (Futbolistas prejuveniles); como éste se refleja en las respuestas dadas a las 100 preguntas en la prueba de Tennessee. El Autoconcepto es definido por el Autor de la prueba, como "Un conjunto multifacético de percepciones y expectativas con respecto a las habilidades, limitaciones, conductas típicas, relaciones con otros y sentimientos positivos y negativos de valores personales". (Servicio psicológico de occidente: 1985, 41).

Los ítems de la prueba fueron construidos para medir aspectos del Autoconcepto a partir tanto de un marco de referencia interno como externo.

Las tres dimensiones internas (llamada la dimensión "Fila" en referencia a la matriz de filas y las columnas usadas para clasificar los ítems), son las percepciones de la persona de lo que ella es (identidad), cómo se siente acerca de sí misma (autosatisfacción), y cómo se siente acerca de lo que hace (conducta).

Las cinco dimensiones externas (llamada la dimensión "columna") reflejan las descripciones de la persona de sí misma en referencia a las principales áreas o esferas de interés personales de la vida: El Ser-Físico, El Ser Ético-Moral, El Ser-Personal, El Ser Familiar y El Ser Social.

Perfil de validez y puntuaciones de variabilidad

Las siguientes páginas muestran varias escalas e indicadores examinados para evaluar el grado de candidez o la presencia de otros patrones de respuesta en cada uno de los seis sujetos evaluados. La consistencia o inconsistencia de las respuestas en las escalas e indicadores son examinadas para medir la variabilidad en la Auto-descripción del deportista:

SUJETO 1

El alto número de respuestas "4" (66), (en su mayor parte cierto), reflejan una alta convicción acerca de la Auto imagen y por consiguiente una clara auto descripción, durante el pretest.

En el postest, las respuestas "5" (64), (completamente cierto), aparecen como las más representativas, mostrando el alto mejoramiento presentado por dicho sujeto en los mismos términos, de auto-imagen y auto-descripción.

La puntuación de la Proporción Cierto/Falso (89) está dentro del rango normal, indicando un balance esperado para él, entre los verdaderos aspectos de su ser y la eliminación de los aspectos falsos. Durante el postest el puntaje alcanzado fue de (81); auque continua en el rango normal, podemos observar la disminución del puntaje, lo que indica la posibilidad de haber generando en el individuo, cuestionamientos y reflexiones acerca de los aspectos verdaderos y falsos de su ser.

Las puntuaciones de la variabilidad (la variabilidad total de la columna y de la fila), (54,45) de éste perfil, muestran un comportamiento en el pretest de acercamiento a la media, indicando en ese momento cierta manifestación de consistencia y Auto percepción claras, interpretándose como en cierto grado de equilibrio. Sin embargo en el postest (58,74) los resultados muestran cierto alejamiento de la media por encima de la misma, lo que se interpreta como la presencia de movilizaciones cognitivas y emocionales que lo llevan a generar dicha desestabilización, considerada positiva y esperada para los resultados alcanzados. Influyendo estos procesos en la Auto percepción y Auto concepto específicamente.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto Neto y Total), (73,67 - 74,68), se encuentran ubicados dentro de los límites normales, indicando una relativa ausencia de contradicción o uniformidad artificial en las respuestas dentro de cada área del Autoconcepto; aunque durante el postest se observó un leve movimiento alejándose de la normal.

Las puntuaciones Positivas Básicas (La Defensividad Positiva – La Auto Critica), como la auto estima total, (36,62 - 49,73), muestran un comportamiento hacia la mejoría durante el pretest y el postest, sugiriendo una persona que pasa de dudas y ansiedades acerca de sí misma, a un sujeto confiado y auto regulado. Observándose el mejoramiento en los niveles de Auto confianza y otros patrones de pensamiento perturbadores que muestren su aparición.

SUJETO 2

Presenta en las respuestas “5” (Completamente cierto), su mayor puntaje (73), sin embargo las respuestas “1” (Completamente falso), también tuvieron un buen puntaje (72), ubicándose en segundo puesto, durante el pretest. Mostrando con estos resultados un alto grado de incertidumbre y duda acerca de la Auto Imagen y Auto Descripción.

Posterior al postest ya aparece una clara definición y diferenciación de las respuestas, superando el puntaje de las respuestas “5” (Completamente cierto), a las de mas alcanzando un puntaje de (77); lo que indica claramente el mejoramiento de la Auto Imagen y Auto Descripción por parte del sujeto.

La puntuación de la proporción cierto/falso se mueve dentro de la normal durante el pretest y el postes (55,62), indicando la movilización entre los verdaderos aspectos del Ser y la eliminación de los falsos.

Las puntuaciones de la variabilidad (La variabilidad total de la columna y de la fila), mostraron tanto en los datos arrojados durante el pretest y el postest, buenos puntajes, acercándose a la media (39,45 y 43,45). Estos puntajes presentan al sujeto durante todo el proceso como una persona bastante variable, que tiende a la integralidad y a comporta mentalizar ciertas áreas de su Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), tuvieron un comportamiento cambiante del pretest al postest, de (48,34 a 68,56) respectivamente, sin colocarse en un lugar muy alto con respecto a la normal. Éste sujeto se movió durante el proceso entre los conceptos de una Auto Descripción y Auto Percepción poco claras y conflictivas a la adquisición de cierto grado de normalidad esperada para su edad.

La Autoestima total, o sea las puntuaciones positivas básicas (La Auto critica y la defensividad positiva), muestran un creciente movimiento positivo durante el pretest y el postest, (34,81 y 40,83). La primera, presenta al sujeto con cierta apertura a la normalidad y tendiente a alcanzar una aceptable Auto Critica; acercándose lentamente a la media.

La segunda, o se la Defensividad Positiva, muestra a un sujeto con una buena Auto Descripción durante el proceso, garantizando de alguna manera su creciente aumento.

SUJETO 3

Durante el pretest, las respuestas “4” (En su mayor parte cierto), fueron las que alcanzaron mayor puntaje (60) por parte del sujeto, indicando cierto grado de certeza frente a su Auto Descripción y Auto Definición alejándose creciente y sutilmente de la muestra. Durante el postest hubo un empate entre las respuestas “2” y “3” (En su mayor parte falso y En parte falso y en parte cierto), en (62). Consiguiendo cierto grado de incertidumbre en los conceptos que poseía hasta el momento en los mismos términos de Auto Definición y Auto Descripción; posiblemente llevándolo a la reevaluación de los mismos con respecto a su Ser.

Frente a la distribución de puntuaciones en la proporción cierto/falso, durante el pretest el sujeto alcanzó un puntaje relativamente aceptable de (57); indicando posiblemente el camino positivo hacia la Auto Definición y Auto Descripción esperadas. Sin embargo durante el postest el puntaje alcanzado fue de (28), lo que indica un puntaje relativamente bajo, mostrando la tendencia contraria. El comportamiento del puntaje en esta escala puede estar indicando la revolución cognitiva en términos de movilización del pensamiento en los conceptos manejados por ella, con el ánimo de que el individuo pueda tener un uso adecuado en su Auto Definición, en el futuro inmediato.

Las puntuaciones de la variabilidad (La variabilidad total de la columna y de la fila). En la primera el puntaje obtenido durante el pretest fue de (43), y durante el postest fue de (51); indicando el progreso del sujeto en los conceptos de Auto Percepción y Auto Concepto de cierto grado de rigidez y poca integralidad, al encuentro de una normalidad esperada al alcanzar la media.

En la segunda, la variabilidad de la fila, el comportamiento del puntaje fue el contrario, durante el pretest, el puntaje fue de (54), y en el postest, fue de (45), mostrando mas claramente la tendencia del individuo a la variabilidad de los conceptos, indicando su falta de integralidad y la tendencia a comporta mentalizar ciertas áreas de su Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), muestran en el primero, los puntajes durante el pretest de (55) y durante el postest de (35); indicando la generación de confusión y conflicto en la Auto Percepción del individuo examinado, de una posible postura clara frente a estos conceptos a una revisión total de los mismos.

Ya en el conflicto total, la puntuación alcanzada durante el pretest fue de (50) y durante el postest fue de (56); lo que permite observar el incremento positivo del individuo al acercarse a la media, como si quisiera encontrar la homeostasis (Equilibrio), paulatinamente.

Las puntuaciones positivas básicas, con la Autoestima total, muestran tanto en los puntajes alcanzados durante el pretest (49 y 57), Auto Critica y Defensividad Positiva, como durante el postest (37 y 48); Auto Critica y Defensividad Positiva; la tendencia del individuo a acercarse a la normal, con el propósito de búsqueda del equilibrio en sus posturas, dirigidas a calificar su posición frente al Ser.

SUJETO 4

Durante el pretest éste sujeto presento un número alto (67), en las respuestas "5" (Completamente cierto); durante el postest la puntuación aumento a (69); lo que indica una postura concreta y clara acerca de la Auto Descripción y la Auto Imagen, las cuales parecen estar reflejadas en dichas contestaciones. El puntaje obtenido durante el postest puede indicar hacia el futuro si continua con tendencia al aumento, problemas de Autoestima; ya que lo que se espera es que dicho puntaje se acerque a la media.

La distribución de puntuaciones, con la puntuación de la proporción cierto/falso, muestra un considerable aumento de (52) durante el pretest a (62) en el postest. Indicando la seguridad del sujeto en afirmar los verdaderos aspectos del Ser y eliminar los aspectos falsos.

La variabilidad de puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), de éste perfil, muestran un leve bajón en la variabilidad total de la columna en los puntajes obtenidos del pretest (56), al postest (50); lo que significa el acercamiento a la media por parte del individuo, durante el proceso, mostrando la necesidad natural de buscar la equilibración y con ello la integración del Ser. El puntaje obtenido en la variabilidad de la fila, aunque muestre un incremento del pretest (43), al postest (52), reafirma la explicación anterior, ya que de la misma manera que en el puntaje de la variabilidad de la columna, los datos tienden a acercarse a la media, concretando la búsqueda de la homeostasis por parte del individuo.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), mostraron en su comportamiento del pretest (73,65), al postest (64,47), un bajón considerable; lo que indica un acercamiento a la media y por consiguiente la tendencia del sujeto a normalizar su Auto Percepción, clarificando cualquier tipo de confusión y contradicción al respecto durante el proceso.

Las puntuaciones positivas básicas, (La Auto critica y la defensividad positiva), de la Autoestima total, permiten observar en la primera, el movimiento de los puntajes del pretest (66), al postest (62); indicando con esta disminución de dicho puntaje el esfuerzo del sujeto a menguar su actitud sobré protectora, mejorando su tolerancia a la frustración y resolución de conflictos.

En la defensividad positiva, el comportamiento de los puntajes mostraron durante el pretest (56), y del postest (61); indicando el progreso del sujeto en busca de una mejor Ato descripción; ya que posiblemente este sujeto venia

carente de las defensas usuales y necesarias para una mínima y positiva Autoestima.

SUJETO 5

Presento durante el pretest un número alto de respuestas "5" (Completamente cierto), y "4" (En su mayor parte cierto), 66 y 65 respectivamente. Ya en el postest el comportamiento de los puntajes fue de 63 y 61, en las respuestas "4" (En su mayor parte cierto) y "3" (En parte falso y en parte cierto. Lo que evidencia la búsqueda y acomodación del sujeto en pro de una consistencia en su Auto Imagen y Auto descripción; acercándose a la media.

La distribución de puntuaciones de la proporción cierto/falso, mostró durante el pretest un puntaje de (25), y en el postest (89). Este aumento en el puntaje significa, la tendencia del individuo a mejorar su Auto Definición y Auto Descripción, enfocándose en lo positivo y rechazando lo negativo.

La variabilidad de las puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), no mostraron un cambio significativo durante el proceso. En el pretest el puntaje obtenido en la variabilidad total de la columna fue de (56) y durante el postest también fue de (56); en la variabilidad de la fila el puntaje fue de (62) durante el pretest y (58) en el postest, con una caída poco visible, acercándose a la media; lo que significa cierto grado de unidad e integración y poca comporta mentalización en las áreas del Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), se comportaron coherentes durante el proceso, mostrando una caída de los puntajes obtenidos durante el pretest de (91,89), a los arrojados durante el postest de (75,63); buscando acercasen a la media. En el pretest el sujeto se presentaba confuso, conflictivo y contradictorio frente a la Auto Percepción; ya en el postest se observa tendiente al equilibrio esperado.

Las puntuaciones positivas básicas (La Auto Critica y la defensividad positiva), o sea la Autoestima total, permiten observar en su análisis cierta disminución en la primera durante el pretest, de (53), a (45) durante el postest. Lo que muestra cierta oscilación de los puntajes durante el proceso, acercándose y alejándose de la media; indicando la tendencia del sujeto a alcanzar la normalidad esperada, saludable, con una buena capacidad de crítica. Ya, los puntajes observados en la defensividad positiva durante el pretest fue de (54), y en el postest de (56); disparándose levemente de la media, indicando claramente la tendencia del sujeto a buscar una mejor Auto Descripción positiva, con más defensas usuales que le permitan mejorar o incrementar su Autoestima.

SUJETO 6

El alto número de respuestas "4" (En su mayor parte cierto), fue de (65) durante el pretest; aumentando dicho número durante el postest (79), lo que podría significar la tendencia positiva del sujeto por presentar una actitud concisa acerca de la Auto Imagen y Auto Descripción.

En la distribución de puntuaciones (La proporción cierto/falso), conservo el puntaje obtenido en el pretest, durante el postest (96), lo que significa que dicho sujeto esta logrando una Auto Definición y Auto Descripción enfocándose en lo positivo y rechazando lo negativo.

La variabilidad de puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), mostraron durante el pretest un puntaje de (54 y 54) y en el postest un puntaje de (50 y 36); lo que indica la movilización del sujeto al pasar de una moderada confusión y contradicción con respecto a la Auto Percepción en el pretest, al acercamiento a la media, o a la normal, durante el postest; mejorando su postura frente a la Auto Percepción como a la Auto descripción.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y total), en sus puntajes tanto durante el pretest como en el postest, mantuvieron unos puntajes altos; sin embargo se puede observar como los puntajes del postest se acercan a la media, indicando el paso de unas posturas confusas y contradictorias frente a la Auto Percepción en el pretest, a la claridad y seguridad que se van obteniendo con el postest.

En las puntuaciones positivas básicas (la auto critica y la defensividad positiva), que conducen a la Autoestima Total, muestran un leve decrecimiento en el trance pretest, postest; alcanzando puntajes de (46,68) en el primero, y (46,61) en el segundo. Este acercamiento a la media podría estar indicando la tendencia del individuo a esforzarse y dar una apertura normal, saludable a incrementar su capacidad de Auto Critica y Auto Descripción dentro de los parámetros esperados; adquiriendo durante el proceso, defensas usuales para una mínima Autoestima.

Análisis cuadro comparativo fila 1: la identidad "lo que él es"

La Identidad en una persona hace referencia a la opinión y creencias que se tienen de sí misma a partir del conocimiento frente a su Ser, en cuanto a sus características, gustos, cualidades, debilidades, fortalezas y de más que hagan parte de su *Self* (Sí mismo). Es llamada también Auto Conocimiento.

Se puede observar como los sujetos 1, 3 y 6, durante el pretest presentaron un puntaje que los acercaba a la media, indicando cierto grado de equilibrio en los ítems de la Auto Percepción, o sea lo que hace referencia al "cómo" se estaban percibiendo en ese momento en cuanto a su Ser, de manera general.

Ya en el postest los sujetos 1 y 6 mostraron una disminución de sus puntajes, alejándose de la media, dejando observar una actitud diferente, ya no tan segura frente a la Auto Percepción como durante el pretest. El sujeto 3, que por el contrario, su puntaje se vio elevado después del postest; dejó observar su alejamiento de la media, distorsionando de todas maneras su Auto Percepción, aumentando su actitud frente a su Ser.

Los sujetos 2 y 4, tanto en el pretest como en el postest, mostraron siempre unos puntajes muy altos, alejándose de la media significativamente, indicando la

distorsión mantenida por dichos sujetos durante el proceso, exagerando muy posiblemente su percepción del Ser en general.

El sujeto 5 durante todo el proceso conservó el mismo puntaje, que lo coloca por debajo de la media con una opinión muy pobre de su Auto Percepción. Es de anotar que éste sujeto faltó a tres del total de talleres que se dictaron.

Análisis cuadro comparativo fila 2: auto satisfacción "cómo él se acepta a sí mismo".

La Auto Satisfacción, orienta al individuo frente a su aceptación consciente y voluntaria de su Ser físico, mental y emocional; al igual que en todas las áreas de su vida frente al como actúa y siente. También es llamado Auto Aceptación.

Los sujetos 1, 4 y 6, mostraron durante el pretest cierta estabilidad frente a su Auto Satisfacción, acercándose a la media; ya en el postest, el sujeto 1 y el 4, dejaron ver un leve incremento de sus puntajes sobre todo en el sujeto 4, pasando en los tres sujetos de una aceptación aparentemente armónica a una distorsionada; posiblemente elevando desmedidamente su actitud frente a su Ser en los sujetos 1 y 4, y en el sujeto 6 una pobre aceptación de sí mismo.

Los sujetos 2 y 3, durante todo el proceso mostraron puntajes elevados por encima de la media, tanto durante el pretest como en el postest; sin embargo en el postest sus resultados bajaron un poco con referencia al pretest, acercándose levemente a la media. Esto indica, que a pesar, que desde el comienzo hayan mostrado una posición distorsionada frente a su Auto Satisfacción, elevando significativamente su opinión frente a su Ser, durante el desarrollo del proceso, mostraron el esfuerzo de ubicarse más cerca de la realidad de su Ser, en el postest.

El sujeto 5, siempre estuvo por debajo del la media durante todo el proceso, tanto en el pretest como en el postest; dejando percibir su pobre aceptación frente a su Ser en general. Es de anotar que este sujeto faltó a tres del total de talleres que se dictaron.

Análisis cuadro comparativo fila 3: conducta "cómo él actúa"

La conducta, es evaluada a partir de la evidencia en términos comportamentales; hace referencia al resultado o producto del ejercicio del "YO" del individuo.

Los sujetos 3,5 y 6 mostraron durante todo el proceso unos puntajes por debajo de la media, que los alejaban significativamente. Ya durante el postest sus puntajes se alejaron más de la media. Esto indica, que dichos sujetos siempre mantuvieron posiciones muy críticas, por el orden de la "duda", frente al ejercicio de su comportamiento; viéndose más cuestionados durante el postest.

Los sujetos 1, 2 y 4, presentaron posiciones claras frente a su comportamiento, acercándose a la media durante el pretest, sobre todo los sujetos

1 y 4. Ya durante el postest, sus puntajes se alejaron de la media en los tres; aunque en el sujeto 2, haya mostrado una leve disminución con referencia al puntaje del pretest, y un incremento en los sujetos 1 y 4; de la misma manera el estar siempre por encima de la media, los colocaba a los tres durante todo el proceso, con una posición distorsionada, elevada, frente a su comportamiento en los diferentes roles que ejecutan dichos sujetos, cuestionando sus actos.

Nótese, como el sujeto 5, continua obteniendo puntajes bajos, colocándose entonces por debajo de la media. Dejando entrever una Autoestima baja y permitiendo sospechar de la necesidad de intervención individual, tipo psicoterapia, o al menos una valoración por psicología al respecto.

Análisis cuadro comparativo columna a: "el ser físico"

Los sujetos 1 y 4 mostraron durante el proceso un incremento de sus puntajes por encima de la media, alejándose de la normal, indicando su posición exagerada frente a su "Ser Físico" de manera general.

Es de anotar, que poseer un tipo de posición desmedida en ésta escala, a ésta edad, es muy característico de la etapa adolescente y fase puberal, por la que se encuentran pasando estas personas al momento de este estudio. Por lo tanto, se espera que éste tipo de comportamiento aparezca reflejado en sus puntajes.

Los sujetos 2 y 3, por el contrario, mostraron disminución en sus puntajes durante el postest, dejando observar el acercamiento a la normal y por consiguiente una posición más real de su actitud frente a su Ser Físico.

El sujeto 5 en el postest se observa un acercamiento a la normal, ubicándose en la media. Es muy posible que éste sujeto haya acomodado las respuestas de esta escala, si atendemos a los resultados que mostró en el análisis de la Filas.

El sujeto 6, tanto durante en el pretest como en el postest mantuvo puntajes bajos. Ya en el postest, mostró un alejamiento significativo de la media, indicando la continuidad en la disparidad de sus opiniones frente a su Ser Físico en ese momento del estudio.

Análisis cuadro comparativo columna b: "el ser ético moral"

Los sujetos 2, 4 y 6, mostraron durante el pretest, puntajes por encima de la media; indicando una posición exagerada en su examen frente a esta escala. Nótese, como el sujeto 2, se dispara al respecto durante el postest. Aunque en los sujetos 4 y 6, sus puntajes no están muy alejados de la normal en el postest, es necesario hacer notar el comportamiento de dicho puntaje, estén por encima o por debajo de la normal.

Los sujetos 1, 3 y 5 estuvieron por debajo de la media durante el pretest, mostrando una posición débil de su Ser Ético Moral, aunque unos mas que otros.

Ya durante el postest, se observaron cambios muy significativos, el sujeto 3, conservó su posición, el sujeto 1 supero su anterior puntaje frente a su posición inicial durante el pretest, acercándose a la normal; indicando el mejoramiento de su posiciones frente al Ser Ético Moral, a una opinión más positiva como resultado del avance en el proceso. El sujeto 5, por el contrario disminuyo su puntaje, evidenciando su confusión de opiniones frente a esta escala.

Análisis cuadro comparativo columna c: "el ser personal"

Todos los sujetos de la muestra tuvieron puntajes por encima de la media durante el pretest unos más que otros. Lo que evidenciaba una posición sobrevalorada de la importancia y suficiencia que tenían como personas.

El sujeto 1 ya en el postest, incrementó su puntaje alejándose de la media; permitiendo observar el aumento de su confusión al respecto de esta escala. El sujeto 2, conservó su puntaje y por ende ratificó su posición en la escala.

Los sujetos 3,5 y 6 mostraron disminuciones en los puntajes obtenidos durante el postest, evidenciando su acercamiento a la media, ya sea por encima o por debajo de la normal.

El sujeto 4, por el contrario de sus compañeros, mostró un incremento bastante significativo durante el postest; dejando percibir la confusión conseguida a través de las movilizaciones cognitivas adquiridas durante el proceso, alejándose de la normal.

Análisis cuadro comparativo columna d: "el ser familiar"

Los sujetos 1, 3, 4, 5 y 6 presentaron puntajes por debajo de la media durante el pretest. Indicando posiblemente la percepción tan baja que tienen los sujetos frente a esta escala, alejándose de la media unos más que otros.

Ya, en el postest los sujetos 1 y 6, tuvieron un bajón significativo durante el postest en comparación con su puntaje inicial en el pretest. Los sujetos 4 y 5, por el contrario mostraron aumentos de sus puntajes iniciales durante el postest acercándose a la media, ya sea por encima o por debajo de la normal. El sujeto 3, conservó la misma puntuación durante el postest, por debajo de la normal; lo que ratifica su baja opinión frente a dicha escala.

El sujeto 2, en cambio, fue el único personaje que mostró resultados por encima de la media tanto durante el pretest como del postest. Aunque en el postest haya mostrado un leve incremento del puntaje, la ubicación del sujeto durante el proceso siempre estuvo por encima de la media, evidenciando una posición distorsionada, elevada de su Ser Familiar.

Análisis cuadro comparativo columna e: "el ser social"

Los sujetos 1, 4, 5 y 6, durante el pretest tuvieron unos puntajes por debajo de la normal, unos más que otros. Lo que significa una pobre posición frente a

esta categoría en ese momento del proceso. Ya, en el postest los sujetos 1, 4 y 5, tuvieron cierto aumento en su puntaje acercándose a la normal, ya sea por encima o por debajo de la media. Lo que indicaba el mejoramiento de la sensación de estos sujetos, de lo adecuado y meritorio con respecto a esta escala. El sujeto 6, con respecto al puntaje adquirido durante el pretest, mostró una pequeña disminución de su posición en el postest, alejándose cada vez más de la media; ratificando su posición pobre frente a esta escala.

Los sujetos 2 y 3, en el pretest se ubicaron por encima de la media, mostrando una posición no muy adecuada frente a esta escala. Durante el postest la disminución de dichos puntajes fue significativa, acercándose a la normal, lo que refleja una posición más definida y adecuada con respecto a dicha escala, ya sea por encima o por debajo de la media.

Análisis cuadro comparativo de la autocrítica

Los sujetos 1, 2 y 6 presentaron puntajes por debajo de la media durante el pretest, mostrando cierta defensividad y un esfuerzo deliberado para presentar un cuadro favorable. Los sujetos 1 y 2 aumentaron sus puntajes durante el postest, acercándose a la media, lo que significa el acercamiento de los sujetos a la normal y por consiguiente una buena capacidad de Auto Crítica. El sujeto 3, durante el postest mostró una disminución con respecto a la normal y al puntaje obtenido durante el pretest, dejando observar el aumento de la defensividad con respecto al primer puntaje. El sujeto 6, conservó durante el postest, el puntaje adquirido con el pretest, por debajo de la media, ratificando su tendencia a adquirir una buena posición en la normal.

El sujeto 4 durante el pretest mostró un puntaje muy por encima de la media, indicando demasiado rigor consigo mismo. Durante el postest el puntaje disminuyó de manera significativa, acercándose a la media, lo que indica una mejoría.

El sujeto 5 en el pretest mostró un comportamiento esperado ligeramente por encima de la media. En el postest aparece alejándose de la media en sentido contrario, característica propia de una defensividad negativa.

CONCLUSIONES

Las Dimensiones Internas de Identidad, Auto Satisfacción y Conducta, mostraron de manera general en todos los sujetos evaluados, un acercamiento a la media, indicando el mejoramiento de su posición frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Las Dimensiones Externas de: El Ser Físico, El Ser Ético Moral, El Ser Personal, El Ser Familiar y El Ser Social; lograron una mejor posición con respecto a los puntajes obtenidos durante el pretest en la mayoría de los sujetos de la muestra; indicando el mejoramiento de su posición al respecto de dichas escalas.

Nuevamente, la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Los éxitos deportivos se incrementaron, según se deduce de la entrevista con el entrenador quien informa, que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

En cuanto a otros logros, el entrenador reporta una disminución de tarjetas amarillas del un 90% aproximadamente, mientras las tarjetas rojas desaparecieron. Así mismo apreció una mayor solidaridad con los compañeros y con los contrarios, lo cual se incluye en el componente ético moral. Igualmente mejoraron la puntualidad, sentido de pertenencia, cuidado de materiales y equipos y comunicación interna, incluyendo la aceptación de la crítica del otro y el intercambio de información con el compañero.

Los participantes mejoraron también sus relaciones familiares y sociales, evidenciado en las entrevistas con los padres de familia.

Por consiguiente los cambios que se evidenciaron en los futbolistas, en términos de actitud (una nueva postura), los cuales fueron observados tanto por el cuerpo técnico del equipo, como por los padres y madres de familia, al igual que por los mismos atletas, permiten sospechar de las bondades del programa desarrollado y por consiguiente el cumplimiento de los objetivos esperados, al menos con el alcance de estos nuevos comportamientos, sin dejar de nombrar su rendimiento deportivo, también muy notorio al momento de culminar la investigación.

REFERENCIAS

BRANDEN, Nathaniel. (1987). Cómo Mejorar su Autoestima. Barcelona: Paidós. 8ª Ed.

-------- (1993). El Poder De La Autoestima. Cómo potenciar éste importante recurso psicológico. Barcelona: Paidós. 1ª edición.

CASTANYER, Olga. (1997) La Acertividad: Expresión de una Sana Autoestima. 5ª Ed. Bilbao: Desclée De Brouwer...

DOSIL, Joaquín (2002). El Psicólogo del Deporte. Madrid: Síntesis.

GALEA H, Roid, y otros (1998). La Prueba Del Autoconcepto De Tennessee.

GARCIA MARCHENA, Sandra Yubelly (2004). Construyendo Psicología del Deporte. 1ª Ed. Bogotá: Lukas Editores.

GLYN C. Roberts, (1995). Motivación en el deporte y el ejercicio. Biblioteca de Psicología. Paris: Desclée de Brouwer.

GONZALEZ LOPEZ, Luis. (2005). La Cara Humana de la psicología II: Fundamentos Clínicos y Psicoterapéuticos de la psicología humanista. Manizales: Universidad de Manizales.

LOEHR, James E (2000). La Excelencia en los Deportes. Boston: Planeta.

NACHÓN, Carolina y otros (2001). Introducción a la Psicología del Deporte. El factor mental en el deporte y la actividad física: Perspectivas actuales. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Centro Cultural Ricardo Rojas.

RIERA, Joan (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona: Martínez Roca.

ROFFÉ, Marcelo y otros (2003). Mi Hijo El Campeón. Buenos Aires: Lugar

-------- Alto Rendimiento (2004). Psicología y Deporte. Buenos Aires: Lugar.

-------- Fútbol de Presión (2000). Psicología Aplicada al Deporte (2000). Buenos Aires: Lugar.

-------- Psicología del Jugador de Fútbol (1999). Con la Cabeza Hecha Pelota (1999). Buenos Aires: Lugar

ROGERS, Carl, R. Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría. Buenos Aires: Paidós.

-------- El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica / Versión española de Liliana R. Wainberg. Buenos Aires: Paidós.

THOMAS, Alexander (1982). Psicología del Deporte. Biblioteca de Psicología. Barcelona: Herder.

WEINBERG, Robert S. y otros (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel.

WILLIAMS, Jean M (1991). Psicología Aplicada al Deporte. Madrid : Editorial biblioteca nueva.

Psicología Aplicada al Fútbol
(Documento tomado de presentación)

Dr. Antonio Hernández Mendo (España)
mendo@uma.es

Siguiendo las líneas argumentales establecidas en un trabajo anterior (Hernández Mendo, 2008) las psicología y el futbol están condenadas a entenderse, asi se desprende de recientes investigaciones realizadas (Tapia, 2008, 2010) en la cual se constata como entrenadores de diverso nivel y experiencia, y con distinto nivel de formación, coinciden en la importancia de

factores psicosociales como la actitud, la confianza o la cohesión. Esta conclusión que por un lado supone un apoyo decidido y unánime, por otro lado deja en evidencia la incongruencia en el planteamiento de entrenadores y equipos que no reconocen la figura del psicólogo en el futbol profesional. Si hay acuerdo unánime en la importancia de los factores psicosociales ¿Por qué no queda reflejado en los planteamientos de la estructura de los cuerpo técnicos?

El trabajo del psicólogo en los equipos de futbol de cantera (futbol base) está suficientemente documentado (Vives, Garcés de los Fayos, 2003; Morilla, Pérez, Córdoba, 2009: Díaz, Ceballos y estrada Sainz, 2009; Reina Gómez, Hernández Mendo & Fernandez-Garcia, 2009). No ocurre lo mismo en el futbol profesional. Un indicador de esta cuestión se refleja en la escasa o nula documentación que existe sobre intervenciones psicológicas en el futbol profesional. Existen numerosos trabajos que han abordado diversas problemáticas relacionadas con el futbol. Una búsqueda bibliográfica en PROQUEST arroja un total de 2546 trabajos con las palabras *football o soccer*. En la base de datos Psyche and titles full text se obtienen 69 referencias. Cuando se utiliza la estrategia soccer and pscychology las referencias se reducen a 580

Cuando la búsqueda se realiza en castellano se obtienen únicamente 18. Sin embargo una búsqueda sobre intervenciones en futbol obtiene 41 entradas, de las cuales solo 6 trabajos son referidos a equipos de futbol profesional:

1. realizado por García Barrero y Lames (1992) donde se presenta la preparación psicológica realizada por la selección española que participo en la Olimpiada de Barcelona 1992 y obtuvo la medalla de oro.
2. la investigación realizada por Olmedilla Zafra, Martínez y Álvarez (2001) presenta un estudio con el objetivo de reducir sanciones en un equipo español de futbol semi-profesional.
3. Mora-Mérida, Zarco y Mena (2001) se plantean como objetivo la mejora de la atención a través de la practica. Utilizando para ello los trabajos de Nideffer (1991) sobre la existencia de dos dimensiones cruciales de la atención: amplia-estrecha, interno-externo
4. vega (2004) presenta una revisión de las cuestiones que afectan al psicólogo en su desarrollo profesional en equipos de futbol a partir del trabajo desarrollado en un equipo semi-profesional.
5. Almeida (2005) es una reflexión de los papeles desempeñados por el entrenador y el psicólogo en la gerencia y desarrollo de los aspectos psicológicos del jugador. También reflexiona sobre los papeles que desempeñan el psicólogo y el entrenador dentro del proceso de entrenamiento. Continúa realizando un análisis de casos basados en una experiencia de tres años en un equipo profesional de la liga portuguesa. Finaliza reflexionando sobre el modelo, los métodos, y las técnicas usados en la intevrencion.
6. En el trabajo Del Valle Chauvet y Hernández-Pozo (2010), la investigación determino la influencia de una intervención psicológica breve sobre el entrenamiento en un equipo de futbolistas profesionales de primera división en México. Se concluye que una intervención breve de este tipo beneficia de forma

diferencial a titulares y suplentes en tres clases particulares de acciones futbolísticas y que estos efectos futbolísticos no se explican por la sola participación en los juegos de la liga.

Existen pues una desproporción entre la importancia económico-social del futbol profesional y las intervenciones psicológicas documentadas en comparación a los equipos no profesionales. Consideramos esta como una razón útil y suficiente que permite justificar la pertinencia de este III congreso de la Sociedad Iberoamericana de la Psicología del Deporte.

SIMPOSIO 12. EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE DE RENDIMIENTO.

Editorial

Msc. Marcelo Roffé (Argentina)
Presidente de la Asociación de Deporte de Argentina (APDA), Director del equipo de psicólogos del Club Chacarita Juniors y autor del libro "Evaluación Psicodeportológica: 30 test psicométricos y proyectivos".
psicologia@marceloroffe.com, mforre@sion.com

Un punto central en el área de inserción del psicólogo deportivo en el campo deportivo es la evaluación de los deportistas y de los grupos. Definir qué y cómo evaluar parece ser una de las claves de este proceso. Antes de dar algunas pautas al respecto podemos decir que Pablo Nigro presentará un trabajo centrado en la importancia de los test proyectivos y su interpretación subjetiva, en el ámbito deportivo, como es el test de la persona bajo la lluvia. Este trabajo tratará de mostrar cómo este test clínico que hemos adaptado al deporte, varía según el deporte en el que se utiliza, y los resultados están a la vista. No es lo mismo hacer paraguas que no hacerlo, pero no hacerlo no significa ausencia de defensas en la adversidad como si lo es en el test clínico.

El trabajo de Jorge Dugo nos enseña la importancia de la observación tabulada de la competencia, la cual le brinda un estatuto científico al trabajo del psicólogo deportivo. Se trata de una evaluación formadora para generar nuevos aprendizajes y resolverlos después desde la propia práctica. Y en el momento de la verdad, que es la competencia. De esta manera se puede mejorar y crecer en aspectos psicológicos desconocidos para el deportista y es un piso para el trabajo a realizar en la vía asociativa del deportista. El profesional nos presentará dos planillas a los fines de esta evaluación cuya devolución será a los deportistas y al entrenador.

El trabajo de Alejandra Florean nos muestra una evaluación realizada a 70 futbolistas juveniles a través del Cuestionario de evaluación comunicación y liderazgo. Lo interesante del caso en estas variables claves de un deporte de equipo es que fueron evaluados también los entrenadores y se buscó estudiar el

grado de alienación. Si bien sabemos que los cuestionarios pueden contemplar un factor de deseabilidad social importante, nos brindan información importante para poder trabajar.

Para situar el tema de la evaluación a partir de estos trabajos, presentaré algunas cuestiones sobre las Técnicas psicométricas y proyectivas, la teoría cognitivo-social y algunas puntualizaciones sobre el estrés de la competencia. Graciela Celener en su libro *Técnicas Proyectivas: Actualización e interpretación en los ámbitos clínico, laboral y forense* (2003) explica:

> *"La psicometría fue la primera en captar la importancia de los estudios sobre la evolución gráfica y se sirvió de ellos para medir la inteligencia y otras habilidades específicas. Pero el campo del análisis del grafismo no se agotaría en esta instancia y a la luz de los conocimientos que ya brindaba el psicoanálisis en aquella época, los dibujos trascenderían las fronteras de lo meramente evolutivo abriendo un rico espacio para la interpretación simbólica. Muchos de los hasta entonces estudiosos de las técnicas psicométricas y otros nuevos científicos, se volcarían al estudio e investigación de esta temática dando nacimiento a las técnicas proyectivas."*

Al respecto la autora cita cinco pautas fundamentales para la interpretación de estas técnicas:

1. Solo se pueden interpretar aquellos gráficos que son el resultado de una técnica científicamente reconocida y adecuadamente administrada.

2. Un solo dibujo nunca puede expresar la totalidad de los elementos que necesitamos para una interpretación confiable. Es por ello que en un proceso psicodiagnóstico es necesaria la administración de una secuencia gráfica.

3. El dibujo expresa un mensaje a descifrar y las técnicas proyectivas poseen los medios para dicha tarea.

4. La interpretación gráfica es un proceso en el cual se debe cumplir una serie de pautas claramente establecidas y desarrolladas.

5. Finalmente, la consistencia total para arribar a un diagnóstico estará dada por la comparación y confrontación de diversas técnicas en un mismo proceso (verbales, gráficas y lúdicas).

La definición de David Rapaport (1985) a la que adherimos nos parece más que simple: *"los tests proyectivos buscan en el bolsillo roto del saco". ¿Cómo creer en la utilización de estas técnicas si uno no cree en los mecanismos de defensa y en la existencia del inconsciente? Este mismo autor dice que "las manifestaciones de la conducta de una persona, incluyendo las menos y más significativas o anómalas, son índice de su personalidad".*

Cuando en psicología del deporte usamos tests psicométricos y proyectivos, no consideramos que estamos haciendo clínica sino que estamos

utilizando nuestras herramientas técnico-conceptuales para aportar al rendimiento del deportista. Por eso nació este libro. Y en algunos casos con instrumentos que movilizan profundamente la subjetividad.

En este sentido es que intentaremos evaluar estas variables psicológicas valiéndonos tanto de técnicas psicométricas como de técnicas proyectivas. Nos parece un buen equilibrio, ya que ambos métodos tienen distintos beneficios y se pueden complementar. La clave de los tests, para ser confiables y válidos, es que midan lo que dicen que van a medir. Los tests psicométricos tienen la ventaja de ser rápidos y claros en su consigna. Y el déficit del factor de "deseabilidad social", es muchas veces más importante de lo esperado.

Los tests proyectivos tienen la virtud de la subjetividad y de darnos datos ocultos muy significativos, sobre todo en los gráficos. Y el defecto es la subjetividad de la interpretación, aun siguiendo parámetros establecidos. Consideramos que entre ambas herramientas accedemos con más probabilidad a esa verdad del comportamiento del sujeto deportista que perseguimos, teniendo en claro que ningún test en sí mismo es la panacea y que mucho dependen de quién y cómo los toman. Hemos comprobado que hay tests que sirven para determinada población de deportistas y no para otras. Y que el elemento cultural se vuelve decisivo, por el léxico y por la comprensión. En este sentido, no vemos como muy válido utilizar tests aplicados en deportistas universitarios de otro país y otra cultura con nuestros futbolistas, quienes requieren tests simples, rápidos y concretos, sumado a que en el alto rendimiento no hay mucho tiempo y éste se vuelve un factor decisivo y condicionante.

Para nuestra tarea nos valemos de una concepción psicológica que es el enfoque sociocultural de Vigotsky, un método cualitativo, abierto e indirecto que plantea la cuestión en el plano consciente, aunque puede ayudar a hacer consciente cuestiones inconscientes en relación a los temores, miedos y/o presiones (ver capítulo 6). Por ejemplo: ¿Cómo evaluar a esos deportistas para saber si cuentan con recursos psicológicos dirigidos a solucionar el problema que crea el estrés? Para ello, podemos valernos de un test proyectivo que adaptamos al deporte y en particular al fútbol, denominado "Test de la persona bajo la lluvia", para evaluar las características de personalidad de cada deportista. En este caso la lluvia representa el elemento estresante. Es en este camino que podemos concluir en cuatro tipos de defensas frente a la adversidad.

Una vez iniciado el alto rendimiento... ¿ya es tarde? ¿Podemos trabajar los miedos conscientes e inconscientes? ¿Y las presiones que a veces se tornan incontrolables? Sería bueno definir a esta altura el concepto de estrés. Si bien tomamos a Selye (1936), el concepto que él plantea es fisiológico. Es Lazarus (1984) quien nos enseña la íntima relación entre el individuo y su entorno.

Teoría cognitivo-social de la personalidad

Ronald E. Smith (2008) plantea algunos avances de la teoría cognitivo-social de la personalidad y sus aplicaciones a la psicología del deporte. En

resumen, plantea que muchas teorías y técnicas de intervención en psicología del deporte, tienen un énfasis cognitivo-conductual y los psicólogos del deporte han estado interesados desde hace tiempo en las diferencias individuales. Los desarrollos crecientes en la teoría cognitivo-social de la personalidad ofrecen nuevas oportunidades para entender el comportamiento deportivo. El descubrimiento de diferencias individuales estables en las relaciones situación-comportamiento ha ayudado a resolver el debate persona situación en los últimos años y las rúbricas conductuales ideográficamente distintivas se han demostrado ahora en los comportamientos de los entrenadores en diferentes situaciones de juego. Además, los comportamientos de los entrenadores se relacionan de manera diferenciada con las preferencias de los deportistas con el entrenador, en función de que ocurran situaciones en que se está ganando o perdiendo.

El Sistema de Procesamiento Cognitivo-Afectivo de Mischel y Goda (1995) ofrece una nueva herramienta para estudiar constructos de psicología del deporte como los objetivos de logro y la ansiedad. Así como la teoría cognitivo-social puede brindar a la investigación el desarrollo de teoría, y las intervenciones en psicología del deporte la investigación en los ámbitos deportivos pueden avanzar el futuro desarrollo de la teoría cognitivo-social de la personalidad.

Presiones, miedos y estrés

¿Cuál es la relación entre miedos y presiones? ¿Son de la misma familia? ¿Por qué decimos que la presión es el reverso de la motivación? ¿Por qué afirmamos que al hablar de estrés, incluimos miedos y presiones? ¿Cómo definimos la psicología del deporte y su relación con el alto rendimiento? ¿En qué afecta a la temática que sea un deporte de equipo y en un país pobre del tercer mundo? ¿Qué particularidades tienen los futbolistas adolescentes de 15 a 20 años? ¿Hay presiones y miedos propios del deportista de Selección Nacional? ¿Es lo mismo representar a un club que a un país?

¿Qué factores de personalidad tienen que tener dichos futbolistas? ¿Cuál es la relación de todo lo planteado con el bienestar psicológico y la calidad de vida? ¿Se puede disfrutar bajo presión?

El marco teórico elegido navega entre dos teorías que en principio pueden parecer opuestas y/o antagónicas pero que a nosotros nos van a nutrir de elementos complementarios para nuestra investigación. Nos referimos a la teoría cognitivo-conductual por un lado, siguiendo a Lazarus (1984) y su eclecticismo que deja fuera al psicoanálisis y la formalización del estrés desde “la teoría de la catástrofe”, y a la teoría psicoanalítica y su estudio detallado de la existencia del inconsciente y por ende de los miedos no voluntarios y de las autopresiones y presiones externas que el sujeto no domina ni es consciente y sus efectos en su psiquis y su conducta. Dicho sintéticamente, intentamos plantear una teoría nueva y específica en este tema, superadora y no atada a fundamentalismos teóricos que nos empobrecen. Terminó la época de la monoteoría.

Siguiendo a Chappuis y Thomas (1989) en *El equipo deportivo*:

"Los procesos psicológicos en que se basa el colectivo varían según el tipo de equipo. Lo mismo ocurre con las motivaciones. Las motivaciones de los jugadores de fútbol muestran diferencias en relación con la de los miembros de un equipo de atletismo. El proyecto colectivo resulta para los primeros un elemento mucho más fundamental que para estos últimos, cuyas aspiraciones individuales son más fuertes (…) el éxito de un equipo, es decir, su clasificación dentro de la competición, depende de tres tipos de factores: individuales, colectivos y del entorno".

El estrés, factor clave en el alto rendimiento, posee diferentes conceptualizaciones de diferentes autores. Siguiendo a Jean Rivolier (1999) en el libro *Estrés y rendimiento*, el hombre está sometido a continuas modificaciones de su entorno. Las percibe, trata la información e intenta reaccionar ante estas situaciones por medio de conductas, innatas y adquiridas, de las que dispone y que constituyen su "potencial personal" de respuesta, que difiere mucho de un individuo a otro. A veces su repertorio es insuficiente para hacer frente a la nueva situación creada o a la demanda excesiva o repetida del entorno. Tomaremos el concepto de Selye sobre el estrés (si bien al final de su vida dijo que el estrés no existe, que es una abstracción) aunque es más fisiológico y el de Lazarus (1966), quien precisó que el estrés no podía considerarse una simple relación de causa-efecto, sino que era preciso aprehender su aspecto dinámico, que seguía siendo esencialmente individual, en función de la personalidad del sujeto y de sus experiencias. Existe por un lado una "demanda real" de la situación, distinta de "la demanda vivida" por el sujeto, y por el otro una "capacidad de respuesta real" del sujeto distinta a su "capacidad vivida". La confrontación entre la vivencia de la demanda y la vivencia de la situación engendra o no el estrés. Hay estrés cuando para el sujeto existe una *desproporción* entre las exigencias de la situación y su capacidad de respuesta, poniendo en peligro su bienestar. Esta evaluación (*appraisal* de Lazarus,1984), es lo que cuenta. El estrés y sus consecuencias sobre la salud física y psíquica, está pues condicionado por esta relación siempre cambiante entre persona y entorno.

El *coping* (afrontamiento) corresponde a un proceso activo que aparece durante un intento de ajustarse (en el sentido de aceptar el mejor modo) a las condiciones del entorno. El proceso puede ser fisiológico o conductual, pero también intrapsíquico, consciente en su mayor parte. Sin embargo ciertos aspectos del *coping* dependen del inconsciente. Entonces se trataría más de mecanismos de defensa que serían independientes de los aprendizajes.

Test Proyectivos: Persona bajo la lluvia, su aplicación en deportistas jóvenes.

Lic. Pablo Martín Nigro (Argentina)
Secretario Asociación de Psicología del Deporte Argentina- Coordinador Departamento Psicologia Club Atlético River Plate
estudionigro@fibertel.com.ar

INTRODUCCIÓN

El test proyectivo Persona bajo la lluvia, se trata de un procedimiento simple, que produce un mínimo de ansiedad en el sujeto de la prueba; su toma requiere poco tiempo y tan sólo se necesita una hoja de papel y un lápiz. Puede administrarse tanto en forma individual como grupal. Es apropiado en todas las edades, todas las profesiones y para ambos sexos. Es considerado una buena ayuda para aunar todos los datos obtenidos en la batería de test ya tomada

Es una prueba proyectiva, ya que el sujeto se manifiesta en su acción: él debe hacer el trabajo, no se le ofrece copia. De este modo impregna el dibujo con su propio estilo, forma de percibir su esquema corporal. En síntesis, deja la huella de su vida interior.

Modo de administración

Se aconseja el uso de papel liso, tamaño carta. En el caso de utilizarse otro tamaño, debe ser siempre el mismo para todas las tomas, a fin de mantener esta variable uniforme. La misma recomendación es válida para las demás variables intervinientes y el encuadre en general.

Como para cualquier toma de test, es conveniente administrarlo luego de haber entablado una cierta relación con el sujeto; es decir, haber superado una etapa de precalentamiento que lo predispone favorablemente y elimina parte de la ansiedad propia de la situación de examen. Esta sugerencia es especialmente importante en el caso de sujetos adultos, ya que éstos se muestran, en general, reticentes y hasta pudorosos cuando se les pide que dibujen.

Se entrega el papel a lo largo. Si el sujeto modifica la posición del papel, debe respetársele esta elección. La consigna consiste, simplemente, en solicitarle que "dibuje una persona bajo la lluvia". En la medida en que lo necesite, se tranquiliza al sujeto comentándole que no se busca evaluar la calidad del dibujo y que, haga lo que hiciere, estará bien a los fines del test.

Ante las preguntas respecto al dibujo (si lo hace con paraguas, con paisajes, etc.) es preferible reiterar la consigna y alentarlo a que lo realice lo mejor posible y como lo desee él. Si durante la toma el individuo reitera inseguridad o temor, vale la pena afirmarle que está haciendo bien las cosas, que lo que está haciendo es correcto. Si el sujeto pregunta acerca de si realiza el dibujo del

paraguas o no, debe dejárselo a su elección, ya que la aparición del paraguas es un indicador de importancia.

Como siempre, se registrará la actitud del entrevistado, los comentarios que realiza, si toma muy poco o demasiado tiempo para llevar a cabo la consigna y todo dato que resulte llamativo.

En la interpretación del dibujo buscamos obtener la imagen corporal del individuo bajo condiciones ambientales desagradables, tensas, en los que la lluvia representa el elemento perturbador.

Resulta muy útil su comparación con el dibujo de la persona, en el mismo individuo, ya que en éste falta dicho elemento estresante, esto nos permite comparar sus defensas frente a situaciones relajadas o de tensión.

El ambiente desagradable hace propicia la aparición de defensas que suelen no mostrarse en el test de la persona. En este último, existen defensas que se mantienen ocultas, a veces tan solo insinuadas, precisamente porque la persona no tiene que hacer frente a una situación desagradable.

La persona bajo la lluvia, agrega una situación de estrés en la que el individuo ya no logra mantener su fachada habitual, sintiéndose forzado a recurrir a defensas antes latentes. Es decir, el dibujo de la persona es una situación no estresante, en tanto si lo es la persona bajo la lluvia.

En cuanto al uso del papel, si el individuo modifica la posición del mismo, nos está dando una primera señal, que podrá interpretarse, a la luz de los demás datos, como oposición, rechazo de órdenes, sugerencias, indicaciones; conducta acaparante, invasiva, etc.

Alguna Cuestiones sobre la interpretación del dibujo

- Lluvia: hostilidad del medio al que debe enfrentarse el sujeto
- Lluvia torrencial: mucha presión. Situación muy estresante
- Lluvia escasa: se siente en condiciones de defenderse
- Sin lluvia: persona negadora y manipuladora
- Paraguas cubriendo media cabeza: retraimiento, escape, ocultamiento, recorte de la percepción
- Ausencia de paraguas: falta de de defensas
- Paraguas hacia la derecha: se defiende del ambiente. Temor a lo social
- Paraguas hacia la izquierda: se defiende de la figura materna

- Paraguas cubriendo adecuadamente a la persona: implica defensas sanas, sentimiento de adecuación, confianza en sí mismo, seguridad. Sabe afrontar los problemas si exponerse a riesgos innecesarios, capacidad de prever.

- Paraguas muy grande: excesiva protección y defensa

- Paraguas muy chico respecto de las personas: defensas lábiles

- Paraguas cerrado: resignación, bajar la guardia. Dejar que otro lo defienda. Sin fuerza para luchar

- Reemplazo de paraguas por aleros y techos: persona que no emplea defensas adecuadas. Actitud dependiente. Buscar que otros resuelvan sus problemas.

OBJETIVOS BÁSICOS

1. Evaluar las ansiedades, temores, aspectos conductuales que se activan ante una situación de presión ambiental.
2. Diagnosticar modalidad defensiva predominante. Y su modalidad adaptativa, o patológica. Nivel de ansiedad.
3. Diagnosticar o inferir estructura psicopatológica subyacente y su característica de organización-desorganización

El test de persona bajo la lluvia aplicada en deportista nos permite evaluar aspectos de la personalidad del examinado, su imagen corporal y su reacción frente a un elemento amenazante como lo es la lluvia, que puede ser indicador de presiones ambientales en competencia. Teniendo en cuenta que en muchos casos, como por ejemplo deportes al aire libre como el fútbol, el factor climático como la lluvia se produce con total normalidad a diferencia de lo que ocurriría con personas que desarrollen su actividad en ámbitos cerrados, debemos tener en cuenta si se establecen diferencias entre unos y otros.

CONCLUSIONES

Por medio de esta investigación y luego de habérsele administrado dicho test proyectivo a casi 100 jugadores de las divisiones inferiores del un club de fútbol y a casi 60 deportistas que desarrollan otras disciplinas como el atletismo, tenis, ajedrez, rugby, etc., las conclusiones a las que abordamos son las siguientes:

- Que en el caso de jugadores de fútbol, la gran mayoría no dibuja elementos de protección a la lluvia (paraguas, pilotos, etc.), o sea que el hombre se encuentra expuesto a la lluvia. Luego de indagar con cada uno de ellos, esta ausencia no se debe a una falta de defensas ya que además realizan el dibujo con una amplia sonrisa, sino que disfruta de la posibilidad de jugar con lluvia. Si bien para el común de las personas la lluvia puede aparecer como algo amenazante, en este caso se percibir como algo de absoluto placer.

- Existe un porcentaje alto también en jugadores de rugby en donde se observa lo mismo que en jugadores de fútbol, el disfrute de realizar la actividad bajo la lluvia.
- En el caso de los atletas que desarrollan como disciplinas maratones y medias maratones, se pudo observar que todos ellos dibujan elementos de protección a la lluvia, hay que tener en cuenta que en dichos deportistas los factores climáticos condicionan muchas veces el buen rendimiento.

REFERENCIAS

Roffé, M. “Evaluación psicodeportológica”, 2010, Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina

Roffé, M. "Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota", 1999, Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina.

Ucha F.G. "El papel de las emociones en el deporte", 1996, Buenos Aires, UBA.

Celener, G.” Las Técnicas Proyectivas. Su estatus epistemológico actual”, 1997, Buenos Aires Argentina, JVE Ediciones, 2 Edición

Celener G. “Técnicas Proyectivas. Actualización e interpretación en los ámbitos clínicos, laboral y forense. Tomo I. Buenos Aires, Lugar editorial..

Querol, S y Alcañiz, S “Selección de personal. Aplicación del Test de la Persona bajo la lluvia” 2001 Buenos Aires, Argentina, Lugar Editorial

Planilla de seguimiento en competencia

Lic. Jorge Dugo (Argentina)
Miembro de APDA, y psicólogo deportivo del club Chacarita Juniors
jorgedugo@hotmail.com

La planilla de seguimiento en competencia es una herramienta que va a incidir en la mejora de los futbolistas. Es muy frecuente que en un principio el cuerpo técnico y los jugadores vean con cierta desconfianza nuestra función, ésto sucede por falta de información, porque de alguna manera se nos sigue asociando a la función del Psicólogo clínico y también porque es necesario que transcurra cierto tiempo de trabajo para ir construyendo la confianza con los jugadores y los entrenadores.

En nuestra actividad profesional observamos competencias y es ahí donde registramos a través de una planilla de seguimiento una serie de variables de uno o más jugadores durante el partido. Por un lado registramos que eficacia tuvo con la pelota como ser cuantos pases realizó, cuantos llegaron a destino y cuantos no, etc. Y también realizamos un registro de cómo es su comportamiento en las diferentes situaciones del juego, como ser si tiene o no control de sus impulsos y

si a partir de ésta situación lo expulsan o ante la provocación de un adversario se controla y sigue focalizado en la tarea.

Siguiendo a Roffé en Evaluación Psicodeportológica (2009) "El concepto que subyace a la realización de la misma es muy sencillo: medir en el momento más importante (la competencia) el grado de eficacia del deportista, en el caso del fútbol de modo individual. La eficacia se va a desprender de cuantas pelotas contactó, cuantas jugó bien, y a partir de allí que decisiones tomó: cuantas pateó al arco rival, cuantas recuperó, cuantos centros ejecutó (suponiendo que hablamos de un volante ofensivo).

La planilla entre otras cosas es el eje emergente para el vínculo comunicacional, potencia la confianza, favorece al jugador, al técnico y al psicólogo para que haya un mismo idioma, por lo tanto el objetivo del trabajo interdisciplinario se hace posible.

Analizar la situación de juego, favorece la atribución interna, hay mayor implicancia en las situaciones que le suceden, consecuentemente hay una mayor probabilidad de que su nivel de motivación aumente.

A través del señalamiento de la planilla se le brinda el porqué a lo que el jugador hacía instintivamente. Estoy midiendo los esquemas de acción y sirve además para que él genere nuevos aprendizajes acomodándose a nuevas situaciones ej. Si se me escapa la pelota y por ello pateo un cartel, el señalamiento que hacemos ahí ayuda a controlar esa impulsividad.

Cuando me marcan aquello que puede ser positivo para mis logros y yo lo aprehendo me sirve para pensar y reflexionar en otras situaciones desfavorables. Eso es aprendizaje significativo, se logran nuevos esquemas de acción.

Esto se logra cuando el deportista relaciona los nuevos conocimientos con los conocimientos previos.

Las ventajas que tiene por un lado producen una retención más duradera de la información. La relación entre los nuevos conocimientos con los adquiridos con anterioridad se producen de manera significativa y se guarda la información en la memoria a largo plazo. Ésta significación también va a estar dada por los recursos cognitivos que posea el deportista.

La evaluación no es analítica, sumatoria, es una evaluación formadora para generar nuevos aprendizajes y resolverlos después desde la propia práctica.

Además de brindar datos de eficacia con respecto al juego, hay una serie de variables independientes de las cuales obtenemos información sobre los factores de influencia en el rendimiento deportivo como ser: Nivel de ansiedad, concentración, autoconfianza, respuesta frente al error, tolerancia a la frustración, control de los impulsos, comunicación etc.

Una vez finalizado el seguimiento en competencia, le mostramos la planilla al jugador para que pueda reflexionar tanto en las situaciones favorables como desfavorables a fin de poder sostener las fortalezas y mejorar las debilidades.

A través de ésta planilla se generan preguntas que movilizan tanto al cuerpo técnico como a los jugadores. ¿Qué se espera del jugador? ¿Qué expectativas tiene el jugador del cuerpo técnico? A partir de ahí poner en actos el rol del psicólogo deportólogo por ejemplo cual es su función hasta donde está permitido su intervención. ¿Qué ansiedades genera tanto en el cuerpo técnico como en el jugador?

Ésta técnica favorece notablemente el vínculo entre el jugador y el psicólogo. A través de la planilla el futbolista puede reflexionar y expresarse ante la situación concreta de la competencia.

Siempre le resultará más sencillo modificar su conducta o pensar por ejemplo si tiene o no control de sus impulsos ante una situación de juego. La planilla le brinda un soporte concreto, y los señalamientos que hacemos sirven para trasladarlo a situaciones futuras.

Se produce un aprendizaje significativo. Como al jugador el señalamiento que hacemos “le sirve”, es de su interés, lo va a utilizar como recurso y lo va a aplicar en otras situaciones que le sean relevantes.

Las fortalezas se potencian, se asumen cuales son las debilidades y se propone la mejora en cada una de ellas. Sin crearse un mecanismo de dependencia de parte de los jugadores la motivación se incrementa y se habilitan espacios de confiabilidad que permiten un mayor acercamiento.

La técnica mediatizada a través de la planilla conlleva tanto a la maduración emocional como del rendimiento deportivo constituyéndose en una herramienta necesaria en la psicología del deporte.

REFERENCIAS

Roffé, M (1999): Psicología del jugador de fútbol “con la cabeza hecha pelota” Editorial Lugar, Buenos Aires

Roffé, M, Fenili, A, Giscafré, N (2003) Mi hijo el campeón Las presiones de los padres y el entorno, Editorial Lugar, Buenos Aires

Roffé, M (2009): Evaluación Psicodeportológica 30 test psicométricos y proyectivos. Editorial Lugar, Buenos Aires.

Giesenow, C (2007) Psicología de los equipos deportivos Editorial Lugar, Buenos Aires

Ausubel, D (2002) Adquisición y retención del conocimiento. Editorial Paidós

ANEXOS

C.A.CH.J.

PLANILLA DE SEGUIMIENTO EN COMPETENCIA

RESULTADO: / VS: / CANCHA:	Futbolista: ..... Primer Tiempo			Categoria: ..... Segundo Tiempo			Futbolista: ..... Primer Tiempo			Categoria: ..... Segundo Tiempo		
	0-15 min.	15-30 min.	30-45 min.	0-15 min.	15-30 min.	30-45 min.	0-15 min.	15-30 min.	30-45 min.	0-15 min.	15-30 min.	30-45 min.
PEL. JUGADAS												
JUGADAS BIEN												
A QUIEN LE PASO EL BALON												
JUGADAS MAL												
INTENTOS DE RECUPERAR												
RECUPERADAS												
PASES DE 30 MTS LLEGAN A D.												
PASES DE 30 MTS. NO LLEGAN A D.												
TIROS AL ARCO												
RECHAZO												
CENTROS												
CABEZAZOS												
JUGADAS INDIVIDUALES												
FOULS AE/DE												
TARJETA RECIBIDA/GENERADA												
LUJOS (Creatividad)												
ERROR NO FORZADO												
PASE GOL/ ASISTENCIA												
NIVEL DE CONCENTRACIÓN												
COMUNICACIÓN VERBAL												
COMUNICACIÓN GESTUAL												
PUNTAJE DE RTA. PSICOLÓGICA												
OBSERVACIONES GENERALES												

Club Atlético Chacarita Juniors

PLANILLA DE SEGUIMIENTO EN COMPETENCIA

	Futbolista: ..... Primer Tiempo	Categoria: ..... Segundo Tiempo	Futbolista: ..... Primer Tiempo	Categoria: ..... Segundo Tiempo
NIVEL DE CONCENTRACION				
NIVEL DE CONFIANZA				
NIVEL DE MOTIVACION				
CONTROL DE PRESIONES EXTERN.				
CONTROL DE PRESIONES INTERN.				
NIVEL DE ANSIEDAD				
RESPUESTA FRENTE AL ERROR				
TOLERANCIA A LA FRUSTRACION				
CONTROL DE LOS IMPULSOS				
INTELIGENCIA EMOCIONAL				
FAIR PLAY				
COMUNICACIÓN GESTUAL				
COMUNICACIÓN VERBAL				
PUNTAJE RESP. PSICOLOGICA				
OBSERVACIONES GRALES				

Comunicación y Liderazgo en el Fútbol Juvenil

Lic. Florean Alejandra (Argentina)
Vicepresidente de la Asociación de Psicología del Deporte Psicóloga de Fútbol Amateur del Club Atlético Banfield. Argentina.
aleflorean@yahoo.com.ar

RESUMEN

El objetivo de este trabajo consiste en analizar el estilo, eficacia y utilización de comunicación del entrenador y la percepción de los deportistas y el equipo. Se aplicó como herramienta para recabar información, un cuestionario creado a partir de un ejercicio utilizado para evaluar y facilitar la comunicación entrenador-deportista y equipo-entrenador, (Giesenow C. 2007), a 70 jugadores de fútbol de categorías juveniles y a los respectivos entrenadores del Club Atlético Banfield.

Se analizaron los resultados obtenidos y se orientaron las acciones correspondientes, tendientes a mejorar los estilos comunicacionales de los distintos entrenadores, y la importancia de esta habilidad para el trabajo en juveniles.

INTRODUCCIÓN

La tendencia de la Psicología del deporte es hacer intervenciones cada vez más específicas y de aplicación a la modalidad deportiva. Esto exige al psicólogo del deporte familiarizarse en el deporte a intervenir, conocer las variables intervinientes, y los actores principales.

Es imposible aproximarse al estudio y a la intervención psicológica en el fútbol sin introducir decisivamente la figura del entrenador (G. Mas, A. 2007) .Partiendo de esta premisa podemos decir que es conveniente y beneficioso que el Psicólogo del deporte se centre en la figura del mismo.

A partir de la inclusión del rol en fútbol amateur, juvenil, del club mencionado, se comenzó a utilizar la figura del entrenador como principal medio de intervención.

Como punto de partida se propuso

1. Formación y capacitación del equipo de entrenadores sobre conceptos tales como: rol del psicólogo, motivación, concentración, confianza, emociones, otorgándole además herramientas psicológicas para aplicar individualmente o en colaboración con el psicólogo.

2. Asesoramiento sobre dirección de personas, trato con deportistas, aspectos relevantes de etapas evolutivas de desarrollo, comunicación, liderazgo eficaz.

Considerando estos puntos como principales se considera la modalidad de trabajo directa con el entrenador e indirecta con el jugador y el equipo

Como plantea García Más, A. el psicólogo del deporte debe poder trabajar en estos aspectos entre otros: a) Estilo de comunicación y control aprendizaje, puesto en relieve por varios autores entre ellos Cratty y Hannin (1980). b) El trabajo del psicólogo debe incluir necesariamente la observación, evaluación, e intervención, respecto de la conducta del entrenador.

Siguiendo a Riera (1989), el principal desafió en el fútbol es – en el marco de un juego con oponente que un equipo debe coordinar sus acciones para mover,

conservar y recapturar el balón para poder desplazarlo a la zona de marca y conseguir anotar un gol. Más allá de la definición especifica del deporte debemos considerar todas aquellas variables que influyen en el funcionamiento del mismo, como el impacto social, económico, etc. Estas variables poseen relevancia a la hora de tener que definir las características psicológicas necesarias de los distintos actores (deportistas, entrenadores, dirigentes). Consideraremos aquí a los entrenadores como líderes de sus respectivos equipos, con necesidades y habilidades especificas para el manejo de lo situacional.

Dentro de estas, el objetivo del presente trabajo se basa en la importancia de la comunicación como habilidad fundamental para el manejo de los procesos grupales y como la optimización de ésta aptitud facilitadora, mejora las relaciones entrenadores-deportista-equipo.

La comunicación está en la base de todos los procesos grupales, y afecta a la motivación, la dinámica y la cohesión del equipo, el aprendizaje de técnica y táctica, la confianza, la credibilidad del líder, entre otras. (Giesenow, C. 2007)

Harris & Harris, (1984) plantea múltiples finalidades de la comunicación : informar, evaluar, motivar, persuadir o convencer, resolver conflictos, conocer al deportista, desarrollar relaciones, esto nos permite observar la importancia y la potencia de una herramienta como la comunicación, y a la vez nos plantea la necesidad de trabajar en la mejora de esta habilidad, ya que no sólo puede ser utilizada como herramienta de influencia sobre los demás, sino como herramienta de modificación de conductas, actitudes, emociones. Considerando que el trabajo se realiza en fútbol de formación, (juvenil) los entrenadores deben poseer un buen manejo de la comunicación y conocer los efectos y/o consecuencias de la misma sobre las conductas sociales, las mejoras técnicas y tácticas, la motivación, y los valores de los deportistas en formación.

MÉTODO

Los participantes de esta investigación son deportistas varones de Fútbol Amateur del Club Atlético Banfield, las edades comprendidas se encuentran entre los 15 y 18 años. El trabajo consta de la aplicación de un cuestionario a distintas categorías del fútbol juvenil. También el cuestionario es aplicado a los entrenadores.

MATERIALES

Cuestionario de evaluación comunicación y liderazgo. Este cuestionario esta adaptado a partir de las necesidades especificas de recolección de información, considerando la relación comunicación-liderazgo como variable de estudio. El cuestionario está en la etapa inicial de elaboración, consta de 15 preguntas.

PROCEDIMIENTO

Se pidió autorización a todos los entrenadores para aplicar el cuestionario a todas las categorías del fútbol juvenil. Explicando que la finalidad del mismo era recabar información sobre la relación comunicación-liderazgo y la visión de los deportistas.

Luego de la aceptación, se administraron los cuestionarios a los deportistas, se les explicó la finalidad del mismo y accedieron a participar voluntariamente.

Para la aplicación de la técnica se fijaron días y horarios con cada una de las categorías y se realizó la administración en forma grupal con una duración aproximada de 15 minutos, dirigida por la psicóloga.

CONCLUSIONES

La finalidad de la aplicación de dicho cuestionario era recabar información sobre el estilo comunicacional, la claridad, los refuerzos, la utilización de la comunicación por parte de los entrenadores de las distintas categorías.

Como se podía esperar de este tipo de información recogida nos dio datos sobre:

a) Los estilos individuales de refuerzos utilizados

b) Las necesidades de los deportistas en distintos momentos de la práctica deportiva

c) La claridad de los mensajes de los entrenadores

d) El conocimiento de los entrenadores de aspectos técnicos y tácticos de cada jugador

e) La unificación de criterios a la hora de aplicar refuerzos o castigos por parte del entrenador

El mismo cuestionario fue aplicado simultáneamente a cada uno de los entrenadores, lo que nos permitió observar la alineación entre deportistas y entrenadores.

A partir de esta información recogida, se realizó la devolución al grupo y al entrenador, y fue el punto inicial para poder comenzar a trabajar individualmente con cada uno de los entrenadores en la mejora de su habilidad comunicacional, para alinearse con las necesidades del equipo respectivo y con los lineamientos generales del proyecto de formación de deportistas.

REFERENCIAS

Dosil Joaquín, (2007) El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención. Editorial Síntesis Capitulo 5: La Psicología del fútbol.

Giesenow Carlos, (2007) Psicología de los Equipos Deportivos. Claves para formar equipos exitosos. Editorial Claridad

De Los Fayos, Olmedilla, Vera Jara, (2006) Psicología y Deporte. Editorial Diego Marín.

Roffe Marcelo. (1999) Con la Cabeza hecha Pelota. Editorial Lugar.

Harris Harris (1992) Psicología del deporte. Integración Mente-Cuerpo. Editorial Hispano Europea.

De Diego S & Sagredo C. (1992) Jugar con ventaja. Las Claves Psicológicas del éxito deportivo. Editorial Alianza Deporte.

SIPD
Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

POSTERS

IMPLEMENTANDO UN PROGRAMA DE FORMACIÓN DE DESARROLLO PSICOLÓGICO: DIVISIONES MENORES DE FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO USMP

Lic. Dante Nieri Romero (PERU)
Psicólogo especializado en clínica y deporte
Centro de Orientación Deportiva (COD), ISIL: Instituto San Ignacio de Loyola (ISIL) y consultorio particular.
dante_nieri@yahoo.com.mx

RESUMEN

El presente artículo aborda la experiencia vivida en la inserción laboral en las divisiones menores de un club de fútbol. Se ven los antecedentes al trabajo hasta llegar a la institución, la inserción laboral, las reestructuraciones a implementar en la institución y las propuestas dadas. Se profundiza en la planificación propuesta que se implementó en la institución.

ANTECEDENTES

El autor fue docente del curso electivo “Psicología del Deporte y la Actividad física” de la Pontificia universidad Católica del Perú.

Un alumno de este curso comenzó su internando en el Club Deportivo USMP y el coordinador de las divisiones menores le pide que recomiende a una psicólogo para que evaluara a los entrenadores y preparadores físicos para consolidar y potenciar el trabajo de estos.

Buscaba:

- Definición de perfiles.
- Identificación de elementos con mayor potencial.
- Ubicarlos en las categorías en las cuáles su aporte fuera más efectivo.
- Descarte de patologías.

Áreas evaluadas:

- Coeficiente intelectual: Benett.
- Personalidad: Persona bajo la lluvia, Millon II y Big Five.
- Inteligencia emocional: Baron.

- Felicidad: Escala de Felicidad (Alarcón)-
- Liderazgo: escala de liderazgo para deportes (Chelladurai y Saleh)-

Devolución:

- Orales a cada entrenador y preparador físico.
- Al coordinador de menores:
  - Devolución oral:
    - De cada caso.
    - General.
  - Entrega de informes:
    - Particulares.
    - General.

Producto de estas reuniones se dieron una serie de recomendaciones a nivel individual y general.

El club contaba con un área de Psicología pero estaba inadecuadamente estructurada.

- No había un liderazgo formal del área.
- El área estaba conformada por:
  - Dos internos.
  - Dos egresadas de psicología que habían sido internas del club.

El coordinador de menores, de acuerdo a su presupuesto, decide contratar como Coordinador del área de Psicología para que supervisara y asesorara a los miembros del área.

Inserción laboral:

Producto de las reuniones con los miembros de los comandos técnicos de menores y el coordinador de menores se tenía algunas ideas. Para tener una visión más real del club se establecieron reuniones con los miembros del área de psicología los comandos técnicos, administrativos y dirigentes. Así mismo, se vio las instalaciones del club y las posibilidades económicas para saber las posibilidades reales para implementar diferentes trabajos psicológicos.

Reestructuración propuesta, discutida y aprobada:

Se parte desde la importancia de la planificación.

1. Planificación general de lo que se desea hacer (crear documentos y manuales).
    a. Metas y objetivos de la institución.
    b. Creación del reglamento interno.
    c. Creación de jefes por áreas:
        i. Técnico-táctico.
        ii. Físico.
        iii. Psicológico.
        iv. Conocimientos.
    d. Programación (de todo el proyecto, anual, trimestral y diario):
        i. Técnicas
        ii. Físicas
        iii. Psicológicas
        iv. Educación (conocimientos)
    e. Definir sistema de juego: igual para todos.
2. Capacitaciones para los comandos técnicos: Diferentes áreas (técnica, médica, nutrición, psicología, fisiología, etc.), todas las áreas deben participar para potenciar el trabajo interdisciplinario.
3. Nuevas funciones:
    a. Entrenadores:
        i. Asistencia a reuniones
        ii. Elaboración de informes:
            1. Luego de cada partido.
            2. Al finalizar cada temporada.
            3. Cuando deja una categoría (balance, sugerencias y recomendaciones).
    b. Practicantes de asistencia social:
        i. Control de asistencia a los entrenamientos.
        ii. Visitas a los colegios y casas.

iii. Seguimiento del rendimiento académico.

c. Área de psicología:

i. Crear formalmente el Departamento de Psicología de las divisiones menores, con un coordinador que lo lidere (psicólogo titulado, colegiado y especializado en psicología del deporte).

ii. Diagnóstico de necesidades e implementación de soluciones.

iii. Una hora semanal del horario de entrenamiento debe dedicarse al trabajo psicológico (entrenan diez horas semanales).

iv. Creación de perfiles psicológicos de los jugadores.

v. Modificaciones de conductas inadecuadas de los jugadores en formación.

vi. Supervisión y seguimiento de practicantes.

Implementación del trabajo:

1. Reuniones mensuales de los entrenadores de cada categoría, el coordinador de menores, los coordinadores de psicología, preparación, física, asistencia social y el enlace con el equipo profesional.

2. Reuniones semanales fijas de los entrenadores de cada categoría, el coordinador de menores, los coordinadores de psicología, preparación física y asistencia social.

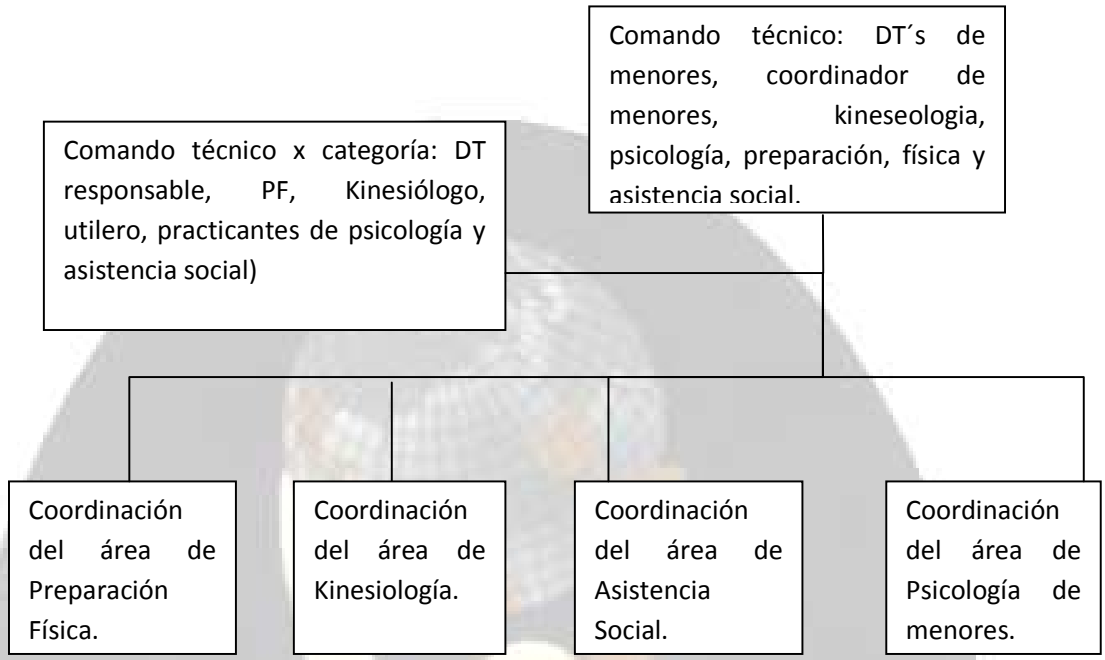
3. Reuniones semanales fija:

o Coordinador del área de preparación física con los demás preparadores.

o Coordinadora de asistencia social con los practicantes.

o Coordinador del área de Psicología de menores con los practicantes.

4. Reuniones semanales fijas de cada comando técnico por categoría, el entrenador, preparador físico, practicante de psicología y asistencia social.



Diagnóstico del departamento de psicología:

- Ausencia de planificación.
- Trabajos y esfuerzos aislados y muy dispares.
- Poco conocimiento.
- Poca proactividad e interés por aprender.
- Cambios en el área:
  - Definición de funciones.
  - Establecimiento de horarios.
  - Espacio educativo.
  - Creación de materiales:
    - Escritos.
    - Audiovisuales.
  - Elaboración de perfiles de cada jugador.
  - Nuevas líneas de trabajo:
    - De consultorio (cuatro paredes):

- Evaluaciones.
- Talleres.
- Reuniones individuales.

▪ De campo:

- Observaciones de conducta (con registros de observación, qué observar):
  - Entrenamientos.
  - Competencia.
- Ejercicios psicológicos aplicados al campo.

• Planificación del trabajo:

- General: seis (6) años.
- Anual.
- Trimestral.
- Semanal.
- Sesión.

Megaplan: Línea de tiempo del trabajo psicológico					
12 - 13 años	13 - 14 años	14 - 15 años	15 - 16 años	16 - 18 años	18 - 20 años
Autoestima 1	**Diversión**	**Perseverancia**	**Control. emocional**	**Autoestima 2**	**Rendimiento**
Autoncepto	Alegría	Motivación	Frustración	Autoconfianza	Concentración
Identidad		Determinación	Pensamien. +	Optimismo	Presiones
Otras habilidades mentales					
Comunicación	Cohe. Grupal	Calenta. Psic.		Liderazgo	Cohe. grupal
Prevención primaria					
Valores		Humildad	Tentaciones	Periodismo	Lesiones
Alcohol y drogas			Fama		Retiro
Sexualidad					
Evaluaciones (pre-post test)					
Liderazgo					
Sociograma					
Personalidad	Miedos	Personalidad	Personalidad	Personalidad	Hab. ment.
Inteligencia	Competitividad	Autoestima	Inteligencia	Int. Emo.	Presión
Raven		Motivación	Hab. ment.	Hab. Ment.	
Educación					
Modales	Reglamento	Sistemas juego	Inglés	Inglés	inglés
Himnos			Lectura	Inversión	Lectura
Historia del club					
Fútbol peruano					

DIFICULTADES

Falta de espacios físicos. El área no tenía un espacio físico definido.

- Espacio físico a puertas cerradas para las entrevistas y reuniones de psicología:
  - Los deportistas necesitan privacidad para contar sus temas personales.
  - Espacio para entrevistar y evaluar sin distracciones.
  - Apuntar a que en una siguiente etapa sea más de uno para poder realizar entrevistas individuales en simultáneo.

Falta de materiales:

- De oficina.
- Campo:

- Cámara fotográfica.
- Filmadora.

Resistencias:

o Los entrenadores en un primer momento, luego lo agradecieron.

o Muchas en los miembros del equipo de psicología. El ideal hubiera sido que la nueva coordinación llevara o creara su propio equipo de trabajo.

OBJETIVOS

(Desde lo psicológico):

Corto:

o Favorecer diferentes espacios de comunicación entre jugadores, comando técnico, dirigentes y padres.

o Brindarle herramientas psicológicas adecuadas a los entrenadores.

o Integrar la planificación psicológica con la física, técnico y táctica.

o Crear las planificación del trabajo psicológico: megaplan, anual y trimestral, semanal y por sesión.

o Crear e implementar los talleres.

o Estructurar y aplicar sistema de reuniones programadas.

Mediano:

o Educar y capacitar a los entrenadores.

o Tener un archivo personal de cada jugador.

o Crear las planificaciones del trabajo psicológico: semanal y por sesión.

Largo plazo:

o Crear jugadores profesionales (más del 5 %) con mentalidad fuerte.

- Exportables
- Aporten a futuras selecciones peruanas.

REFERENCIAS

Almeida, P. (2006, diciembre). *Experiencia práctica: Asesoramiento a entrenadores de fútbol*. Seminario, Gran Canaria.

Almeida, P. (2006, diciembre). *El trabajo aplicado del psicólogo del deporte en el fútbol.* Seminario**,** Gran Canaria.

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo.* Madrid: Dykinson.

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

Giesenow, C., Vizer, A. y Ortega, D.M (2007, octubre). *Preparación psicológica en fútbol, desde infantiles hasta primera división* (equipo de psicólogos del club Argentinos Jr.). III Encuentro Iberoamericano de Psicología del Deporte.

Morillas, M. y Pérez, E. (2002). Entrenamiento de la atención y la concentración en el fútbol. Sevilla: Difusión Gráfica S.L.

Morillas, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. y Valiente, M. (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 – 30.

Morillas, M. (2006, setiembre). Experiencias como Psicólogo del Sevilla F.C.

Pre jornada APDA, Buenos Aires.

Nieri R., D. (2005). La importancia de la Fortaleza mental en los deportes. Argentina: Revista Digital de Educación Física (Efdeportes). http://efdeportes.com/efd90/mental.htm

Roffe, M. (1999). Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota. Buenos Aires: Lugar.

Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel

ESTILOS INTERACTIVOS, ORIENTACIÓN MOTIVACIONAL Y DOPAJE EN EL DEPORTE: DATOS PRELIMINARES

Carlos Martínez (México)
Profesor Investigador, Centro de Estudios e Investigaciones en Comportamiento, CUCBA, Universidad de Guadalajara
carmtz@cencar.udg.mx

Gerardo Ortiz (México)

Profesor Investigador, Centro de Estudios e Investigaciones en Comportamiento, CUCBA, Universidad de Guadalajara.
oruga@cencar.udg.mx

Carmen Quintana (México)
Profesor Investigador, Centro de Estudios e Investigaciones en Comportamiento, CUCBA, Universidad de Guadalajara.
qrm07665@cucba.udg.mx

Pilar Rodríguez (México)
Psicóloga, Club Atlas, A.C
pilarrodriguez71@yahoo.es

RESUMEN

Desde un punto de vista psicológico, se propone que el dopaje se encuentra relacionado, entre otros, con la elección de conductas de riesgo, modulada tanto por las diferencias entre individuos como por las consistencias individuales. En la búsqueda de identificar sistemáticamente factores que intervienen en la elección de opciones arriesgadas como el dopaje (i.e. estilo interactivo y orientación motivacional), se aplicó un cuestionario *ad hoc* a 233 estudiantes universitarios (130 atletas de alto rendimiento y 103 no atletas). Los resultados muestran una tendencia a la Tolerancia a la ambigüedad y una orientación hacia la tarea en ambos grupos. Se discute en términos de la posibilidad del establecimiento de perfiles de riesgo.

Palabras clave: Dopaje, estilos interactivos, conductas de riesgo

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el dopaje se ha convertido en una de las preocupaciones centrales del mundo deportivo, puesto que se contrapone a la naturaleza y al espíritu propio del deporte violando el respeto por el contrincante, las reglas del juego y los principios de justicia y equidad que son valores sustanciales de las contiendas deportivas, al tiempo que representa un importante riesgo para la salud de los atletas. Se han sugerido distintos factores que, en conjunto, podrían explicar el dopaje en atletas; por ejemplo, Schneider y Butcher (1995) suponen que el dopaje es una situación de decisión frente a un dilema de valores. Aquellos atletas que consideran la victoria como el bien mas alto que se puede obtener a través del deporte podrían incurrir en conductas de trampa o desobediencia de la reglas del juego a fin de poder ganar. Por otro lado, atletas que valoran altamente la victoria, pero además, se preocupan por respetar los valores sustanciales del deporte, se pueden sentir en desventaja si enfrentan a rivales que utilizan el dopaje para incrementar sus capacidades deportivas (e.g. Duda, 1995; Rodríguez, 2002).

Para prevenir o intervenir sobre cualquier conducta de riesgo (i.e. dopaje) es indispensable identificar aquellos factores (i.e. contextuales, psicológicos y

sociales) que se encuentran asociados con la emisión-elección de dicha conducta en situaciones particulares. Una vez identificados los factores implicados, es necesario precisar la forma en que tales factores interactúan, es decir, necesitamos identificar las relaciones que se establecen entre cada uno de los elementos identificados como pertinentes en la elección de una conducta de riesgo en una situación particular. Así, un caso de dopaje podría estar ligado a diferentes factores, desde aquellos encaminados a la mejora del rendimiento deportivo, la obtención de triunfos o, simplemente, por el desconocimiento de las sustancias prohibidas.

En general, podemos asumir que el dopaje es una opción más o menos arriesgada, que toma el atleta para mejorar en primera instancia su rendimiento físico y, en última instancia, su ejecución en las diferentes pruebas que realiza, por lo que, además de representar un conflicto en el sistema de valores del deportista, constituye una conducta de riesgo al igual que el consumo de drogas y las conductas sexuales de riesgo (e.g. Middleman, Faulken, Woods, Emans y DuRant, 1995; Miller, Hoffman, Barnes, Sabo, Melnick y Farell, 2005; Trenton y Currier, 2005). En el presente estudio se analizaron, de manera preliminar, los estilos interactivos y la orientación motivacional de una población universitaria de atletas y no atletas, con el fin de iniciar a indagar si dichos factores confluyen en la elección de conductas de riesgo (i.e. dopaje).

MÉTODO

Participantes

Participaron 233 jóvenes universitarios de diversas partes del país, entre deportistas y no deportistas. La muestra de sujetos deportistas, estuvo conformada por 130 atletas de diversas disciplinas deportivas que participaron en las universiadas llevadas a cabo en la ciudad de Guadalajara en el 2008, de los cuales el 46.9% eran mujeres y el 53.1% eran hombres. El rango de edad de los deportistas fluctuaba entre los 18 y 39 años, con una media de 21.22 años (S= 0.264). La muestra de no deportistas estuvo constituida por 103 estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad de Guadalajara, de diferentes facultades de estudio. El rango de edad fluctuaba de los 18 a 33 años, con una media de 21.44 años (S = 0.221), de los cuales el 45.6% eran del sexo femenino y el 54.4% eran del sexo masculino. La selección de ambos grupos de sujetos se realizó de manera aleatoria, de acuerdo con los deportes participantes y las diferentes carreras de la Universidad de Guadalajara.

Materiales e Instrumentos.

El instrumento utilizado para el presente estudio fue el cuestionario de *"Factores de Riesgo para el Dopaje"* elaborado *ad hoc* para las necesidades de la presente investigación; en él se evalúan cuatro variables: a) *estilos interactivos,* conformado por las categorías: competitividad, toma de decisiones, tolerancia a la frustración, tolerancia a la ambigüedad, tendencia al riesgo, transgresión, reducción de conflicto y dependencia a las señales (evaluado a partir de

respuestas en situaciones hipotéticas), b) *orientación motivacional,* conformada por el factor orientación hacia la tarea y orientación hacia el resultado (acuerdo o desacuerdo respecto de afirmaciones planteadas), c) *nivel de conocimiento sobre el dopaje*, evaluado a partir de preguntas abiertas y de opción múltiple, y d) *prácticas instrumentales,* evaluadas a través de preguntas estructuradas y la elección de sus respectivas opciones de respuesta.

El análisis preliminar que se presenta en el presente trabajo toma como base los resultados arrojados por las primeras dos partes del cuestionario en mención.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de estilos interactivos muestran que los hombres y las mujeres no atletas presentan perfiles semejantes (alta tendencia a la tolerancia a la ambigüedad y a la toma de decisiones). Los hombres y las mujeres atletas presentan diferencias importantes, en los hombres predomina la tendencia a la tolerancia a la ambigüedad y la competitividad, mientras que las mujeres atletas muestran tendencia hacia la competitividad y la impulsividad. Estos datos pueden indicar, por un lado, la prevalencia de un perfil compatible con el tipo de actividad predominante en cada uno de los grupos. Así, mientras la competitividad (tendencia predominante en los atletas) puede favorecer la adaptación a situaciones que exigen alto rendimiento físico y la obtención de resultados, la toma de decisiones puede estar ligada a situaciones más relacionadas con el análisis y la solución de problemas. Por otro lado, la predominancia de la tolerancia a la ambigüedad en los hombres y mujeres no atletas y en los hombres atletas, puede señalar una disposición de los jóvenes a enfrentarse a situaciones difíciles y resolverlas; en este sentido, la tolerancia a la ambigüedad podría ser compatible con el perfil de un joven con baja tendencia al dopaje.

En relación con la orientación motivacional, tanto los atletas como los no atletas mostraron una mayor orientación a la tarea y, en menor medida pero también sobresaliente, una orientación al ego. De acuerdo con Dwek (1986) y Nicholls (1989), la orientación a la tarea, es compatible con la tolerancia a la ambigüedad, debido a que implica esforzarse y persistir a pesar de las dificultades. La predominancia de la orientación al ego en una proporción importante de la población analizada no es incompatible con un perfil de baja tendencia al dopaje, puesto que los individuos orientados al ego pueden tener las mismas características que aquellos que están orientados a la tarea, siempre y cuando posean una percepción alta de su habilidad (e.g. Dwek, 1986; Nicholls, 1989).

REFERENCIAS

Dweck, C. (1996). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist. 41*, 1040-1048.

G.C. (Ed.). *Motivation in Sport and Exercise*. (Pp. 57-91). Champaigh, IL: Human Kinetics. Middleman, A., Faulkner, A., Woods, E., Emans, J., & DuRant, R.

(1995). High-Risk Behaviors Among High School Students in Massachusetts who use Anabolic Steroids. *Pediatrics.* 96 (2), 268-272.

Miller, K., Hofman, J., Barnes, G., Sabo, D., Melnick, & Farrell, M. (2005). Adolescent Anabolic Steroid Use, Gender, Physical Activity, and Other Problem Behaviors. *Substance Use & Misuse*, 40: 1637-1657.

Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education.* Cambridge, M.A: Harvard University Press.

Rodríguez, M.P. (2002) Valores, Orientaciones de Meta y Actitudes Morales en Jóvenes Futbolistas Mexicanos (Tesina doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona).

Schneider A, & Butcher, R. (1995). Why Olimpic Athletes Should Avoid the Use and Seek the Elimination of Performance- Enhancing Substances and Practices From the Olympic Games. *Journal of the Philosophy of Sport.* XX- XXI, 64-81.

Trenton, A.J., & Currier, G. (2005). Behavioural Manifestations of Anabolic Steroid Use. *CNS Drugs.* 19 (7); 571-595.

INCREMENTO DE LOS LOGROS Y LOS EXITOS DEPORTIVOS A TRAVÉS DEL MEJORAMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN FUTBOLISTAS PREJUVENILES.

José Fernando Vélez Trejos.
Trabajo de grado. Maestría en docencia. Universidad de Manizales. Maestría en Educación Docencia.

RESUMEN

Estudio cuantitativo diseño pretest postest realizado con un grupo de 22 jugadores de fútbol categoría prejuvenil (13-15 años) en Manizales, Colombia. Se utilizó el Test de autoconcepto de Tennesse para medir la variable dependiente antes y después de la aplicación del programa. El programa estuvo integrado por 9 charlas y 9 talleres para la mejoría del autoconcepto, autoconocimiento y autoaceptación durante 20 semanas. El objetivo era determinar el efecto de un programa basado en la autoestima sobre el rendimiento competitivo. La hipótesis de trabajo consistió en que el programa de mejoramiento de la autoestima incrementara los logros deportivos. Los datos fueron procesados en Excel 2000 bajo Windows. Se realizó análisis de frecuencias de las dimensiones internas y externas. Se realizó la comparación entre pretest y postest individual. Se esperaba que como resultado del programa experimental los sujetos experimentales mejoraran sus puntuaciones de manera significativa en cuanto a la autoestima y

mejoraran su rendimiento competitivo. La prueba de hipótesis se hizo mediante el programa Statgraphics versión 5.1, con las pruebas “t”, prueba del signo y prueba de signo rankeado. Se adoptó un nivel de confianza del 95% con un error estimado del 5%. Los resultados mostraron mejoría en las dimensiones internas de identidad, auto satisfacción y conducta, así como las externas de: ser físico, ser ético, ser moral, ser personal, ser familiar y ser social, mostraron de manera general en todos los evaluados, un acercamiento a la media, indicando el mejoramiento de su posición frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo las diferencias no fueron estadísticamente significativas. Los éxitos deportivos se incrementaron, según el entrenador quien informa que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

PALABRAS CLAVE: Psicología del deporte, autoestima, fútbol, deporte.

ABSTRACT:

A quantitative study design post pretest was conducted with a group of 22 soccer players from the category prejuvenil (13-15 years old) in Manizales, Colombia. We used the test of self Tennessee to measure the dependent variable before and after the implementation of the programme. The programme consisted of lectures 9 and 9 workshops for the improvement of self, self and autoaceptación for 20 weeks. The objective was to determine the effect of an intervention program based on the self-esteem on performance in competitive youth soccer players. The working hypothesis was that the program to improve self-esteem increase the successes and sporting achievements. The data were processed using Excel database under Windows 2000. The analysis of the frequency of the internal and external dimensions that showed evidence of Self Tennessee. We performed the comparison between pre - and post individually. It was hoped that as a result of the pilot programme experimental subjects improved their scores significantly in terms of self-esteem and improve their competitive performance. The hypothesis test was done by the statistical program Statgraphics version 5.1, with the evidence "t" test of the sign and proof of ranked sign. It took a confidence level of 95% with an estimated error of 5%. The results showed improvement in the internal dimensions of identity, self satisfaction and behavior, as well as external: to be physical, be ethical to be moral, be personal, be family and social being, in general showed in all subjects tested, closer to the average, indicating improving its position against such human dimensions. However, the hypothesis test indicated that the differences were not statistically significant as a result of the intervention program. The sporting successes were increased, according to the coach who reported that psychological intervention after the team won 11 wins and two draws in 13 matches, while in previous seasons the number of matches won, lost and tied was similar.

KEY WORDS:

Sports psychology, self-esteem, football, sports.

INTRODUCCIÓN

Hablar del Deporte en el mundo podría verse desde una perspectiva de interrelación, como una de las muchas formas o estilos que poseen los humanos para compartir sus individualidades y subjetividades a través de la práctica de diferentes expresiones deportivas; aun en aquellas que por su ejecución (individual), pareciera que no anunciara de la participación de otro o de otros.

Siempre se ha podido observar cómo la práctica deportiva aparece en las culturas como el pretexto emancipador de los pueblos; el cual reúne en sus haberes humanos de diferentes géneros, clases sociales, edades, religiones, niveles intelectuales, razas e idiomas; que pareciera ser en este espacio, sujetos iguales.

Esta condición de igualdad es entregada por los reglamentos y juicios deportivos; los cuales quieren presentarlos en los campos deportivos como "todos iguales". Sin lugar a dudas, NO SON IGUALES; sin embargo, la puesta en escena así lo muestra. La Visión de los anillos Olímpicos, al menos en su creación, permite vislumbrar como es menester de los cinco continentes reunirse a través del deporte, como impartiendo asesoría en esa necesidad mutua de conjugarlos en los gustos (hacer deporte), ya que en las diferencias, la relación podría ser a otro precio.

Pero poco o nada se ha hablado en el tema del deporte de una de las grandes relaciones que un atleta debe construir, tener y mantener como es la relación INTRAPERSONAL, o como se diría en espacios tímidos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, la relación CONSIGO MISMO, con el *self*. Esta relación es al parecer más importante que la que se citaba anteriormente, ya que como mencionan la mayoría de los enfoques psicológicos, "Sólo es posible llegar al conocimiento del otro a través del propio conocimiento". Y es en ese reconocimiento de la otredad como cada ser humano conoce y fortalece elementos tan importantes y necesarios en el contexto deportivo como lo son la tolerancia, el respeto, el sentido de pertenencia, el orden, la igualdad, la humildad, solo por nombrar algunos de ellos.

Sin embargo hablar del "Sí Mismo", es pensar en términos de AUTOESTIMA; y la Autoestima se construye a través de la Introspección, o sea, sería volver al punto de partida, relación intrapersonal.

Pensar en la legalidad de la propuesta de que un atleta requiere mejorar su relación consigo mismo, no diciendo antes, de la relación con el otro (atleta), sino paulatinamente, sería poner en duda las condiciones de homeostasis o equilibrio que se considera que debe manejar al respecto. ¿Que seria de un deportista si llegase a tener una excelente relación con el otro y una pésima consigo mismo o viceversa?... aunque posiblemente esta incoherencia, sea el pan de cada día en el contexto habitual del deporte en Colombia o quizá en la mayoría de culturas.

El escritor y experto en montañismo Tilmann Hepp así lo concibe en su frase: “El psiquismo es el músculo más fuerte en una actividad deportiva, pues es el que formula la tarea y programa la voluntad para llevarla a cabo, guiado a su vez por factores del mundo exterior”.

Opiniones como esta le dan toda la importancia al componente psicológico, colocándolo como aspecto primordial a la hora de preparar un atleta para la competencia; sin embargo se le escapa posiblemente un elemento, no más ni tan poco menos importante como es el aspecto emocional, el cual se trabaja en este estudio.

Una buena AUTOESTIMA en un atleta podrá garantizar un deportista que:

- Estará orgulloso de sus logros.
- Será independiente en sus actos.
- Asumirá responsabilidades con facilidad.
- Sabrá aceptar las frustraciones.
- Afrontará los retos con entusiasmo.
- Se sentirá capaz de influir sobre otros.
- Mostrará amplitud de emociones y sentimientos.

Por el contrario un atleta con baja AUTOESTIMA:

- Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad.
- Despreciará sus dotes naturales.
- Se sentirá incapaz de apreciar el valor que le dan los demás.
- Estará siempre a la defensiva y se frustrará con frecuencia.
- Tendrá estrechez de emociones y sentimientos.
- Presentará comportamientos agresivos y de desorden.

Hay que tener en cuenta que no será necesario que la totalidad de estas características se encuentren en un atleta; sin embargo es importante fijarse cuales son las más notorias para concretar pautas de reforzamiento a las positivas o de extinción a las negativas.

MÉTODO

El estudio, dentro del enfoque cuantitativo fue de tipo cuasiexperimental con un diseño pretest postest, realizado durante 20 semanas. La población estuvo constituida por futbolistas de la categoría Pre-juvenil que pertenecen a la Escuela de fútbol “Estudiantes Fútbol Club”, adscrita al Colegio Mayor de Nuestra Señora de la ciudad de Manizales, si bien algunos jugadores estudiaban en otros planteles. El equipo estuvo conformado inicialmente por 22 deportistas aficionados con edades entre 14 y 15 años, quienes cursaban grados 8º o 9º de bachillerato.

El experimento (programa de mejoramiento continuo de la autoestima) se realizó con todo el grupo, de los cuales un grupo de seis jugadores seleccionados

al azar simple, fue evaluado mediante la prueba de autoconcepto de Tennesse en dos momentos (pretest y postest.

Se utilizaron el test de autoconcepto de Tennesse, para medir la variable dependiente y el Programa de Mejoramiento de la Autoestima, integrado por nueve charlas y nueve talleres, como variable independiente.

1) El Test utilizado fue la **Prueba del Auto – Concepto de Tennesse.** Esta prueba fue desarrollada para satisfacer la necesidad de una herramienta que fuese simple para el sujeto que la responde, de amplia aplicación y multidimencional en su descripción del Auto-concepto.

El Auto-concepto se ha convertido en un medio muy importante para estudiar y entender la conducta humana por cuanto influencia mucho su conducta y también está directamente relacionado a su personalidad general y salud mental.

"Aquellas personas que se ven a sí mismas como indeseables, sin valor, – o malas- tienden a actuar como tal. Aquellas que tienen un concepto irreal de sí mismas tienden a abordar la vida y a otras personas de manera irreal. Aquellas que tienen un Auto-concepto desviado tienden a comportarse de tal manera. Por tanto, un conocimiento de cómo una persona se percibe a sí misma es útil al profesional que está tratando de ayudar a evaluar a la persona" (Gale, 1988).

Esta prueba es recomendada para ser usada para una variedad de propósitos incluyendo la investigación en las ciencias de la conducta.

Descripción general de la prueba:

Esta prueba consta de 100 afirmaciones auto-descriptivas que la persona que responde usa para sacar su propia fotografía. La prueba es para ser auto-administrada ya sea a nivel individual o grupal como se hizo en esta investigación, y puede ser completada entre 10 y 20 minutos (el tiempo promedio es de 13 minutos.

Se recomienda usar en personas mayores de 12 años (las personas que hicieron parte de este proyecto oscilaban entre 13 y 14 años aproximadamente), o que puedan leer.

La prueba viene en tres formatos:

El reporte de la prueba por el servicio psicológico de occidente (WPS TEST REPORT).

La forma de Conserjería (la forma c. Calificable a mano).

La forma clínica y de investigación calificable a mano (la forma C & I.)

La forma C & I, que fue la que finalmente se utilizó en esta investigación, proporciona calificaciones para 29 escalas y su calificación a mano requiere aproximadamente de 30 minutos.

El Autoconcepto es definido como un conjunto multifásico de percepciones y expectativas con respecto a las habilidades, limitaciones, conductas típicas, relaciones con otros, y sentimientos positivos y negativos de valores personales.

Los ítems de la prueba fueron construidos para medir aspectos del auto-concepto a partir tanto de un marco de referencia interno como externo. Las tres dimensiones internas (llamada la dimensión "Fila" en referencia a la matriz de filas y las columnas usadas para clasificar los ítems) son las percepciones de la persona de lo que ella es (identidad), cómo se siente acerca de sí misma. (Auto-Satisfacción), y cómo se siente acerca de lo que hace (Conducta).

Las cinco dimensiones externas (llamada la dimensión "Columna") reflejan las descripciones de la persona de sí misma en referencia a las principales áreas o esferas de intereses personales de la vida: El ser físico, el ser ético-moral, el ser personal, el ser familiar y el ser social.

2) Los resultados competitivos del equipo y el desempeño de los jugadores en entrenamientos y competencias fueron evaluados, los primeros comparando el campeonato simultáneo con el programa de intervención frente a los antecedentes competitivos del equipo de años anteriores. El desempeño individual fue evaluado a partir de entrevista no estructurada con el entrenador, los padres de los jugadores y los compañeros de programa de intervención.

3) El Programa de intervención estuvo integrado por siete charlas dictadas con el objetivo de sensibilizar, preparar y disponer a los participantes para los nueve talleres posteriores. Los temas de las charlas fueron: Qué es la Psicología, Qué es la Psicología del Deporte, Importancia de la Psicología del Deporte para un Atleta, Qué es y qué no es la Autoestima, Importancia de la Autoestima en los deportistas, Componentes de la Autoestima (el autoconocimiento – el autoconcepto – la autoaceptación),Triunfo y Derrota. Los temas de los talleres fueron: Realmente Quien Soy, Quien quiero ser, El escudo de mi vida, Quien eres – Que crees, Quien era – Quien Soy, Que tengo – Que puedo, Admito todas las partes de mi Self, Yo y el otro, El poder de una visión.

Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

4) Procedimiento. Inicialmente se realizó el contacto con el equipo de fútbol mencionado, a través del entrenador quien a su vez es el coordinador de la Escuela de Fútbol, para obtener su participación en el programa. Es de anotar que éste grupo no se puede clasificar como abierto o cerrado, dada su característica de "Escuela de fútbol" que posee, en la cual los chicos pertenecientes a la misma, pueden ser o no estudiantes de dicho colegio, como se evidencio durante la investigación; a de mas, estos deportistas tienen la posibilidad de entrar y salir de la escuela cuando lo deseen.

La gran mayoría de los chicos pertenecientes tanto a la muestra como el resto del equipo, vienen entrenando y jugando juntos desde la categoría baby, (o sea deporte de base o iniciación), como se denomina a dicho ámbito de actuación, por la psicología del deporte y el ejercicio físico. Criterio que no fue tenido encuenta al elegir el grupo control ya que lo que se buscaba en la investigación apuntaba mas al ser humano individual y su potencialidad de mejorar su Autoestima, bajo unas condiciones dadas de capacitación y manejo, independientemente de la influencia de su grupo de pares con los cuales compartía en el equipo.

A continuación se realizó el trámite ante las directivas del colegio, para que permitieran el estudio que incluía el uso de instalaciones y materiales de la institución educativa.

Luego se hizo una reunión con los 22 jugadores para explicarles en que consistía la investigación, despejando todas sus dudas e inquietudes.

Posteriormente se envió la carta del consentimiento informado a los padres y se recogió, una vez firmada por ellos (anexo 4). Todos los padres autorizaron la participación de los jugadores en el estudio.

Posteriormente se elaboró el cronograma de actividades y se empezó la aplicación de la prueba (pretest) y las charlas y los talleres para “El incremento de los éxitos y los logros deportivos a través del mejoramiento de la autoestima”. Se seleccionó al azar un grupo de seis jugadores para aplicar el test de control.

El estudio tuvo una duración global de 20 semanas, incluyendo las charlas de sensibilización y los talleres, al cabo de las cuales se aplicó nuevamente la prueba (postest) y se procedió a comparar los resultados con el pretest.

“El Programa De Entrenamiento Mental Con Base En La Autoestima”, incluyó los talleres y charlas más adecuadas para mejorar y/o reforzar la Autoestima de los futbolistas prejuveniles.

Dichos atletas fueron evaluados en su sede habitual de entrenamiento, en el barrio Aranjuez de la ciudad de Manizales. Las charlas se dictaron con el objetivo de Sensibilizar y disponer a los participantes, con ayuda de un idioma sencillo, fácil de entender; donde podían comprender, los elementos concernientes a la capacitación que recibirían sobre el “Programa de entrenamiento mental con base en la Autoestima”.

DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Las características sociodemográficas de los sujetos evaluados, jugadores de fútbol de la categoría prejuvenil de La Escuela de Formación deportiva “Estudiantes Fútbol Club”, se resumen en la Tabla 1.

Tabla 1. Características Sociodemográficas de los sujetos evaluados:

Característica	Mínimo-máximo	Promedio	Desviación típica
Edad	14 – 15	14.33	0.516
Edad deportiva	9 – 10	9.33	0.516
Escolaridad	7 – 9	8.5	0.836
Estrato socioeconómico			
Estratos 2	2		
Estratos 3	4		

Estas características Sociodemográficas aparecen en la investigación como variables externas intervinientes, las cuales fueron tenidas en cuenta durante toda la investigación y por consiguiente su comportamiento e influencia durante la obtención de resultados y posterior análisis de resultados.

Es de anotar que la forma que se adoptó para esta investigación fue la forma C & I , de la Prueba del Auto Concepto de Tennessee, considerada por el autor como usada en estudios de investigación y evaluaciones clínicas en las que el investigador o el clínico está más interesado en aumentar la comprensión del sujeto.

Reporte de la prueba del autoconcepto de Tennessee

Es de anotar que el reporte obtenido a través del análisis de los datos arrojados durante el pretest y el postest, presenta la consigna de no haber sido un examen en el sentido de obtener respuestas correctas o incorrectas, por lo tanto no hay una calificación o interés acerca de obtener aquí una puntuación alta. Más bien, se presenta como la oportunidad de comparar varias partes de la escala para así encontrar áreas de relativa fortaleza o áreas que se pueden sentir que necesitan atención. Por lo tanto, esta información ayudará a explorar a un más los sentimientos acerca de cada participante.

El foco de éste reporte es el Autoconcepto del cliente (Futbolistas prejuveniles); como éste se refleja en las respuestas dadas a las 100 preguntas en la prueba de Tennessee. El Autoconcepto es definido por el Autor de la prueba, como “Un conjunto multifacético de percepciones y expectativas con respecto a las habilidades, limitaciones, conductas típicas, relaciones con otros y sentimientos positivos y negativos de valores personales”. (Servicio psicológico de occidente: 1985, 41).

Los ítems de la prueba fueron construidos para medir aspectos del Autoconcepto a partir tanto de un marco de referencia interno como externo.

Las tres dimensiones internas (llamada la dimensión "Fila" en referencia a la matriz de filas y las columnas usadas para clasificar los ítems), son las percepciones de la persona de lo que ella es (identidad), cómo se siente acerca de sí misma (autosatisfacción), y cómo se siente acerca de lo que hace (conducta).

Las cinco dimensiones externas (llamada la dimensión "columna") reflejan las descripciones de la persona de sí misma en referencia a las principales áreas o esferas de interés personales de la vida: El Ser-Físico, El Ser Ético-Moral, El Ser-Personal, El Ser Familiar y El Ser Social.

Perfil de validez y puntuaciones de variabilidad

Las siguientes páginas muestran varias escalas e indicadores examinados para evaluar el grado de candidez o la presencia de otros patrones de respuesta en cada uno de los seis sujetos evaluados. La consistencia o inconsistencia de las respuestas en las escalas e indicadores son examinadas para medir la variabilidad en la Auto-descripción del deportista:

SUJETO 1:

El alto número de respuestas "4" (66), (en su mayor parte cierto), reflejan una alta convicción acerca de la Auto imagen y por consiguiente una clara auto descripción, durante el pretest.

En el postest, las respuestas "5" (64), (completamente cierto), aparecen como las más representativas, mostrando el alto mejoramiento presentado por dicho sujeto en los mismos términos, de auto-imagen y auto-descripción.

La puntuación de la Proporción Cierto/Falso (89) está dentro del rango normal, indicando un balance esperado para él, entre los verdaderos aspectos de su ser y la eliminación de los aspectos falsos. Durante el postest el puntaje alcanzado fue de (81); auque continua en el rango normal, podemos observar la disminución del puntaje, lo que indica la posibilidad de haber generando en el individuo, cuestionamientos y reflexiones acerca de los aspectos verdaderos y falsos de su ser.

Las puntuaciones de la variabilidad (la variabilidad total de la columna y de la fila), (54,45) de éste perfil, muestran un comportamiento en el pretest de acercamiento a la media, indicando en ese momento cierta manifestación de consistencia y Auto percepción claras, interpretándose como en cierto grado de equilibrio. Sin embargo en el postest (58,74) los resultados muestran cierto alejamiento de la media por encima de la misma, lo que se interpreta como la presencia de movilizaciones cognitivas y emocionales que lo llevan a generar dicha desestabilización, considerada positiva y esperada para los resultados alcanzados. Influyendo estos procesos en la Auto percepción y Auto concepto específicamente.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto Neto y Total), (73,67 - 74,68), se encuentran ubicados dentro de los límites normales, indicando una relativa

ausencia de contradicción o uniformidad artificial en las respuestas dentro de cada área del Autoconcepto; aunque durante el postest se observó un leve movimiento alejándose de la normal.

Las Puntuaciones Positivas Básicas (La Defensividad Positiva – La Auto Critica), como la Auto estima total, (36,62 - 49,73), muestran un comportamiento hacia la mejoría durante el pretest y el postest, sugiriendo una persona que pasa de dudas y ansiedades acerca de sí misma, a un sujeto confiado y auto regulado. Observándose el mejoramiento en los niveles de Auto confianza y otros patrones de pensamiento perturbadores que muestren su aparición.

SUJETO 2:

Presenta en las respuestas "5" (Completamente cierto), su mayor puntaje (73), sin embargo las respuestas "1" (Completamente falso), también tuvieron un buen puntaje (72), ubicándose en segundo puesto, durante el pretest. Mostrando con estos resultados un alto grado de incertidumbre y duda acerca de la Auto Imagen y Auto Descripción.

Posterior al postest ya aparece una clara definición y diferenciación de las respuestas, superando el puntaje de las respuestas "5" (Completamente cierto), a las de mas alcanzando un puntaje de (77); lo que indica claramente el mejoramiento de la Auto Imagen y Auto Descripción por parte del sujeto.

La puntuación de la proporción cierto/falso se mueve dentro de la normal durante el pretest y el postes (55,62), indicando la movilización entre los verdaderos aspectos del Ser y la eliminación de los falsos.

Las puntuaciones de la variabilidad (La variabilidad total de la columna y de la fila), mostraron tanto en los datos arrojados durante el pretest y el postest, buenos puntajes, acercándose a la media (39,45 y 43,45). Estos puntajes presentan al sujeto durante todo el proceso como una persona bastante variable, que tiende a la integralidad y a comporta mentalizar ciertas áreas de su Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), tuvieron un comportamiento cambiante del pretest al postest, de (48,34 a 68,56) respectivamente, sin colocarse en un lugar muy alto con respecto a la normal. Éste sujeto se movió durante el proceso entre los conceptos de una Auto Descripción y Auto Percepción poco claras y conflictivas a la adquisición de cierto grado de normalidad esperada para su edad.

La Autoestima total, o sea las puntuaciones positivas básicas (La Auto critica y la defensividad positiva), muestran un creciente movimiento positivo durante el pretest y el postest, (34,81 y 40,83). La primera, presenta al sujeto con cierta apertura a la normalidad y tendiente a alcanzar una aceptable Auto Critica; acercándose lentamente a la media.

La segunda, o se la Defensividad Positiva, muestra a un sujeto con una buena Auto Descripción durante el proceso, garantizando de alguna manera su creciente aumento.

SUJETO 3:

Durante el pretest, las respuestas “4” (En su mayor parte cierto), fueron las que alcanzaron mayor puntaje (60) por parte del sujeto, indicando cierto grado de certeza frente a su Auto Descripción y Auto Definición alejándose creciente y sutilmente de la muestra. Durante el postest hubo un empate entre las respuestas “2” y “3” (En su mayor parte falso y En parte falso y en parte cierto), en (62). Consiguiendo cierto grado de incertidumbre en los conceptos que poseía hasta el momento en los mismos términos de Auto Definición y Auto Descripción; posiblemente llevándolo a la reevaluación de los mismos con respecto a su Ser.

Frente a la distribución de puntuaciones en la proporción cierto/falso, durante el pretest el sujeto alcanzó un puntaje relativamente aceptable de (57); indicando posiblemente el camino positivo hacia la Auto Definición y Auto Descripción esperadas. Sin embargo durante el postest el puntaje alcanzado fue de (28), lo que indica un puntaje relativamente bajo, mostrando la tendencia contraria. El comportamiento del puntaje en esta escala puede estar indicando la revolución cognitiva en términos de movilización del pensamiento en los conceptos manejados por ella, con el ánimo de que el individuo pueda tener un uso adecuado en su Auto Definición, en el futuro inmediato.

Las puntuaciones de la variabilidad (La variabilidad total de la columna y de la fila). En la primera el puntaje obtenido durante el pretest fue de (43), y durante el postest fue de (51); indicando el progreso del sujeto en los conceptos de Auto Percepción y Auto Concepto de cierto grado de rigidez y poca integralidad, al encuentro de una normalidad esperada al alcanzar la media.

En la segunda, la variabilidad de la fila, el comportamiento del puntaje fue el contrario, durante el pretest, el puntaje fue de (54), y en el postest, fue de (45), mostrando mas claramente la tendencia del individuo a la variabilidad de los conceptos, indicando su falta de integralidad y la tendencia a comporta mentalizar ciertas áreas de su Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), muestran en el primero, los puntajes durante el pretest de (55) y durante el postest de (35); indicando la generación de confusión y conflicto en la Auto Percepción del individuo examinado, de una posible postura clara frente a estos conceptos a una revisión total de los mismos.

Ya en el conflicto total, la puntuación alcanzada durante el pretest fue de (50) y durante el postest fue de (56); lo que permite observar el incremento positivo del individuo al acercarse a la media, como si quisiera encontrar la homeostasis (Equilibrio), paulatinamente.

Las puntuaciones positivas básicas, con la Autoestima total, muestran tanto en los puntajes alcanzados durante el pretest (49 y 57), Auto Critica y Defensividad Positiva, como durante el postest (37 y 48); Auto Critica y Defensividad Positiva; la tendencia del individuo a acercarse a la normal, con el propósito de búsqueda del equilibrio en sus posturas, dirigidas a calificar su posición frente al Ser.

SUJETO 4:

Durante el pretest éste sujeto presento un número alto (67), en las respuestas "5" (Completamente cierto); durante el postest la puntuación aumento a (69); lo que indica una postura concreta y clara acerca de la Auto Descripción y la Auto Imagen, las cuales parecen estar reflejadas en dichas contestaciones. El puntaje obtenido durante el postest puede indicar hacia el futuro si continua con tendencia al aumento, problemas de Autoestima; ya que lo que se espera es que dicho puntaje se acerque a la media.

La distribución de puntuaciones, con la puntuación de la proporción cierto/falso, muestra un considerable aumento de (52) durante el pretest a (62) en el postest. Indicando la seguridad del sujeto en afirmar los verdaderos aspectos del Ser y eliminar los aspectos falsos.

La variabilidad de puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), de éste perfil, muestran un leve bajón en la variabilidad total de la columna en los puntajes obtenidos del pretest (56), al postest (50); lo que significa el acercamiento a la media por parte del individuo, durante el proceso, mostrando la necesidad natural de buscar la equilibración y con ello la integración del Ser. El puntaje obtenido en la variabilidad de la fila, aunque muestre un incremento del pretest (43), al postest (52), reafirma la explicación anterior, ya que de la misma manera que en el puntaje de la variabilidad de la columna, los datos tienden a acercarse a la media, concretando la búsqueda de la homeostasis por parte del individuo.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), mostraron en su comportamiento del pretest (73,65), al postest (64,47), un bajón considerable; lo que indica un acercamiento a la media y por consiguiente la tendencia del sujeto a normalizar su Auto Percepción, clarificando cualquier tipo de confusión y contradicción al respecto durante el proceso.

Las puntuaciones positivas básicas, (La Auto critica y la defensividad positiva), de la Autoestima total, permiten observar en la primera, el movimiento de los puntajes del pretest (66), al postest (62); indicando con esta disminución de dicho puntaje el esfuerzo del sujeto a menguar su actitud sobré protectora, mejorando su tolerancia a la frustración y resolución de conflictos.

En la defensividad positiva, el comportamiento de los puntajes mostraron durante el pretest (56), y del postest (61); indicando el progreso del sujeto en busca de una mejor Ato descripción; ya que posiblemente este sujeto venia

carente de las defensas usuales y necesarias para una mínima y positiva Autoestima.

SUJETO 5:

Presento durante el pretest un número alto de respuestas "5" (Completamente cierto), y "4" (En su mayor parte cierto), 66 y 65 respectivamente. Ya en el postest el comportamiento de los puntajes fue de 63 y 61, en las respuestas "4" (En su mayor parte cierto) y "3" (En parte falso y en parte cierto. Lo que evidencia la búsqueda y acomodación del sujeto en pro de una consistencia en su Auto Imagen y Auto descripción; acercándose a la media.

La distribución de puntuaciones de la proporción cierto/falso, mostró durante el pretest un puntaje de (25), y en el postest (89). Este aumento en el puntaje significa, la tendencia del individuo a mejorar su Auto Definición y Auto Descripción, enfocándose en lo positivo y rechazando lo negativo.

La variabilidad de las puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), no mostraron un cambio significativo durante el proceso. En el pretest el puntaje obtenido en la variabilidad total de la columna fue de (56) y durante el postest también fue de (56); en la variabilidad de la fila el puntaje fue de (62) durante el pretest y (58) en el postest, con una caída poco visible, acercándose a la media; lo que significa cierto grado de unidad e integración y poca comporta mentalización en las áreas del Ser.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y conflicto total), se comportaron coherentes durante el proceso, mostrando una caída de los puntajes obtenidos durante el pretest de (91,89), a los arrojados durante el postest de (75,63); buscando acercasen a la media. En el pretest el sujeto se presentaba confuso, conflictivo y contradictorio frente a la Auto Percepción; ya en el postest se observa tendiente al equilibrio esperado.

Las puntuaciones positivas básicas (La Auto Critica y la defensividad positiva), o sea la Autoestima total, permiten observar en su análisis cierta disminución en la primera durante el pretest, de (53), a (45) durante el postest. Lo que muestra cierta oscilación de los puntajes durante el proceso, acercándose y alejándose de la media; indicando la tendencia del sujeto a alcanzar la normalidad esperada, saludable, con una buena capacidad de crítica. Ya, los puntajes observados en la defensividad positiva durante el pretest fue de (54), y en el postest de (56); disparándose levemente de la media, indicando claramente la tendencia del sujeto a buscar una mejor Auto Descripción positiva, con más defensas usuales que le permitan mejorar o incrementar su Autoestima.

SUJETO 6:

El alto número de respuestas "4" (En su mayor parte cierto), fue de (65) durante el pretest; aumentando dicho número durante el postest (79), lo que podría significar la tendencia positiva del sujeto por presentar una actitud concisa acerca de la Auto Imagen y Auto Descripción.

En la distribución de puntuaciones (La proporción cierto/falso), conservo el puntaje obtenido en el pretest, durante el postest (96), lo que significa que dicho sujeto esta logrando una Auto Definición y Auto Descripción enfocándose en lo positivo y rechazando lo negativo.

La variabilidad de puntuaciones (La variabilidad total de la columna y de la fila), mostraron durante el pretest un puntaje de (54 y 54) y en el postest un puntaje de (50 y 36); lo que indica la movilización del sujeto al pasar de una moderada confusión y contradicción con respecto a la Auto Percepción en el pretest, al acercamiento a la media, o a la normal, durante el postest; mejorando su postura frente a la Auto Percepción como a la Auto descripción.

Las puntuaciones del conflicto (Conflicto neto y total), en sus puntajes tanto durante el pretest como en el postest, mantuvieron unos puntajes altos; sin embargo se puede observar como los puntajes del postest se acercan a la media, indicando el paso de unas posturas confusas y contradictorias frente a la Auto Percepción en el pretest, a la claridad y seguridad que se van obteniendo con el postest.

En las puntuaciones positivas básicas (la auto critica y la defensividad positiva), que conducen a la Autoestima Total, muestran un leve decrecimiento en el trance pretest, postest; alcanzando puntajes de (46,68) en el primero, y (46,61) en el segundo. Este acercamiento a la media podría estar indicando la tendencia del individuo a esforzarse y dar una apertura normal, saludable a incrementar su capacidad de Auto Critica y Auto Descripción dentro de los parámetros esperados; adquiriendo durante el proceso, defensas usuales para una mínima Autoestima.

Análisis cuadro comparativo fila 1: la identidad "lo que él es"

La Identidad en una persona hace referencia a la opinión y creencias que se tienen de sí misma a partir del conocimiento frente a su Ser, en cuanto a sus características, gustos, cualidades, debilidades, fortalezas y de más que hagan parte de su *Self* (Sí mismo). Es llamada también Auto Conocimiento.

Se puede observar como los sujetos 1, 3 y 6, durante el pretest presentaron un puntaje que los acercaba a la media, indicando cierto grado de equilibrio en los ítems de la Auto Percepción, o sea lo que hace referencia al "cómo" se estaban percibiendo en ese momento en cuanto a su Ser, de manera general.

Ya en el postest los sujetos 1 y 6 mostraron una disminución de sus puntajes, alejándose de la media, dejando observar una actitud diferente, ya no tan segura frente a la Auto Percepción como durante el pretest. El sujeto 3, que por el contrario, su puntaje se vio elevado después del postest; dejó observar su alejamiento de la media, distorsionando de todas maneras su Auto Percepción, aumentando su actitud frente a su Ser.

Los sujetos 2 y 4, tanto en el pretest como en el postest, mostraron siempre unos puntajes muy altos, alejándose de la media significativamente, indicando la

distorsión mantenida por dichos sujetos durante el proceso, exagerando muy posiblemente su percepción del Ser en general.

El sujeto 5 durante todo el proceso conservó el mismo puntaje, que lo coloca por debajo de la media con una opinión muy pobre de su Auto Percepción. Es de anotar que éste sujeto faltó a tres del total de talleres que se dictaron.

Análisis cuadro comparativo fila 2: auto satisfacción "cómo él se acepta a sí mismo".

La Auto Satisfacción, orienta al individuo frente a su aceptación consciente y voluntaria de su Ser físico, mental y emocional; al igual que en todas las áreas de su vida frente al como actúa y siente. También es llamado Auto Aceptación.

Los sujetos 1, 4 y 6, mostraron durante el pretest cierta estabilidad frente a su Auto Satisfacción, acercándose a la media; ya en el postest, el sujeto 1 y el 4, dejaron ver un leve incremento de sus puntajes sobre todo en el sujeto 4, pasando en los tres sujetos de una aceptación aparentemente armónica a una distorsionada; posiblemente elevando desmedidamente su actitud frente a su Ser en los sujetos 1 y 4, y en el sujeto 6 una pobre aceptación de sí mismo.

Los sujetos 2 y 3, durante todo el proceso mostraron puntajes elevados por encima de la media, tanto durante el pretest como en el postest; sin embargo en el postest sus resultados bajaron un poco con referencia al pretest, acercándose levemente a la media. Esto indica, que a pesar, que desde el comienzo hayan mostrado una posición distorsionada frente a su Auto Satisfacción, elevando significativamente su opinión frente a su Ser, durante el desarrollo del proceso, mostraron el esfuerzo de ubicarse más cerca de la realidad de su Ser, en el postest.

El sujeto 5, siempre estuvo por debajo del la media durante todo el proceso, tanto en el pretest como en el postest; dejando percibir su pobre aceptación frente a su Ser en general. Es de anotar que este sujeto faltó a tres del total de talleres que se dictaron.

Análisis cuadro comparativo fila 3: conducta "cómo él actúa"

La conducta, es evaluada a partir de la evidencia en términos comportamentales; hace referencia al resultado o producto del ejercicio del "YO" del individuo.

Los sujetos 3,5 y 6 mostraron durante todo el proceso unos puntajes por debajo de la media, que los alejaban significativamente. Ya durante el postest sus puntajes se alejaron más de la media. Esto indica, que dichos sujetos siempre mantuvieron posiciones muy críticas, por el orden de la "duda", frente al ejercicio de su comportamiento; viéndose más cuestionados durante el postest.

Los sujetos 1, 2 y 4, presentaron posiciones claras frente a su comportamiento, acercándose a la media durante el pretest, sobre todo los sujetos 1 y 4. Ya durante el postest, sus puntajes se alejaron de la media en los tres; aunque en el sujeto 2, haya mostrado una leve disminución con referencia al puntaje del pretest, y un incremento en los sujetos 1 y 4; de la misma manera el estar siempre por encima de la media, los colocaba a los tres durante todo el proceso, con una posición distorsionada, elevada, frente a su comportamiento en los diferentes roles que ejecutan dichos sujetos, cuestionando sus actos.

Nótese, como el sujeto 5, continua obteniendo puntajes bajos, colocándose entonces por debajo de la media. Dejando entrever una Autoestima baja y permitiendo sospechar de la necesidad de intervención individual, tipo psicoterapia, o al menos una valoración por psicología al respecto.

Análisis cuadro comparativo columna a: "el ser físico"

Los sujetos 1 y 4 mostraron durante el proceso un incremento de sus puntajes por encima de la media, alejándose de la normal, indicando su posición exagerada frente a su "Ser Físico" de manera general.

Es de anotar, que poseer un tipo de posición desmedida en ésta escala, a ésta edad, es muy característico de la etapa adolescente y fase puberal, por la que se encuentran pasando estas personas al momento de este estudio. Por lo tanto, se espera que éste tipo de comportamiento aparezca reflejado en sus puntajes.

Los sujetos 2 y 3, por el contrario, mostraron disminución en sus puntajes durante el postest, dejando observar el acercamiento a la normal y por consiguiente una posición más real de su actitud frente a su Ser Físico.

El sujeto 5 en el postest se observa un acercamiento a la normal, ubicándose en la media. Es muy posible que éste sujeto haya acomodado las respuestas de esta escala, si atendemos a los resultados que mostró en el análisis de la Filas.

El sujeto 6, tanto durante en el pretest como en el postest mantuvo puntajes bajos. Ya en el postest, mostró un alejamiento significativo de la media, indicando la continuidad en la disparidad de sus opiniones frente a su Ser Físico en ese momento del estudio.

Análisis cuadro comparativo columna b: "el ser ético moral"

Los sujetos 2, 4 y 6, mostraron durante el pretest, puntajes por encima de la media; indicando una posición exagerada en su examen frente a esta escala. Nótese, como el sujeto 2, se dispara al respecto durante el postest. Aunque en los sujetos 4 y 6, sus puntajes no están muy alejados de la normal en el postest, es necesario hacer notar el comportamiento de dicho puntaje, estén por encima o por debajo de la normal.

Los sujetos 1, 3 y 5 estuvieron por debajo de la media durante el pretest, mostrando una posición débil de su Ser Ético Moral, aunque unos mas que otros. Ya durante el postest, se observaron cambios muy significativos, el sujeto 3, conservó su posición, el sujeto 1 supero su anterior puntaje frente a su posición inicial durante el pretest, acercándose a la normal; indicando el mejoramiento de suposiciones frente al Ser Ético Moral, a una opinión más positiva como resultado del avance en el proceso. El sujeto 5, por el contrario disminuyo su puntaje, evidenciando su confusión de opiniones frente a esta escala.

Análisis cuadro comparativo columna c: "el ser personal"

Todos los sujetos de la muestra tuvieron puntajes por encima de la media durante el pretest unos más que otros. Lo que evidenciaba una posición sobrevalorada de la importancia y suficiencia que tenían como personas.

El sujeto 1 ya en el postest, incrementó su puntaje alejándose de la media; permitiendo observar el aumento de su confusión al respecto de esta escala. El sujeto 2, conservó su puntaje y por ende ratificó su posición en la escala.

Los sujetos 3,5 y 6 mostraron disminuciones en los puntajes obtenidos durante el postest, evidenciando su acercamiento a la media, ya sea por encima o por debajo de la normal.

El sujeto 4, por el contrario de sus compañeros, mostró un incremento bastante significativo durante el postest; dejando percibir la confusión conseguida a través de las movilizaciones cognitivas adquiridas durante el proceso, alejándose de la normal.

Análisis cuadro comparativo columna d: "el ser familiar"

Los sujetos 1, 3, 4, 5 y 6 presentaron puntajes por debajo de la media durante el pretest. Indicando posiblemente la percepción tan baja que tienen los sujetos frente a esta escala, alejándose de la media unos más que otros.

Ya, en el postest los sujetos 1 y 6, tuvieron un bajón significativo durante el postest en comparación con su puntaje inicial en el pretest. Los sujetos 4 y 5, por el contrario mostraron aumentos de sus puntajes iniciales durante el postest acercándose a la media, ya sea por encima o por debajo de la normal. El sujeto 3, conservó la misma puntuación durante el postest, por debajo de la normal; lo que ratifica su baja opinión frente a dicha escala.

El sujeto 2, en cambio, fue el único personaje que mostró resultados por encima de la media tanto durante el pretest como del postest. Aunque en el postest haya mostrado un leve incremento del puntaje, la ubicación del sujeto durante el proceso siempre estuvo por encima de la media, evidenciando una posición distorsionada, elevada de su Ser Familiar.

Análisis cuadro comparativo columna e: "el ser social"

Los sujetos 1, 4, 5 y 6, durante el pretest tuvieron unos puntajes por debajo de la normal, unos más que otros. Lo que significa una pobre posición frente a esta categoría en ese momento del proceso. Ya, en el postest los sujetos 1, 4 y 5, tuvieron cierto aumento en su puntaje acercándose a la normal, ya sea por encima o por debajo de la media. Lo que indicaba el mejoramiento de la sensación de estos sujetos, de lo adecuado y meritorio con respecto a esta escala. El sujeto 6, con respecto al puntaje adquirido durante el pretest, mostró una pequeña disminución de su posición en el postest, alejándose cada vez más de la media; ratificando su posición pobre frente a esta escala.

Los sujetos 2 y 3, en el pretest se ubicaron por encima de la media, mostrando una posición no muy adecuada frente a esta escala. Durante el postest la disminución de dichos puntajes fue significativa, acercándose a la normal, lo que refleja una posición más definida y adecuada con respecto a dicha escala, ya sea por encima o por debajo de la media.

Análisis cuadro comparativo de la autocrítica

Los sujetos 1, 2 y 6 presentaron puntajes por debajo de la media durante el pretest, mostrando cierta defensividad y un esfuerzo deliberado para presentar un cuadro favorable. Los sujetos 1 y 2 aumentaron sus puntajes durante el postest, acercándose a la media, lo que significa el acercamiento de los sujetos a la normal y por consiguiente una buena capacidad de Auto Crítica. El sujeto 3, durante el postest mostró una disminución con respecto a la normal y al puntaje obtenido durante el pretest, dejando observar el aumento de la defensividad con respecto al primer puntaje. El sujeto 6, conservó durante el postest, el puntaje adquirido con el pretest, por debajo de la media, ratificando su tendencia a adquirir una buena posición en la normal.

El sujeto 4 durante el pretest mostró un puntaje muy por encima de la media, indicando demasiado rigor consigo mismo. Durante el postest el puntaje disminuyó de manera significativa, acercándose a la media, lo que indica una mejoría.

El sujeto 5 en el pretest mostró un comportamiento esperado ligeramente por encima de la media. En el postest aparece alejándose de la media en sentido contrario, característica propia de una defensividad negativa.

CONCLUSIONES

Las Dimensiones Internas de Identidad, Auto Satisfacción y Conducta, mostraron de manera general en todos los sujetos evaluados, un acercamiento a la media, indicando el mejoramiento de su posición frente a dichas dimensiones humanas. Sin embargo la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Las Dimensiones Externas de: El Ser Físico, El Ser Ético Moral, El Ser Personal, El Ser Familiar y El Ser Social; lograron una mejor posición con respecto

a los puntajes obtenidos durante el pretest en la mayoría de los sujetos de la muestra; indicando el mejoramiento de su posición al respecto de dichas escalas. Nuevamente, la prueba de hipótesis señaló que las diferencias no fueron estadísticamente significativas como resultado del programa de intervención.

Los éxitos deportivos se incrementaron, según se deduce de la entrevista con el entrenador quien informa, que después de la intervención psicológica el equipo obtuvo 11 triunfos y dos empates en 13 partidos, mientras en temporadas anteriores el número de partidos ganados, empatados y perdidos era similar.

En cuanto a otros logros, el entrenador reporta una disminución de tarjetas amarillas del un 90% aproximadamente, mientras las tarjetas rojas desaparecieron. Así mismo apreció una mayor solidaridad con los compañeros y con los contrarios, lo cual se incluye en el componente ético moral. Igualmente mejoraron la puntualidad, sentido de pertenencia, cuidado de materiales y equipos y comunicación interna, incluyendo la aceptación de la crítica del otro y el intercambio de información con el compañero.

Los participantes mejoraron también sus relaciones familiares y sociales, evidenciado en las entrevistas con los padres de familia.

Por consiguiente los cambios que se evidenciaron en los futbolistas, en términos de actitud (una nueva postura), los cuales fueron observados tanto por el cuerpo técnico del equipo, como por los padres y madres de familia, al igual que por los mismos atletas, permiten sospechar de las bondades del programa desarrollado y por consiguiente el cumplimiento de los objetivos esperados, al menos con el alcance de estos nuevos comportamientos, sin dejar de nombrar su rendimiento deportivo, también muy notorio al momento de culminar la investigación.

REFERENCIAS

BRANDEN, Nathaniel. (1987). Cómo Mejorar su Autoestima. Barcelona: Paidós. 8ª Ed.

-------- (1993). El Poder De La Autoestima. Cómo potenciar éste importante recurso psicológico. Barcelona: Paidós. 1ª edición.

CASTANYER, Olga. (1997) La Acertividad: Expresión de una Sana Autoestima. 5ª Ed. Bilbao: Desclée De Brouwer...

DOSIL, Joaquín (2002). El Psicólogo del Deporte. Madrid: Síntesis.

GALEA H, Roid, y otros (1998). La Prueba Del Autoconcepto De Tennessee.

GARCIA MARCHENA, Sandra Yubelly (2004). Construyendo Psicología del

Deporte. 1ª Ed. Bogotá: Lukas Editores.

GLYN C. Roberts, (1995). Motivación en el deporte y el ejercicio. Biblioteca de Psicología. Paris: Desclée de Brouwer.

GONZALEZ LOPEZ, Luis. (2005). La Cara Humana de la psicología II: Fundamentos Clínicos y Psicoterapéuticos de la psicología humanista. Manizales: Universidad de Manizales.

-------- La Cara Humana de la Psicología (2003). Manizales: Universidad de Manizales..

LOEHR, James E (2000). La Excelencia en los Deportes. Boston: Planeta.

NACHÓN, Carolina y otros (2001). Introducción a la Psicología del Deporte. El factor mental en el deporte y la actividad física: Perspectivas actuales. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Centro Cultural Ricardo Rojas.

RIERA, Joan (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona: Martínez Roca.

ROFFÉ, Marcelo y otros (2003). Mi Hijo El Campeón. Buenos Aires: Lugar

-------- Alto Rendimiento (2004). Psicología y Deporte. Buenos Aires: Lugar.

-------- Fútbol de Presión (2000). Psicología Aplicada al Deporte (2000). Buenos Aires: Lugar.

-------- Psicología del Jugador de Fútbol (1999). Con la Cabeza Hecha Pelota (1999). Buenos Aires: Lugar

ROGERS, Carl, R. Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría. Buenos Aires: Paidós.

-------- El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica / Versión española de Liliana R. Wainberg. Buenos Aires: Paidós.

THOMAS, Alexander (1982). Psicología del Deporte. Biblioteca de Psicología. Barcelona: Herder.

WEINBERG, Robert S. y otros (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel.

WILLIAMS, Jean M (1991). Psicología Aplicada al Deporte. Madrid: Editorial biblioteca nueva.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO CON SELECCIONES DE ELEVADO NIVEL COMPETITIVO. EXPERIENCIAS EN EL MUNDO DE LA PETANCA.

Juan González Hernández.
Unidad de Psicología del Deporte de Clínica CEADE.
psdeportivaceade@gmail.com

Antonia Pelegrín Muñoz.
Universidad Miguel Hernández de Elche. Avda. Universidad, s/n. Departamento Psicología de la Salud (Área Social
apelegrin@umh.es

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz.
Universidad de Murcia, Facultad de Psicología.
garces@um.es

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento mental es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, tanto de entrenamiento como de competición. Este sistema requiere un trabajo sistemático y aplicado tanto dentro como fuera de los contextos meramente deportivos, al mismo tiempo que valerse de apoyos o refuerzos acordes y actuales que potencien la percepción de si mismo, la autoconfianza, e incluso despertar la curiosidad para focalizar de una forma correcta hacia objetivos muy concretos. En este trabajo de intervención se consigue todo eso.

Como estados de ánimo podríamos describir: "La solución de los problemas científicos prácticos, concretos, depende en gran medida de la concepción teórica del investigador, de su enfoque general de los fenómenos que estudia, de su comprensión de la naturaleza de los mismos." (Shuare, 1990: 77). Resulta necesario plantear una definición de estado de ánimo, que valore las concepciones existentes y asuma una posición ante el asunto:

El estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad

vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.

Aunque el estado emocional se considere "indeterminado", no significa que no existan agentes causales, sino que éstos se presentan vinculados a la subjetividad y muchas veces de manera difusa. Desde el punto de vista científico y práctico resultan posibles de conocer. Una de las vías es la autovaloración del sujeto. La denominación del tipo de vivencias es convencional, y está en función del marco de referencia del evaluador. En este estudio se asume la clasificación utilizada por McNair al nominar las escalas o factores del test POMS. La connotación está referida al carácter positivo o negativo de la vivencia.

La importancia de un trabajo previo en el aspecto psicológico se hizo patente para la mejora de la percepción de la autoeficacia con un grupo de jóvenes tenistas (n=7) con los que se lleva un plan de entrenamiento psicológico durante más de un año. Anteriormente, y durante un mes se establecieron diferentes estrategias para desarrollar una identidad común entre los componentes seleccionados para el equipo y una dirección adecuada de pensamiento ganador para generar el mayor y óptimo rendimiento en el momento de la competición. Si analizamos los factores de relevancia en la práctica o ejecución de un gesto en este deporte podemos dividir su estructura en una parte de motricidad (mecánica de movimiento del cuerpo) y otra de control de estos patrones de movimiento que lo podríamos designar como control motriz, en el cual intervendrían las pautas psicológicas.

En esta comunicación se describen las diferentes fases (seis en total) que componen el diseño del trabajo que, desarrollado durante todo un mes (una sesión semanal) se convirtió en el verdadero dinamizador de la forma de entrenamientos durante ese periodo y hasta en la competición, apoyado con estímulos reforzantes externos que facilitaron un afrontamiento positivo de la competición y óptimo en cuanto al rendimiento y resultado. Por muy sencilla que resulte una técnica, si se fuerza a la mente y al cuerpo a ponerla en marcha en una situación competitiva en la que no ha sido entrenada, difícilmente van a obtenerse resultados satisfactorios con ella, sencillamente porque el deportista no está habituado y no sabe ponerla en práctica adecuadamente a la vez que compite o entrena.

El deporte de la petanca no esta muy bien visto desde el punto de vista social, ya que se asocia al las partidas en los parquecillos practicadas por las personas mayores. Esto no es culpa de las personas que lo dicen, ya que lo hacen por incredulidad, sino de las personas que practican este deporte y no intentan que se conozca a nivel macrosocial. Este hecho hace que no se hallan aplicado numerosos campos científicos (biomecánica, fisiología, psicología, etc.), el cual se vería muy beneficiado si esto ocurriese, ya que se aumentaría tanto el conocimiento social de este como su belleza al incrementarse los modelos técnicos y tácticos de los jugadores.

OBJETIVOS

- Vincular al psicólogo deportivo como un entrenador más en el rendimiento deportivo,
- Explicar y hacer entender la importancia del trabajo psicológico para obtener el máximo rendimiento deportivo,
- Conocer la importancia en la insistencia en la mejora de ciertas variables psicológicas para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo,
- Construir junto al jugador un esquema de las metas realistas que tiene para el deporte (metas a largo plazo) y para la competición (metas a corto plazo),
- Adquirir una dinámica de pensamiento positiva generadora e impulsora de su motivación interna y de su autoconfianza,
- Aplicar elementos actuales para la transmisión de la información que a la vez resalten la importancia de la motivación y el compromiso,
- Alcanzar un grado de compromiso adecuado entre todos los miembros de la Selección con la búsqueda de una mayor cohesión y desarrollo de una identidad común entre los componentes seleccionados.
- Obtener un rendimiento óptimo para la consecución de los mejores resultados deportivos posibles.

MÉTODOLOGÍA

1. Valoración psicológica de deportistas.

Para el presente trabajo, se cita un mes antes a cada uno de los jugadores seleccionados por la Federación y se mantiene una entrevista semiestructurada para fijar los objetivos individuales y grupales a tener en cuenta para el trabajo a seguir. En la misma reunión se aplica el cuestionario CPRD (Buceta y Gimeno, 2001) que nos ofrece una valoración previa de las variables control de estrés, cohesión de equipo, motivación, influencia de la evaluación en el rendimiento y habilidad mental. Para mantener un proceso de evaluación continua con los deportistas, administramos con una periodicidad de 3 semanas el cuestionario de Perfiles de Estado de Animo (POMS) McNair, Lorr y Droppleman (1971) que facilita el reporte de información y que permite orientar partes de los entrenos y planteamientos de competiciones.

2. Elaboración del plan de objetivos de trabajo.

En esta parte del proceso, puede construirse junto al jugador un esquema de las metas que tiene en la Competición (metas a medio plazo) y a continuación detallar todas aquellas metas diarias a las que debería ir llegando para alcanzar su máximo rendimiento y aumentar la probabilidad de alcanzar sus metas a largo plazo (metas a corto plazo).

Una buena forma de prepararse mentalmente es pensar en los propios objetivos y qué es lo que se está haciendo para lograrlos. ¿Qué quiero cumplir hoy? Puede ser conveniente anotar esos objetivos y hacerlos correr a través de la mente. Hay que buscar formas simples y efectivas para ponerse mentalmente listos para entrar en una zona con calidad focal para lograr los objetivos diarios. De este modo conseguiríamos dirigir la atención y la acción del jugador a los aspectos relevantes de la tarea y producir un nivel óptimo de confianza, disminución de la ansiedad, mayor motivación y una mejora de la ejecución al establecerse metas realistas que se pueden ir consiguiendo en espacios relativamente cortos de tiempo.

Para ello, nos apoyamos en tablas de planteamiento de objetivos en las que se reflejan todas aquellas tareas diarias que nos aportarán un conocimiento real de nuestro propio rendimiento y que ayudarán a focalizar los aspectos más importantes de la ejecución individual con unos índices mayores de autoconfianza y autocontrol, y unos índices menores de ansiedad y de atribuciones poco constructivas. Buscando además, el momento de "ejecución plena" necesario para cada jugador en la propia competición.

Y es que, según Csikzsentmihalyi (1975), los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando los deportistas se sitúan en una zona de energía óptima caracterizada porque la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más, es decir, focalizada en los factores relevantes, y alejada de los pensamientos negativos y de otras formas de distracción que deterioran la ejecución, como nos comentan Guallar y Pons (1994).

El desarrollo de un plan de acción y forma de pensamiento que lleva a un estado ideal de presteza, es esencial para un aprendizaje continuo y una práctica de alto nivel. Los planes de acción positivos incluyen imágenes positivas, pensamientos de ampliación de la confianza, y recordatorios específicos de exactamente lo que quiere hacer y cómo poder focalizar mejor para hacerlos. Al final de la sesión, la aplicación de técnicas de visualización potencian estos aspectos en el grupo y en los jugadores individualmente.

3. Desarrollo de sesiones de trabajo. INICIO

Durante las semanas previas, se plantea una serie de estrategia para comenzar a focalizar la atención de cada jugador, junto con otros elementos emocionales positivos. Para ello, se envían a casa de cada jugador una plantilla de objetivos a cumplimentar diariamente donde se contemplaban los aspectos a mejorar por cada uno de ellos, las cuales debían enviar a la Federación una semana antes de la Competición. En la semana previa a la competición se enviaron a cada jugador por SMS unos mensajes facilitando aún más si cabe esa focalización positiva.

(ver Anexo 1. Secuencia de actuaciones)

4. Competición: intervención y rendimiento.

Durante la competición es importante comprobar si los aspectos trabajados van siendo efectivos en cada uno de los jugadores, por lo que se establecen distintos registros observacionales relacionados con los objetivos previamente fijados individualmente (recordemos que son cinco componentes del equipo) y con las orientaciones establecidas en las sesiones anteriores.

La propia competición, ofrece la posibilidad de actuar con el jugador durante las partidas, por lo que el trabajo de refocalización y de información precisa de dichas observaciones es constante, incluso en el caso de un jugador que pierde la tranquilidad a lo largo del juego, también es posible reconducirlo mediante el uso de la misma técnica de visualización y relajación enseñada en los días anteriores a la competición, siendo bastante efectiva esa intervención puntual en el rendimiento posterior de ese jugador.

En ningún momento del trabajo se han mencionado cuáles eran los objetivos planteados como Selección y por os que se plantearon los objetivos individuales de cada jugador, pero realmente no eran los realmente importante a la hora de presentarles este trabajo, ya que nuestra prioridad es la de ofrecerles la importancia de un enfoque principalmente hacia el rendimiento y no hacia el resultado. Aún así, les revelamos que los objetivos eran máximos para ser Campeones de España, y así fue como pasó realmente.

CONCLUSIONES

El proceso de entrenamiento debe llevar al deportista a alcanzar un estado de “forma deportiva”, el indicador idóneo de este proceso lo constituye el nivel de entrenamiento, este hecho presenta unas características psicológicas bien definidas que permitirán al psicólogo ejecutar el control de las respuestas del deportista a las cargas de entrenamiento, así como colaborar en la regulación de:

- *La actividad consciente del deportista. Todos los procesos psíquicos transcurren con nitidez, precisión y rapidez.*
- *Hacer crecer la capacidad de observación y comprensión de las diferentes condiciones en que transcurren las habilidades personales.*
- *Mejorar la capacidad de distribuir o concentrar la atención y se hace mayor la capacidad de pasar rápidamente de un objetivo a otro.*
- *Buscar un pleno control por parte del deportista sobre sus acciones y una dirección más perfecta de las mismas. Movimientos más precisos y coordinados.*
- *Generar un gran auge emocional expresado en un excelente estado de ánimo y un gran optimismo. El deportista bien entrenado experimenta el deseo de competir.*

- *Elevar la capacidad de realizar los máximos esfuerzos volitivos. La seguridad en sus propias fuerzas y la voluntad de victoria alcanzan en la competición su máxima expresión.*

REFERENCIAS

SHUARE, M. (1990). La Psicología Soviética tal como yo la veo*. Moscú: Editorial Progreso.*

A CONCEPÇÃO DE FELICIDADE PARA ATLETAS AMADORES E DE ALTO RENDIMENTO

Simone Meyer Sanches
Psicóloga das equipes de atletismo BM&F Clube de Atletismo e ORCAMPI/ UNIMED
Professora dos cursos de Psicologia e Educação Física da Universidade Paulista – Campinas – Brasil
Curso de especialização em Psicologia do Esporte do Instituto Sedes Sapientiae – São Paulo – Brasil
si_sanches@hotmail.com

Marcelo Simões Mendes
Estudante do curso de graduação em Psicologia da Universidade Paulista – Campinas – SP.
m_smendes@yahoo.com.br

RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi investigar a concepção de felicidade para atletas de alto rendimento e amadores de uma equipe de atletismo da cidade de Campinas – SP/Brasil. Foi realizada uma entrevista semi-estruturada com 6 atletas do sexo masculino, sendo 3 profissionais (média de 17 anos) e 3 amadores (média de 25 anos). Os resultados apontam que os atletas amadores relacionaram a felicidade com o alcance de objetivos e fazer o melhor em todos os contextos. Os atletas profissionais correlacionam esse conceito com o fato de não se lesionarem, com o cumprimento de metas no esporte e à construção de momentos significativos. Todos os entrevistados destacaram a importância da família, dos amigos e pessoas próximas. Conclui-se que existem diferenças na concepção de felicidade para atletas amadores e profissionais, porém estes também podem ser atribuídos à diferença de idade e momento de vida dos participantes. Os pontos em comum encontrados relacionam-se à forte influência da rede de apoio em suas vidas e à necessidade do alcance de metas. É necessário que mais estudos sejam desenvolvidos para que o conceito de felicidade possa ser aprofundado cientificamente.

Palavras-chave: felicidade; atletas; amadores; profissionais

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte tem discutido muito a respeito de algumas variáveis que permeiam o contexto esportivo, sendo que a predominância de abordagem encontrada enfoca os problemas e dificuldades encontradas pelos atletas e treinadores, e as respectivas estratégias para lidar com essas adversidades.

Podemos exemplificar essa premissa, por exemplo, por meio do destaque dado a conceitos como a ansiedade pré-competitiva, que muitas vezes é interpretada como um fator negativo que pode reduzir a capacidade de enfrentamento do atleta perante a uma situação de grande pressão. Em contrapartida, Balague (2004) aborda esta temática sobre uma outra ótica, afirmando que esta pode trazer conseqüências positivas para o atleta, como o aumento do esforço empregado numa determinada ação.

Outra variável muito discutida é a respeito da concentração, sobre a qual Dosil (2004) argumenta que ao longo do processo adaptativo vivenciado por todos os indivíduos, desde o primeiro contato com as demandas e exigências sociais do ambiente, as pessoas vão desenvolvendo sua capacidade de concentração e de controle dos estímulos externos, sendo que umas apresentam grande desempenho nessa tarefa, enquanto outras não são tão bem sucedidas. O controle de pensamentos e dos estímulos denominados flutuantes, por exemplo, é uma temática que vem sendo desenvolvida tanto no contexto prático quanto acadêmico, na busca de ferramentas que possam auxiliar os atletas a lidarem com essas variáveis em momentos de grande tensão. Perry (2004) relata que uma concentração efetiva capacita atletas a aplicarem uma atenção apropriada em atividades no campo esportivo.

Percebe-se que novamente nos deparamos com o enfoque na resolução dos problemas apresentados pelos sujeitos do contexto esportivo, concepção que vem ao encontro da tradicional vertente historicamente predominante na Psicologia, relacionada à uma abordagem clínica, atrelada à avaliação psicológica, diagnóstico e intervenção com a demanda individual.

É nesse contexto que surge a Psicologia Positiva, uma abordagem que adota como objetivo principal enfocar as qualidades e potencialidades do indivíduo, ao invés de investigar as suas dificuldades e pontos deficitários. Seligman (1998 apud Snyder & Lopez, 2009), o pioneiro desta abordagem, destaca a importância desta visão principalmente ao adotarmos um enfoque profilático, defendendo que “os grandes avanços na prevenção vieram principalmente na construção de uma ciência voltada à promoção sistemática da competência do indivíduo” (p. 19). O autor ainda aponta para a necessidade do desenvolvimento de estudos sobre as qualidades humanas que ele considera como “parachoques contra a doença mental”, como a coragem, o otimismo, as habilidades interpessoais, a ética no trabalho, esperança, honestidade e perseverança.

É nesse contexto que surge o interesse pela investigação da concepção de felicidade, enfocada no presente estudo. A partir da perspectiva da Psicologia

Positiva, Snyder & Lopes (2009) definem a felicidade como um estado emocional positivo, subjetivamente definido por uma pessoa, destacando que cada indivíduo atribui um valor e um significado particular ao que considera como sendo felicidade. Diante desta consideração, este estudo teve como hipótese investigativa que no universo esportivo esta premissa não é diferente. Mais especificamente, foi suposto que haveria uma diferença na concepção da felicidade entre atletas amadores e atletas profissionais, em decorrência do significado que a atividade esportiva possui na vida destes esportistas, que se encontram em momentos de vida distinto, tanto pessoal quanto profissionalmente.

É possível identificar que esta visão ainda está em desenvolvimento e que sua repercussão vem aumentando de forma gradativa ao longo dos anos, porém ainda podemos encontrar poucos estudos na literatura que abordem questões relativas à felicidade do atleta ou do praticante de atividade física, evidenciando a necessidade de ampliação desta discussão.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi investigar qual a concepção de felicidade para atletas de alto rendimento e amadores de uma equipe de atletismo da cidade de Campinas, do estado de São Paulo - Brasil.

MÉTODO

Participantes

Trata-se de um estudo qualitativo que utilizou como instrumento uma entrevista semi-estruturada com 6 atletas do sexo masculino, sendo 3 profissionais e 3 amadores.

Procedimentos

A princípio, foi feito um contato com os atletas explicando os objetivos da pesquisa e perguntou-se sobre sua aceitação e suas disponibilidades para a efetivação da entrevista. Diante da aceitação dos participantes, foi emitido e explicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em que consistia que cada participante teria garantia da preservação de sua identidade e sigilo absoluto do conteúdo de suas respostas, estando eles aptos a desistirem da participação da pesquisa em qualquer momento sem que esta ação acarretasse em algum prejuízo ou danos pessoais. Após o término da sessão de treinamento de ambos os grupos de atletas (profissional e amador), deu-se início as entrevistas de maneira individual. A entrevista envolvia perguntas disparadoras como *"O que é felicidade para você?"* ou *"O que te faz feliz?*. As entrevistas foram gravadas e depois foi realizada a análise dos dados coletados.

RESULTADOS

No grupo dos profissionais, o primeiro atleta relacionou a felicidade ao fato de não se lesionar e concebeu-a como algo intrínseco, que apenas a própria pessoa pode conseguí-la quando a busca diariamente, considerando-a como um merecimento. Este entende também que estar bem em outros campos da vida, seja no campo pessoal como no social, influencia diretamente em suas emoções, sentimentos e consequentemente em sua profissão como atleta. O segundo atleta

entende a felicidade como o cumprimento de metas, atingindo grandes resultados no esporte. O terceiro atleta concebe a felicidade como uma construção de momentos, afirmando que em alguns campos da vida é possível ser feliz, em outros não. Este destaca que a estabilidade financeira influencia a felicidade. Dentre os atletas amadores, o primeiro relata que felicidade é quando se consegue atingir os objetivos propostos. Para ser feliz, segundo ele, é necessário confiar em si, acreditar em Deus e ter saúde. Os outros dois atletas amadores afirmam que para ser feliz é necessário dar o melhor de si não apenas no contexto esportivo, mas também em todos os outros campos da vida. Em todos os depoimentos, sejam eles de atletas amadores quanto de profissionais, os participantes destacam a importância da família, dos amigos e pessoas próximas a eles no contexto geral de suas vidas. Afirmam que o apoio familiar e a amizade construída por eles, são fundamentais para que estes se sintam felizes.

Tabela 1. Concepção de felicidade entre atletas

Atletas	**Amadores**	**Profissionais**
Atleta 1	Atingir objetivos	Não se lesionar. Merecimento. Outros campos da vida influenciam.
Atleta 2	Fazer o melhor em todos os contextos, não apenas no esporte.	Cumprimento de metas no esporte.
Atleta 3		Construção de momentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações de Snyder & Lopes (2009), que relatam que a felicidade é um estado emocional positivo subjetivamente definido por uma pessoa, se faz muito presente neste estudo, pois evidenciou-se que somente duas concepções foram similares (Atleta amador 1 e atleta profissional 2). Ao que este estudo se propôs, ou seja, identificar diferenças na concepção da felicidade entre atletas amadores e profissionais, pode-se refletir que o esporte apresenta diferentes níveis de importância na concepção da felicidade, uma vez que os atletas amadores 1 e 2 atribuíram esse estado emocional afetivo à outros campos de suas vidas, enquanto que o atleta profissional 1 relacionou este estado ao fato de não se lesionar. Ficou evidente a importância que a rede familiar e sócio-afetiva apresenta nas vidas dos atletas e a influência que estas exercem na construção do concepção de felicidade. No entanto, novos estudos precisam ser realizados para que esse conceito possa ser discutido com mais propriedade e embasamento científico.

REFERÊNCIAS

Balague, G. (2004) Anxiety: From Pumped to Panicked. In S. Murphy (ed.), *The Sport Psych Handbook* (pp. 73-92). Champaign: Human Kinetics,

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

Perry, C. (2004) Concentration: Focus Under Pressure. In S. Murphy (ed.), *The Sport Psych Handbook* (pp. 113-126). Champaign: Human Kinetics.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009) *Psicologia Positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas* (R. C. Costa, Trad.) Porto Alegre: Artmed.

PSICOLOGÍA CLÍNICA DO ESPORTE E REABILITAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO

Luciana Ferreira Angelo
Psicóloga. Instituto Sedes Sapientiae, São Paulo, SP. Brasil.
Rua Capote Valente, 1335. ap 33.
Telefone: 55(11) 86449970.
E-mail: luciana.angelo@ig.com.br

RESUMO

O presente artigo relata os aspectos ligados à Psicologia Clínica do Esporte e à Reabilitação de Lesão a partir do atendimento realizado com atleta da Seleção Brasileira Feminina de Tiro com Arco. O trabalho foi solicitado pela atleta após contusão sofrida na fase de pré-seleção para os Jogos Pan Americanos de 2007. A reflexão sobre os aspectos do esporte de alto rendimento e suas conseqüências, o impacto do luto de um sonho, a finalização precoce da carreira esportiva, a possibilidade de ressignificação do projeto esportivo, entre outros, foram assuntos que pautaram a experiência vivida pela atleta. A intervenção psicológica possibilitou compreender a lógica do contexto esportivo, dando sentido a novas formas de participação no mesmo. Este entendimento pode transformar o papel e a função da atleta, mantendo seus níveis de motivação intrínseca preservados para a realização de práticas esportivas variadas, além de manter sua capacidade criativa e disposição para dar continuidade a sua carreira no ambiente esportivo. Assim, o estudo de caso procurou contribuir com a valorização da Psicologia Clínica do Esporte como aplicação prática no campo da Psicologia do Esporte.

INTRODUÇÃO

No contexto esportivo de alto rendimento, elevadas demandas de desempenho e a recorrente falta de trabalhos preventivos têm colocado o atleta em risco tanto do ponto de vista físico quanto psicológico. O surgimento de

transtornos psíquicos ou estados emocionais alterados e oscilantes pode transparecer a falta de equilíbrio do organismo humano.

Disfunções mais leves como idéias irracionais, pensamentos intrusivos, excesso ou falta de controle ou motivação, quedas nos níveis de atenção e concentração, entre outros são motivo de preocupação no ambiente esportivo e tem repercussão devastadora na carreira dinâmica e de tempo determinado para o atleta profissional.

Segundo Ezquerro (2002), há uma corrente liderada por alguns pesquisadores que acreditam que a saúde mental dos atletas não requer intervenções terapêuticas, salvo em casos excepcionais. Além disso, a perspectiva de atuação clínica não estaria adequada ao contexto esportivo tendo este o desafio de desenvolver suas próprias técnicas e instrumentos, pois as necessidades apresentadas são específicas não tendo relação direta com outros campos da psicologia.

A intervenção da psicologia clínica do esporte se faz a partir da avaliação de determinadas situações vividas pelo atleta. A diferenciação entre transtornos psíquicos e alterações psicológicas que podem afetar a população em geral, se faz necessária já que uma das principais causas de patologias no ambiente esportivo está vinculada ao enfrentamento de situações estressantes.

Especificamente no alto rendimento, atletas que vivenciam situações inesperadas como lesões, cobrança de desempenho, fobias em ações esportivas, precoce finalização de carreira, entre outros, estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de alterações orgânicas e psíquicas.

Os desafios esportivos podem de alguma forma tornar agudos certos sintomas, requerendo soluções rápidas e eficazes na resolução do problema mesmo que depois tenha que se fazer um acompanhamento mais detalhado e de longo prazo. Por isso, o profissional da área da psicologia clínica precisa conhecer e entender a dinâmica do contexto esportivo. Assim, surge a psicologia clínica do esporte que auxilia no desenvolvimento de tecnologias e recursos de intervenção para modificação de condutas aplicáveis nas mais diversas situações adequando a qualidade e a intensidade das mesmas, respeitando as características individuais dos atletas.

A modalidade tiro com arco

A modalidade corresponde a um esporte de precisão. O material utilizado pelo atleta constitui um elemento importante na preparação e prática da mesma, já que reporta ao arqueiro fatores como segurança e confiança necessárias no domínio das suas ações.

Do correto ajuste do material depende boa parte da execução. A preparação física implicada nesta modalidade esportiva exige atenção nos membros superiores (braço, ombros e costas). O planejamento da preparação

física integra força e resistência, uma vez que lida com a compensação corporal das partes pouco solicitadas na prática da modalidade.

A atividade é realizada em posição estática com postura corporal específica para permitir um gesto técnico eficaz, tendo os movimentos repetidos de forma cíclica no disparo de cada flecha. O arqueiro realiza uma ação dinâmica, com movimentos contínuos que mantêm um ritmo de disparo em cada sessão de flechas atiradas.

No Brasil, pode-se observar nos últimos anos um número crescente de participantes da modalidade, já que sua prática preconiza atletas de idades variadas, divididos em categorias que englobam dos 10 aos 80 anos.

Apresentação do Caso Clínico

A atleta A.M. é do sexo feminino, na faixa dos 40 anos de idade, com grau de instrução superior completo, não tendo dedicação exclusiva à prática esportiva e desempenhando atividade profissional na área de saúde. A atleta competia utilizando o arco recurvo (Olímpico) e participava de provas Outdoor (disparos a longas distâncias em ambientes abertos).

A.M. havia sido classificada entre as cinco primeiras atletas no Campeonato Brasileiro de Tiro com Arco em 2006 e por isso foi convidada a participar do Pré-Panamericano naquele ano. Durante a pré-seleção, em uma das provas, A.M. teve uma lesão em membro superior que a impossibilitou continuar competindo. Vale a pena ressaltar que durante os dois anos anteriores (2004-05) a atleta fez preparação psicológica e física para adquirir condições ideais conquistando vaga na Seleção Brasileira. Por conta própria, a atleta solicitou após a lesão acompanhamento psicológico específico juntamente com tratamento físico proposto pela equipe médica.

Se durante o período da preparação psicológica para a competição foram trabalhados temas como o estabelecimento de metas e objetivos, desenvolvimento de habilidades mentais e técnicas de gerenciamento de estresse, após a lesão as temáticas se ampliariam.

Sessões

Foram marcadas doze sessões para enfrentamento do processo de reabilitação. As sessões serão apresentadas a seguir em três blocos de quatro sessões individuais, com quarenta e cinco minutos de duração cada uma.

1º Bloco: Entendo o processo de reabilitação

A reabilitação pode nos apresentar a dor como um tema recorrente e de difícil compreensão. Do ponto de vista da teoria psicodinâmica a dor é sentida pelo corpo físico e emocional.

Pode-se classificar a dor em aguda e crônica (Teixeira, 1997):

- dor aguda: funciona como um alerta do organismo que indica que algo está mal no corpo, sua duração é limitada e, na maioria das vezes, desaparece quando ocorre tratamento adequado. Não há influência direta de fatores psicológicos e ambientais no desencadeamento desta, mas sim de sua experiência prévia. Pode-se verificar sua intensidade através dos seguintes sintomas promovidos pelo sistema neurovegetativo: ansiedade, agitação psicomotora, taquicardia, hipertensão arterial e aumento de sudorese.

- dor crônica: é aquela que permanece por um tempo maior que o esperado. Diferente da dor aguda, na crônica o indivíduo se acostuma e se adapta a dor de forma a continuar executando suas atividades sem grandes problemas, com isso não há reações neurovegetativas no organismo. Mesmo assim, fatores psicológicos podem se agravar quando não controlado o quadro crônico.

No ambiente esportivo Rubio, Moreira e Rabelo (2010) apontam que na prática de modalidades que exigem esforço máximo durante longo período, é importante o atleta encontrar o ritmo certo e conseguir terminar com o máximo de aproveitamento. Neste caso, a percepção do esforço percebido torna-se muito importante para que não inicie a atividade com uma intensidade tão forte que seja incapaz de conseguir concluir a tarefa ou a conclua de maneira inadequada.

Diante da dificuldade de discriminar o limite de suas habilidades e as diferentes formas de dor, o atleta corre sérios riscos de superar os limiares aceitáveis de sua capacidade, deparando-se então com a possibilidade da lesão. (Rubio et al., 2010)

Neste primeiro bloco, o entendimento do significado da lesão para a atleta foi priorizado. A anamnese clínica esportiva foi feita e tanto o episódio da lesão, como suas conseqüências e percepção de dor foram avaliados (Borg). A frustração foi recorrente e elementos do discurso apontaram a necessidade de avaliação dos sintomas de estresse (ISSL). A presença de sintomas físicos e psíquicos sugeria episódio depressivo moderado, com motivação abaixo do esperado para o enfretamento da reabilitação, além de elevada tensão corporal.

Após estes resultados, foi dada atenção aos aspectos psicoeducacionais do processo de reabilitação onde foram apresentados à atleta os planos de intervenção da equipe multiprofissional (fisioterapeuta, nutricionista e psicóloga) com o objetivo de diminuição da negação e ansiedade. Foi utilizado o Diário de Transição, técnica de auto avaliação no desenvolvimento da atleta durante as fases de reabilitação para melhoria dos níveis de motivação e adesão.

2º Bloco: Investindo no desafio

A reabilitação de lesão entendida pela teoria psicodinâmica envolve aspectos anteriormente descritos no entendimento da dor e traz a perspectiva da motivação em foco. Segundo Moraguès (2003:255), o termo motivação designa a força e a forma do investimento libidinal na atividade e ao pensarmos no processo de reabilitação, este fator é essencial para que as mais diversas formas de tratamento possam surtir efeito.

A natureza da motivação é de ordem pulsional e, portanto, determinada pela problemática inconsciente, pelo desejo do sujeito. Sujeito este inscrito em um contexto onde a principal característica é a *competição*.

Em atleta de alto rendimento as qualidades psicológicas necessárias para enfrentar e assumir "a perda" inerente à representação do corpo e metaforizada pelos fracassos em competição constituem para o clínico a *motivação pela competição*. (Moraguès, 2003:255)

A *motivação pela competição* que no sujeito esportivo se apresenta no *projeto esportivo*; exige e reflete as capacidades do sujeito em enfrentar a perda (castração simbólica) o que aqui pode estar representado, em alguns casos, pela lesão.

A.M. inicia seu *projeto de reabilitação esportiva* onde vivencia durante algum tempo uma sequência de reações psicológicas similares às descritas por Kübler-Ross em seu clássico *On Death and Dying* (1969). Estas reações incluem a desilusão, a negação, o isolamento, o incômodo, o engano, a depressão, a aceitação e a resignação, enquanto um estado de esperança continua ante a um eventual retorno à competição.

Foi necessário priorizar após as ações de acolhimento (técnicas de relaxamento e treinamento autógeno para melhorar a aceitação da nova forma física), os desafios do projeto de reabilitação esportiva desenvolvendo habilidades emocionais como resiliência e coping, além do treinamento das técnicas de meditação para autocontrole e gerenciamento dos níveis de estresse.

3º Bloco: Compartilhar emoções

Neste último bloco, o entendimento sobre as diversas emoções da atleta foi crucial para o desenvolvimento do plano de reabilitação psicológica. As emoções surgiam de acordo com os objetivos propostos e as necessidades apresentadas. Melhores índices de motivação foram observados em decorrência da adesão da atleta às tarefas psíquicas e físicas propostas; as tarefas eram descritas no Diário de Transição e ao final, avaliadas numa escala de 0 a 10, onde 0 significava insucesso e 10 sucesso absoluto. Esta autoavaliação auxiliou tanto a atleta quanto a equipe de saúde a gerenciar as metas a serem conquistadas.

As emoções revelaram as crenças da atleta em relação a como se dava o processo de cuidado com a sua saúde, sua valorização como pessoa e como atleta. A apreciação intuitiva (resultado percebido) e a reflexiva (atribuição) foram importantes fatores para a realização do plano de reabilitação.

CONCLUSÃO

De acordo com Stambulova (2000), a transição na carreira pode ser esperada ou não. Para A.M. a transição na carreira ocorreu de forma impactante, onde fatores como as características organizacionais do esporte, lesão e insucesso no processo de reabilitação foram cruciais para a tomada de decisão

onde A.M. abandona a carreira de atleta de alto rendimento. Contudo, a capacidade criativa de mobilização em prol da sua formação esportiva foi incentivada durante o processo de ressignificação tornado a atleta especialista na sua área de atuação profissional (medicina) do esporte.

Isto fez com que A.M. investisse em suas competências técnicas desenvolvidas durante sua breve carreira esportiva, enaltecendo seu processo de formação de identidade que lhe gera, atualmente, prazer na modalidade. (Deci & Ryan, 2000)

REFERÊNCIAS

Borg G. Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido. São Paulo: Editora Malone, 2000.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11,* 227-268.

Ezquerro, M. (2002). *Psicología clínica del deporte*. In Dosil J.(ed.) El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid: Editorial Sintesis.

Kübler-Ross, E. (1998). *Sobre a morte e o morrer: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes.* (Menezes, P., tradução).(8ª ed.). São Paulo: Martins Fontes (Obra original publicada em 1926).

Lipp MEN. Inventário de Sintomas de stress para adultos de LIPP (ISSL). São Paulo (SP): Casa do Psicólogo; 2000.

Moraguès, J.L. (2003). *Psicologia do desempenho. Corpo pulsional e corpo mocional.* (Oliveira, C.L.M.V., tradução). São Paulo: Editora Escuta (2003).

Petitipas, A., Danish, S.J. (1995) *Caring for injured athletes*. In Murphy, S.M. (ed.) Sport Psychology Interventions (pp. 255-278). Champaign: Human Kinetics.

Rubio, K, Moreira, F.G., Rabelo, I. (2010). Percepção do esforço e da dor pelos atletas de Multiathlon. *Revista DOR*, *11*(1):37-44. Recuperado em 26 junho, 2010, http://www.dor.org.br/revistador/Dor/2010/volume_11/n%C3%BAmero_1/pdf/Volume_11_n_1_pag_37_44.pdf

Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, *31*, 584–601.

Teixeira, M.J.I. (1997). *Estudo master da dor.* (1ª ed.). São Paulo: Editora Limay.

METAS DEPORTIVAS EN JUGADORES DE FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO

Lic. Ricardo Virués Macías (Mexico)
Psicólogo. Instituto del Deporte y la Recreación del Estado de Querétaro.

Dr. Alejo García Naveira (España)
Psicólogo. Centro de Estudio e Investigación (CEI), Club Atlético de Madrid.

Lic. Jorge Enrique Tarquino Prieto (Colombia)
Psicólogo.

RESUMEN

El presente trabajo analiza las metas que establecen los jugadores de fútbol españoles durante la pre-temporada y sus diferencias en función de la categoría por edad (cadetes, juveniles y absoluta). En el estudio participaron 129 jugadores de fútbol de alto rendimiento con edades comprendidas en 14 y 21 años. Para el registro de metas, se aplicó la metodología utilizada por Little (1983) para la evaluación de los proyectos personales. Los resultados indican que los deportistas se plantean un mayor número de metas de resultado que de rendimiento, y que valoran en menor medida las metas relacionadas con el progreso y las relaciones interpersonales. Además, los sujetos establecen un mayor número de metas individuales que de equipo. Por último, se observa que a mayor edad de los jugadores de fútbol, el número de metas planteadas es menor. Se discuten los resultados obtenidos.

INTRODUCCIÓN

Conociendo lo que la persona está intentando hacer, podemos describir, comprender y predecir la conducta del sujeto en diferentes contextos (Cantón, 1999). El conocimiento de lo que el ser humano desea alcanzar en las diferentes circunstancias de la vida, es decir, la comprensión de sus metas, resulta sumamente interesante, máxime cuando se trata de los adolescentes. Cantón señala que, conocer las motivaciones que subyacen a cualquier conducta humana es el primer paso para intentar modificar o mejorar dicha conducta.

Weinberg y Weibang (1996) señalan que el planteamiento de metas es una tendencia natural y espontánea en la mayor parte de las personas que participan en actividades deportivas. Los deportistas se plantean metas por sí solos, e incluso cuando se les asignan metas (por ejemplo, el entrenador), éste puede estar de acuerdo o no con ellas, llegando incluso a generar sus propias metas. El conocimiento de qué metas se plantea el deportista, puede ser el punto de partida para realizar un entrenamiento motivacional del mismo.

En este sentido, Emmons (1989) propone un acercamiento para entender la motivación y el comportamiento de las personas, a partir del estudio de las metas personales. Este autor hace una explicación jerárquica de la motivación, donde los motivos más generales y abstractos guían las metas más específicas y concretas.

Definición de meta

Pervin (1989) define la meta como "una imagen mental o la representación de un punto final asociado con el afecto, hacia donde es dirigida la acción que despliega el sujeto". Las metas tienen características tanto afectivas como cognitivas. Las metas u objetivos que se plantea una persona integran los dominios afectivo, cognitivo y comportamental, pues como argumenta Pervin, la acción dirigida a una meta no puede ser entendida desligada del afecto ni de las conductas que el sujeto despliega para su logro.

Establecimiento de metas y deporte

Los deportistas en un inicio de la temporada se plantean metas a corto, mediano y largo plazo; individuales y grupales; así como metas de rendimiento (proceso) y resultado (producto). En general, los investigadores señalan que las metas individuales deberían de estar al servicio de las metas grupales (Buceta, 1994).

Weinberg *et al.* (1993) encuentran que en los deportes de equipo aparecen un mayor número de metas relacionadas con el resultado que en los deportes individuales, en los cuales predominan las metas que dirigen y orientan la conducta individual hacia el futuro. Por su parte García-Naveira (2004) concluye los jugadores de fútbol adultos de alto rendimiento se plantean principalmente metas de resultado frente a las metas de rendimiento.

Diaz-Morales y García-Naveira (2001) señalan que el planteamiento espontáneo de metas puede estar influido por la edad o los años de experiencia deportiva, observándose una posible mejor definición y especificidad en las metas en los deportistas adultos que en los juveniles. Esto lo confirma García-Naveira (2004) en una muestra de 44 jugadores de fútbol de alto de rendimiento con edades entre los 18 y 21 años, obtiene que la edad está asociada negativamente con el número de metas que se plantea un jugador de fútbol.

En resumen, para conocer, comprender y mejorar el rendimiento de los deportistas, es importante conocer lo que el deportista se planteando o quiere conseguir. Los estudios tienden a indicar que los deportistas se plantean más metas de resultado que de rendimiento, establecen más metas individuales que de equipo y a mayor edad de las personas se produce una disminución en el número de metas que planean conseguir. A pesar de estos resultados, más trabajos se requieren para esclarecer este panorama.

OBJETIVOS

1) Analizar las metas deportivas que se plantean los jugadores de fútbol de alto rendimiento durante la pre-temporada.

2) Estudiar las posibles diferencias en el número de metas establecidas en función de las categorías por edad de los deportistas (cadetes, juveniles y absoluta).

METODOLOGÍA

Participantes

Los participantes de este estudio fueron 129 jugadores de fútbol de alto rendimiento de la Comunidad de Madrid, repartidos en 2 equipos cadetes (n= 44), 2 equipos juveniles (n= 46) y 2 equipos de adultos (n= 39). Los jugadores de la categoría cadetes, tenían una edad comprendida entre 14 y 15 años (M=14.50, D.T.=0.54); los jugadores de la categoría juveniles, tenían una edad comprendida entre los 16 y los 17 años (M=16.28, D.T.=0.62) y los adultos, tenían una edad comprendida entre los 18 y 21 años (M=18.55, D.T.=1.36).

Instrumento

Para el registro de metas personales se ha empleado la metodología utilizada por Little (1983) para la evaluación de los proyectos personales, ya aplicada en el ámbito deportivo (Díaz Morales y García Naveira, 2001; García-Naveira, 2004). Este método consiste en solicitar a los participantes que listen las metas que quieren conseguir para esta temporada deportiva. Cada participante genera así su particular lista de objetivos o metas que responde a cada plan personal individual. Se solicitó un máximo de 7 metas.

Procedimiento

La investigación tuvo lugar durante el mes de agosto de la temporada deportiva 2007-2008. Cada equipo era evaluado de forma grupal. Los jugadores fueron citados una hora antes de los entrenamientos en una sala de las instalaciones deportivas.

Para los jugadores menores de edad, se solicitó la autorización paterna.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizaron las siguientes técnicas de análisis de datos: métodos de análisis exploratorio, descriptivos básicos de tendencia central y dispersión para conocer detalladamente los datos de la muestra y las distribuciones de frecuencias. Tablas de contingencia y diferencia de medias para relacionar variables nominales y ordinales / continuas, respectivamente.

Para la realización de los análisis de datos se ha utilizado el programa estadístico SPSS v. 15.0.

HIPÓTESIS

En función de la revisión realizada en el apartado teórico y de los objetivos marcados, se establecen las siguientes hipótesis.

1) Los jugadores de fútbol de alto rendimiento se plantean un mayor número de metas de resultado que de rendimiento.

2) Los jugadores de fútbol de alto rendimiento establecen un mayor número de metas individual que de equipo.

3) A mayor edad los futbolistas se plantearán un menor número de metas.

RESULTADOS

Respecto al análisis del contenido de las metas deportivas, nuestro procedimiento consistió en que tres jueces externos analizaran el contenido de las metas personales de los jugadores de fútbol. Durante tres sesiones de trabajo se generaron las categorías de clasificación a partir del estudio de 129 protocolos. Posteriormente se clasificaron las metas de los sujetos de acuerdo a las categorías encontradas considerando su frecuencia absoluta para la muestra total.

La categoría con mayor frecuencia son las metas relacionadas con el **resultado**, mientras que en segundo lugar, destaca la categoría de metas relacionadas con el **rendimiento**. Los resultados se observan en la Tabla 1.

Tabla 1. Categorías de las metas deportivas, frecuencia y porcentaje en jugadores de fútbol

Tipo de meta	**Porcentajes y frecuencia de respuesta**
1. Metas relacionadas con el progreso	11% (60)
2. Metas relacionadas con el rendimiento	**36% (189)**
3. Metas relacionadas con el resultado	**47% (252)**
4. Metas relacionadas con las relaciones interpersonales	6% (32)
Total	100% (533)

Se realizaron también unas supracategorías en función del contenido individual o grupal de las metas. En la Tabla 2 podemos observar que la supracategoría con mayor frecuencia fueron las metas individuales.

Tabla 2. Metas individuales y grupales de los jugadores de futbol

Tipo de meta	Porcentaje y frecuencia de respuesta

Metas individuales	66% (351)
Metas grupales	34% (182)

Finalmente, se hizo un análisis en cuanto al número **total de metas** que se plantean en cada grupo de edad, observándose diferencias significativas en la media de las metas planteadas ($F_{2,126}$=3.896, p<0.05). En concreto, los resultados indican que los *cadetes* se plantean un mayor número de metas que los *adultos* (p<0.05). (Ver Tabla 3)

Tabla 3. Total de metas y Anova de un factor para las categorías cadetes, juveniles y adultos

Tipo de meta	Cadetes		Juveniles		Adultos		F (2, 126)	Post Hoc Scheffé
	ed	.T.	ed	.T.	ed	.T		
Total	**.72**	.66	**.15**	.44	**.87**	.1	3.89*	1>3*

*p<.05;**p<.01;***p<.001

DISCUSIÓN

En cuanto a la hipótesis 1 (*Los jugadores de fútbol de alto rendimiento se plantearán un mayor número de metas de resultado que de rendimiento*), ésta se ve confirmada. Estos resultados coinciden con los obtenidos por García-Naveira (2004) en el que los jugadores de fútbol de alto rendimiento se plantean más metas de resultado que de rendimiento. Esto de nuevo puede dar cuenta en que el nivel competitivo puede influir en las metas que se plantean los deportistas, ya que los resultados no coinciden con el estudio realizado por Weinberg *et.al;* (1993) con deportistas colegiales, en el que señalan que los deportistas prefieren mejorar su rendimiento que ganar. Nuestros resultados se pueden deber al alto nivel competitivo de los deportistas y la importancia de los resultados sobre el rendimiento en un deporte como éste y la importancia que los entrenadores dan a los mismos.

Con respecto a la hipótesis 2 (*Los jugadores de fútbol de alto rendimiento establecen un mayor número de metas individual que de equipo*), podemos señalar que los futbolistas de alto rendimiento se plantearon más metas individuales que grupales. Por tanto, es importante que en una modalidad de grupo como el fútbol, haya un correcto establecimiento de metas individuales y grupales, respetando las metas individuales del deportista (Weinberg *et al.*, 1993), pero que estas estén al servicio de la consecución de las metas de equipo para que no se produzca un conflicto entre las diferentes metas establecidas (Buceta, 2004).

Por otro lado, en lo que respecta a la hipótesis 3 (*A mayor edad los futbolistas se plantearán un menor número de metas*), ésta también se vio confirmada. Estos datos van en la línea establecida por Díaz-Morales y García-Naveira (2001) y García-Naveira (2004), en la que el establecimiento de metas puede ir reduciéndose debido al mayor aprendizaje (metas específicas, claras y concretas) que van teniendo los deportistas con el paso del tiempo y/o a la disminución de oportunidades de mejora (técnico-tácticas, físicas y psicológicas) o progreso deportivo (posibilidades deportivas).

Por último, señalar la importante labor del entrenador a la hora de negociar y establecer las metas individuales y grupales del equipo para un correcto trabajo motivacional (Kyllo y Landers, 1995; Weinberg *et al.*, 2001). En estos casos, el psicólogo del deporte podría realizar una labor indirecta, formando y asesorando al entrenador, y una acción directa, complementando de forma individual o grupal el trabajo en establecimiento de metas.

PERSPECTIVAS FUTURAS

1. Trabajo con otros deportes y niveles de competición.
2. Analizar también los objetivos a corto y medio plazo.
3. Estudio de las metas en otros grupos de edad (alevines y deportistas próximos al retiro).
4. Estudio de las metas de los entrenadores.

REFERENCIAS

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

Cantón, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando?. *Revista de Psicología del Deporte, 8* (2), 271-276

Díaz-Morales, J. y García-Naveira, A. (2001). Evaluación de metas en jugadores de futbol de categoría juvenil y absoluta. *Revista de Psicología del Deporte*, *10* (2), 211-223

Emmons, R. (1989). The personal striving approach to personality. En L.A. Pervin (ed), *Goal Concepts and Social Psychology* (pp. 87-126). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

García Naveira (2004). *Diferencias individuales en jugadores de fútbol a través del tiempo: Estilo de Personalidad y motivación*. Tesina Doctoral. Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Diferencial. Universidad de Complutense de Madrid.

Kyllo, B. y Landers, D. (1995). Goal setting in sports and exercise: a research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport & Exercise Psyhology, 17*, 117-137.

Little, B. (1983). Personal projects: a rationale and a method for investigation. *Enviroment and Behavior, 15,* 273-309.

Pervin, L.A. (1989). *Goal Concepts and Social Psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Weinberg, R, Burton, D,Yukelson, D y Weigand, D. (1993). Goal-setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist, 7.* 275-289

Weinberg, R. y Weigand, D. (1996). Let the discussions continue: a reaction to Locke's comments on Weinberg and Weigand. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 89-93.

Weinberg, R., Butt, J., Knigh, B. y Perritt, N. (2001).Collegiate coaches's perceptions of their goal-setting practices: a qualitative investigation. Journal of Applied Psychology, 13, *374-398.*

A LIDERANÇA EM ACTIVIDADES DE GRUPO DE FITNESS. TRADUÇÃO, ADAPTAÇÃO E ANÁLISE FACTORIAL DA LEADERSHIP SCALE FOR SPORTS (LSS), CHELLADURAI E SALEH (1980)

Francisco Campos (Portugal)
Docente na Escola Superior de Educação de Coimbra - Instituto Politécnico de Coimbra
francicampos@esec.pt, francicampos@gmail.com

Vera Simões (Portugal)
Docente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

RESUMO

Os instrutores de actividades de grupo de fitness necessitam interiorizar que o seu comportamento tem grande impacto no ambiente da sua classe. Uma liderança inadequada é referida pelos praticantes como uma razão para abandonar um programa de actividade física (Francis & Seibert, 2000). Objectivando mensurar a liderança do instrutor, é proposto traduzir e adaptar a Leadership Scale for Sports (LSS), de Chelladurai e Saleh (1980), para o contexto do fitness, e proceder à análise factorial da estrutura adoptada.

Após tradução e adaptação foi aceite uma estrutura factorial de 3 factores denominados: relação pedagógica (4 itens), suporte social (3 itens), e reforço (5 itens). A versão adaptada foi denominada por Escala de Liderança no Fitness (ELF), sendo submetida a análise factorial exploratória (AFE) e confirmatória (AFC). Na AFE, a ELF foi aplicada a uma amostra de 405 praticantes (32 anos), tendo sido obtidos valores admissíveis de KMO (0,769), comunalidades (> 0,4), variância (54%), peso factorial (> 0,4), e consistência interna (0,724). Na AFC, a nova versão da ELF foi aplicada a uma amostra de 141 praticantes (22 anos), com

resultados favoráveis relativamente ao X^2/DF (1,412), GFI (0,925), RMR (0,078) e RMSEA (0,054) e inadmissíveis para o CFI (0,765) e NFI (0,537).

INTRODUÇÃO

A liderança é um factor extremamente importante que ajuda a cimentar a coesão grupal existente dentro de uma organização (Dosil, 2004). Em contexto desportivo, a liderança é uma das temáticas mais estudadas pelo facto de despertar grande interesse para a sua investigação e pelas implicações práticas que tem na melhoria da performance do desportista (Dosil, 2004). No sentido dar resposta à especificidade inerente às organizações de cariz desportivo, por considerar que as teorias explicativas da liderança entretanto formuladas, não explicavam na totalidade a sua relação com o desporto, foi elaborado, por Chelladurai e Saleh, o modelo multidimensional de liderança no desporto. Subsequente a este modelo, Chelladurai e Saleh (1980) desenvolvem a Leadership Scale for Sports (LSS), para avaliar o comportamento do líder de acordo com três perspectivas distintas: auto-percepção, percepção e preferências.

Relativamente às actividades de grupo de fitness, uma liderança inadequada é referida inúmeras vezes pelos praticantes como uma das grandes razões para abandonar um programa de actividade física (Francis & Seibert, 2000). Pelo mencionado, o instrutor deverá adequar o estilo de liderança às características da classe. O seu grande desafio é encorajar a participação contínua dos praticantes sendo que as suas atitudes, personalidade e conduta profissional são, regra geral, fortes factores de motivação pelo efeito que têm na adesão à prática (Young & King, 2000). Pelo referido, os instrutores de fitness precisam de interiorizar que o que dizem e fazem tem um enorme impacto no "ambiente" da sua classe. O grande desafio do líder é estar apto a enquadrar-se dentro das possíveis mudanças comportamentais (Kennedy, 2000).

Tradução e adaptação

Para efeitos de tradução, adaptação e análise factorial da LSS para o contexto do fitness foram considerados as etapas sugeridas na literatura (DeVellis, 2005; Hill & Hill, 2002). Na tradução, recorremos a dois experts em língua inglesa, um inglês-português e outro português-inglês, no sentido de traduzir a LSS para a língua e cultura portuguesa, para efeitos de tradução e retradução. Após elaboração de uma primeira versão, para confirmar a relevância, clareza e compreensão das questões, foram convidados 3 painéis de especialistas, cada um constituído por 2 experts nas seguintes áreas de intervenção: fitness, psicologia do desporto e exercício, e língua e cultura inglesa.

Após adaptação ao contexto do fitness, foi aplicada a nova versão a uma amostra de 51 praticantes de actividades de grupo de fitness. Teve como objectivos abordar e questionar os praticantes relativamente à sua compreensão em relação às questões formuladas, perceber as principais dificuldades aquando do seu preenchimento e recolher algumas sugestões de forma a clarificar

possíveis questões dúbias. Posteriormente, foi elaborada nova versão da escala, a qual foi denominado por Escala de Liderança no Fitness (ELF).

Amostras

De seguida, a ELF foi submetida a análise factorial exploratória (AFE) e confirmatória (AFC), sendo para tal utilizadas 2 amostras distintas (Blunch, 2008; Maroco, 2007). Ambas as amostras foram estabelecidas de acordo com o número de itens do instrumento, ou seja, multiplicando esse número por um valor constante indicado na literatura consultada (Hill & Hill, 2002; Maroco, 2007; Pestana & Gageiro, 2003). Para realização da AFE, a escala foi aplicada a 405 praticantes, com uma idade média de 32,21 ± 10,05 anos. Relativamente ao género, 65 praticantes são do sexo masculino e 340 do sexo feminino. No que concerne à AFC, a nova amostra foi constituída por 141 praticantes, com idade média de 21,65 ± 4,09 anos, sendo 48 praticantes do sexo masculino e 93 do sexo feminino.

ANÁLISE FACTORIAL EXPLORATÓRIA (AFE)

Após sucessivas análises foi obtida uma estrutura que respeitava os critérios indicados na literatura, pelo que foram mantidos 12 itens relativamente ao instrumento original LSS. Foi obtido o valor 0,769 como Medida de Adequação de Amostra, via KMO, que permite concluir a possibilidade de aceitação desta estrutura, tendo uma qualidade Média (Pestana & Gageiro, 2003). De referir que as comunalidades de todos os itens extraídos são superiores a 0,4.

Foram retidos 3 factores, que explicam 54,354% da variância total. Com o objectivo de complementar a análise e aceitar o número de 3 factores a incluir no modelo factorial utilizou-se igualmente a análise ao gráfico Scree Plot, através do qual excluímos os factores referentes aos valores a partir dos quais o declive se altera, formando uma recta quase horizontal. No que concerne ao peso factorial dos itens em relação ao respectivo factor, todos os valores que foram obtidos são superiores a 0,5, o que permite considerar a aceitação da estrutura factorial. Por último foi realizada a análise da consistência interna, via alpha de cronbach, de forma a ser avaliada a fiabilidade do instrumento ELF. Foram obtidos valores de 0,72 para a estrutura factorial, 0,687 para o factor 1, 0,503 para o factor 2, e 0,764 para o factor 3. É possível concluir que o modelo poderá ser aceitável, isto apesar do valor do alpha do factor 2 (0,503) não se encontrar dentro do admissível (Pestana & Gageiro, 2003), pois após inúmeras análises estes foram os resultados obtidos mais adequados aos critérios de aceitação considerados.

ESCALA DE LIDERANÇA NO FITNESS (ELF)

Após aceitação da estrutura ficámos com os 12 itens subdivididos por 3 factores, ainda numerados de acordo com o instrumento original LSS, de Chelladurai e Saleh: o factor 1 com 4 (quatro) itens (13, 23, 25 e 32); o factor 2 com 3 (três) itens (27, 36 e 40); e o factor 3 com 5 (cinco) itens (4, 10, 16, 22 e 28). É possível visualizar a sua distribuição no quadro 1.

Quadro 1. *Distribuição dos itens pelos factores extraídos (ELF)*

Factor	Itens	Denominação
1	13 – Zele pelo bem-estar pessoal dos alunos. 23 – Espere que cada aluno cumpra rigorosamente as suas tarefas. 25 – Encoraje os alunos a confiarem nele. 32 – Procure coordenar o esforço dos alunos.	Relação Pedagógica
2	27 – Recuse qualquer tipo de compromisso. 36 – Convide os alunos para irem a sua casa. 40 – Fale de forma a desencorajar perguntas.	Suporte Social
3	4 – Elogie os alunos pelo seu bom desempenho na presença de outros. 10 – Diga ao aluno quando este está a executar muito bem. 16 – Recompense um aluno pelo seu bom desempenho. 22 – Expresse o apreço que sente pelos alunos. 28 – Mostre a sua satisfação quando um aluno obtém um bom desempenho.	Reforço

Foi revista a denominação atribuída por Chelladurai e Saleh aos factores originais da LSS e ponderada a possibilidade de atribuição de nova denominação aos factores extraídos. O factor 1 apresenta 2 itens originalmente relacionados com o suporte social (13 e 25) e outros 2 com o treino e instrução (23 e 32). Após análise do conteúdo dos itens concluímos que, pelas características pedagógicas inerentes, este factor denominar-se-ia por relação pedagógica. O factor 2 contém 2 itens relacionados com o comportamento autocrático (27 e 40) e 1 com o suporte social (36). Foi constatado que os 2 itens que estavam incluídos no comportamento autocrático, pelas suas características, podiam estar incluídos no suporte social, pelo que foi mantida a terminologia da LSS para o factor 2, ou seja, suporte social. No que concerne ao factor 3, este apresenta 4 itens que no instrumento original eram considerados comportamento de reforço ou feedback positivo (4, 10, 16 e 28), pelo que resolvemos igualmente manter a sua denominação, no entanto, apenas mantivemos o termo reforço pois este termo, por si só, já é bastante explícito e representativo dos itens que incorpora.

Após análise dos resultados obtidos é possível afirmar que a liderança de um instrutor de actividades de grupo de fitness se faz sentir em três grandes áreas: na relação pedagógica e profissional que mantém com os praticantes durante a aula (relação pedagógica), na relação de interacção social que mantém com os mesmos, pelo carácter lúdico de não competitividade que caracteriza estas actividades onde a vertente social é bastante importante (suporte social) e através do reforço, fornecido através do feedback pedagógico dirigido aos praticantes com o objectivo de os motivar para a prática (reforço).

ANÁLISE FACTORIAL CONFIRMATÓRIA (AFC)

O método de estimação foi da máxima verosimilhança: o Maximum Likelihood Method (Munro, 2005), sendo o modelo avaliado segundo os indicadores de bondade de ajustamento indicados em Blunch (2008), Byrne (2001), Maroco (2007) e Munro (2005). Foi utilizado o programa informático AMOS, versão 16.0.

Relativamente ao X^2 e DF, os índices obtidos foram, respectivamente, 71,997 e 51. Para aceitação do modelo proposto dividimos o valor do X^2 pelo DF, que resultou num resultado aproximado de 1,41. Como este valor é menor que 5, por este critério, o modelo é considerado admissível. Relativamente ao CFI, GFI e NFI foram obtidos, respectivamente, os valores de 0,765, 0,925, 0,537. Como para efeitos de aceitação os seus resultados têm de ser superiores a 0,90 apenas o índice do GFI respeita esse valor, pelo que o modelo não pode ser explicado na sua totalidade. Relativamente ao RMR, o valor obtido foi 0,078, o que em comparação com o índice de referência é possível admitir a aceitação, por ser inferior a 0,50. Por último, no que concerne ao RMSEA, o índice obtido foi de 0,054. Tendo em consideração que para aceitação do modelo o resultado obtido teria de ser inferior a 0,08, podemos afirmar que tal se verifica.

CONCLUSÃO

É possível afirmar, através da realização da AFE, que existe uma estrutura factorial que permite explicar o constructo de liderança em actividades de grupo de fitness, constituído por 3 factores distintos: relação pedagógica, suporte social e reforço. Após testagem do modelo factorial proposto, através da AFC, apesar de se poder aceitar a hipótese de que existe um bom ajustamento dos dados em alguns dos índices, na sua grande maioria os mesmos não podem ser aceites, isto tendo em consideração os valores referenciados na literatura.

REFERÊNCIAS

Blunch, N. (2008). Introduction to Structural Equation Modeling using SPSS and AMOS. Thousand Oaks: Sage.

Byrne, B. (2001). *Structural Equation Modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.).* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

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

Francis, L., & Seibert, R. (2000). Teaching a group exercise class. In D. Green (Ed.), *Group fitness instructor manual (pp. 179-204).* San Diego: American Council on Exercise.

Kennedy, C. (2000). Group exercise program design. In D. Green (Ed.), *Group fitness instructor manual (pp. 141-176).* San Diego: American Council on Exercise.

Maroco, J. (2007). *Análise estatística. Com utilização do SPSS (3a ed.).* Lisboa: Sílabo.

Munro, B. (2005). Statistical methods for health care research (5th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Pestana, M., & Gageiro, J. (2003). *Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS (3a ed.).* Lisboa: Sílabo.

Young, D., & King. A. (2000). Adherence and motivation. In D. Green (Ed.), *Group fitness instructor manual (pp. 207-225).* San Diego: American Council on Exercise.

APROXIMACIÓN A LA IDENTIDAD DE FÚTBOLISTAS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA SELECCIÓN MASCULINA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO: UN ENFOQUE NARRATIVO

Claudia Contreras (Venezuela)
Licenciada en Psicología
Clau211@gmail.com

Jimmy Requena (Venezuela)
Licenciado en Psicología
jjrequena@gmail.com

Asociación Venezolana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (AVEPAFIDE).
Universidad Católica Andrés Bello

RESUMEN

El presente reporte de investigación –tesis de grado para la obtención de la licenciatura enpsicología- tuvo como objetivo identificar los contenidos y

significados psicológicos salientes que emergieron de las narraciones de cuatro (4) estudiantes universitarios –pertenecientes al equipo de fútbol masculino de la Universidad Católica Andrés Bello- que dan cuenta de su identidad, siendo estudiantes universitarios, y como esta ha sido construida. El concepto de Identidad se estudia utilizando como antecedentes la concepción de sí mismo propuesta desde Erikson (1974), identidad deportiva y el cuerpo como contador de historias de Sparkes (1998), y las aproximaciones narrativas a la identidad propuestas por McAdams (2001) y Crossley (2000).

La postura epistemológica elegida privilegia lo ideográfico, lo subjetivo y el significado de las experiencias personales. La información se recolectó usando entrevistas en profundidad, se ordenaron y clasificaron los principales temas para cada informante mediante un análisis temático a la luz de la propuesta epistemológica de Crossley (2000).

Como resultado, se obtuvieron cuatro (4) documentos por participante organizados en temas y subtemas que exponen las narrativas identitarias de cada uno, encontrándose como hallazgos comprensiones y explicaciones de sí mismos que dan cuenta de: una identificación deportiva fuerte, de las tensiones y conflictos vivenciados por ser futbolista y estudiante en el contexto universitario, y de una renuncia anticipada al futuro como futbolistas profesionales debido a la idealización de la formación académica influenciada socio-familiarmente desde la infancia hasta el inicio de la elección y permanencia en una carrera universitaria.

INTRODUCCIÓN

Los autores de la presente investigación, tomaron como punto de partida para el estudio de la identidad en contextos deportivos universitarios, una aproximación narrativa, donde el énfasis no se encuentra ni en la predicción ni en el control, sino en la comprensión de las vivencias y significados de las personas a través de las historias que estas relatan de sí mismas, comprendida la producción narrativa como la modalidad principal en que la experiencia humana se organiza socialmente y se hace significativa, fungiendo como marco interpretativo del mundo.

Crossley (2000) señala los términos más relevantes del enfoque. En primer lugar, se entiende a la persona como un contador de historias que estructura su experiencia de forma narrativa pensando, percibiendo, imaginando e interactuando como si su vida estuviera de acuerdo con cierto relato, historia o estructura narrativa.

En segundo lugar, las narraciones están compuestas por al menos tres elementos: principio, desarrollo y final; evolucionan a través de tiempo: pasado, presente y futuro; existen una serie de personajes que actúan de forma decisiva en la historia; y tienen una trama principal que dirige el curso de las acciones y acontecimientos. En tercer lugar, la narrativa es un caso especial de historia, construida por cada individuo para configurar –o construir- los diferentes aspectos de su identidad y experiencias en un relato convincente y coherente.

La identidad entendida desde aproximaciones narrativas (Crossley, 2000; McAdams, 2001) incluyen las concepciones de Marcia referente a los estados de formación de identidad (1966; cp. Klimstra, Hale, Raaijmakers, Branje y Meeus, 2009), la propuesta de desarrollo psicosocial y tránsito por estados críticos de Erikson (1974) y las dificultades de los jóvenes para adquirir un sentido de identidad propuestas por Elkind (1998; cp. Papalia et al., 2001).

Llorens (2006) señala que las aproximaciones narrativas tienen un enorme potencial práctico para el trabajo en psicología deportiva debido a que estas son la modalidad principal en que la experiencia humana se hace significativa. Así, el material narrativo, es el tejido con que se trabaja para diseñar las intervenciones psicológicas, lo que hace aún más relevante desarrollar esta línea de investigación.

Identidad y experiencia deportiva

Sparkes (1996), citando a Conell (1995), señala que las experiencias corporales son frecuentemente centrales en los recuerdos de nuestras vidas, y por tanto, en nuestra comprensión de quién y qué somos. En este sentido, Sparkes (1998) realizó una investigación con una aproximación biográfica –recopilando la información con entrevistas a profundidad– en la cual revela cómo atletas que abruptamente interrumpen su carrera deportiva por alguna enfermedad física, accidente o lesión severa están acompañados de reacciones personales negativas acerca de: sí mismo, de su propia valía y de su recuperación; lo que hace descender su rendimiento deportivo.

Algunos de los trabajos sobre la formación de la identidad en deportistas universitarios se centran en el grado o la fuerza de su compromiso con el rol de deportista. La atención se ha dirigido a dos constructos: la exclusión de identidad (Marcia, 1966, 1980, 1993; Murphy, Petitpas y Brewer, 1996; cp. Miller y Kerr, 2003); y la identidad deportiva (Brewer, Van Raalte, y Linder, 1993). Miller y Kerr (2003) explican que la Identidad de exclusión se aprecia cuando una persona se compromete prematuramente con una carrera o estilo de vida. Como resultado, los administradores deportivos y entrenadores están menos dispuestos a apoyar actividades externas que podrían distraer a los deportistas universitarios de su foco primario en el deporte, generando la creencia de que es necesario dar el máximo esfuerzo únicamente en este dominio; por tanto los deportistas universitarios pueden estar menos inclinados a explorar diversas oportunidades e ideologías. Estos autores señalan que el individuo con identidad de exclusión falla evaluando sus necesidades internas y sus valores.

Por otro lado, el constructo identidad deportiva se refiere al grado en el cual un individuo se identifica con su rol de atleta (Sparkes, 1998). La identidad deportiva implica que hacemos juicios de nuestro valor personal dependiendo de ciertos dominios específicos (Harter, 1990; cp. Miller y Kerr, 2003), incrementando –en estudiantes universitarios- el riesgo de que las personas con una identidad deportiva fuerte tengan planes de carrera universitaria inmaduros y mayor riesgo emocional y psicológico al momento de la retirada deportiva (Miller y Kerr, 2003).

El desarrollo de la identidad deportiva puede ser "un arma de doble filo", en tanto una identidad deportiva más fuerte puede aumentar el compromiso con el deporte, pero también resulta en una autoconcepción estrecha que pone al deportista en gran riesgo de incurrir en resultados desfavorables, lesiones, y fatiga (Brewer et al., 1993; Brustad y Ritter-Taylor, 1997). Sin embargo, Griffith y Johnson (2002) sugieren entender los potenciales riesgos psicológicos asociados a una identidad deportiva fuerte según cuanto cultivan otros intereses y otras variables tales como: la etapa competitiva en la que se encuentran los atletas, la historia de victorias y logros del equipo, el acceso que tienen a entornos sociales alternativos (amistades, fiestas, oportunidades religiosas, etc.), las oportunidades de profesionalización deportiva, el tipo de deporte, etc., y añade Lally (2007) la anticipación del retiro, que según señala, influye en el empleo efectivo de estrategias de afrontamiento.

Miller y Kerr (2003) observaron que los atletas universitarios están influidos/limitados por tres esferas -la atlética, la académica y la social- revelando un modelo de formación de la identidad de dos estadios. El primer estadio, el de sobreidentificación con el rol de deportista, en el cual los atletas universitarios hacen una sobreinversión en la esfera deportiva a expensas de los compromisos académicos y sociales. Y un segundo estadio, el de experimentación de roles diferidos, en el cual ocurre un cambio de foco en la esfera atlética (ya no se aspira a un nivel profesional porque se reconocen limitaciones en las destrezas deportivas) y un aumento en el compromiso en la esfera académica (mayor ambición intelectual, mayor interés por tareas escolares y mayor participación en prácticas profesionales).

MÉTODO

La investigación es de tipo cualitativo, siendo el método biográfico –como marco general de referencia- el que circunscribe el enfoque narrativo. La información se recolectó mediante entrevistas a profundidad con cada participante y la información fue analizada mediante un análisis temático, según los criterios propuestos por Braun y Clarke (2006), todo esto circunscrito desde la postura epistemológica y aspectos relevantes del enfoque narrativo de Crossley (2000).

Participantes

Los participantes de esta investigación son cuatro jóvenes estudiantes de pregrado de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), de género masculino, titulares de la selección de fútbol de esta casa de estudio, con edades comprendidas entre los 20 y 23 años de edad. Se usaron pseudónimos con el propósito de resguardar su identidad siendo ES (informante 1), GI (informante 2), CA (informante 3) y LU (informante 4).

Procedimiento

Se diseñó una guía de temas la cual permitió realizar una entrevista de prueba con un estudiante de pregrado de la UCAB perteneciente al equipo de Rugby masculino, quien ingresó a la cámara de Hessel junto con uno de los

investigadores mientras eran observados y escuchados por el otro investigador y un psicólogo invitado (experto en métodos cualitativos) con amplia experiencia en entrevistas a profundidad para supervisión. Al finalizar la sesión los investigadores y el psicólogo invitado discutieron la pertinencia de las preguntas formuladas, la forma en la que se condujo la entrevista. Esta entrevista fue transcrita y revisada en conjunto por los investigadores y sometida a análisis parcial. Posteriormente, se procedió a realizar las entrevistas de forma individual con cada participante, siendo en total doce entrevistas (tres por cada participante) con duración aproximada de 45 minutos, todas registradas mediante un dispositivo de grabación de voz, con previa autorización de los informantes, transcritas en su totalidad de forma textual, y sometidas al análisis previsto.

RESULTADOS

Para cada uno de los cuatro (4) participantes se generaron un conjunto de temas centrales y subtemas (ver cuadro 1) producto del análisis; condensados en un reporte individual[2] nutrido de la codificación con los verbatums más representativos de cada tema y subtema ofreciendo una comprensión psicológica de los contenidos, significados, representaciones y vivencias que nos aproximan a la identidad de cada uno de los participantes siendo futbolistas y estudiantes universitarios.

Estos temas no fueron siempre iguales entre los participantes (ni en número ni en significados), si bien hay elementos salientes que son comunes a estos, también es cierto que cada uno como individuo único se explica así mismo –y da cuenta de su identidadde acuerdo a la construcción particular que hacen de las experiencias que compartieron con los entrevistadores. De esta forma, se extrajeron de los relatos de ES (participante 1) y GI (participante 2) cinco (5) temas centrales; y de los de CA (participante 3) y LU (participante 4) seis (6) temas centrales.

Estos contenidos comunican los aspectos más salientes que dan cuenta de su identidad, expresada en: lugar que ocupa el deporte en sus vidas, factores contextuales influyentes, elementos subjetivos relevantes respecto a tensiones entre ser deportista y estudiante universitario, presencia del cuerpo en sus relatos, elementos salientes respecto a la identidad deportiva, académica y social, y sus percepciones relativas a la pertenencia a un equipo deportivo universitario.

Participante 1 (ES)

El mundo que conozco

- El deporte es para los muchachos.

[2] En la investigación original, estos reportes individuales (uno para cada participante, en total cuatro reportes) fueron textos comprensivos de varias páginas que integraban a temas y subtemas (resultantes del análisis) sus verbatums más representativos/explicativos, los cuales no han sido integrados a este reporte, dados su extensión.

- Siempre quise ser deportista.
- ¿Por qué fútbol? Es la experiencia.
- Como te comportas en el campo te comportas en la calle.

Cuerpo y Lesión

- El cuerpo dañado.
- Buena forma física.

La música: el mundo que te absorbe.

- La música te llena por dentro.
- Los “Unknown”

Tensiones: el inicio de la Universidad.

- El que sabe más vale más.
- El futuro.

Definición de sí mismo.

- Si algo sale mal debe ser mi culpa.
- Diferenciación de la familia.

Es, es un joven de 20 años de edad, que lleva cuatro años jugando en el equipo de la UCAB, lo que coincide con su inicio en los estudios universitarios. Ingresa sus estudios en el pregrado de Psicología, cursa el primer año dos veces, para luego cambiarse a Sociología, donde actualmente cursa el primer año por segunda vez. Su familia nuclear se conforma por sus padres, él y dos hermanos, uno de ellos menor y el otro es su morocho. Además del futbol, *ES* toca la guitarra, en su adolescencia perteneció a una banda con un grupo de amigos, pero respecto a la música actualmente, es algo que practica él solo y de forma eventual.

En el caso de ES, la tensión la genera su dificultad para tomar decisiones en cuanto a experimentado parece estar explicado por su dificultad para priorizar de forma concreta el fútbol, la música y los estudios en tanto se mantienen en conflicto varios aspectos de su propia identidad (en términos de Larsen y Buss, 2005) a la hora de tomar decisiones importantes para su vida.

Participante 2 (GI)

El fútbol lo abarca todo en mi vida.

- Del fútbol a la vida.
- Juego callejero.

- Brasil.
- Mi tío fallecido.
- Ponle guevos.
- Dejo todo atrás.
- Lesiones y cuerpo.

Ser alguien importante en la vida.

- Quiero ser una estrella.
- Luchar para subir.
- Triste nunca.
- Poder salvar a alguien.
- El otro me define.

Deseo y realidad.

- Jugar fútbol hasta que sea viejito.
- Choques feos, choques graves, choques grandes.
- Mi carrera es tiempo completo.
- Solo debo jugar individual y comer.

Amigos

- Me gusta tener amigos en todos lados que vaya.
- Los amigos pagan la felicidad.
- Los amigos del fútbol.
- Los amigos de la carrera.

Futuro.

- El fútbol: un riesgo.
- Ejerciendo y haciendo lo que más me gusta.

Este participante tiene 20 años de edad, actualmente se encuentra cursando el tercer año de la carrera de Derecho. Comienza en la UCAB estudiando Ingeniería Informática, y se cambia de carrera después de cursar dos semestres en Ingeniería. Es el menor de dos hermanos, con el cual comparte su gusto por el futbol. Comienza a jugar futbol desde muy pequeño en la “calle”, para luego pasar por una serie de equipos hasta llegar al equipo de la UCAB, donde actualmente es el capitán.

Al respecto de GI, la tensión parece estar más proyectada en preocupaciones acerca del futuro, en el cual rivalizan sus anhelos, quizá fantasiosos, de jugar fútbol profesional, de ser alguien importante en la vida, de ser una estrella.

Participante 3 (CA)

El deporte es fundamental.

- Deporte como escape.
- El Caracas Fútbol Club.
- Fútbol UCAB.

La importancia de los estudios.

- El título.
- Toda madre quiere que su hijo se gradúe.

Se acabó la guachafita.

- Tensión entre fútbol y estudios.
- Se acabó la guachafita.
- Renuncia y descubrimiento.

Así me ven.

- Mis amigos me admiran.
- Ahora vivo más consciente.
- Mi familia piensa como yo.
- Me ven como deportista.

El futuro.

- Trabajando en una empresa grande.
- Experimentar otras cosas.
- ¿El fútbol?

El pan de cada día del futbolista.

- Hay que recuperarse rápido.
- No me limita.

Este joven tiene 22 años de edad, estudia Ingeniería industrial en la UCAB, encontrándose en el décimo semestre de su carrera. Pierde a su padre alrededor

de los ocho años de edad, y es el menor de tres hermanos, su hermana es la mayor de los tres y su hermano el que le sigue. Hasta el quinto semestre de su carrera se mantuvo jugando futbol a nivel profesional con el Caracas Futbol Club. Al dejar de jugar a nivel profesional comienza a entrenar con el equipo de la UCAB, donde juega actualmente.

En cuanto a CA, el momento de mayor tensión lo experimentó debido a las demandas que exigía jugar fútbol profesional, y las responsabilidades académicas, siendo su deseo llevarlas las dos a buen nivel de rendimiento. Se identificaron al menos dos grandes presiones: las exigencias autoimpuestas relativas a ser el mejor en lo que hace; versus las exigencias externas tanto por parte de sus entrenadores y mundo académico.

Participante 4 (LU)

Fútbol

- Mi trayectoria futbolística.
- Fútbol liberador.
- Lo importante es ganar.
- Encuentros entre fútbol y vida.

Familia.

Antes el futuro era el fútbol.

- Me pasé el suiche.

El estudio: base para la vida.

- Mi mamá y mi tío: no solo el fútbol, el estudio también.
- Profesionalización: fútbol y estudios.
- Combinación fútbol y estudios.

Promesas, poder adquisitivo y rosca.

Auto-percepción y cuerpo.

- Yo soy.
- La zurda y Messi.
- Lo peor que puede pasarle a un deportista.

LU tiene 23 años de edad, estudia Contaduría Pública en la UCAB y está en el último semestre de la carrera. Su familia nuclear está conformada por sus padres, una hermana mayor, un hermano menor y él. Comienza a jugar futbol desde los seis años en su colegio, antes de jugar con el equipo de la universidad,

se encontraba jugando en el Deportivo Italia, donde permaneció hasta el año 2007 y en donde aspiraba a llegar a primera división.

En LU, la mayor tensión la experimentó por la aspiración que tenía de ascender al fútbol profesional venezolano. Su elección de carrera estuvo condicionada por las facilidades que esta le ofreciera para poder entrenar con el Deportivo Italia y concretar "las promesas" de que ascendería al equipo de primera división, cosa que finalmente no ocurrió concluyendo, por una parte, una renuncia a dicha aspiración, y en otro sentido, retiro definitivo del Deportivo Italia.

Participante 1 (ES)	Participante 2 (GI)	Participante 3 (CA)	Participante 4 (LU)
El mundo que conozco El deporte es para los muchachos. Siempre quise ser deportista. ¿Por qué fútbol? Es la experiencia. Como te comportas en el campo te comportas en la calle. **Cuerpo y Lesión** El cuerpo dañado. Buena forma física. **La música: el mundo que te absorbe.** La música te llena por dentro. Los "Unknown" **Tensiones: el inicio de la Universidad.** El que sabe más vale más. El futuro. **Definición de sí mismo.** Si algo sale mal debe ser mi culpa. Diferenciación de la familia.	**El fútbol lo abarca todo en mi vida.** Del fútbol a la vida. Juego callejero. Brasil. Mi tío fallecido. Ponle guevos. Dejo todo atrás. Lesiones y cuerpo. **Ser alguien importante en la vida.** Quiero ser una estrella. Luchar para subir. Triste nunca. Poder salvar a alguien. El otro me define. **Deseo y realidad.** Jugar fútbol hasta que sea viejito. Choques feos, choques graves, choques grandes. Mi carrera es tiempo completo. Solo debo jugar individual y comer. **Amigos.** Me gusta tener amigos en todos lados que vaya. Los amigos pagan la felicidad. Los amigos del fútbol. Los amigos de la carrera. **Futuro.** El fútbol: un riesgo. Ejerciendo y haciendo lo que más me gusta.	**El deporte es fundamental.** Deporte como escape. El Caracas Fútbol Club. Fútbol UCAB. **La importancia de los estudios.** El título. Toda madre quiere que su hijo se gradúe. **Se acabó la guachafita.** Tensión entre fútbol y estudios. Se acabó la guachafita. Renuncia y descubrimiento. **Así me ven.** Mis amigos me admiran. Ahora vivo más consciente. Mi familia piensa como yo. Me ven como deportista. **El futuro.** Trabajando en una empresa grande. Experimentar otras cosas. ¿El fútbol? **El pan de cada día del futbolista.** Hay que recuperarse rápido. No me limita.	**Fútbol.** Mi trayectoria futbolística. Fútbol liberador. Lo importante es ganar. Encuentros entre fútbol y vida. **Familia.** **Antes el futuro era el fútbol.** Me pasé el suiche. **El estudio: base para la vida.** Mi mamá y mi tío: no solo el fútbol, el estudio también. Profesionalización: fútbol y estudios. Combinación fútbol y estudios. **Promesas, poder adquisitivo y rosca.** **Auto-percepción y cuerpo.** Yo soy. La zurda y Messi. Lo peor que puede pasarle a un deportista.

Cuadro 1. Temas y subtemas resultado del análisis temático desde el enfoque narrativo para cada participante.

CONCLUSIONES

El fútbol –y el deporte- ha emergido en los relatos de los participantes como un marcador de identidad que los distingue. Se refieren al fútbol como una cualidad que les describe y les pertenece, con una jerga y simbología propia con la cual se explican a sí mismos, organizan y significan al mundo.

La actividad deportiva ocupa un lugar central en los relatos de todos los participantes. El fútbol se constituye en todos como la trama central que dirige el curso de las acciones y acontecimientos a través del tiempo, con personajes y elementos destacados, tal y como señala Crossley (2000). Esto se evidencia en los relatos contados por los participantes, donde el fútbol está integrado a sí mismos como el marco interpretativo del mundo en términos de: lo qué significa (lo fundamental, lo que todos deberían hacer, lo más importante en sus vidas); de cómo lo vivencian o experimentan (el lugar del olvido y el apartamiento); y de los beneficios derivados de su práctica (liberación de las tensiones, drenaje o descarga de las presiones académicas y de los problemas, y de mejora de su salud).

La identificación con el fútbol además de haber dirigido la adherencia de los participantes a equipos (y cambios de un equipo a otro en búsqueda de subir su nivel de juego), está integrada a los recuerdos de los juegos más importantes, a las victorias y a las derrotas, a los viajes que marcaron sus vidas, a las personas significativas. Una identificación con el fútbol que trasciende prospectivamente (a veces como fantasía, a veces como aspiraciones profesionales, a veces como hobbie, etc.)

La importancia del fútbol en la vida de los participantes ha tenido un gran alcance en tanto ha generado conflictos/tensiones al inicio y transcurso de su carrera universitaria en tanto: medió en la elección de carrera universitaria; condicionó e incluso restringió, su participación en actividades e intereses distintos a la esfera deportiva; en algunos casos limitó el rendimiento y éxito académico; y en otros, aún en el presente, problematizan el futuro.

Las narrativas de los participantes están fuertemente influenciadas por dos (2) grandes factores contextuales. El primero, la sociedad, en torno a la cual se ha construido como logro social altamente valorado el tener un título universitario; el segundo, la familia como sistema de apoyo para el desarrollo de los participantes y también como agente socializador de la carrera universitario como valor.

Expresado con conceptos diferentes, como los participantes idealizan el título universitario –o muy sutilmente la carrera- con lo cual parecen buscar el reconocimiento y valoración de la sociedad, el acceso a las oportunidades, y hasta el reconocimiento de sí mismos como personas completas. Cada participante, refiriéndose al título, señala una de las siguientes cuatro sentencias: *ser una persona completa, el que sabe más vale más, llegar a ser alguien en la vida, y el título te abre las puertas para un futuro*. Esto visibiliza un ideal de la sociedad

clase media (a la cual pertenecen los cuatro participantes), a saber: hay que tener un título universitario.

Más específicamente, aún cuando para todos los participantes el deporte es lo fundamental en sus vidas -a la vez que su marcador de identidad indiscutible comprenden y afirman que el título universitario es prioritario.

La familia, como factor contextual, tiene una influencia controversial en la vida de los participantes. Por un lado, la familia desde la infancia temprana, facilitó y promovió la adherencia/permanencia de los participantes en las actividades deportivas procurando: salud y bienestar físico a sus hijos, recreación, responsabilidad y disciplina, (entre otros). Al mismo tiempo, es la familia la que desde esa infancia, logró permear en las concepciones del mundo y de sí mismos de sus hijos, que la certificación social que provee el título es tan o más importantes -para la consolidación de un futuro de oportunidades- de lo que pudiese llegar a ser el deporte.

En los relatos de los participantes se encuentran sentencias que ilustran lo anterior: *toda madre quiere que su hijo se gradué; mi papá siempre decía el que sabe más vale más; siempre me criaron con esa idea; yo no te pague una carrera para que seas futbolista sino abogado; ¡No, los estudios también!*

Derivado de ser estudiantes y jugar fútbol en la universidad, los participantes mencionaron haber experimentado conflictos. Es decir, una tensión caracterizada por el conflicto entre: el ideal socialmente valorado (el título) y el yo idealizado (ser futbolista).

La tensión se manifiesta en estos participantes de distintas formas, para algunos incluía lo vocacional, eligiendo de este modo alguna carrera que les permitiese continuar con su práctica deportiva, o cuestionándose su campo laboral a futuro (quiero ser futbolista profesional vs. voy a ejercer mi carrera).

Lo común en todos los participantes es, que el deseo de ser futbolista y la importancia del deporte en sus vidas está interferida por una fuerte valoración social del título y la carrera universitaria, donde la influencia parental es clave en la interiorización del título como ideal social. Dando cuenta de esto, tal y como se había señalado anteriormente, los participantes expresan frases como, *"el que sabe más vale más", "el estudio me completa", "ser alguien importante", "un título te abre las puertas para el futuro"*.

El cuerpo, como instrumento de realización deportiva, tiene una relevancia destacable para los entrevistados. El sufrir alguna lesión de importancia es visto, tanto por ellos como por sus familiares, como la culminación de la práctica del fútbol. Las lesiones más temidas son aquellas que limitan el permanecer en juego, en especial las lesiones en las extremidades inferiores, ya que son las piernas la parte del cuerpo más utilizada en dicho deporte, por ejemplo, para uno de los participantes el fracturarse la muñeca no lo experimentaba como una lesión especialmente importante.

El entrevistado que llegó a un mayor nivel en el fútbol reportó una diferencia en el aspecto de las lesiones de su cuerpo, comenta que el temor a lesionarse envolvía el no poder jugar, pero que al ser común en futbolistas el lesionarse, y tener el conocimiento de que otros jugadores se han lesionado y recuperado con éxito, le permitía considerar la lesión como algo habitual, siendo para este la recuperación rápida su prioridad al respecto.

Las narraciones de los participantes revelan que el desarrollo y mantenimiento de la condición física son factores importantes para su desenvolvimiento en el juego, al respecto, el estar "en forma" les permite adquirir destrezas, superar al rival, permanecer en cancha por más tiempo y pensar mejor durante el juego. Incluso la entrada a un equipo o el estar dentro de la titularidad para un juego pueden depender de la forma física, referente a esto uno de los participantes se percibía como menos "corpulento" que el resto de sus compañeros, por lo cual se dedicó a aumentar su masa muscular con el objetivo de pertenecer al equipo y estar dentro de las planillas de juego. Lo físico está ligado a la identidad de esto jóvenes, dando por sentado el compromiso con su cuerpo.

Las explicaciones subjetivas de deseo o disfrute en el campo deportivo, para algunos de estos participantes, están expresadas dando cuenta de lo corpóreo, en términos de acciones y sensaciones kinestésicas, de esta forma explican parte del goce del juego relatando experiencias como "correr detrás del balón", "que te den un pase" y "sentir el balón".

Las amistades dentro del espacio deportivo facilitan la proximidad física entre compañeros de equipo - que se traduce en confianza - el ánimo y apoyo que se dan, el asumir de entrada que mis compañeros de equipo son mis amigos, el interactuar con los otros para que me pasen el balón y el percibir que el vínculo entre ellos es fuerte, son aspectos que hacen referencia a sus necesidades de afiliación y pertenencia a un grupo.

Los relatos de todos los participantes permiten afirmar, que estos están muy identificados con el rol de deportistas, lo cual se traduce en una identidad deportiva fuerte. En principio, por el lugar que ocupa el fútbol como trama central a lo largo de toda su vida (incluyendo la figurada a futuro). Una identidad deportiva fuerte que da cuenta de un sentido de valoración referente a sí mismos, de ser beneficiados positivamente en cuanto a su participación a largo plazo y fuerte compromiso con el fútbol y una motivación elevada a mantenerse activos y en constante esfuerzo para mantenerse en buena forma física, tal y como señaló Sparkes (1998).

REFERENCIAS

Bakker, F. C., Van der Brug, H., y Whiting, H. T. A. (1993). *Psicología del deporte.*

Conceptos y aplicaciones (1 ed.). Madrid: Ediciones Morata.

Banister, P., Burman, E., Parker, I., Taylor, M., y Tindall, C. (2004). *Métodos cualitativos en psicología.* México: U. de Guadalajara.

Baron, R., y Byrne, D. (1998). *Psicología social* (8 ed.). Madrid: Prentice Hall Iberia.

Bayce, R. (2003). Cultura, identidades, subjetividades y estereotipos: Preguntas generales y apuntes específicos en el caso del fútbol uruguayo. En P. Alabarces (Ed.), *Fútbologías: fútbol, identidad y violencia en América Latina* (pp. 163 – 177). Buenos Aires: Clacso.

Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3,* 77-101.

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., y Linder, D. E., (1993). Athletic identity: Hercules muscles or Achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, *24*, 237-254.

Brustad, R.J., y Ritter-Taylor, M., (1997). Applying social psychological perspectives to the sport psychology consulting process. *The Sport Psychologist, 11*,107-119.

Carles, D., y Sparkes, A. C., (2008). The physical activity experiences of men with serious mental illnes: Three short stories. *Psychology of sport and exercise, 9*, 191- 210.

Crossley, M. (2000). *Introducing Narrative Psychology*. Buckingham: Open University Press.

Dósil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* (1 ed.). Madrid: McGraw-Hill.

Dávila, A., y Lodoño, C. (2003). La nación bajo un uniforme: Fútbol e identidad nacional en Colombia, 1985-200. En P. Alabarces (Ed.). *Fútbologías: fútbol, identidad y violencia en América Latina* (pp. 123 – 143). Buenos Aires: Clacso.

Erickson, E. (1974). *Identidad, Juventud y crisis* (2 ed.). Argentina, Buenos Aires: Paidós.

Escudero, J. T., Balagué, G., y García-Mas, A. (2002). Estudio del conocimiento de variables psicológicas en entrenadores de baloncesto mediante una aproximación metodológica cualitativa. *Revista de Psicología del Deporte, 11*(*1*), 111-124.

Feldman, R. S. (1998). *Psicología con aplicaciones a países de habla hispana* (3 ed.). México: McGraw-Hill.

Fisher, L., Butryn, T., y Roper, E. (2005). Diversifying (and politicizing) sport psychology through cultural studies: A promising perspective revisited. *Athletic Insight*, *7*(*3*). Recuperado en Marzo, 7, 2006, de http://www.athleticinsight.com.

García, E., Gil, J., y Rodríguez, G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Edit. Aljibe.

García, S. Y. (2006). *Construyendo psicología del deporte* (1 ed.). Armenia, Colombia: Kinesis.

Griffith, K. A., y Johnson, K. A., (2002). Athletic identity and life roles of division I and division III collegiate athletes. Recuperado en Diciembre, 17, 2008, de http://murphylibrary.wwlax.edu/digital/jur/2002/griffith-johnson.fda.

González, F.L. (2007). *Investigación cualitativa y subjetividad* (1 ed.). McGraw-Hill Interamericana.

Klimstra, T. A, Hale, W., Raaijmakers, Q., Branje, S., y Meeus, W. (2009). Identity formation in adolescence: Change or stability?. *Empirical Research.*

Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of sport and exercise*, *8*, 85-99.

Larsen, R., y Buss, D. (2005). *Psicología de la Personalidad* (2 ed.). Mexico: McGraw- Hill.

Leahy, T., Harrigan, R. (2006). Using narrative therapy in sport psychology practice: Application to a psychoeducational body image program. *The Sport Psychologist*, *20*, 480-494.

Llorens, M. (2006). El chapulín colorado y la psicología del deporte: Herramientas narrativas en el trabajo con el fútbol venezolano. *Revista de Psicología del Deporte*, *1(15)*, 95-106.

Llorens, M. (2007). *Terapia para el Emperador: Crónicas de la Psicología del Fútbol*. Fundación para la Cultura Urbana: Caracas.

Maier, H. (1977). *Tres Teorías Sobre el Desarrollo del Niño: Erikson, Piaget y Sears* (1 ed.). Buenos Aires: Amorrortu editores.

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

Martín-Baró, I. (1987). El latino indolente. Carácter ideológico del fatalismo latinoamericano. En M. Montero (Ed.), *Psicología Política Latinoamericana* (pp. 135-162). Caracas: Editorial Panapo.

Martínez, M. (2005). La investigación cualitativa: Razón de ser y pertinencia. *Conciencia Activa, 10,* 35-70. Recuperado en Octubre, 17, 2008, de www.concienciactiva.orgConcienciActiva21conciencia101003.pdf

McAdams, D. (1993). *The Stories we Live by*. New York: The Guilford Press.

McAdams, D. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, *5(8),* 100-122.

Miller, P. S., y Kerr, G. A. (2003). The role experimentation of intercollegiate student athletes. *The Sport Psychologist*, *17*, 196-219.

Montero, M. (1984). *Ideología, Alienación e Identidad Nacional*. Caracas: Universidad Central de Venezuela.

Murphy, G. M., Petitpas, A. J., y Brewer, W. B., (1996). Identity foreclosure, athletic Identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist, 10*, 239-246**.**

Papalia, D. E., Wendkos, S., y Duskin. (2001). *Psicología del Desarrollo* (8 ed.). Colombia: McGraw-Hill.

Ricciardelli, L. A, McCabe M. P., y Ridge, D. (2006). The construction of the adolescent male body through sport. *Journal of Health Psychology*, *11(4),* 577-587.

Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1999). *Metodología de la Investigación* (2 ed.). Málaga: Ediciones Aljibe.

Ruiz, U., e Ispizua, M. (1989). *La Decodificación de la Vida Cotidiana.* Bilbao: Universidad Deusto.

Sánchez, X., y Torregrosa, M., (2005). El rol de los factores psicológicos en la escalada: Un análisis cualitativo. *Revista de Psicología del Deporte. 14(2)*, 177-194.

Smith, B., y Sparkes, A. (2008). Contrasting perspectives on narrating selves and identities: Invitation to dialogue. *Qualitative Research*, *8(1),* 5-35.

Smith, B., y Sparkes, A. (2009a). Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it?. *Psychology of Sport and Exercise*, *11(1)*, 1-11.

Smith, B., y Sparkes, A. (2009b). Narrative analysis and sport and exercise psychology: Understanding lives in diverse ways. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 279- 288.

Sparkes, A. C., (1996). The fatal flaw: A narrative of the fragile body-self. *Qualitative Inquiry*. Recuperado en Noviembre, 25, 2008, de http://qix.sagepub.com/cgi/content/abstract/2/4/463

Sparkes, A. C. (1998). Athletic identity: An achilles´ heel to the survival of self. *Qualitative Health Research*. Recuperado en Noviembre, 25, 2008, de http://qhr.sagepub.com/cgi/content/abstract/8/5/644

Stelter, R., Sparkes, A., y Hunger, I. (2003). Qualitative research in sport sciences: Na introduction. *Forum of Qualitative Social Research. 4*(*1*). Art. 2. Recuperado en Marzo, 7, 2006, de http://www.qualitative-research.net.

Taylor S., y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación* (1 ed.). Barcelona: Paidós Básica.

Villena, S. (2003). El fútbol y las identidades, Prólogo a los estudios latinoamericanos. En P. Alabarces (Ed.). *Fútbologías: Fútbol, identidad y violencia en América Latina* (pp. 21-31). Buenos Aires: Clacso.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico* (1 ed.). Barcelona: Ariel Psicología.

Wilberg, R. B. (1973). "Criteria of identification of a field". Documento presentado al III Simposio Internacional sobre Psicología de los Deportes. Madrid, España.

INFLUENCIA DEL TIPO DE DEPOTE, EL AUTOCONCEPTO FÍSICO, LA IDENTIDAD ATLÉTICA, LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA DE LOS PADRES, LA ANTIGÜEDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LA EDAD SOBRE LA EXPERIMENTACIÓN DE UN CONFLICTO DE ROL DE GÉNERO EN MUJERES ATLETAS.

Eloisa Della Neve (Venezuela)
Licenciada en Psicología
eloisa.carolina@gmail.com

Melissa McPeck (Venezuela)
Licenciada en Psicología
mcmcpeck@gmail.com

Asociación Venezolana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (AVEPAFIDE).
Julio de 2010
Universidad Católica Andrés Bello
Caracas - Venezuela

RESUMEN

En la presente investigación se estudió la influencia del tipo de deporte, el autoconcepto físico, la identidad atlética, la participación deportiva de los padres, la antigüedad en la práctica deportiva y la edad sobre la experimentación de un conflicto de rol de género en mujeres atletas. Las participantes de esta investigación fueron 300 atletas venezolanas en edades comprendidas entre 15 y 35 años, de las cuales 150 practicaban rugby como muestra de un deporte masculino y 150 practicaban tenis como muestra de un deporte femenino.

A partir de los datos recolectados se realizó una regresión múltiple para evaluar la influencia de las variables independientes sobre la experimentación de un conflicto de rol de género. Se encontró que las tenistas tienen un mayor conflicto de rol de género que las jugadoras de rugby, además, un mayor autoconcepto así como mayor identidad atlética estuvo asociado con una mayor experimentación del conflicto. Por último, la participación deportiva previa de los padres es un factor que puede aminorar o evitar la aparición del conflicto de rol de género. Se analizan en el estudio las implicaciones que esto tiene para la vida de las atletas y la influencia de la feminidad hegemónica en los resultados encontrados.

INTRODUCCIÓN

"La feminidad es un estándar socialmente construido para la apariencia de las mujeres, su conducta y valores" (Bordo, 1993; cp. Krane, Choi,Baird, Aimar, y Kauer, 2004, p. 316). Apesar de que la feminidad puede ser percibida de diferentes maneras, hay una forma de feminidad que predomina en el mundo occidental, esta feminidad hegemónica implica que la mujer sea blanca y heterosexual (Usher, 1997; cp. Krane et al., 2004), con un énfasis en la apariencia física y noción ideal de un cuerpo delgado y tonificado. Estas características definen un patrón con el cual se comparan las mujeres, siendo más valoradas aquellas que se acerquen a este ideal (Holliday y Hassard, 2001; cp. Krane et al., 2004). Además, el contexto en el que se encuentren las personas puede afectar la importancia que se le da a esta forma de feminidad, siendo Venezuela un país en el que las mujeres prestan gran atención al ideal de belleza (Lee, 2009).

Conflicto de rol de género

Durante mucho tiempo se ha entendido que el deporte es una actividad tradicionalmente masculina (Kitchen, 2006) y se considera que tanto los hombres que no realizan deportes como las mujeres que sí los realizan están fuera de la norma (Weinberg y Gould, 1996). De hecho, en un principio, la participación de las mujeres en los deportes era vista como una anomalía social (Clasen, 2001) y como resultado las mujeres deportistas eran tratadas con "abandono" o "humor condescendiente" (Knight y Giuliano, 2003). Knight y Giuliano (2003) señalan que esta noción se ha mantenido en el tiempo a pesar de que ha aumentado la participación deportiva de las mujeres. Por lo tanto, las atletas siguen siendo objeto de discriminación.

Se entiende que si las mujeres tienen éxito en el deporte competitivo ponen en peligro su sentido de feminidad (Weinberg y Gould, 1996), es decir, hay un conflicto entre ser atleta y ser mujer por ser términos lógicamente inconsistentes en la cultura occidental, por lo tanto, las mujeres deportistas se enfrentan a una paradoja en la que deben negociar la búsqueda del ideal de feminidad hegemónica con las características masculinas que deben desarrollar para ser exitosas en el ámbito deportivo (Krane et al., 2004).

Las investigaciones en lo que se refiere al conflicto de rol de género no han arrojado resultados concluyentes, autores como Krane et al. (2004) han encontrado que las atletas efectivamente perciben que hay una diferencia entre ellas y otras mujeres no deportistas, siendo sus cuerpos más musculosos y menos atractivos, sin embargo, también sentían que las características masculinas les hacían triunfar en el deporte, lo que les daba un sentido de empoderamiento en el resto de sus vidas.

Guillet, Fontaine, Sarrazin y Brustad (2006) explican que como consecuencia de la intensificación del rol-género en la adolescencia, muchas niñas deciden retirarse de la práctica deportiva o actividad física antes que "perder" su feminidad, debido a que la participación en el deporte resulta incongruente con el estereotipo de mujer.

Kitchen (2006), encontró que las atletas percibían una incongruencia entre su identidad de género personal y la visión de la sociedad, sin embargo, no experimentaron esa incongruencia como un conflicto.

Fallon y Jome (2007) hacen una separación explícita entre el conflicto de rol de género percibido y el experimentado. Al separar la percepción de la experiencia las autoras discriminan entre la conciencia de las atletas de las expectativas externas y la experiencia interna de conflicto proveniente de la violación del comportamiento acorde a su rol de mujer. Esto es importante porque los resultados de Sage y Loudermilk (1979; cp. Fallon y Jome, 2007) sugieren que las atletas perciben más conflicto delque en realidad experimentan, es decir, que no necesariamente internalizan todo el conflicto que perciben.

Clasificación de los deportes en femeninos o masculinos

Se consideran deportes masculinos aquellos que utilizan la fuerza física para superar y someter a los adversarios y que por lo tanto tiene un alto nivel de contacto físico permitido por el reglamento (Puig, 2000; cp. Martín, 2006) como el boxeo.

Además, los deportes que son en equipo, como el rugby y el fútbol americano, también son considerados masculinos debido a que se valen de atributos como la asertividad y la agresión, a diferencia de los deportes individuales los cuales suelen ser considerados más femeninos (Guillet et al., 2006), como es el caso del tenis o la natación. Por último, se consideran deportes masculinos aquellos que estadísticamente son dominados por una participación de hombres más que de mujeres como es el caso del rugby, por lo que un deporte

femenino sería aquel dominado estadísticamente por la participación femenina como la gimnasia (Fallon y Jome, 2007).

La hipótesis del enriquecimiento utilizada por Auster (2008) en su investigación fue elaborada por Almquist y Angrist (1970; cp. Auster, 2008) para explicar la escogencia de mujeres por ocupaciones no tradicionales con respecto a su género y se basa en que algunas mujeres son expuestas por sus seres significativos a diferentes tipos de actividades recreativas que trascienden las expectativas de rol de género tradicionales y esto es lo se entiende por tener un ambiente enriquecido. Esto implica que si la mujer está en un ambiente enriquecido puede estar dispuesta a participar en deportes masculinos a diferencia de aquellas que no lo están.

Autoconcepto físico y práctica deportiva de los padres

Otros autores han relacionado el conflicto de rol de género con el autoconcepto físico y con la participación deportiva previa de los padres. Tanto Miller y Levy (1996) como Miller y Heinrich (2001) encontraron que las mujeres atletas reportaban con mayor frecuencia que las no atletas que sus padres habían participado o participaban aún en alguna práctica deportiva, además, encontraron que la participación deportiva previa de los padres era una variable que disminuía la presencia del conflicto de rol de género.

Por otro lado, Miller y Heinrich (2001) sugirieron que para las mujeres atletas, tener un autoconcepto positivo en un área a la que le otorgan gran importancia (deporte) puede disminuir o atenuar el conflicto de rol de género. Schmalz y Davison (2006) plantearon que aquellas niñas que participen en deportes cruzados de género (deportes típicamente masculinos) tendrán un mejor autoconcepto debido a que requieren de cierta fortaleza para ir en contra de la norma, y no tendrán un pobre autoconcepto por participar en un dominio masculino.

Identidad Atlética

La identidad atlética se entiende como un componente específico del deporte en el autoconcepto de un individuo y el grado en el que un individuo se identifica con el rol atlético (Lamont y Christensen, 2006). Debido a que esta variable forma parte del autoconcepto de las personas resulta un componente de crucial importancia en la investigación con deportistas.

El objetivo de este estudio fue conocer la influencia del tipo de deporte, el autoconcepto físico, la identidad atlética, la participación deportiva de los padres y la antigüedad en la práctica deportiva sobre la experimentación de un conflicto de rol de género en mujeres atletas. En este sentido, se esperaba que las mujeres que jugaran rugby experimentaran un mayor conflicto de rol de género porque dicho conflicto debería intensificarse en el contexto de un deporte típicamente masculino.

Además un autoconcepto físico positivo, mayor cantidad de años en el deporte, la participación deportiva previa de los padres y una alta identidad atlética deberían aminorar o prevenir la experimentación de un conflicto de rol de género.

MÉTODO

Participantes

La muestra constó de 300 atletas venezolanas, de las cuales 150 practicaban tenis con un promedio de edad de 20,48 años y 150 eran jugadoras de rugby con un promedio de edad de 21,41 años. Se encontró que el promedio de antigüedad de las atletas en la práctica del deporte fue de 2,83 años.

Instrumentos

- Escala de Conflicto de Rol de Género: creada por Miller y Heinrich (2001) para medir el conflicto de rol de género percibido, fue modificada para la presente investigación obteniendo un alpha de Cronbach de 0,805 y una estructura factorial de 3 factores denominados "conflicto con la norma social", "conflicto con el rol masculino" y "conflicto con la opinión de otros significativos".

- Cuestionario de Auto-Descripción Física: Se utilizó la versión resumida creada por Peart, Marsh y Richards (s.f.) la cual obtuvo un alpha de Cronbach de 0,918, el análisis factorial reveló una estructura de 6 componentes denominados "rol de atleta", "apariencia física positiva", "resistencia y fuerza física", "salud", "valoración negativa de peso y talla" y "flexibilidad".

- Escala de Identidad Atlética: en su versión resumida por Brewer, Van Raalte y Linder (1993), es una escala que mide el grado de importancia que una persona otorga al rol atlético, mide un solo factor llamado "identidad atlética" y obtuvo un alpha de Cronbach de 0.795.

Procedimiento

Se realizó un estudio piloto para evaluar la confiabilidad y estructura factorial de los instrumentos, la muestra consistió en mujeres que practicaban deportes distintos al tenis y rugby en edades comprendidas entre los 15 y 35 años, en base a los resultados del estudio piloto se hicieron modificaciones en las escalas y se les administraron a la muestra definitiva del estudio, adicionalmente se les administró la hoja de datos de identificación para recolectar toda la información sociodemográfica pertinente: edad, atleta de rugby o de tenis, tiempo que lleva practicando ese deporte y participación deportiva previa o actual de los padres, donde debían especificar si era la madre, el padre o ambos.

RESULTADOS

Se hizo una regresión para cada una de las dimensiones de la variable dependiente. Para la variable "Conflicto con la norma social" el modelo de

regresión no fue significativo (F=0,737; *p=0,703*), para las otras dos variables "Conflicto con el rol masculino" y "Conflicto con la opinión de los otros significativos" los modelos de regresión sí dieron significativos (F=6,074; *p=0,000* y F=2,534; *p=0,005* respectivamente). De forma más específica, se obtuvo que a menor edad las atletas experimentan un mayor conflicto con el rol masculino (Beta=-0,142; *p=0,018*), así mismo las tenistas experimentan un mayor conflicto con el rol masculino que las jugadoras de rugby (Beta=- 0,276; *p=0,000*) y a menor resistencia y fuerza física y menor valoración negativa de peso y talla las atletas experimentan un mayor conflicto con el rol masculino (Beta=- 0,248; *p=0,003* y Beta=-0,139;*p=0,028* respectivamente).

Por otro lado, también se obtuvo que las tenistas experimentan un mayor conflicto con la opinión de los otros significativos que las jugadoras de rugby (Beta=-0,163; *p=0,014*), igualmente se observa que a menor valoración negativa de peso y talla y menor práctica deportiva previa de los padres las atletas experimentan un mayor conflicto con la opinión de los otros significativos (Beta=-0,144; *p=0,031* y Beta=-0,148; *p=0,013* respectivamente). Por último, se puede decir que a mayor identidad atlética y mayor apariencia física positiva las atletas experimentan un mayor conflicto con la opinión de los otros significativos (Beta=0,220; *p=0,013* y Beta=0,144; *p=0,046* respectivamente).

DISCUSIÓN

Con respecto al conflicto con el rol masculino se obtuvo que a menor edad las atletas experimentan un mayor conflicto con el rol masculino, esto puede deberse a que las atletas adolescentes son más influenciables por las pautas sociales por lo que tenderán a regirse en mayor medida por la feminidad hegemónica, de forma que habrá un mayor conflicto con ser percibidas en un rol masculino desencadenado por jugar un deporte.

Por otro lado, las tenistas experimentan un mayor conflicto con el rol masculino que las jugadoras de rugby, nuevamente esto se debe a que estar en un deporte que es típicamente femenino implica apegarse a la feminidad hegemónica mientras que las jugadoras de rugby por estar en un deporte típicamente masculino logran traspasar los esquemas de género y regirse por otros estándares o en todo caso, tener definiciones de género más flexibles donde es posible para ellas ser femeninas y masculinas al mismo tiempo sin que esto suponga una contradicción, es decir, que no experimentan conflicto por ser percibidas en un rol de hombre como sí lo hacen las tenistas.

La valoración que hacen las atletas de su cuerpo también influye en la experimentación de un conflicto de rol de género ya que tener menor resistencia y fuerza física y una menor valoración negativa de su peso y talla implica que estas mujeres se adhieren al ideal de belleza impuesto por la sociedad, que abarca ser delgada y con un cuerpo estilizado, por lo que ser percibidas en un rol de hombre, es decir, musculosas supone una contradicción y por lo tanto un conflicto con el rol masculino.

Con respecto al conflicto con la opinión de otros significativos, las tenistas más que las jugadoras de rugby experimentan un conflicto con la opinión de los otros significativos de su vida, partiendo de la hipótesis del enriquecimiento se entiende que las jugadoras de rugby tienen un ambiente más enriquecido donde fueron expuestas a actividades que trascienden los estereotipos de género lo cual influye en su autoconfianza y las prepara para las críticas de las personas a su alrededor, mientras que las tenistas están más preocupadas por lo que piensen sus amigos y familiares, de forma que si estos contradicen la práctica deportiva, las tenistas más que las rugbystas sentirán un conflicto con la opinión de los otros significativos. Lo mismo ocurre con respecto a la práctica deportiva previa de los padres.

Además, mientras más positiva es la valoración del propio cuerpo se entiende que las atletas le dan más importancia al ideal de belleza impuesto por la feminidad hegemónica de forma que si los amigos y familiares califican a estas atletas como musculosas, sudorosas o cualquier otro adjetivo referente al rol de deportista experimentaran un mayor conflicto con la opinión de los otros significativos.

Por último, a mayor identidad atlética mayor experimentación de un conflicto con los otros significativos, ya que aquellas atletas que reportan tener una gran identificación con el rol de atleta verán amenazada su identidad por la opinión negativa hacia la práctica de su deporte por parte de los otros significativos, generando el conflicto.

En línea general, puede observarse que el ideal de feminidad hegemónica se constituye como un constructo central dentro de esta investigación, ya que en la medida en que las atletas estén apegadas a este ideal determinará en gran parte la experimentación o no de un conflicto entre ser mujer y ser atleta, además se pudo observar que las atletas que practican un deporte femenino son las que se apegan más a éste ideal y por lo tanto es comprensible que experimenten mayor conflicto que aquellas atletas que practiquen un deporte masculino.

Que las mujeres que realizan deportes puedan estar experimentando un conflicto entre ser femeninas y ser atletas o estar sintiendo que su expresión de la feminidad no es aceptada socialmente, conlleva consecuencias negativas para sus vidas y la efectividad en la ejecución deportiva, así como para las vidas de muchas otras mujeres que no se atreven a realizar un deporte considerado masculino por el temor a ser rechazadas y a ser víctimas de los estereotipos sociales. Por lo tanto, es necesario seguir investigando sobre el conflicto de rol de género y las variables asociadas al mismo ya que esta información puede ser útil para entrenadores, medios de comunicación y psicólogos deportivos que trabajen con mujeres atletas.

REFERENCIAS

Auster, C. (2008). The effect of cohort on women's sport participation: An intergenerational study of collegiate women ice hockey players. *Journal of Leisure Research, 40(2)*, 312- 337.

Clasen, P. (2001). The female athlete: Dualisms and paradox in practice. *Women and Language*, *24(2),* 36-41.

Fallon, M., y Jome, L. (2007). An exploration of gender-role expectations and conflicto among women rugby players. *Psychology of Women Quarterly*, *31*, 311–321.

Guillet, E., Fontaine, P., Sarrazin, P., y Brustad, R. (2006). Understanding female sport attrition in a stereotypical male sport within the framework of Eccles's expectancy/valiue model. *Psychology of Women Quarterly, 30*, 358-368.

Kitchen, E. (2006). *The negotiation of gender and athleticism by women athletes.* Trabajo de Grado de Licenciatura no publicado, Georgia State University, Georgia, EEUU.

Knight, J., y Giuliano, T. (2003). Blood, sweat, and jeers: The impact of the medias's heterosexist portrayals on perceptions of male and female athletes. *Journal of Sport Behavior, 26(3)*, 272-284.

Krane, V., Choi, P., Baird, S., Aimar, C., y Kauer, K. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles, 50(5/6)*, 315- 329.

Lamont, A., y Christensen, S. (2006). Athletic identity and its relationship to sport participation levels. *Journal of Science and Medicine in Sport, 9(6),* 472-478.

Lee, N. (2009). Women's discourse on beauty and class in the Bolivarian Republic of Venezuela. *Culture & Psychology*, *15(2)*, 147-167.

Martín, M. (2006). Contribución del feminismo de la diferencia sexual a los análisis de género en el deporte. *Revista Internacional de Sociología, 64(44)*, 111-131.

Miller, J., y Heinrich, M. (2001). Gender Role Conflict in Middle School and College Female athletes and non-athletes. *The physical educator*, *53(3),* 124-133.

Miller, J., y Levy, G. (1996). Gender role conflict, gender-typed characteristics, selfconcepts, and sport socialization in female athletes and nonathletes. *Sex Roles: A Journal of Research.* Recuperado en Marzo 17, 2009, de http://findarticles.com/p/articles/mi_m2294/is_n1-2_v35/ai_18832482

Peart, N., Marsh, H., y Richards, G. (s.f.). *The physical self description questionnaire: furthering research linking physical self- concept, physical activity and physical education.* Trabajo presentado en el Self-concept Enhancement and Learning Facilitation Research Centre, Sydney, Australia.

Schmalz, D., y Davison, K. (2006). Differences in physical self-concept among preadolescents who participates in gender-type and cross-gendered sports. *Journal of Sport Behavior, 29(4),* 335-352.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (1 ed.). Barcelona, España: Ariel.

INDICADORES DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO PARA POTENCIAR LA COOPERACIÓN EN EL ALTO RENDIMIENTO.

Juan González Hernández. (España)
jgonzalez@um.es

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

Universidad de Murcia

RESUMEN

El presente trabajo pone de manifiesto la utilidad de la misma para potenciar el clima grupal y las conductas autodeterminadas, así como para la mejora del rendimiento y de la percepción de autoeficacia individual y grupal. La orientación a la tarea se caracteriza por valorar la habilidad en función de uno mismo, así como por dar importancia al esfuerzo y a la ejecución por encima de los resultados. Asimismo, establece que en función de las características motivacionales que perciba el sujeto en las personas que forman su entorno cercano, se puede diferenciar entre un clima motivacional que implica hacia el ego o hacia la tarea en ese contexto (Ames, 1992). El compromiso deportivo es entendido como una disposición psicológica que representa el deseo y la decisión de seguir participando en el deporte (Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, y Keeler, 1993). Éste viene determinado por el grado de diversión que obtiene el deportista de la participación deportiva, las inversiones personales, las oportunidades de implicación y las coacciones sociales, además de la influencia de las alternativas de implicación y el apoyo social (Scanlan, Russell, Beals, y Scanlan, 2003). Se propone un trabajo llevado a cabo durante la presente temporada en el que, a través de la definición de la eficacia de ciertos objetivos e indicadores de rendimiento se orienta el trabajo psicológico para la valoración psicológico-social y deportiva del deportista y del grupo, la planificación de su entrenamiento, la aparición y fortalecimiento de estilos de liderazgos, la integración social del deportista en el grupo, etc.

Palabras Clave: Cooperación, cohesión, indicadores de rendimiento

INTRODUCCIÓN

Uno de los procesos en los que se puede medir el éxito y recompensar el rendimiento es la cooperación. La cooperación se ha definido como un "proceso social a través del cual el rendimiento se evalúa y se recompensa en términos de los logros deportivos de un grupo de personas que trabaja en conjunto para alcanzar un objetivo particular". (Coakley, 1994). En general, la cooperación es una situación en la que los objetivos de los participantes son interdependientes de una manera recíproca: cada persona depende de otras para alcanzar sus objetivos. (Ortín, 2001)

En los modelos de cooperación y cohesión es preciso tener en cuenta una serie de conceptos básicos que influyen en la dinámica de los grupos deportivos: *Naturaleza del grupo* es destacar las relaciones que se puedan dar dentro del mismo, los líderes existentes, tipos de esos líderes, los marginados, …. *Evaluación del deportista en la competición*. *Potenciales de respuestas a la competición*. *La comparación social*; hace referencia a cómo el deportista siente cada actividad comparando con los demás. Si cada actividad le supone un reto respecto al grupo será distinto a si no le supone ningún reto. Tener en cuenta esa orientación a comparación con referencia externa. Al mismo tiempo, también hay que tener en cuenta otros aspectos a considerar en la competición como son: E*valuación del deportista*. *Naturaleza de la formación del grupo*; *Potenciales de respuesta a la competición*.

El planteamiento de la cooperación como uno de los factores del rendimiento de un equipo deportivo, puede ofrecernos beneficios al permitir operar con variables bien definidas, desde la psicología individual y capaces de ser observadas y evaluadas. La cohesión de un equipo no es exactamente la traducción del nivel de cooperación intragrupal. Son dos procesos distintos y que tienen puntos en común, aunque muchas veces la cohesión grupal se halle en función de la red de cooperación en el seno del equipo. Esto no presupone en ningún momento el descartar otro tipo de aproximaciones al estudio (o a la intervención) de la personalidad de los jugadores.

Según Jonh Elster (1990, citado por García Mas 1995) "cuando la gente trata de decidir su participación en una empresa cooperativa……., a menudo intenta ver que hacen los otros. Algunos piensan de esta manera "si la mayoría de los otros cooperan yo debería hacer mi parte, pero si no lo hacen yo no tengo ninguna obligación de hacerlo", "Si la mayoría de los otros cooperan, no hay ninguna necesidad de que yo lo haga. Si otros pocos cooperan, será mayor la obligación de hacerlo"

En el proceso de generación de la cooperación en los grupos deportivos implica que una estructura de recompensa cooperativa se caracteriza por el mutuo compromiso de por lo menos dos participantes (en los grupos de dos) y de la mayoría de los participantes en grupos de mayor número en deportes colectivos (voleibol, fútbol, balonmano, baloncesto, etc.)

El modelo conceptual de cooperación deportiva se sustenta en dos bases:

1. la concepción racional y utilitarista, derivada de la interacción e interdependencia interna, de las tomas de decisiones personales en cuanto a cooperar o no con el objetivo del equipo; y

2. la disposición personal a demostrar conductas cooperativas sin esperar nada a cambio.

En el presente trabajo se describe el desarrollo del trabajo de intervención psicológica durante la primera intervención y sus resultados, tanto en la evaluación inicial como las percepciones según evolucionaba la competición, así como el contraste con los datos obtenidos y la evolución de la mejora del rendimiento psicológico de los deportistas en la segunda intervención, y así se genera un funcionamiento circular de pensamiento positivo, el cual queda reflejado en el que denominamos Modelo Objetivo- Autoeficacia. (González y Garcés, 2006)

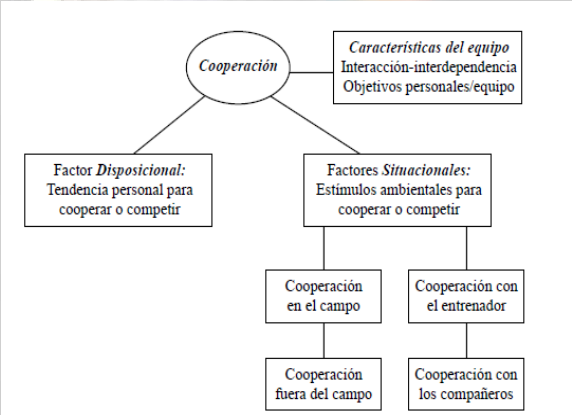
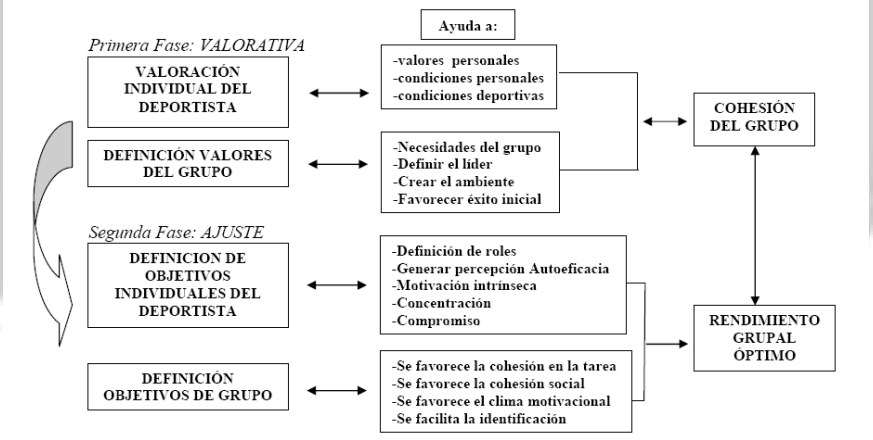


Figura 1. Modelo conceptual de la cooperación deportiva



Cuadro 1. Modelo de Objetivos-Autoeficacia

METODOLOGÍA

Mostramos aquí un trabajo llevado a cabo durante la temporada 2009-2010 en un equipo de voleibol (CDV Murcia) participante en la Superliga Masculina de Voleibol, en el que a través de un programa de entrenamiento psicológico en el que la definición de la eficacia de ciertos objetivos e indicadores de rendimiento se ha guiado el trabajo psicológico individual y grupal; al mismo tiempo, y facilitado por la participación activa de un psicólogo deportivo integrado en el cuerpo técnico en la valoración psicológico-social y deportiva del deportista y del grupo, la planificación de su entrenamiento, la aparición y fortalecimiento de estilos de liderazgos, la integración social del deportista en el grupo, la toma de decisiones del cuerpo técnico y de planes de juego, etc.

La intención del presente estudio, ha sido evaluar la evolución de indicadores de cooperación deportiva, en tres momentos de la temporada deportiva, esperando que el programa de entrenamiento definido y el modelo del cual se ha basado (Modelo de Objetivos-Autoeficacia) haya facilitado el aumento o mantenimiento de los niveles iniciales de cooperación deportiva a lo largo de las circunstancias deportivas de la temporada. Al mismo tiempo, encontrar diferencias significativas entre medidas de la cooperación deportiva y rendimiento deportivo o consecución de objetivos de rendimiento a lo largo de la temporada.

La muestra (n=14) han sido los jugadores integrantes del citado equipo y se ha desarrollado un entrenamiento específico para la consecución de los objetivos definidos anteriormente.

El procedimiento se llevó a cabo con el desarrollo de actividades incluidas en el trabajo planificado de entrenamientos y competiciones y de sesiones de trabajo grupal y con los técnicos integradas en entrenamientos. En las mismas, se incluyen:

- *Definición de los Perfiles de Rendimiento Individual y Grupal (Evaluación inicial).* Para la evaluación de estos perfiles utilizamos instrumentos de evaluación dirigidos a determinar tanto variables generales como aspectos dirigidos a procesos más concretos, las pruebas han sido las siguientes:

  - El Cuestionario CPRD "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (F. Gimeno, 1999-a; J.M. Buceta, F. Gimeno y M.C. Pérez- Llantada; para la valoración de variables psicológicas generales.

  - Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Tobin, Horoyd, Reynolds y Kidal, 1989. Adaptación por Cano, Rodriguez y García, 2006); atendiendo a conceptos relacionados con los estilos de afrontamiento personal y grupal como resolución de problemas, autocrítica, reestructuración cognitiva, expresión emocional, pensamiento desiderativo, búsqueda de apoyo social, o retirada social.

- Cuestionario de Cooperación Deportiva (CCD) (GarcíaMas y cols., 2006), que atiende a conceptos específicos de la cooperación deportiva como la cooperación condicionada, incondicionada, situacional, con los compañeros. Las valoraciones de cooperación deportiva fueron se realizaron durante tres momentos a lo largo de la temporada y fueron las que nos permitieron establecer un proceso de evaluación continua que ha servido para canalizar y operativizar entrenamientos y planteamientos deportivos a lo largo de la temporada.

- *Elaboración, junto con el Cuerpo Técnico y los representantes de los jugadores de un plan de objetivos de trabajo y definición de Compromisos*

- *Facilitación de feedback continuo PANEL DE INDICADORES DE RENDIMIENTO*

- *Sesiones de entrenamiento psicológico con fichas de trabajo. "EL ARTE DE LA GUERRA"*. En las que, a través de las mismas, se trabajaban circunstancias de equipo, tanto sociales, como competitivas que nos ayudaban a trabajar hacia soluciones y decisiones comunes.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos en los distintos momentos de medida, han sido analizados por el paquete estadístico SPSS, en su versión 15.0. En los mismos, podemos resaltar que todas la dimensiones de la cooperación experimentan que existen diferencias significativas a nivel estadístico en positivo, resaltando principalmente los conceptos de cooperación incondicionada y situacional. Entendiendo esto como que los jugadores, a lo largo de las circunstancias deportivas y sociales de todo el año deportivo, han mejorado la percepción de cooperación con el compañero sin existir condición alguna para ello (cercanía, convivencia, competencia, etc.), simplemente con la mera identificación con el otro. (X^2=0.779, sig.=0.001); de la misma forma, se obtiene también una correlación positiva entre los valores de cooperación incondicionada y la cooperación fuera del momento de juego, lo que nos hace argumentar que se generaron altos vínculos de apoyo, incluso fuera de los momentos deportivos, ya a nivel social y personal. (X^2=0.665, sig.=0.011); y de la misma forma, entre cooperación fuera del momento de juego y la cooperación situacional (X^2=0.664, sig.=0.013).

CONCLUSIONES

En el presente trabajo, hemos conseguido explicar como un variable a evaluar, tan compleja, multifactorial y poco definida como la cooperación, donde cualquier elemento social o personal puede influir en cualquier momento del proceso.

De los diferentes trabajos de investigación se desprende la necesidad de transmitir climas motivacionales implicantes a satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación con los demás, ya que las tres juegan un papel

importante en el desarrollo de la motivación determinada, que lleva a las consecuencias más positivas, como un mayor esfuerzo, compromiso e incluso rendimiento.

Los resultados obtenidos permiten constatar cómo estos trabajos en momentos iniciales de la temporada pueden facilitar la identificación de las relaciones que se establecen dentro de un grupo deportivo y ayudar a la labor del entrenador, permitiendo trazar estrategias que favorezcan la convivencia interna del grupo y contribuyan a la optimización del rendimiento.

Deben trasmitirse climas dirigidos a la tarea, que primen el esfuerzo y el progreso personal, proporcionar un feedback positivo, permitir a los sujetos participar en la toma de decisiones y elección de actividades, promover el desarrollo de relaciones sociales, y valorar los sentimientos y perspectivas de otras personas.

Potenciar actividades outdoor; en el equipo interacciona, trabaja por un objetivo común, se comunican, se apoyan… Se transforman las habituales relaciones, rompiendo los bloqueos de comunicación que pueda haber en un entorno da trabajo, sustituyéndolas por otras relaciones más fuertes y duraderas que costaría más alcanzar en el día a día.

Es necesario que el estilo de liderazgo del entrenador se adecúe a esta forma de proceder; que disponga de conocimientos suficientes sobre metodología y didáctica; esto facilitará la transmisión eficaz de los conocimientos y su aprendizaje y comprensión por parte de todos los miembros del equipo.

REFERENCIAS

Ames, C. (1992). The relationship of achievement goals to student motivation in classroom settings. In G.C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.

Coakley, J. (1994). *Sport in society: Issues and controversies*. St. Louis: Times Mirror/Mosby.

Martens, R. (1975). The paradigmatic crisis in American sport Personology. Sportwissenchaft, 5, 9-24

García Mas, A.; Vicens Perez, B. (1995). Cooperación y rendimiento en un equipo deportivo. Psicothema. Vol 7, nº 1, pp. 5-19.

González Hernández, J.; Garcés de los Fayos, E.J. (2009). Plan de Entrenamiento Psicológico en el deporte de la Petanca: En búsqueda del Rendimiento Grupal Óptimo. Revista de Psicología del Deporte; pp 87-104

Ortín, F.J. y Olmedilla, A. (2001). El establecimiento de objetivos como herramienta para la mejora del rendimiento en deportes de equipo. Cuadernos de Psicología del deporte. Murcia.

Widmeyer, W. N., Brawley, L. R., & Carron, A. V. (1985). The measurement of cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. London, Ontario: Sports Dynamics.

ANSIEDAD-ESTADO POR POSICIÓN DE JUEGO Y EDAD DEPORTIVA EN FUTBOLISTAS JUVENILES

Héctor Haney Aguirre Loaiza (Colombia)
haney34@hotmail.com
Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física. Universidad de Caldas.
Estudiante de Psicología. Universidad de Manizales. Manizales, Colombia.
Grupo de Investigación Cumanday Actividad Física y Deporte

Santiago Ramos Bermúdez (Colombia)
santiago.ramos@ucaldas.edu.co
Docente de Planta Universidad de Caldas. Facultad de Ciencias para la Salud.
Departamento de Acción Física Humana.
Director grupo de Investigación Cumanday Actividad física y deporte Universidad de Caldas.

RESUMEN

Con el objetivo de evaluar la ansiedad estado en el periodo competitivo por posición de juego, delegación participante y edad deportiva, fueron evaluados todos los jugadores (n=93) participantes en fase semifinal del Campeonato Nacional Juvenil de Fútbol realizado en Manizales en agosto de 2009. Fue utilizado el test IDARE (STAI) de Spielberger et al. (1970). La edad media de los participantes fue 17.4±2.0 años. Se concluyó la relación entre la ansiedad-estado en el periodo de competencia y el rendimiento deportivo.

Palabras Claves: Psicología del Deporte, Ansiedad, Ansiedad-Estado, Fútbol, Adolescencia.

ABSTRACT

In order to assess the anxiety state in the competitive period by playing position, age participating delegation and sports, all players were evaluated (n = 93) participants in the semifinal stage of the National Youth Soccer Championship held in Manila in August 2009 . Test was STAI (STAI) of Spielberger et al. (1970). The average age of participants was 17.4 ± 2.0 years. It concluded the relationship between state anxiety in the period of competition and athletic performance

Key Words: Sport Psychology, Anxiety, State Anxiety, Football, Youth

INTRODUCCIÓN

El constructo psicológico de la ansiedad ha sido un tema de estudio por los psicólogos en los distintos campos de la aplicación psicológica y durante la historia. Se han abordado desde diferentes perspectivas de aplicación, como clínico, social, educativo, forense, la organizacional, entre otras; y ahora, relativamente reciente, la incursión de la psicología del deporte en el estudio la ansiedad permanece en calidad de un tema que está relacionado con la actividad física para la salud, el ejercicio físico y el deporte.

La ansiedad puede ser observada desde dos miradas en el campo de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico; una, como intervención integral en la promoción de la salud y prevención de la patología. Factores como estados emocionales; disminución de ansiedad, depresión y de estrés, mejora en capacidades cognitivas, intelectuales; aspectos socializadores, entre otros, son fuertemente influenciados por la práctica físico-deportiva a partir de cambios funcionales en esferas bio-psico-sociales del ser humano. (Ramírez, Vinaccia, y Suárez, 2004). En dicha perspectiva, investigaciones recientes confirman la relación de la práctica del ejercicio físico con el bienestar psicológico, (Jiménez, Martínez, Miró, & Sánchez, 2008), así mismo, la practica físico-deportiva correlacionada en la mejora de la autoestima, mejora de la imagen corporal y el auto-concepto (Moreno-Murcia, Cervello-Gimeno y Moreno, 2008), también, otros estudios consideran al el ejercicio físico y la práctica físico-deportiva como alternativa terapéutica y disminución de niveles ansiedad (Akandere y Tekin, 2005), al igual que la disminución de ansiedad *rasgo general* en estudiantes universitarios con un programa de ejercicio físico durante 12 semanas( ), también se ha encontrado la diminución de Trastorno Depresivo leve y Moderado, (Dunn, *et al.* 2005)

En tanto una segunda postura, entendida como patológica, o al menos desencadenadora de niveles patológicos, manifestándose en la ansiedad y estrés, Thomas, Maynard y Hanton, 2004; Hernández, 2005; Kowalski, Crocker, Hoar y Niefer, 2005; Jordet, ElferinkGemser; citados por Estrada y Pérez, 2008), Lemmink y Visscher, 2006) así mismo, la causa de altos niveles de ansiedad desencadenan lesiones en deportistas; por ejemplo, Ivarsson y Johonson, (2009) concluyeron que futbolistas que están en una condición de lesionados tenían un nivel significativamente más elevado de ansiedad *rasgo* y ansiedad *somática* en comparación de aquellos jugadores que no están lesionados; en la misma dirección, Olmedilla, García y Martínez (2006) encontraron que aquellos futbolistas que están lesionados tienen más puntaje en el constructo de la ansiedad, todo lo contrario con aquellos que no se están en condición lesionados; del mismo modo Abenza, Olmedilla, y Ortega (2010) estudiaron futbolistas lesionados y no lesionados, con una edad media 17,7 años, encontrando que la clasificación de lesionados graves y muy graves quienes tienen niveles de ansiedad más altos que los futbolistas juveniles no lesionados.

El rendimiento deportivo exige logros, y ante esta situación se presenta una presión desde el ambiente hacia el deportista, la cual es evidenciada en la respuesta del comportamiento del atleta. Inclusive, y en muchas ocasiones se puede presentar un descenso durante el periodo de la competencia distinto a las marcas y lo establecido en el entrenamiento; se pueden enumerar cientos de ejemplos y en cualquiera de ellos son deportes que exigen planificación, decisiones, activación, control emocional etc., y en general, lo Wienberg y Gould, (1996) denominan *PST–Psychology Skill Training* "Entrenamiento de Destrezas Psicológicas", es entonces donde sale a relucir el proceso psíquico de cada deportista que se lleva a cabo en un momento especifico de la competencia o inclusive del mismo entrenamiento.

La palabra ansiedad, según Nachón & Nascimbene (2001), adquiere raíces griegas relacionadas con la angustia, proveniente del latín "*angere" "angor",* cuya raíz griega significa "*yo estrangulo*", y se refiere a la opresión, sensación de estrechez, sofocación. Por otro lado Lewis (1967, citado por Navarro, *et al,* 1995) también coinciden sobre el origen griego del término, cuya raíz significa "*constreñir*" y cuyos significados asociados se refieren al temor y la pérdida, también presentes en la palabra alemana "angst'" que era habitualmente utilizada por Freud , ó la danesa "*angst*" usada por Kierkegaard. En el idioma inglés, "*anxiety*" sirve para designar el malestar interior, las preocupaciones, el temor, la angustia.

Para Wienberg y Gould (1996) definen ansiedad como un estado emocional negativo expresadas con nerviosismo, preocupación, aprensión, relacionadas con el *"arousal"* del organismo, y tiene componentes de pensamientos denominado ansiedad cognitiva, y componentes físicos, para los cuales se denomina ansiedad somática. Por ejemplo, Sánchez (2002) vinculan la ansiedad dentro de una categoría global como es *la tensión psíquica* y del cual se expresa desde el "Eustres" con características beneficiosas o "Diestres" con efectos negativos, con tres etapas de descritas de la siguiente manera: la inestabilidad, la ansiedad y la depresión. Del mismo modo, la segunda etapa concerniente a la ansiedad y conceptualizada como la "irritación creciente que no se contiene, inestabilidad emocional, excitabilidad elevada y espera tensa a los disgustos". (p.104)

Es amplia la gama de definiciones de ansiedad lo mismo como de autores, en tal sentido si se coincide en obtener una diferenciación comprendida desde el punto de vista cognitivo, entendida como *Ansiedad cognitiva,* y se refiere a los elementos plenamente psicológicos, manifestada en pensamientos, automensajes e imágenes; y otra desde el punto de vista de la actividad fisiológica o arousal entendida como *ansiedad somática*, en donde se involucra reacciones del sistema nervioso autonómo SNA parasimpático, manifestándose como aumento de la frecuencia cardiaca, dilatación de la pupila, sudoración, y todo un sistema de alerta (Mannino y Robaza, 2004). Con respecto al segundo punto de vista, el incremento del arousal fisiológico SNA está asociado a sensaciones, sentimientos o síntomas, experimentados como amenazadores; ante dichas situaciones Benedito y Botella (1992) consideran que sólo son sensaciones y no son

necesariamente peligrosas, puesto que la ansiedad implica reacciones corporales normales.

De este modo, la ansiedad tiene dos características: una concebida como ansiedad *rasgo* y es definida como parte de la personalidad, una tendencia o disposición conductual que influye en su conducta y percibe una amplia gama de situaciones objetivamente no peligrosas como amenazadoras (Wienberg y Gould, 1996; Spielberger, 1970). Y otra, conocida como ansiedad *estado*, la cual es entendida en palabras de Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970), una condición o estado emocional transitorio del (deportista) y es caracterizado por sentimiento de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos y aumento de la actividad del sistema nervioso.

Dicho lo anterior es importante precisar la complejidad expresiva de la ansiedad en aspectos cognitivos, comportamentales y fisiológicos o arousales; y a su vez, la relación existentes con parámetros emocionales, motivacionales y de autoestima influyentes dentro del desempeño del deportista. Desde el punto de vista emocional, Gálvez y Paredes (2007) precisan sobre la presencia del miedo y la implicación hacia el fracaso, lo cual genera en el deportista un nivel elevado de ansiedad, miedo a no estar a la altura necesaria de la competición, es decir el jugador posee un menosprecio hacia él mismo que genera un alto grado de ansiedad. Además de la estrecha relación que presenta la ansiedad con conductas emocionales, principalmente el miedo, en donde se han encontrado correlatos neuronales entre la amígdala y el cortex prefrontal. (Adolphs et al. 1995,1996)

Por otro lado Wiggins et al (1996) encontraron que los atletas con puntuaciones más bajas en ansiedad cognitiva y corporal y puntajes más altos en autoconfianza percibieron su ansiedad como más facilitadora de su rendimiento. Estos deportistas también tuvieron puntajes significativamente más altos en la escala de Expectativa de Rendimiento.

Jones y Swain (1992) estudiaron la Intensidad y dirección como dimensiones del estado de ansiedad competitiva y su relación con la competitividad, encontrando que la dirección de la percepción de sus síntomas de ansiedad en los deportistas de rendimiento podía proveer una mayor comprensión de la respuesta al estado de ansiedad.

Por otro lado Estrada y Pérez, (2008) encontraron que la interpretación cognitiva es uno de los factores más importantes que se da en la respuesta de ansiedad en el deportista; y dicha ansiedad proporciona un incremento en la percepción de amenaza en las situaciones de evaluación, también la retroalimentación de fracaso. Por la misma línea, en una investigación realizada por Conroy y Metzler (2004) encontraron que el autodiálogo de miedo al fracaso se asocia a la ansiedad en el deporte.

MÉTODO

Diseño

Estudio cuantitativo, de corte transversal y alcance descriptivo, dónde se pretende identificar las características de ansiedad-estado en futbolistas juveniles.

Participantes

La población evaluada fue el total (n=93) de futbolistas masculinos juveniles en competencia, integrantes de cinco selecciones departamentales y participantes en el Campeonato Nacional Juvenil de Fútbol, fase semifinal, realizado en Manizales, Caldas en agosto de 2009.

Instrumento

La ansiedad estado fue evaluada con la prueba STAI *State-Trait Anxiety Inventory* diseñada por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970), IDARE versión en castellano. Se incluyeron variables como edad cronológica, estrato socio-económico, lugar de procedencia, posición de juego (guardameta, defensa, medio campista y delantero), Edad deportiva, y nivel de Escolaridad. Con una puntuación escala Lickert, siendo 1 el menor y 4 el mayor puntaje; “No en lo absoluto”, “Un poco”, “Bastante” y “Mucho”.

El cuestionario de Ansiedad-Estado está compuesto por 20 reactivos de los cuales algunos están de forma indirecta: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20, el resto son directos. La puntuación directa o bruta fue transformada en una Escala normalizada de Puntuación T, en tres categorías: *baja* menos de 39.9, *normal* entre 40 y 59.9 y *alta* 60 o más. Los datos fueron tabulados en una base de Excel office 2007, donde se calcularon promedio y desviación típica; las diferencias entre medias fueron calculadas en Statgraphics v. 5.1.

PROCEDIMIENTO

Durante la competencia del evento, fase semifinal, (torneo nacional juvenil de fútbol 2009) realizado en la ciudad de Manizales-Caldas (Colombia), y dónde se otorgaron tres cupos a la fase final realizada en otra ciudad del país. Se abordó el cuerpo técnico de cada selección participante, quienes facilitaron el consentimiento informado del estudio. Se acordaron lugar, día y hora para asistir a la aplicación del juego, durante los siete días del evento se ejecutó el cuestionario. Se ejecutó el STAI o IDARE en castellano a cada selección; siempre se contó con la participación de dos profesionales a cuatro selecciones se les aplicó en el lugar de hospedaje, y a un solo equipo en el lugar de entrenamiento antes de su último partido. El número de jugadores por plantilla difería entre si algunos.

RESULTADOS

CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN EVALUADA

La muestra evaluada tuvo una edad promedio de 17.4 años (s=2.0), en cuanto a la escolaridad, 2 jugadores (2.1%) tienen primaria, 78 (83.9%) bachillerato y 13 (14.0%) educación superior incompleta. La procedencia por estrato socioeconómico fue de 34 (36.5%) proveniente de estratos 1-2; 44 (47.3%) de estratos 3-4 y 15 (16.1%) de estratos 5-6. La edad deportiva media fue de 7.69 años (s=1.88). Según el lugar de nacimiento, 29 (31.2%) son de provincia y 64 (68.8%) de ciudades capitales de departamento.

CARACTERÍSTICAS DE INTERÉS

El puntaje general de la ansiedad mostró diferencias numéricas en función de posición de juego, edad deportiva, equipo (selección departamental).

La ansiedad estado Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) fue el atributo psicológico qué se estudió en futbolistas juveniles en el marco del Torneo Nacional de Fútbol Juvenil 2009 en la fase Semifinal. Se contó con el concurso de cinco Selecciones Departamentales durante una semana de competencia que otorgaba tres cupos para la final. El test fue aplicado ya cada selección, al menos, teniendo un partido jugado y esperando los demás rivales, lo cual es pertinente saber sobre el momento pleno de concentración de la competencia.

Ansiedad Por Posición de Juego

Las posiciones dentro del terreno de juego fueron clasificadas en el siguiente orden: Guardametas(1), Defensas(2), medios(3) y delanteros (4).

Tabla 1. Evaluación de la ansiedad según posición de juego. Posición 1 arqueros, 2 defensas, 3 medios y 4 delanteros.

Posición de Juego		Promedio	Desv. típica	Jugadores por Posición de cada selección				
				Cal	Bog	Boy	Tol	Vall
1	Guardametas (n=10)	49.5	9.3	2	2	2	2	2
2	Defensas (n=29)	51.1	12.1	5	6	4	8	6
3	Volantes (n=36)	48.1	10.4	8	7	6	7	8
4	Delanteros (n=18)	48.9	7.6	2	4	4	5	3
Todos (n=93)		49.6	10.0	17	19	16	22	19

Los defensas muestran una ansiedad superior al promedio a las otras posiciones de juego, sin embargo, fue el grupo más heterogéneo, lo cual señala

que algunos defensores manejaron valores relativamente bajos. Los arqueros, de quienes se supone deberían manejar los valores más altos dada su responsabilidad crítica, obtuvieron el segundo promedio con una variabilidad relativamente baja.

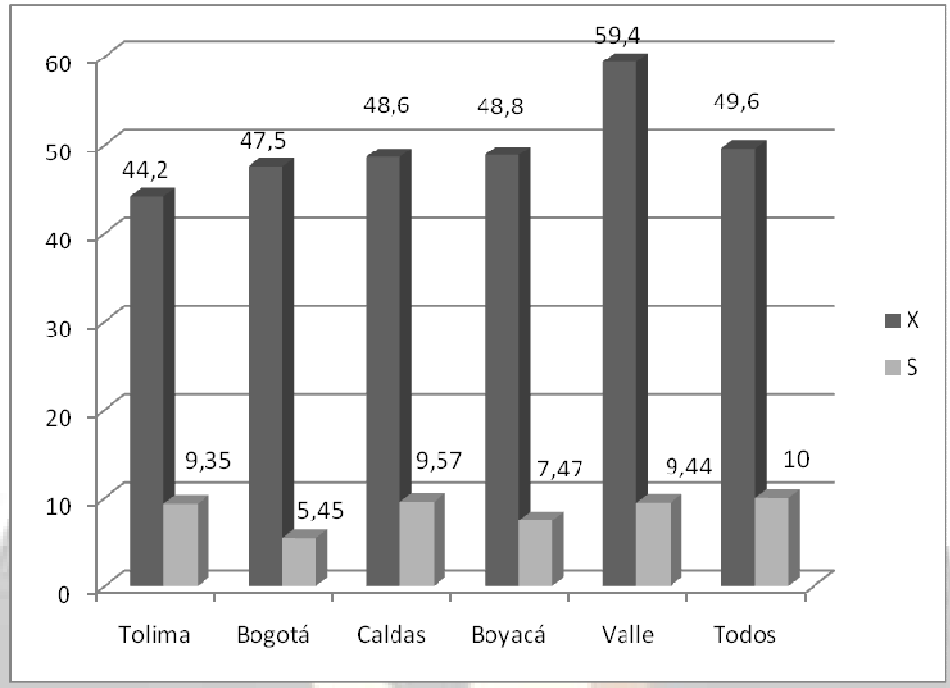
Tabla 2: Evaluación de la ansiedad por categorías de valoración (número y porcentaje) y posición de juego (1 arqueros, 2 defensas, 3 medios y 4 delanteros.).

Posición de Juego	NIVELES DE ANSIEDAD		
	BAJA	NORMAL	ALTA
	n (%)	n %	n %
Guardametas *n*=10 M=49,5	2 (20%)	7 (70)	1 (10)
Defensas n=29 M=51.1	4 (13,8%)	20 (68.9%)	5 (17.2%)
Volantes n=36 M=48.1	9 (25%)	22 (66.7%)	3 (8.4%)
Delanteros n=18 M=48.9	1 (5.6%)	16 (88.8%)	1 (5.5%)
TOTAL n=93 M=49.6	16 (17.2%)	67 (72.1%)	10 (10.7%)

Agrupadas las calificaciones en las categorías Baja, Normal, y Alta, se observa mayor homogeneidad en los arqueros y menor en los defensas, quienes tienen valores altos en los puntajes extremos. Los delanteros se encuentran en su mayoría (88.8%) en las dos categorías centrales. Se aprecia una tendencia a la distribución normal en las diferentes posiciones de juego.

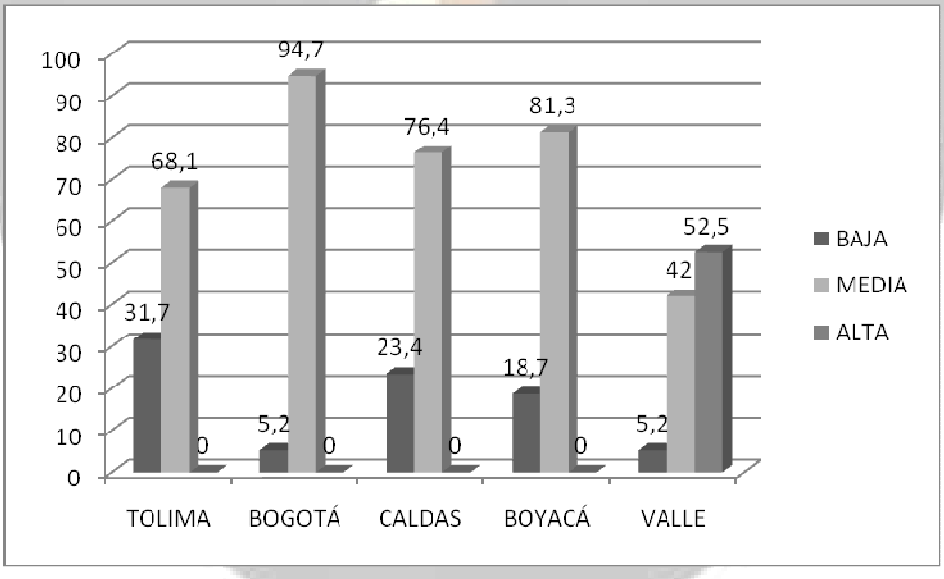
Ansiedad Por Delegaciones (Equipos)

Figura 1. Evaluación de la ansiedad por delegaciones departamentales (Promedio y desviación típica).



Siendo deseables valores normales en ansiedad-estado en competencia, se observó que el equipo del Valle (eliminado) obtuvo una puntuación alta, mientras los demás equipos estuvieron en normal, siendo los tres clasificados (Bogotá, Tolima y Caldas en su orden) los puntajes más bajos.

FIG. 2. Evaluación de la ansiedad por equipos en categorías baja, media y alta.



Se observa que la delegación con mayor normalidad fue la selección Bogotá ganadora del selectivo. El segundo en normalidad (Boyacá) es un equipo de una categoría etaria inferior, enfocado en otra competencia. Los clasificados segundo y tercero mostraron altas cifras de normalidad, mientras el 52.5% de los

jugadores de la selección de Valle, (eliminado), presentó un nivel demasiado alto de ansiedad estado.

Ansiedad Estado por Edad Deportiva

La edad deportiva refleja la experiencia deportiva específica, por tanto el efecto del entrenamiento y en general de la preparación sobre los diferentes factores del rendimiento, incluido el manejo de la ansiedad. La edad deportiva media para todo el grupo fue de 7.59 años (s=2.07, mínima 2 años, máxima 9 años).

El grupo fue dividido entre los que tenían menos experiencia –grupo 1- (media 5.08 años, s=1.62) y los de mayor experiencia –grupo 2- (media de 8.70 años, s= 0.46). La ansiedad de los dos grupos fue normal (grupo 1 media 45,7, s= 9.88 y grupo 2 media 50.72, s=10.35). La diferencia entre los dos grupos fue estadísticamente significativa (P=0.039).

DISCUSIÓN

Han et. al. (2006) realizaron un estudio correlacional entre temperamento y ansiedad en distintos deportes en Corea del Sur, con sujetos escolares deportistas y no deportistas, aplicando el STAI-KY versión coreana. La edad cronológica fue de 17.3 años en los deportes de conjunto. Los futbolistas obtuvieron un puntaje de ansiedad 44.0 con una desviación típica de 9.4. Los deportistas en general tuvieron en promedio 49.4 (s=13.4) frente a los no deportistas con 41.8 (s=7.2). En los deportes de equipo se encontró una ansiedad más baja que en los deportes de potencia (fuerza-velocidad), de resistencia aeróbica y de combate. Los jugadores colombianos evaluados en el presente estudio, con una edad media de 17.4 años alcanzaron una puntuación de 49.6, lo cual frente al rango adecuado (entre 40 y 59) señala que los jugadores colombianos están más cerca de la media que los coreanos y con una ansiedad más marcada que los deportistas de conjunto coreanos.

Rivera-Cisneros et. al. 2006 en un estudio en León (México) con deportistas juveniles en el período precompetitivo en las Olimpíadas Nacionales, hallaron una ansiedad estado en deportes como boxeo 50,0, Taekwondo de 50,7, atletismo 54,0 y halterofilia 55,4. Así mismo precisan que la edad no influye en la ansiedad rasgo ni estado. También el mismo estudio indica que existen rasgos de ansiedad en deportistas adolescentes que practican actividades individuales y que los valores de ansiedad estado se intensifican al acercarse una competencia de importancia. Frente a estos hallazgos, los futbolistas juveniles colombianos con un promedio de 49,6 se encuentran por debajo, lo cual señala un nivel adecuado, sin olvidar que la tendencia en deportes de conjunto es a que sea inferior.

Kaplan et. al. (2007) examinaron la ansiedad estado en 22 futbolistas universitarios de Turquía, con edad media de 22.5 años y edad deportiva de 10.8 años, a lo largo de un campeonato nacional universitario, mediante la escala STAI,

antes y después de cada partido, encontrando que los resultados de cada competencia y el desarrollo del campeonato afectan la ansiedad estado. El promedio de la ansiedad previa a los partidos fue de 31.32 y después de los mismos de 34.51. Frente a este estudio, se observó que la selección Valle presentó una ansiedad alta (51,4) consecuencia del rendimiento hasta ese momento, quedando eliminada. La media de los jugadores colombianos fue mucho más alta, si bien hay que anotar que son más jóvenes y con menos edad deportiva (7.69 años frente a los turcos con 10.8 años).

CONCLUSIONES

Se observa una afectación mutua entre la ansiedad estado y el rendimiento en el período competitivo, es decir, la ansiedad afecta el rendimiento y el rendimiento (resultados) afecta la ansiedad estado. La dificultad del partido siguiente, el resultado de cada juego y el desarrollo general del torneo (posición, puntos acumulados, etc.) se traducen en cambios en las puntuaciones de la ansiedad estado. Es deseable alcanzar y mantener la ansiedad estado dentro de un rango ideal, ni más alto ni más bajo, pues eso afectaría el rendimiento negativamente.

Se encontró que los defensas tienen un mayor nivel de ansiedad estado que los demás jugadores; por grupo etario no se encontraron diferencias significativas ($P<0.05$).

En cuanto a la edad deportiva, la diferencia entre los dos grupos fue estadísticamente significativa ($P=0.039$), señalando que quienes tienen mayor tiempo de preparación alcanzan menores puntuaciones en la prueba.

REFERENCIAS

Abenza, L., Olmedilla, A., & Ortega, E (2010). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 42(2), 265-277.

Adolphs, R., Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A.R. (1995) Fear and the human amígdala. *The Journal of neuroscience*. Vol. 15, p. 5879-5891

Adolphs, R., Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A.R. (1996) Cortical Systems for the Recognition of **Emotion** in Facial Expressions. *The Journal of neuroscience*. Vol. 16(23), p. 7678-7687

Akandere, M. y Tekin, A. (2005). *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad.* Recuperado el 10 de enero de 2006, de http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=478/

Benedito, M.C. & Botella, C. (1992) El tratamiento de la ansiedad generalizada por medio de procedimientos cognitivos-comportamentales. *Psicothema.* 4(2), 479-490

Conroy, D. E. y Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 26, 69-89.

Dunn, A.L., Trivedi, M., Kampert, J., Clark, C.G. & Chambliss, H.O. (2005)Exercise treatment for depression: Efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*. 28(1), 1-8

Estrada, O. & Pérez Córdoba, E. (2008) Palabras e imágenes positivas en la respuesta de la ansiedad en deportistas de competición. *Psicothema*. 8(1), 31-45.

Gálvez, A.J. & Paredes, J.M. (2007) Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista. *Revista virtual efedeporte.com*. Encontrado en: http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm. Año 11, N°106.

González, J.L. (1996) *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid; Biblioteca Nueva.

González, J.L. (1992) *Psicología y Deporte.* Madrid; Biblioteca Nueva.

Gutiérrez-Calvo, M., Espino,O., Palenzuela, D. & Jiménez-Sosa, A. (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema.* 9(3), 499-508

Han, D.H., Kim, J.H., Lee, Y.S., Bae Joeng, S., Bae, J.S., Kim Hyung, Sim, M.S, Sung, Y.H. & Lyoo , I.K (2006). Influence of Temperament and Anxiety on Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*. 5, 381-389.

Ivarsson, A. & Johonson , U. (2009) Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. *Journal of Sports Science and Medicine.* 9, 347-352

Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. & Sánchez, A.I (2008). Bienestar Psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica del ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 8(1), 185-202.

Jones G; Swain A. (1992) Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. En *Percept Mot Skills*;74(2): 467-72.

Kaplan T, Taskin H, Altin M, Erkmen N. (2007) Examination of the level of state anxiety points of the soccer player during the tournament. Istambul: University of Selkuc. 447-57.

Mannino G. & Robaza C. (2004). cap.10. Atención, Selección y procesos cognitivos. En Tamorri, S. (eds.) *Neurociencias y Deporte. Psicología deportiva, procesos mentales del atleta*. (pp.167-181) Barcelona, España: Paidotribo.

Moreno-Murcia, J.A., Cervello-Gimeno, E. & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físaico-deportiva y de género en auto concepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 8(1) 1717-183

Nachón, C. & Nascimbene, F. (2001) *Introducción a la Psicología del Deporte.* Buenos Aires; Libros del Rojas.

Navarro, J.I., Amar, J.R. & González, C. (1995) Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista Psicología del Deporte*. 6(2) 7-17

Olmedilla, A., García, C., & Martínez, F. (2006) Factores psicológicos vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del deporte*. 15(1), 37-52

Riera, J. (1985) *Introducción a la Psicología de Deporte*. Barcelona; Martínez Roca.

Rivera-Cisneros et. al. (2006). El nivel de ansiedad en la etapa precompetitiva en adolescentes practicantes de deportes individuales: el caso de la COMUDAJ-León. Primer congreso de la sociedad iberoamericana de psicología del deporte. Guadalajara.

Sánchez, M. E. (2002). *La Preparación Psicológica del Deportista.* Armenia; Kinesis

Silva Camargo, Germán. (2002.) *Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física*. (3ªed) Armenia; Kinesis.

Spielberger, Ch., Gorsuch, R. & Lushene, R. (1970) *STATE-TRAIT Anxiety Inventory.* México D.F; Manual Moderno.

Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y Deporte. Barcelona:* Paidotribo.

Thomas, A. *(1982) Psicología de Deporte.* Barcelona: Harder.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Barcelona: Ariel Psicología.

Wiggins M.S., Brustad R.J.,(1996) Perception of anxiety and expectations of performance. *Percept Mot Skills*;83(3): 1071-1075

EFECTO DE LA INTERVENCIÓN EN TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO SOBRE LA RESISTENCIA AERÓBICA Y PERCEPCIÓN DE ESFUERZO EN UN GRUPO DE MARCHISTAS DE BOGOTÁ.

María Clara Rodríguez (Colombia)
Psicóloga, Magíster en Psicología del Deporte, Directora del proyecto de grado, Universidad El Bosque.

Angela Patricia Valero Ballesteros (Colombia)
angela.valero@gmail.com
Psicóloga que opta por el título de Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito identificar el efecto de la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) sobre la resistencia aeróbica y conducta de evitación experiencial en un grupo de marchistas de Bogotá. Se utilizó un diseño pretest-postest con grupo control. La muestra estuvo compuesta por diez marchistas de ambos sexos, con un promedio de edad de 16.70 y un rango entre los 15 y 20 años de edad, pertenecientes a la Liga de Atletismo de Bogotá elegidos por conveniencia. Se emplearon como instrumentos de medición de las variables dependientes, resistencia aeróbica y evitación experiencial el test de los 3000 mts. y el Cuestionario de Aceptación Acción (AAQ). La intervención en ACT se realizó en cuatro sesiones en las que se desarrollaron los contenidos propios de esta intervención. Para el análisis de los datos se empleó estadística no paramétrica descriptiva a través de la prueba de U-mann Whitney. Los resultados señalan diferencias significativas entre el grupo experimental y control en las variables de rendimiento tomada en el tiempo de ejecución de los 3000 mts. y evitación experiencial respecto a las medidas tomadas en el pretest y post test.

Palabras clave: Psicología del deporte (SC 49365), Aceptación (SC 10478), Evitación (SC 05190), Rendimiento deportivo (SC 04300)

ABSTRACT

The present study had as purpose to identify the effect of intervention on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on the aerobic endurance and experiential avoidance behavior in a group of walkers in Bogota. This study used a pretest-posttest design with control group. The sample consisted of ten walkers from both sexes, with an average age of 16.70 and a range between 15 and 20 years old, belonging to the League of Athletics Bogotá chosen for convenience.

Were used as instruments for measuring the dependent variables, experiential avoidance and aerobic endurance test of 3000 meters. Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). The ACT intervention was conducted in four sessions in which they developed the contents of this intervention. For the analysis of data was used non-parametric descriptive statistics through the test of U-mann Whitney. The results indicated significant differences between the experimental and control groups in the variables of performance in the time taken for implementing the 3000 meters and experiential avoidance with respect to measures taken in the pretest and post test

Key words: sport psychology (SC 49365), Acceptance (SC 10478), Avoidance (SC 05190), Sport Performance (SC 04300)

INTRODUCCIÓN

La creciente necesidad identificada por los actores involucrados en el área del deporte acerca de que los deportistas no sólo deben realizar un entrenamiento físico, técnico y táctico para la mejora y mantenimiento de su rendimiento, sino que deben apoyarse en ciencias como la medicina, nutrición, fisioterapia y psicología para potencializar sus recursos, ha llevado a estas ciencias a crear y trabajar por saberes e intervenciones específicas que satisfagan las necesidades de los deportistas y el ciclo de preparación en que se encuentran (Whelan, Mahoney y Meyers, 1991; Dosil, 2008).

La Psicología del Deporte busca a partir de una intervención estructurada y planificada desde el entrenamiento deportivo, ampliar las posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto los recursos con los que cuenta el deportista tanto para la fase de preparación como de competición, en la que se busca rendir al máximo de las posibilidades reales trabajadas en el entrenamiento, contribuyendo decisivamente a lograr objetivos competitivos, así como multiplicar y potencializar las opciones de rendimiento y éxito deportivo (Buseta, 1998).

Las situaciones de entrenamiento y competencia a las que suelen estar expuestos los deportistas, la necesidad de resultados, la demanda de un óptimo desempeño, el manejo y tolerancia de los síntomas físicos generados por la ejecución de determinada tarea, el dolor, la aparición de lesiones, e incluso el trabajo diario para el mantenimiento y/o mejora de su nivel deportivo, en ocasiones son fuente de malestar y presión, que en algunas oportunidades pueden desencadenar pensamientos y estados emocionales relacionados con la tristeza, la culpa, el miedo o dolor, entre otros, que generan malestar y vulnerabilidad dado que son consideradas como eventos negativos a evitar o eliminar (Dosil, 2008).

Ante la concepción de buscar controlar y/o eliminar aquellos eventos generadores de “malestar”, las estrategias y técnicas de intervención en psicología no sólo del deporte y el ejercicio, sino de la salud, clínica, social, entre otras, han estado enfocadas a reducir y/o eliminar, es decir controlar, aquellos eventos, sensaciones y pensamientos generadores de malestar y vulnerabilidad,

como lo son las estrategias de detención del pensamiento, imagineria, reestructuración cognoscitiva, hipnosis, relajación, entre otras, que han mostrado ser efectivas en todas y cada una de las áreas de la psicología como ciencia aplicada de acuerdo a lo reportado por autores como Labrador (1998), Olivares (2001) y García (2006).

Pese a identificar y reconocer la eficacia de las anteriores técnicas, autores como Garner y Moore (2006) hacen referencia a investigaciones donde esta se revalúa, proponiendo un nuevo modelo de intervención que tiene origen a finales de la década de los noventa sustentada bajo la teoría de los marcos relacionales y la terapia de conducta, conocida como teoría de aceptación y compromiso (ACT) (Hayes, Stroshal y Wilson, 1999; Luciano, 1999 y 2001; Wilson y Luciano, 2002).

Garner y Moore (2006) justifican la pertinencia y relevancia de este tipo de intervención en el área del deporte al considerar que tratar de evitar, escapar y/o controlar los eventos internos entendidos como sensaciones, pensamientos, sentimientos así como los estados corporales considerados como negativos, puede llevar a afectar el desempeño y rendimiento del deportista al no estar pendiente en el aquí y ahora de lo qué debe realizar y cómo lo debe ejecutar, al encontrarse empleando estrategias para evitar y controlar dichos eventos que le generan malestar; además Garner y Moore (2006) citando autores como Burton, Naylor, & Holliday, 2001; Gould, Damarjian, & Greenleaf, 2002; Gould & Udry, 1994; Meyers, Whelan, & Murphy, 1996; Weinberg, 1994, 2002; Williams & Leffingwell, 2002; Zaichkowsy & Baltzell, 2001, hacen referencia a las inconsistencias y débil sustento empírico de los procedimientos llevados a cabo por las intervenciones de tipo tradicional.

Dados los requerimientos hechos a la Psicología del Deporte por parte del deporte, los actores en él involucrados y la necesidad de desarrollar nuevas alternativas de intervención que contribuyan el rendimiento y bienestar del deportista, este estudio tomó de la psicología clínica la ACT, con el propósito de conocer sí la eficacia de su aplicación en aspectos relacionados con desórdenes psicóticos, estrés laboral, ansiedad, depresión, desórdenes de alimentación, problemas de adicción y manejo de dolor, problemas médicos y conflictos familiares (Zettle y Hayes, 1986; Biglan, Lewin y Hops, 1990; Korn, 1997; Bond y Bunce, 2000; García y Pérez, 2001; Gómez, Hernández y Cabello, 2001; Hernández 2001; Luciano y Gutiérrez 2001; Luciano, Visdómine, Gutiérrez, y Montesinos, 2001; Herner Sperry, Eifert y Detweiler, en prensa, citados por Wilson y Luciano, 2002); puede ser aplicable al área de la psicología del deporte y el ejercicio en especial en el área de rendimiento como lo muestran Fernández, Secades, Terrados, García y García, (2004), Gardner y Moore (2004), Ruiz, (2006), y León, Rodríguez y Rodríguez (2008) en sus investigaciones.

La terapia de aceptación y compromiso, conocida por sus siglas en inglés como ACT, se deriva de la teoría de los marcos relacionales y el contextualismo funcional, desde donde se concibe el concepto de salud psicológica no como la ausencia de los eventos privados catalogados como “negativos” y estados corporales que generan malestar (dolor, ansiedad, tristeza, miedo, cansancio,

entre otros), ni su respectivo control, sino como un repertorio amplio y flexible de acciones orientadas a los valores propios de cada persona y lo que desea obtener para su vida (Rey, 2004; García y Pérez, 2005; Queraltó, 2006).

La terapia de aceptación y compromiso se encuentra enmarcada en la teoría de los marcos relacionales (TMR) y el contextualismo funcional; la TMR es una aproximación analítica y funcional del lenguaje y la cognición humana (García y Pérez 2005; Wilson y Luciano, 2002). Por su parte el contextualismo funcional de acuerdo con Luciano y Hayes (2001) concibe al ser humano como un organismo integro y le otorga especial relevancia al rol del contexto para la comprensión de cualquier acto y el propósito de predicción e influencia de los eventos psicológicos, planteando que para influir y predecir los eventos psicológicos privados o de terceros es necesario tener en cuenta aspectos relacionados con el contexto, entendido como el ambiente donde ocurren hechos privados directamente ya sea en las esferas social, física, biológica o cultural.

La intervención con ACT tiene por objeto lograr la aceptación por parte de la persona hacia aspectos de su vida que le generan malestar y/o que ha intentado cambiar sin éxito, actuando para que tales hechos no perjudiquen, afecten o lo desvíen de la consecución de sus metas (Gardner y Moore, 2004 y 2006; García, y Pérez, 2005; Luciano y Valdivia, 2006). ACT no pretende eliminar, reducir ni controlar los síntomas que generan malestar en las personas, sino conseguir un distanciamiento de la persona de ellos, acercándoseles a través de una forma distinta de autoconocimiento (Baque, 2003, citado por García, Luciano, Hernández y Zaldívar, 2004; Blarrina, Gutiérrez, Valdivia y Luciano, 2006).

La TMR como aproximación al lenguaje humano y su cognición, entiende al hombre como un ser capaz de deducir y llevar a cabo abstracciones, generando relaciones entre dos o más estímulos; dichas abstracciones son habilidades no entrenadas o enseñadas directamente y no se encuentran elaboradas sólo a partir de las propiedades físicas del estímulo; de ahí que las personas puedan realizar derivaciones de relaciones entre palabras, objetos, acciones entre otros, propiciando la construcción de diferentes marcos relacionales (Riaño y Novoa, 2006).

De lo anterior se puede definir el concepto de marco relacional como una forma determinada de responder a un estímulo basado en la relación con otro(s) estímulo(s) (en otras palabras, responder relacional). Este responder también conocido como aprendizaje relacional se considera como una respuesta operante que consiste en aprender, desde experiencias tempranas y a través de un sin número de ejemplos, a relacionar eventos condicionalmente hasta que se produce la abstracción de la clave contextual que los relaciona y se aplica a eventos nuevos distintos a los que permitieron la abstracción; lo anterior posibilita que la persona responda sobre la base de la clave abstraída, a un evento en términos de otro con el que no comparte elementos físicos en común, y que las funciones del primero se transformen con base a la aplicación de la clave abstraída en relación con el segundo (Luciano y Valdivia, 2006).

De la descripción y conceptualización sobre los marcos relaciones se pueden abordar como formas de aprendizaje relacional que Wilson y Luciano (2002) definen como:

a) marco de relaciones de coordinación; b) marco de relaciones de oposición; c) marco de relaciones de distinción; d) marco de relaciones de comparación; e) marco de relaciones de jerarquía; f) marco de relaciones temporales; g) marco de relaciones espaciales; h) relaciones de condicionalidad y de causalidad y j) marco de relaciones desde la perspectiva del hablante.

Las anteriores relaciones y sus respectivas derivaciones permiten un aprendizaje relacional con ventajas y desventajas ante las derivaciones que pueden hacerse de ellas y los factores de arbitrariedad y contextualismo que las permean, posibilitan la derivación de recuerdos positivos pero también de los negativos; permiten comprender, razonar y derivar conclusiones que hacen a los individuos ser exitosos en el control del ambiente, pero también aquellas que regulan acciones con efectos peligrosos y desadaptativos, así mismo también se derivan estados de ánimo y motivaciones que pueden cambiar por la interacción entre los estímulos (Luciano y Valdivia 2006; Riaño y Novoa 2006).

Dado que sin un relativo aprendizaje relacional, no es posible la regulación verbal del comportamiento (formular, comprender y seguir reglas) la TMR hace referencia a tres tipos de regulación del comportamiento conocidos como Pliance o cumplimiento de reglas por la función mediada por otros, Tracking o cumplimiento de reglas por el rastreo de huellas y Augmenting formativo y motivacional o el cumplimiento de reglas alternadoras, que básicamente se identifican como tipos de conductas gobernadas por reglas (CGR), derivadas de las relaciones entre diferentes estímulos y que equivale al término de Regulación Verbal dado por Skinner (1969), citado por Wilson y Luciano (2002).

Las CGR son consideradas por Hayes et al. (1999) como un tipo de control discriminativo entre la regla y la acción, que se adapta a las contingencias naturales y en ocasiones no, generando desajustes en lo que puede ser efectivo para las personas. Las reglas pueden variar desde instrucciones pasando por sugerencias, peticiones, instrucciones hasta órdenes y razones en su forma y extensión.

Una vez revisados los cimientos teóricos en los que se funda ACT, resulta pertinente identificar su modo de acción y comprensión de los “problemas humanos”. Wilson y Luciano (2002) refieren que ACT se “fundamenta en el análisis del sufrimiento humano y representa una filosofía de vida” (pág. 19), haciendo con ello referencia a lo que la persona quiere y aspira para su vida, por lo que en intervención es importante identificar con el consultante el significado del sufrimiento teniendo como orientación el reconocimiento de los valores de cada persona.

El sufrimiento desde ACT es entendido según Hayes et al. (1999) como una condición inherente y propia del ser humano y su experiencia de vida, ya que se

encuentra relacionada con las emociones ligadas a la supervivencia (miedo e ira) y carácter humano dado que sus características de interacción y autoconocimiento se encuentra atravesada por los procesos lingüísticos verbales inmersos en un medio sociocultural que identifica el sufrimiento como polo apuesto al bienestar, lo que como herencia cultural ha derivado en que el sufrimiento sea equivalente a enfermedad, vulnerabilidad, debilidad, anormalidad, sentirse mal; mientras al bienestar equivale a sentirse bien, tener salud mental, normalidad, fortaleza, (Wilson y Luciano, 2002; Ruiz, 2006; Novoa, 2006).

Luciano (1999), asegura que el sufrimiento no proviene de los catalogados eventos o factores negativos, sino de la forma en que la persona reacciona ante ellos, al ser los problemas rotulados como "enfermedades mentales" y no como parte de la vida humana, siendo la forma de concebirlos, afrontarlos y aceptarlos la diferencia entre verlos como aspectos que condicionan la vida diaria ó hechos que ocurren y que pueden ser o no susceptibles de control.

La evitación del sufrimiento y de toda posible experiencia que genere malestar o vulnerabilidad que ha heredado el ser humano de la cultura como consecuencia de ser organismos verbales, ha llevado a que "sentirse mal" no sea asumido como algo natural y que el costo de buscar evitarlo, controlarlo y/o eliminarlo sea tan desbordante como mínimo su beneficio, por lo que ACT busca re definir el concepto de sufrimiento a través del lenguaje y la transformación de las funciones de estos, posibilitando que la persona "de cuenta" de que la evitación no es una solución válida, y que el aparente arreglo que provee la evitación, no es más que una solución inmediata que termina siendo un problema al implicar huir del malestar y limitar la vida; cuando este tipo de comportamientos aumenta en su topografía (frecuencia, intensidad y duración) y uno o más dominios del ciclo vital de la persona empiezan a verse afectados por ello, se habla del Trastorno de Evitación Experiencial -TEE (Hayes et al., 1999).

De acuerdo con Wilson y Luciano (2002) El TEE como trastorno patológico o comportamiento inadecuado, es la conducta blanco sobre la que trabaja ACT y desde la cual se articula su intervención, al ser la evitación un proceso deliberado, perjudicial y contradictorio al resultado deseado con respecto a las metas y valores de cada persona, pues pese a que los planes que crea conscientemente la persona para eliminar los eventos que le generan sufrimiento y que cree resultan efectivos, sólo lo son a corto plazo, pues dichos comportamientos terminaran limitando cada vez más la vida de la persona.

Como alternativa de la evitación experiencial ACT propone la *aceptación* como entendida como tomar de manera activa un evento o situación en el que los sentimientos, se sientan como sentimientos los sentimientos, los pensamientos se piensen como pensamientos y los recuerdos sean recordados como recuerdos y no señales que determinan el curso y rumbo de la vida de la persona *per se* (Kohlenberg, Tsai, Aguayo, Parra, y Ortega, 2005).

Lejos de considerar el término aceptación como "resignación" ACT trabaja con la aceptación y el cambio como procesos y acciones que lleven a la persona a

aceptar lo que no es susceptible de ser cambiado y el compromiso de modificar lo que se puede y es importante para ella, dentro de esa aceptación Hayes citado por Luciano (1999) señala diferentes niveles de ésta, como lo son la aceptación de la historia personal, la aceptación de los eventos privados y estados corporales que no pueden ser eliminados o no es útil hacerlo y la aceptación de uno mismo.

Buscando incorporar en el sujeto una nueva forma de interacción con los eventos privados coherente con sus valores, la ACT se identifica como una intervención con las siguientes características: a) se basa en las acciones valiosas para cada individuo; b) contempla el malestar / sufrimiento como una condición o estado normal propio de la condición humana dado su carácter de ser verbal; c) a nivel cultural se aprende y se refuerza resistir el sufrimiento normal y generando el sufrimiento patológico; d) se centra en la experiencia de la persona como herramienta básica de la intervención, mediante la identificación de la funcionalidad de su conductas ("¿qué te dice tu experiencia al hacer eso?, ¿qué obtienes, de verdadera importancia?, ¿qué estarías haciendo cada día si pudieras dedicarte a otra cosa que no fuera tratar de quitarte el sufrimiento?") (pág.87); e) busca flexibilizar la respuesta ante el malestar, rompiendo la rigidez desadaptativa del patrón de evitación o la regulación por procesos verbales que la cultura refuerza al privilegiar la inmediatez de sentirse bien y evitar el dolor como medio de vida; f) identifica los valores personales para actuar de acuerdo a ellos y lo que se desea alcanzar, en otras palabras actúa en la dirección valiosa, aceptando los eventos privados que se presenten cuantas veces aparezcan y sea posible hacerlo; y g) implica aprender a "caer y a levantarse", es decir, pese a situaciones adversas elegir y actuar conforme sus propios valores y pese a los eventos privados generados por las recaídas (Luciano y Valdivia, 2006; Blarrina, Gutiérrez, Valdivia y Luciano, 2006).

Con lo anterior ACT busca desarrollar en la persona un repertorio extenso y flexible de acciones dirigidas a la aproximación de metas y valores de las acciones valiosas para sí mismo y no por la presencia o ausencia de ciertos eventos cognoscitivos, emocionales valorados como negativos (dolor, ansiedad, tristeza, miedo, estados corporales, entre otros.) (Wilson y Luciano, 2002).

ACT se apoya en diferentes métodos para modificar la función de aquellos eventos privados y su contexto verbal, las metáforas, paradojas y ejercicios experienciales, que son las herramientas lingüísticas que facilitan la ruptura de la lógica del lenguaje literal y son susceptibles de ser analizadas y trabajadas en contexto y permiten dar cuenta de los componentes esenciales de ACT (Hayes et al., 1999): a) generar una desesperanza creativa, activa; b) el control de los eventos privados como problema; c) distanciamiento del lenguaje a través de la aceptación; El yo como contexto; d) haciendo espacio para la aceptación y afianzando la práctica del compromiso con los valores y e) fase de compromiso con los valores y acciones valiosas.

En el caso de la Psicología del Deporte se conoce poca evidencia acerca de la aplicación de ACT a esta área, sin embargo dados los antecedentes de sus

aportes en los diferentes ámbitos de la psicología, su aporte a la Psicología del Deporte puede estar dirigido a trabajar con los deportistas que buscan mejorar su rendimiento y el afrontamiento de las diferentes situaciones de entrenamiento y competencia que los obligan a desplegar sus habilidades físicas y psicológicas al máximo. Las presiones existentes alrededor de los atletas, sus propias preocupaciones y el manejo inadecuado de eventos externos o privados pueden hacer que no se encuentre suficientemente concentrados y su rendimiento disminuya o que por el hecho de estar al pendiente de evitar y/o controlar los eventos privados y/o estados corporales (como el dolor y la fatiga) que le generan malestar descuide lo que debe hacer durante su entrenamiento y competencia (Gardner y Moore, 2004).

Como antecedentes de la aplicación de ACT en el contexto del deporte se conoce la investigación de Gardner y Moore (2004), Fernández et al., (2004), Ruiz (2006) y León, Rodríguez y Rodríguez (2008), que encuentran efectiva la aplicación de ACT al ámbito del deporte y sugieren la realización de nuevas investigaciones en las diferentes modalidades deportivas y con diseños que permitan probar la efectividad de ACT en el deporte y su aporte al rendimiento de los atletas; por esta razón a través del presente estudio se tomó ACT como herramienta de intervención para identificar el efecto que esta tiene sobre la resistencia aeróbica y percepción de esfuerzo en un grupo de atletas que practican un deporte perteneciente a la modalidad de tiempo y marca como lo es la marcha atlética.

Respecto la actividad deportiva que practican los participantes de la investigación, la marcha atlética se considera una de las modalidades del atletismo y un deporte perteneciente a la modalidad de tiempo y marca, que de acuerdo con la definición de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF), se describe como una progresión de pasos de manera tal que el marchador se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista), la pierna que avanza debe encontrarse recta, (es decir no puede flexionarse la rodilla), desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical (Campos y Gallach, 2004 y Real Federación Española de Atletismo, 2008).

Como caracterización de la marcha atlética, a nivel técnico, físico y psicológico, se le considera como una actividad que demanda alta resistencia física y tolerancia a la fatiga, ya que su entrenamiento y competencias implican la acción de una actividad de resistencia aeróbica, cuya ejecución durante un tiempo prolongado y a determinadas velocidades demanda al marchista resistencia física y la tolerancia y manejo de los síntomas producidos por el cansancio a nivel físico y psicológico, para que pese a ellos pueda mantenerse realizando la actividad de la marcha con un buen gesto técnico y una velocidad acorde al momento de la competición o entrenamiento (Gorbunov, 1987).

La resistencia como concepto y capacidad básica a desarrollar en los marchistas, es definida como la capacidad psíquica y física de soportar una carga

liviana el mayor tiempo posible y la posibilidad de recuperarse pronto (Gorbunov, 1987; Ramos, 2005). La resistencia física se divide en resistencia anaeróbica y aeróbica, la resistencia anaeróbica se entiende como la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible (pero no superior a los 10 minutos) en carencia de oxigeno en el organismo; por su parte el concepto de resistencia aeróbica hace referencia a la capacidad que tiene el cuerpo de soportar un esfuerzo de larga duración, pero de intensidad moderada. (Ortíz 2003).

Autores como Scherrer (1991) citado por Ramos (2005) hacen referencia a la fatiga como experiencia subjetiva de la persona y al conjunto de manifestaciones objetivas que se manifiestan en ella, haciendo referencia al deterioro fisiológico, no obstante destaca su importancia en lo que respecta al entrenamiento deportivo ya que cumple un rol importante para la consecución de la respuesta de adaptación y de supercompensación, siempre que las cargas de trabajo no lleven a estados de sobreentrenamiento.

De acuerdo con Platonov (2001) existen cinco condicionantes para la generación de la fatiga, fisiológicas, psicológicas, medicas, material – técnicas y deportivo pedagógicas, que hacen referencia en el caso del área fisiológica a las alteraciones del sistema nervios central y la baja eficacia del sistema de suministro energético a los músculos; psicológicas como la disminución de la capacidad de trabajo y decremento de los proceso psicológicos, atención, percepción; médicas, sobreentrenamiento o traumatismos crónicos, o infecciones, material - técnicas entendida como la calidad insuficiente de estos; y deportivo pedagógicos inadecuados medios y métodos de entrenamiento.

Debido a que las pruebas de resistencia como lo son las pruebas de marcha atlética demandan una gran movilización de energía corporal, para realizarlas es de vital importancia un alto nivel de determinación, la habilidad para manejar el dolor, y otras características mentales que denotan persistencia y durabilidad. El esfuerzo y la lucha contra la fatiga, el dolor y el sufrimiento son las características predominantes de los deportes de resistencia y las estrategias con las que cuente el deportista para afrontarlas inclinaran la balanza a favor o en contra de su rendimiento.

Problema de investigación

¿Cuál es el efecto de la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso sobre la conducta de evitación experiencial y resistencia aeróbica de un grupo de marchistas de Bogotá?

Hipótesis de investigación

Los marchistas que reciben la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso tendrán un mayor rendimiento, mayor resistencia aeróbica, y decremento de la conducta de evitación experiencial en comparación con los marchistas que no reciben la intervención.

Hipótesis de nulidad

No habrá diferencias entre los marchistas que reciben la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso y los que no la reciben, respecto a un mayor rendimiento, mayor resistencia aeróbica y decremento de la conducta de evitación experiencial.

Definición de variables

Variable Independiente:

Intervención con ACT, que consta de cuatro sesiones a desarrollarse de manera individual con cada uno de los miembros del grupo experimental, que incluyen a su vez seis componentes, de acuerdo con Wilson y Luciano (2002): a) desesperanza creativa, b) el problema del control, c) buena voluntad, d) distanciamiento del lenguaje, e) el yo diferente de los eventos privados y f) valores y compromiso.

La primera sesión se denomina desesperanza creativa y orientación hacia los valores; la segunda, el problema del control; la tercera, distanciamiento del lenguaje, el yo contenido y el yo contexto; y la cuarta sesión, mayor aceptación y práctica de las acciones valiosas. Las sesiones diseñadas para esta investigación tuvieron como herramienta de apoyo los instrumentos con los que ACT interviene para su aplicación como son las paradojas, los ejercicios experienciales y las metáforas (Luciano y Valdivia, 2006).

Variables dependientes:

- Resistencia aeróbica: definida como la capacidad que tiene la persona de soportar un esfuerzo de poca intensidad, pero de duración prolongada (Ortiz, 2003), medida a través del test de 3000 mts.

- Conducta de evitación experiencial: entendida como aquellos comportamientos emitidos por los atletas para evitar, disminuir o controlar aquellos eventos privados (como sensaciones, pensamientos, sentimientos o estados corporales), especialmente los de dolor y fatiga que les generan malestar. Esta variable es medida a través del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) adaptado por Barraca (2004).

Objetivo general

Identificar el efecto de la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) sobre la resistencia aeróbica y conducta de evitación experiencial en un grupo de marchistas de Bogotá.

Objetivos específicos

Identificar los valores de los atletas relacionados con la práctica de su actividad deportiva.

Diseñar protocolos de intervención basados en ACT, en correspondencia con la evaluación ideográfica de los participantes, respecto a sus valores y al manejo del dolor y de la fatiga como eventos internos que desean evitar y/o controlar.

Comparar las acciones realizadas por los atletas en cuanto a sus valores y manejo de dolor y fatiga, previo y posterior a la intervención en ACT.

MÉTODO

Diseño de investigación

Diseño pretest-postest con grupo control, con asignación aleatoria de los participantes (Arnau, 1981).

Participantes

La muestra estuvo compuesta por diez marchistas seleccionados por conveniencia, de ambos sexos entre los 15 y 20 años de edad, de la Liga de Atletismo de Bogotá. La asignación de cada participante a los grupos experimental o control fue realizada aleatoriamente a través de un juego de balotas de dos colores diferentes, en el que dependiendo del color de la balota seleccionada a ciegas por cada persona, se asignó su pertenencia al grupo experimental (GE) o control (GC).

Instrumentos

- Formato de entrevista para deportistas: aplicada a los miembros del GE con el propósito de conocer por reporte de los atletas los valores que orientan la práctica de su deporte y el manejo de los eventos y estados corporales que surgen como consecuencia de las actividades que les generan dolor y fatiga.

- Formato de entrevista caracterización del deportista según entrenador: realizada para conocer la información que dicho profesional tenía respecto al manejo de los síntomas de dolor y fatiga de sus deportistas.

- Cuestionario de Aceptación Acción (AAQ) de Wilson y Luciano (2002) adaptado por Barraca para la población española (2004); el AAQ evalúa la evitación experiencial y aceptación.

- Cuestionario de Valores de Wilson et al. (2002) citado por Wilson y Luciano (2002), para conocer la orientación de las acciones valiosas de los deportistas y hacia donde están dirigidos sus proyectos en cada una de las áreas que componen su ciclo vital. Este cuestionario fue adaptado a la muestra, tomando como referencia la adecuación que sobre el original realizaron Fernández et al. (2004).

- Test de los 3000 mts, es una prueba realizaba especialmente para marchistas que busca conocer la capacidad y potencia aeróbica del deportista, a través de la medición de su frecuencia cardiaca inmediatamente después de la

finalización del test, así como en intervalos de 1 minuto, 3 minutos y 5 minutos. El test consiste en que el atleta debe realizar en el menor tiempo posible el recorrido de 3000 mts., marchando.

De los instrumentos anteriormente mencionados vale la pena resaltar que los formatos de entrevista para deportistas y entrenador, así como el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) adaptado por Barraca (2004) y el Cuestionario de Valores de Wilson y Luciano (2002), fueron aplicados solo a los miembros del GE con el propósito de conocer el manejo que realizan de las situaciones de dolor y fatiga y con base en ello orientar los contenidos de la intervención, de acuerdo a sus características y necesidades personales.

Procedimiento

Estuvo compuesto por las fases de pretest, aplicación y de postest.

Fase de preparación

- Presentación a la entrenadora del proyecto de investigación y aceptación de este por parte de ella.

- Elección del grupo de marchistas de diez de ellos entre los 15 y 20 años de edad a los que se les presentó el proyecto a realizar y la propuesta de participar en el.

- Formalización participación deportistas a través de consentimiento informado, aquellos menores de edad contaron con la aceptación por parte de sus padres y la firma de su respectivo consentimiento.

- Asignación aleatoria de los participantes al GC y GE. Se pidió a los diez atletas que sacaran de una bolsa una balota, cuyo color decidió a que grupo pertenecerían; verde GC y azul GE.

Fase pretest

Posterior a la asignación aleatoria de los participantes a los GC y GE, se llevó a cabo la fase de medición con los diez participantes (GE y GC), a través del test de los 3000 mts., y la aplicación del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) adaptado por Barraca (2004).

Como parte de la medición y diseño de la intervención en ACT que se realizó con el GE se procedió con los miembros de este, previo a la introducción de la variable independiente a entrevistar de manera individual a cada deportista aplicando el formato de entrevista para deportistas y el Cuestionario de Valores (Wilson et al., 2002). Así mismo se entrevistó por medio del formato de entrevista caracterización del deportista según entrenador.

Fase de aplicación

La fase de intervención en ACT se estructuró en cuatro sesiones, una semanal de 50 minutos de duración aproximadamente, para cada uno de los miembros del GE en el que a través de los parámetros y objetivos planteados por ACT, el investigador y el deportista en sesiones individuales trabajaron cada una de las fases y componentes de esta terapia de cara al manejo del dolor y fatiga, así como eventos privados catalogados como negativos.

Fase postest

Posterior a la finalización de las cuatro sesiones realizadas con los miembros del GE, se llevó acabo con los miembros del GE la aplicación del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) adaptado por Barraca (2004) y el test de los 3000 mts.

Consideraciones éticas

De acuerdo con la American Psicology Asociation (APA) (2002), y la Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamente el ejercicio de la profesión de psicología en Colombia, siguiendo el código de ética, principio E, se puso en conocimiento a los deportistas y sus padres en el caso de los participantes menores de edad, sobre el propósito y participación de los atletas en este estudio a través de la aceptación y firma de consentimiento informado, de acuerdo a lo establecido en el numeral, 8.2 del código de ética haciendo mención a: a) el propósito de la investigación, b) compromiso de salvaguardar la identidad de los participantes y la confidencialidad de lo trabajado con ellos, y c) disponibilidad de contestar cualquier pregunta relacionada con el procedimiento.

RESULTADOS

Se realizó inicialmente un análisis descriptivo de los datos (tabla 1) y luego se empleó estadística no paramétrica con la que se analizaron las diferencias de medias para dos muestras independientes mediante la prueba de U-mann Whitney (tabla 2), empleando el programa estadístico SPSS 17.0.

Tabla 1. *Resultados estadística descriptiva Grupo Experimental y Control*

Variable	Grupo	Media		Desviación típica	
		Pretest	Postest	Pretest	Postest
Edad	Experimental	17.20		1.92	
	Control	16.20		1.64	
	Total	16.70		1.76	
Tiempo test	Experimental	14.85	13.91	1.53	1.13
	Control	16.84	16.83	2.16	2.02

3000 mts.	Total	15.84	15.37	2.05	2.18
Frecuencia cardiaca	Experimental	189.40	192.40	2.79	4.56
	Control	181.80	186.80	23.37	15.65
	Total	185.60	189.60	16.19	11.266
Frecuencia cardiaca 1min.	Experimental	140.80	143.00	10.82	11.66
	Control	143.00	128.80	36.20	21.61
	Total	141.90	135.90	25.22	18.00
Frecuencia cardiaca 3min.	Experimental	121.20	114.20	9.62	6.18
	Control	125.80	116.80	26.34	20.86
	Total	123.50	115.50	18.85	14.57
Frecuencia cardiaca 5min.	Experimental	120.20	110.40	3.89	7.26
	Control	116.00	105.60	22.22	18.78
	Total	118.10	108.00	15.20	13.66
Cuestionario Aceptación y Acción (AAQ)	Experimental	30.20	26.20	6.87	4.43
	Control	33.00	33.20	1.58	2.04
	Total	31.60	29.70	4.92	4.92

Para una descripción detallada de los grupos experimental y control en cada variable y medición (pretest y postest) (tabla 1), se utilizó una estadística descriptiva, que muestra el comportamiento de los grupos en cada una de las variables previo y posterior a la intervención con ACT.

La variable de rendimiento tomada a través del tiempo que tardaron los atletas en finalizar el test de los 3000 metros, el GE empleo un promedio de 14.85 minutos en recorrer los tres kilómetros en el pretest, mejorando su rendimiento en el postest en 0. 94 minutos al emplear 13.91 minutos; por su parte el GC cumplió dicho recorrido en un tiempo de 16.84 minutos en el pretest y 13.91 minutos en el postest.

Respecto a las medidas del Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) adaptado por Barraca (2004), el GC muestra una media en el pretest de 33 y el GE un puntaje medio de 30.20, en la primera medición reduciendo su puntaje en el post test a una media de 26.20, y el GC manteniéndose en 33.20; los resultados señalan una reducción de cuatro puntos del puntaje del GE obtenido en AAQ en el

post test respecto a la primera medición y posterior a la intervención realizada con ACT.

La comparación de las características basales entre el GC (n=5) y el GE (n=5), muestra que los grupos no presentan diferencias significativas en las variables del test de los 3000 mts, frecuencia cardiaca al finalizar el test, un minuto, tres minutos y cinco minutos después de su ejecución ni en el Cuestionario de Aceptación y Acción Barraca (AAQ) (2004) en la fase de pretest; Sin embargo después de la introducción de la variable independiente (intervención en ACT) al GE, este presenta una media en AAQ inferior a la reportada en el pretest y en el post test del GC, así como en la variable de rendimiento tomada a través del tiempo del test de los 3000 metros (tabla 2).

Tabla 2.*Resultados Prueba de U-mann Whitney para diferencia de medidas entre los grupos control y experimental*

Variable	Significancia asintótica (bilateral)	
	Pretest	Postest
Tiempo test 3000 mts.	0.175	0.016
Frecuencia cardiaca	0.674	0.831
Frecuencia cardiaca 1min.	0.751	0.251
Frecuencia cardiaca 3 min.	0.753	0.597
Frecuencia cardiaca 5 min.	1.000	1.000
Cuestionario Aceptación y Acción (AAQ)	0.600	0.009

De acuerdo a los resultados arrojados por la prueba de U-mann Whitney para diferencia de medidas entre los GC y GE, se puede observar que se obtuvieron diferencias significativas únicamente en dos variables en la fase de postest: la de rendimiento medida a través de la prueba de 3000 metros (0.016) $\alpha < 0.05$ y cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) (0.0009) que evalúa la conducta de evitación experiencial (0.009) $\alpha < 0.05$ (tabla 2).

En las mediciones iníciales, los grupos demostraron ser comparables, pero en el postest el GE realizó la prueba de los 3000 metros en menor tiempo lo que indica mayor rendimiento; de otra parte en la prueba AAQ, el mismo GE obtuvo un menor puntaje con respecto tanto al pretest como al GC en la fase de postest, lo cual señala una mayor aceptación de los eventos internos catalogados como negativos (emociones, pensamientos, estados corporales, dolor, fatiga) y reducción de la conducta de evitación experiencial (tabla2).

De otro lado, en las mediciones de frecuencia cardiaca que se toman de acuerdo al protocolo de la prueba de 3000 metros (inmediatamente termina el test, al minuto, a los tres y cinco minutos de finalizado) no se encontraron diferencias entre las mediciones ni entre los grupos (tabla 2).

En cuanto los resultados cualitativos de este estudio, recogidos durante el desarrollo de las sesiones llevadas a cabo con los deportistas pertenecientes al GE se conoce por reporte de ellos y por la puntuación obtenida en la prueba AAQ, que se presentaron cambios en las conductas que los llevaban a evitar o huir de los eventos, situaciones, pensamientos, emociones o estados corporales que les generan malestar, así como la interpretación y forma de comportándose hacia estos, reduciéndose el puntaje del post test al pretest respecto a la conducta evitación experiencial, lo que señala un mayor compromiso con sus valores y cumplimiento de sus responsabilidades pese a la presentación y experimentación de condiciones adversas.

DISCUSIÓN

El propósito de éste estudio fue identificar el efecto de la intervención en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) sobre la resistencia aeróbica y conducta de evitación experiencial en un grupo de marchistas de Bogotá; a través de los instrumentos de medición aplicados previo y posterior a la intervención en ACT, con el grupo experimental se identificó que la Terapia de Aceptación y Compromiso contribuyó a la mejora del rendimiento de los atletas y en la reducción de las conductas de evitación experiencial, apoyando los resultados mostrados en las investigaciones realizadas por Fernández et al., (2004); Gardner y Moore (2004); Ruiz, (2006); León, Rodríguez y Rodríguez (2008).

De acuerdo a los resultados arrojados por la investigación la hipótesis de nulidad es rechazada, dado que se evidenciaron diferencias significativas en el rendimiento del grupo experimental en el test de los 3000 metros respecto a su pretest y al post test del grupo control, así mismo se identifica la disminución de la conducta de evitación experiencial y el aumento de la aceptación psicológica medida a través del AAQ en el grupo experimental respecto al pretest y al grupo control en el postest.

En cuanto la medición de la frecuencia cardiaca a los miembros del grupo control y experimental vale la pena mencionar que no se esperaban obtener algún tipo de cambio respecto al pretest y post test en ninguno de los grupos, al ser una respuesta fisiológica sobre la cual ACT no pretende a actuar.

Esta investigación que desde la intervención en ACT buscó identificar su efecto sobre la resistencia aeróbica, rendimiento deportivo y conductas de evitación experiencial en un grupo de atletas, estuvo orientada principalmente a promover la aceptación por parte de los marchistas de determinados eventos privados y estados corporales catalogados como negativos y fuente de malestar, enfocando sus conductas de ejecución en dirección a sus valores, sus objetivos

deportivos y lo que desean conseguir en cada dominio que compone su ciclo vital (Luciano y Hayes, 2001, Blarrina et al., 2006).

Más allá de señalar el efecto positivo de ACT en términos de mejora en las variables de evitación experiencial medida a través del AAQ y el rendimiento en el tiempo de ejecución del test de los 3000 metros, este tipo de intervención ratifica su validez y efectividad para convertirse en una herramienta importante en el trabajo psicológico en el ámbito del deporte de rendimiento de cara a la preparación de los atletas tanto en entrenamiento como en competencia, además de introducir nuevos elementos de intervención y manejo que sobre los eventos privados y estados corporales catalogados como negativos hacen los actores involucrados en el deporte (Gardner y Moore, 2004; Luciano y Valdivia, 2006).

El hecho de que ACT no pretenda en su intervención, controlar, reducir y/o eliminar los elementos generadores de malestar, sino por el contrario desarrollar una nueva forma de pensar y comportarse ante ellos, siendo los propios valores del deportista y sus motivaciones quienes orienten sus acciones y le permitan adquirir y mantener los recursos necesarios para la consecución de sus metas, implica más allá de una habilidad a desarrollar en los deportistas un estilo de pensamiento y de vida en el que logren identificar lo qué se puede modificar y lo qué es susceptible de control o no, comportándose en concordancia con lo que es importante y valioso para ellos y no mediar su comportamiento por la presencia o ausencia de ciertos estados cognoscitivos y emocionales valorados como negativos (dolor, fatiga, ansiedad, tristeza, miedo, etc.) (Luciano, 1999; Blarrina et al., 2006).

En el caso de la marcha atlética como deporte que demanda para un buen rendimiento una optima resistencia aeróbica, el trabajo en ACT para el manejo del dolor, tolerancia a la fatiga, las emociones, y pensamientos generados por el desgaste físico y psicológico que este implica, aportaría para que los atletas pese a la fatiga y a los síntomas generados por ella se mantengan en la ejecución de determinadas tareas soportando esfuerzos de larga duración y poca intensidad (resistencia aeróbica) para lograr las respuestas de adaptación y supercompensación que se buscan en determinados trabajos del entrenamiento y son vitales para la optimización del rendimiento (Rius y Padullés, 2005).

Como sugerencias a próximas investigaciones es relevante continuar aumentando el número de participantes a la muestra, así como introducir estudios de diseño de línea de base múltiple o con medidas repetidas que permitan dar cuenta que los cambios reportados (de existir) pueden ser atribuibles al trabajo en ACT, apoyándose también en el aumento de las medidas de seguimiento para identificar la permanencia de estos cambios a través del tiempo.

REFERENCIAS

American Psychological Association (2002). *Ethical principles of psychologits and code of conduct.* Tomado en mayo de 2005 de http://www.apa.org/ethics/code2002.htlm.

Arnau, J. (1981). *Diseños experimentales en psicología y educación*. México: Trillas.

Barraca, J. (2004). Spanish adaptation of the acceptance and action questionnarie

(AAQ). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4 (3), 505 – 515.

Blarrina, M., Gutiérrez, O., Valdivia, S. y Luciano, C. (2006). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicología. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6 (1), 1-20.

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Campos, J. y Gallach, J. (2004). *Las técnicas del atletismo manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Paidotribo.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte.* Madrid: McGraw Hill.

Fernández, R., Secades, R., Terrados, N., García E. y García J. (2004). Efecto de la hipnosis y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora de la fuerza física en piragüistas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4 (3), 481 – 493.

Garcia, J. y Peréz, M. (2005). Fundación experimental y primeras aplicaciones clínicas de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en el campo de los síntomas psicóticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37, (2), 379-393.

García, S. (2006). *Construyendo psicología del deporte*. Armenia: Kinesis

Gardner, F. y Moore, Z. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707 – 723.

Gardner, F. y Moore, Z. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Gorbunov, G. D. (1987). *Psicopedagogía del deporte.* Moscú: Vneshtorgizdat.

Hayes, S.C., Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy.* Nueva York: The Guilford Press.

Kohlenberg, J., Tsai, M., Aguayo, V., Parra, F., y Ortega V. (2005). Psicoterapia Analítico Funcional y Terapia de Aceptación y Compromiso: teorías,

aplicaciones y continuidad con el análisis del comportamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 5, 349, 371.

Labrador, F. (1998). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Ediciones Pirámide.

León, A., Rodríguez, F, y Rodríguez, M.C. (2008). *Efectos de la aplicación de la terapia de aceptación y compromiso sobre la conducta de evitación experiencial en competencia en jóvenes tenistas de la ciudad de Bogotá*. Tesis de grado para optar por el título de Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio. Universidad el Bosque.

Ley 1090 de 2006 (2006). "Por la cual se reglamente el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta código deontológico y bioético y otras disposiciones". Bogotá: *Diario Oficial* No. 46.383 de 6 de septiembre de 2006.

Luciano, M.C. (1999). La psicoterapia analítico funcional (FAP) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT). *Análisis y Modificación de Conducta*, 25, 497-584.

Luciano, M. C. (2001). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Libro de casos*. Valencia: Promolibro.

Luciano, C. y Hayes, C (2001). Trastorno de evitación experiencial. *Revista Internacional de Psicología y de la Salud*, 1, 109 – 157.

Luciano, C. y Valdivia, M. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*. 27(2), 79-91.

Olivares, J. (2001). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Ortiz, V. (2003). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Platonov, V.N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo.

Queraltó, J. (2006). Las metáforas en la Psicología Cognitivo Conductual. *Papeles del Psicólogo*. 27, (2), 116-122.

Ramos, J. (2005). *Resistencia*. Tomado el 9 de abril de 2009 de http://0-site.ebrary.com.almirez.ual.es/lib/bual/docDetail.action?docID=10097064.

Real Federación Española de Atletismo (2008). *Reglamento de atletismo comentado*. Tomado el 18 de marzo de 2009 de http://reglamento.rfeacnj.com/?p=63.

Rey, C. (2004). La terapia de aceptación y compromiso (ACT): sus aplicaciones y principales fundamentos conceptuales, teóricos y metodológicos. *Suma Psicológica* 11 (02) 267 – 284.

Riaño, D., Novoa, M., (2006). *Revisión documental de la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Psicología.

Rius, J. y Padullés, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.

Ruiz, F. J. (2006). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para el incremento del rendimiento ajedrecístico. Un estudio de caso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6 (1), 77 – 97.

Whelan, J, Mahoney, M y Meyers, A. (1991). Performance enhancement in sport: A cognitive – behavioral domain. *Behavior Therapy*, 22, 307 – 327.

Wilson, K.G., y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

CENTRO DE SERVICIOS BIOMEDICOS AL DEPORTE – CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO EN ALTURA DE BOGOTA – COLDEPORTES NACIONAL.

David Quiñones (Colombia).
da-quino@uniandes.edu.co
Universidad de Los Andes. Practicante en Psicología Deportiva.

Hablar de deporte de alto rendimiento en el mundo es hablar de dinero, fama, medallas, records, campeones, victoria, pero detrás de todo ello, hay una series de sacrificios, compromisos y responsabilidades que hacen del deporte a ese nivel un juego de presiones tanto internas como externas, donde el aspecto básico del juego o sea la parte lúdica cada vez tiene menos cabida.

Es que el solo de hecho de representar al país, tener que hacer una marca, lograr una medalla, la dificultad o la importancia de la competencia, el público, medios de comunicación, las exigencias de los entrenadores, entre otros, son aspectos que generan en los deportistas altas presiones psicológicas con diferentes grados de intensidad y frecuencia.

¿Qué es la Psicología del Deporte?

Es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados a la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. (APA división 47).

En Colombia el esfuerzo por mejorar el nivel de rendimiento de los deportistas, genera en los deportistas una diversidad de presiones, donde los resultados a obtener juegan un papel muy importante, pues de ello depende gran parte de su futuro.

Por todo lo descrito anteriormente la psicología deportiva juega un papel muy importante en la preparación y el rendimiento de nuestros deportistas de "elite" y es algo que Coldeportes Nacional, El Comité Olímpico Colombiano y algunos Institutos Regionales han entendido claramente, implementado como parte del entrenamiento, el trabajo psicológico.

El Área de Psicología Deportiva del Centro de Servicios Biomédicos al Deporte del Centro de Alto Rendimiento en Altura en Bogotá de Coldeportes Nacional, tiene tres áreas principales de trabajo: Capacitaciones, Entrenamiento Psicológico y Investigación, y un proyecto especial fuera de estas tres áreas el cual es el Programa de Talentos Deportivos de Coldeportes Nacional.

Las Capacitaciones, básicamente se enfocan en diseñar y promover estrategias de capacitación en el área, dirigidas a entrenadores, deportistas y agentes que intervienen en el proceso de desarrollo del deportista, La coordinación y capacitación a estudiantes de pre y post grado que rotan por el servicio y las asesorías al cliente interno y externo del CSB. En el área se desarrollan las siguientes actividades: Taller de capacitación a deportistas, Capacitaciones a entrenadores y grupo de ciencias aplicadas y Capacitación a padres y dirigentes.

En la segunda área el objetivo es ofrecer servicios de entrenamiento psicológico deportivo que contribuyan de manera eficaz a la optimización del rendimiento y el desarrollo integral de nuestros usuarios. El Área de Psicología deportiva del Centro de Servicios Biomédicos está implementando el modelo de entrenamiento psicológico (López & Navarro, 2003), el cual cuenta con cinco fases que se desarrollan tomando como referencia la competencia fundamental. Cabe aclarar que las circunstancias actuales del deporte, en ocasiones obligan a omitir algunas de ellas, sin embargo lo ideal sería que se desarrollaran todas las fases.

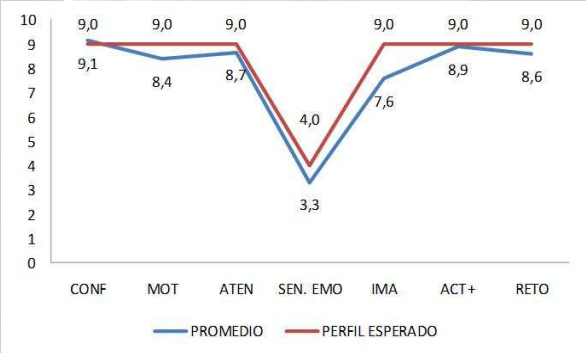
Fase Educativa: Fase durante la cual se le informa a los deportistas, entrenador y otros miembros del equipo las posibilidades que ofrece el entrenamiento psicológico, las características de las habilidades psicológicas a entrenar, su efecto sobre el rendimiento deportivo y las técnicas o métodos disponibles para el entrenamiento de dichas habilidades psicológicas.

Fase Diagnostica: Durante esta fase se realizan dos actividades fundamentales para el buen desarrollo del entrenamiento psicológico: a)

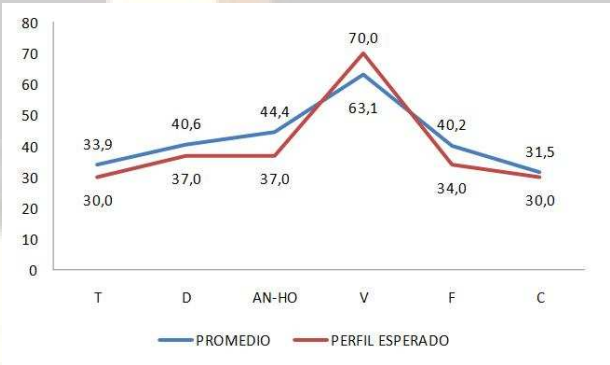
identificación de las características generales del deporte y el análisis de las demandas psicológicas propias de la disciplina y modalidad deportivas; y b) se realiza la valoración del nivel de desarrollo de las habilidades psicológicas que intervienen en el deporte así como de otras variables asociadas.

La valoración o evaluación que se realiza en el Centro de Servicios Biomédicos del Centro de Alto Rendimiento en Altura de Coldeportes Nacional se realiza con la batería de pruebas que se describe a continuación:

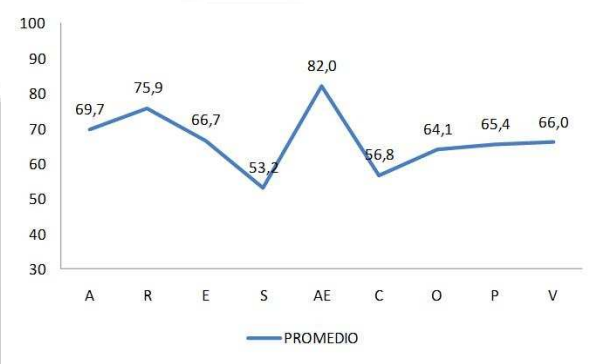
- **PAR – P1**: Inventario que evalúa rasgos psicológicos en el deporte y su relación con el rendimiento. (Serrato & Rivera, 2000) Esta prueba tiene la ventaja de contar con baremos de población colombiana de deportistas de rendimiento y formación. El PAR-P1 fue desarrollado por psicólogos colombianos.



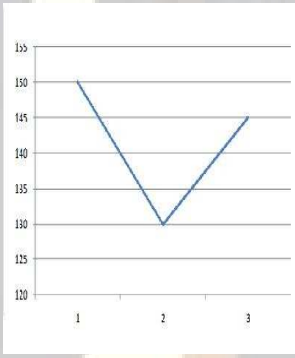
- **POMS**: o Perfil de Estados de Ánimo es un inventario tipo autoinforme que evalúa seis estados de ánimo o estados afectivos (McNair, Loer & Dropleman, 1971).



- **P-IPG:** Perfil e inventario de personalidad de Gordon (1994) que mide 9 factores de la personalidad del deportista.



- **TOULOUSE-PIERON:** es una prueba perceptiva y de atención, en donde se evalúan la intensidad de la atención y el coeficiente de trabajo correcto de la atención del deportista (Toulouse & Pieron, 1904).



TOULOUSE PIERON		
Dimensión evaluada	**Resultado**	**Interpretación**
Intensidad de la atención	232,5	Bueno
Coeficiente de Trabajo Correcto	0,90	Excelente

Fase de Planeación: Como su nombre lo indica durante esta fase se planea la intervención, se definen los objetivos a alcanzar a nivel psicológico, estos objetivos estarán alineados con los objetivos de rendimiento propuestos por el entrenador, el deportista y/o el metodólogo cuando es requerida su participación, así mismo se definen otros aspectos como las condiciones en las que se desarrollara el entrenamiento.

Fase de entrenamiento: Esta se caracteriza por ser la que requiere mayor inversión de tiempo, en donde el deportista y el entrenador aprenden las técnicas especificas para desarrollar o mejorar las habilidades psicológicas, así mismo progresivamente el deportista va experimentando las técnicas aprendidas y las va incorporando a sus rutinas de entrenamiento y competencia simuladas, finalmente se promueve y supervisa la aplicación de dichas técnicas en las competencias reales.

Algunas de las habilidades psicológicas que se entrenan durante esta fase son:

- **Control de la Atención**: Capacidad mediante la cual es posible concentrar la actividad cognitiva sobre un objetivo,

- **Autoconfianza**: Capacidad de creer que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, equivale a la suposición que el éxito se va a producir,

- **Control Cognitivo**: Habilidad para controlar la orientación, frecuencia, calidad y contenido de los pensamientos presentes durante la actividad,

- **Motivación:** Capacidad para elaborar metas, movilizar la energía así como el esfuerzo y la persistencia necesarias para conseguirlas.

- **Imaginación:** Capacidad cognitiva que tiene la función de elaborar o recrear representaciones de situaciones, emociones y movimientos relacionados con la práctica deportiva y reproducirlos cuando estos han dejado de estar presentes.

- **Control de la Emoción:** Habilidad para regular los niveles de activación psicofísica del deportista que varían entre la subactivación (desanimo) hasta la sobreactivación (euforia)

Fase de evaluación: Esta fase se trata de una actividad constante, pues consiste en evaluar de forma continua los avances de los deportistas en el desarrollo de sus habilidades psicológicas para el deporte, comparando con los criterios de éxito propuestos tanto a nivel psicológico como a nivel de rendimiento durante la fase de planeación.

Otros tipos de intervención:

Además, se desarrollan otros tipos de intervención, tales como: consulta individual, asesoría al entrenador, capacitación, acompañamiento a entrenamiento y acompañamiento en competencia.

Finalmente en el Área de Investigación, se están adelantando cuatro: Retiro deportivo, Manejo de lesiones, Sobreentrenamiento y Modelo de entrenamiento psicológico. (López & Navarro, 2003).

Y el apoyo que el área de psicología deportiva le da al Programa de Talentos Deportivos de Coldeportes, se divide en dos tareas fundamentales. En la rama Biomédica el área de psicología deportiva estará dispuesta trabajar en la evaluación, desarrollo, y control de las habilidades psicológicas de los deportistas del programa de Talentos Deportivos. Y en la rama Social el área se enfoca en desarrollar programas de seguimiento del entorno del deportista que minimicen los índices de deserción e insatisfacción del mismo en los campos familiar, educativo, laboral y social.

REFERENCIAS

APA división 47. Definición Psicología del Deporte y el Ejercicio. Recuperado en Mayo 2010. Disponible en línea en: http://www.apa.org/about/division/div47.aspx

Lopez, E. & Navarro, M. (2003). Entrenamiento Psicológico para deportistas: Una aproximación teórica desde la investigación documental.

Mcnair, Lorr y Dropleman (1971) Profile of Mood States (P.O.M.S).

Serrato, L. & Rivera, F. (2000). Pruebas de Rasgos Deportivos. Profesionales para el Alto Rendimiento PAR. LTDA. Bogotá, Colombia.

Weinberg, Robert y Gould, Daniel. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Ariel.

Zabarain, R. & López, E. Área Psicología Deportiva. Centro de Servicios Biomédicos al Deporte. Centro de Alto Rendimiento en Altura de Bogotá. Coldeportes Nacional.

DIAGNÓSTICO DE DESHIDRATACIÓN Y SU EFECTO SOBRE EL RENDIMIENTO EN LA ATENCIÓN, CAMBIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO (EN LAS ESCALAS DE VIGOR Y FATIGA DEL TEAD-R) EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO EN LA MODALIDAD DE CICLISMO RUTA DE CHÍA

Martha Patricia Alvarado Rodríguez
Nutricionista dietista Universidad Nacional de Colombia, candidata especialización Nutrición y deporte Universidad de León España Centro de trabajo Instituto municipal de deportes de Chía, dirección carrera 55 A N 188-95 casa 47, teléfono: 3158997077, mpalvarado36@yahoo.es

Ana Julia Moreno Chacón
Psicóloga Universidad Santo Tomas, Especialista en deporte y ejercicio físico, Universidad del Bosque, Centro de trabajo Instituto municipal de deportes de Chía, Indeportes Cundinamarca. Dirección: Cll 155 No. 9 45 Torre 4 Apto 901, teléfono: 3103216066. morenojulia2003@yahoo.com.

RESUMEN

Objetivo: Conocer el efecto de la deshidratación en los deportistas de ciclismo en la modalidad de ruta, y su relación con las habilidades psicológicas de atención y estado de ánimo en las escalas de vigor y fatiga del TEAD-R. Método:

descriptivo correlacional. Resultados: Los deportistas presentan síntomas de deshidratación antes y después del esfuerzo físico tanto en el día 1 como en el 2 siendo en este último con menor frecuencia ya que los deportistas tuvieron la oportunidad de hidratarse, sin embargo la pérdida de peso fue del 1,41% y el resultado de osmolalidad fue de 1,02 g/mL. Al analizar los índices en la escala de vigor se encuentra una disminución del mismo con una diferencia del 4,37% entre la toma 1 y 2 del día 1, sin embargo la diferencia entre los registros del día 2 es de 11,37% indicando una disminución mayor del vigor en el día 2 que en día 1. Los índices de fatiga en el día 1 son más altos con respecto al día 2. Los índices arrojados por el TOLOUSE son significativamente más bajos en el día 1 (una diferencia del 18,1%) con respecto al día 2 (una diferencia del 1,2%).

INTRODUCCIÓN

En la actualidad en Colombia no existen referencias bibliográficas de investigación que permitan concluir en qué grado se afecta la atención en relación con la deshidratación a la cual se ven expuestos los deportistas de ciclismo en entrenamientos de alta exigencia deportiva.

El equilibrio hídrico es un factor importante en el rendimiento deportivo, la perdida de fluidos corporales disminuye la capacidad física, es importante entonces conocer las implicaciones de la deshidratación en el rendimiento cognitivo.

Se conoce que el 70% del peso total de los deportistas es liquido, aunque es inevitable la pérdida del mismo, es necesario controlar que esta sea lo menor posible evitando sobrepasar un déficit mayor al 2% del peso corporal total. Se entiende que en situaciones de esfuerzo intenso se requiere completa atención y concentración para rendir al máximo, de manera que un óptimo rendimiento psicológico es fundamental, razón por la cual resulta menester comprender las implicaciones que tiene la deshidratación sobre el rendimiento físico y cognitivo.

JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta que el historial de investigaciones referentes a los efectos de la deshidratación sobre el rendimiento cognitivo son insuficientes y las existentes se han orientado a la inducción de la deshidratación por restricción en el consumo de líquidos y otras solamente a la inducción del ejercicio, la presente investigación dentro de su metodología le apunta a la revisión de los efectos de la deshidratación (inducida por las dos variables mencionadas anteriormente) sobre las variables psicológicas de atención y estados de ánimo en las escalas del vigor y la fatiga del TEAD-R, con el valor agregado de la realización de los registros en situaciones reales de entrenamiento y en el ambiente natural para el deportista (chía es un municipio a 2,562 m a nivel del mar con una temperatura de 14 ºC), sumado a una valoración interdisciplinaria para la revisión de dichos efectos.

Objetivo general

Conocer el efecto de la deshidratación en los deportistas de ciclismo en la modalidad de ruta, y su relación con las habilidades psicológicas de atención y estado de ánimo en las escalas de vigor y fatiga del TEAD-R.

Objetivos específicos

Correlacionar las variables de deshidratación (% de pérdida de peso, signos de deshidratación y osmolalidad en orina) con las variables psicológicas de atención y estado de ánimo.

Conocer el efecto del consumo de la bebida hidratante en la disminución de los síntomas de deshidratación luego del esfuerzo físico.

Material y método

Estudio descriptivo correlacional, realizado en una fase pre-test y pos-test, en dos días de entrenamiento, mediante el registro de cambios de peso, % de agua por bioimpedancia y descripción de signos de deshidratación (medida de osmolalidad en orina).

Igualmente se realizo la aplicación de una batería de pruebas psicológicas orientadas a la evaluación de la concentración y el estado de ánimo (TOLOUSSE PIERON y TEAD-R), respectivamente.

La muestra total de participantes fue de 11 deportistas de los cuales de la modalidad de ciclismo ruta, los cuales fueron seleccionados teniendo en cuenta las siguientes características:

1. Experiencia competitiva a nivel nacional (no inferior a 2 años).
2. Mayores de edad.
3. Deportistas adscritos al Instituto de deportes de Chía.
4. Compromiso de asistir los dos días del estudio.

Los deportistas firmaron una carta de consentimiento mediante la cual manifestaban participar voluntariamente en el estudio y estar de acuerdo con las condiciones del mismo, dejando claro que en el día 1 no podían consumir líquidos ni antes ni durante el esfuerzo físico y en el día 2 debían hidratarse cada 20 minutos con una bebida hidratante deportiva.

Se solicito a los técnicos la planificación de entrenamientos con cargas similares para el día 1 y 2.

Las pruebas psicológicas y los formatos de síntomas de deshidratación fueron aplicados antes y después de esfuerzo físico para ambos días del estudio, por otra parte el test de osmolalidad se aplico al finalizar el entrenamiento en el día 1 y 2.

Se realizo un análisis descriptivo mediante el software estadístico SPSS 17.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Observando la grafica 1 en el día 1 los deportistas llegan con signos de deshidratación antes de iniciar el entrenamiento, el incremento en los síntomas como: sed, labios secos, lengua seca, saliva espesa es notorio al final del entrenamiento del día 1, se presenta una pérdida de peso del 2,68% con un resultado de osmolalidad del 1,02 g/mL demostrando el grado de pérdida de líquido.



Gráfico 1: Signos de deshidratación en el día 1 y 2 después de esfuerzo físico

En el día 2 se presentan los síntomas de deshidratación antes y después del esfuerzo físico con menor frecuencia ya que los deportistas tuvieron la oportunidad de hidratarse, sin embargo la pérdida de peso fue del 1,41% y el resultado de osmolalidad fue de 1,02 g/mL lo cual ilustra que los deportistas no consumieron la cantidad de líquido suficiente para reponer las pérdidas y disminuir las consecuencias de la deshidratación en el rendimiento deportivo.

Es importante prestar una mayor atención a la conducta de ingesta de liquido antes, durante y después del esfuerzo para prevenir estados de deshidratación previo al esfuerzo físico y lograr una mayor reposición de liquido durante el esfuerzo, lo cual asegura un menor % de pérdida de peso en relación con la intensidad del entrenamiento.

Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

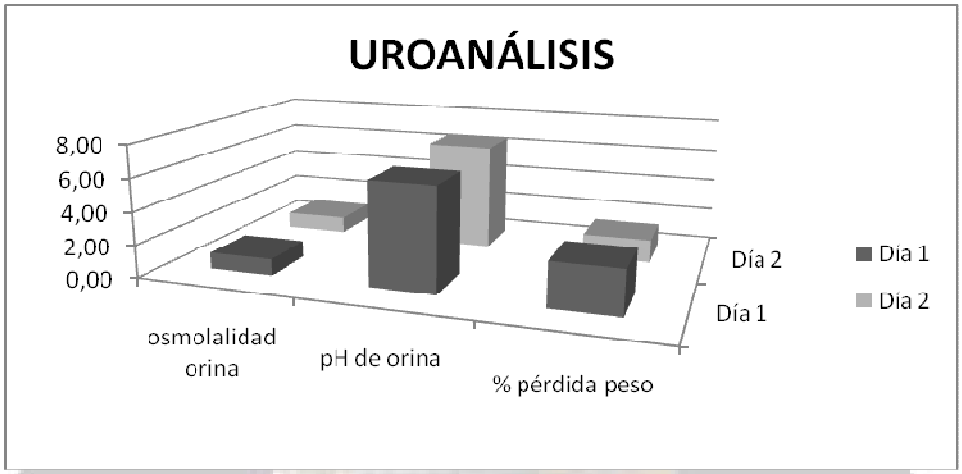


Gráfico 2: Resultados del uroanálisis en el día 1 y 2 después del esfuerzo físico.

Como se observa en el grafico 2 los resultados demuestran que se debe medir varias variables para diagnosticar la pérdida de líquido en relación con el esfuerzo físico, ya que el uroanálisis no es suficiente para conocer el % de pérdida de peso de acuerdo al grado de esfuerzo físico.

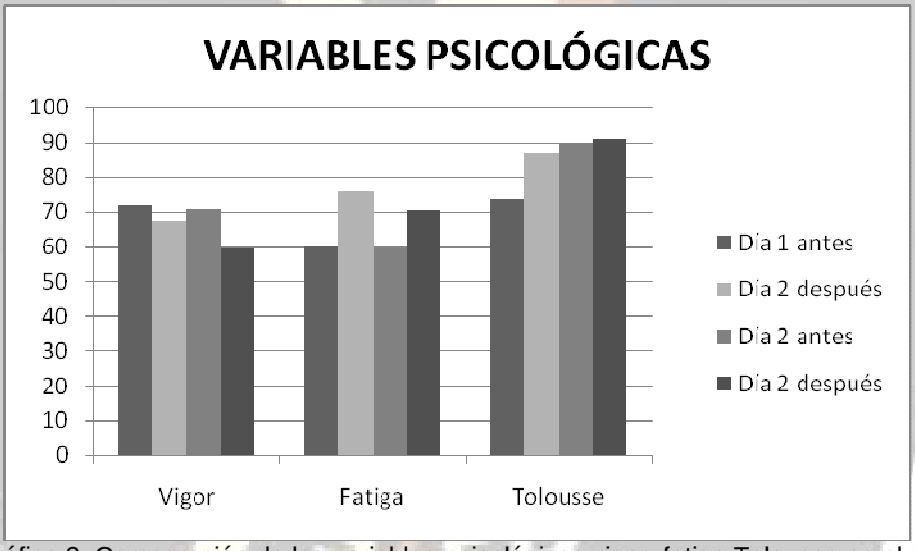


Gráfico 3: Comparación de las variables psicológicas vigor, fatiga Tolousse en el día 1 y 2.

En la gráfica 3 al analizar los índices en la escala de vigor se encuentra una disminución del mismo con una diferencia del 4,37% entre la toma 1 y 2 del día 1, sin embargo la diferencia entre los registros del día 2 es de 11,37% indicando una disminución mayor del vigor en el día 2 que en día 1.

Los índices de fatiga en el día 1 son más altos con respecto al día 2, lo que confirma los resultados obtenidos en algunos estudios que demuestran el efecto de la deshidratación sobre el rendimiento físico.

Los índices arrojados por el TOLOUSE son significativamente más bajos en el día 1 (una diferencia del 18,1%) con respecto al día 2 (una diferencia del 1,2%).

Con lo anterior se podrían confirmar los resultados obtenidos en otros estudios que muestran que los efectos de la deshidratación sobre el rendimiento cognitivo al realizar tareas fáciles son poco considerables o significativos en contraste con la ejecución de tareas complejas donde se evidencia una disminución significativa del rendimiento cognitivo.

Se recomiendan investigaciones que evalúen el efecto de la deshidratación sobre el rendimiento cognitivo mediante pruebas que exijan tareas más complejas de ejecución.

REFERENCIAS

Bioelectrical impedance to estimate changes in hydration status. *Int. J. Sports Med.* 23:361-366.

Blasco, C (2006). Nutrición básica humana. Valencia: Guada Impresores.

Botella, G. J. (2002). Manual de nefrología clínica. Barcelona: Masson Ediciones.

Burke, L. (2000). Rendimiento deportivo máximo: estrategias para el entrenamiento y la nutrición en el deporte. Barcelona: Paidotribo.

Casis, S., Zumalabe. J. (2008). Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte. España: Elsevier Ediciones.

Calderón, J. (2007). Fisiología aplicada al deporte. Madrid: Tebar Ediciones.

Cuppet, M. (2007). Medicina general aplicada la deporte. Madrid: Elsevier Editores.

Evaluación de hidratación en atletas SSE 97 volumen 18 (2205) número 2.

Heitz, U. (2006). Fluidos, electrólitos y equilibrio ácido-base. Madrid: Elsevier Editores.

Mataix, J. (2006). Ayudas ergogénicas y dopaje. España: Díaz de Santos Ediciones.

Observatorio de hidratación y salud. Hidratación en temporadas de esfuerzo mental intenso.

Pagana, K. (2006) Guía de pruebas diagnósticas. España: Elsevier Ediciones.

Taylor, R. (2003). Medicina de familia principios y practica. Barcelona: Elsevier Editores.

The influence of intermittent high- intensity shuttle running and fluid ingestion of the performance of soccer skill. J Sports Science 17: 895-903, 1997.

Urine color, osmolality and specific electrical conductance are not accurate measures of hydration status during postexercise rehydration. J. Sports Med. Phys. Fit. 39: 47-53.

Urinary indices of hydration status. Int. J. Sport Nutr. 4:265-279.

Urine osmolality and conductivity as indices of hydration status in athletes in the heat. Med. Sci. Sports Exerc. 30: 1598-1602.

COMPETENCIAS Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN ESGRIMISTAS DEL RANKING NACIONAL ESPAÑOL EN FUNCIÓN DE LA EXPERIENCIA DEPORTIVA

Cristina Reche
Facultad de Ciencias la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada.
Teléfono: 619930180, 609554851.
crecheg@correo.ugr.es, fjrojas@ugr.es.
Mar Cepero
Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada.
Teléfono: 607505419.
mcepero@ugr.es.
F. Javier Rojas
Facultad de Ciencias la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada.
crecheg@correo.ugr.es, fjrojas@ugr.es

RESUMEN

Los objetivos de este estudio fueron conocer las habilidades psicológicas en esgrimistas ante distintas situaciones propias del entrenamiento y la competición, así como establecer el efecto de la experiencia en la práctica deportiva. Fueron evaluados 40 esgrimistas asiduos al ranking nacional español absoluto (24 mujeres y 16 hombres; edad: M= 23.17, dt= 8.92). El sistema de evaluación utilizado ha sido la Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas Versión Revisada (PAR P1-R; Serrato, 2006). El grupo ha mostrado excelentes habilidades en las variables de reto competitivo (M= 7.95, dt= 1.86) y sensibilidad emocional (M= 4.22, dt= 2.57) y necesidad de mejora en autoconfianza, motivación, actitud positiva, concentración e imaginación. Al comparar los esgrimistas de acuerdo a la experiencia deportiva se encuentran diferencias

significativas a favor de los esgrimistas con mayor experiencia en atención (*p*= 0.04) y control de sus emociones (*p*= 0.03). Sin embargo, experimentan menos motivación (*p*= 0.01) en su práctica. Los resultados señalan la necesidad de intervención psicológica en los sistemas de preparación de los esgrimistas para la mejora de habilidades psicológicas con el fin de conseguir el máximo desarrollo de competencias y el perfil de rendimiento óptimo en su deporte.

PALABRAS CLAVE: Evaluación psicológica en el deporte, esgrima, experiencia deportiva, habilidades psicológicas.

ABSTRACT

The aim of this study is to identify psychological skills in fencers according to different training and competition situations, as well as to establish experience influence when practicing sport. 40 absolute Spanish national ranking fencers (24 women and 16 men; age: M= 23.17, dt= 8.92) were evaluated. The evaluation system used was the Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas Versión Revisada (PAR P1-R; Serrato, 2006). The group has shown excellent skills in competitive challenge (M= 7.95, dt= 1.86) and emotional sensitivity (M= 4.22, dt= 2.57), but a need of improvement in self-assuredness, motivation, positive attitude, concentration, and imagination. When comparing fencers according to their sport experience significant differences arise in fencers with highest experience in attention (p= 0.04) and emotional sensitivity (p= 0.03). However, they experience less motivation (p= 0.01) in practicing. Results highlight the need of psychological intervention in fencers' preparation systems in order to improve psychological skills and, therefore, achieve maximum competence development and an optimum performance profile in their sport.

KEYWORDS

Psychological evaluation in sport, fencing, sport experience, psychological skills.

A LIDERANÇA EM ACTIVIDADES DE GRUPO DE FITNESS. TRADUÇÃO, ADAPTAÇÃO E ANÁLISE FATORIAL DA LEADERSHIP SCALE FOR SPORTS (LSS), CHELLADURAI Y SALEH (1980)

Francisco Campos
Docente na Escola Superior de Educação de Coimbra - Instituto Politécnico de Coimbra
Vera Simões
Docente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

Morada de correspondência:
Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Coimbra
Praça Heróis do Ultramar - Solum, 3030-329 Coimbra, Portugal
Telemóvel: 00351 966 738 807

Mail: francicampos@esec.pt, francicampos@gmail.com;

RESUMO

Os instrutores de actividades de grupo de fitness necessitam interiorizar que o seu comportamento tem grande impacto no ambiente da sua classe. Uma liderança inadequada é referida pelos praticantes como uma razão para abandonar um programa de actividade física (Francis & Seibert, 2000). Objectivando mensurar a liderança do instrutor, é proposto traduzir e adaptar a Leadership Scale for Sports (LSS), de Chelladurai e Saleh (1980), para o contexto do fitness, e proceder à análise factorial da estrutura adoptada.

Após tradução e adaptação foi aceite uma estrutura factorial de 3 factores denominados: relação pedagógica (4 itens), suporte social (3 itens), e reforço (5 itens). A versão adaptada foi denominada por Escala de Liderança no Fitness (ELF), sendo submetida a análise factorial exploratória (AFE) e confirmatória (AFC). Na AFE, a ELF foi aplicada a uma amostra de 405 praticantes (32 anos), tendo sido obtidos valores admissíveis de KMO (0,769), comunalidades (> 0,4), variância (54%), peso factorial (> 0,4), e consistência interna (0,724). Na AFC, a nova versão da ELF foi aplicada a uma amostra de 141 praticantes (22 anos), com resultados favoráveis relativamente ao X^2/DF (1,412), GFI (0,925), RMR (0,078) e RMSEA (0,054) e inadmissíveis para o CFI (0,765) e NFI (0,537).

INTRODUÇÃO

A liderança é um factor extremamente importante que ajuda a cimentar a coesão grupal existente dentro de uma organização (Dosil, 2004). Em contexto desportivo, a liderança é uma das temáticas mais estudadas pelo facto de despertar grande interesse para a sua investigação e pelas implicações práticas que tem na melhoria da performance do desportista (Dosil, 2004). No sentido dar resposta à especificidade inerente às organizações de cariz desportivo, por considerar que as teorias explicativas da liderança entretanto formuladas, não explicavam na totalidade a sua relação com o desporto, foi elaborado, por Chelladurai e Saleh, o modelo multidimensional de liderança no desporto. Subsequente a este modelo, Chelladurai e Saleh (1980) desenvolvem a Leadership Scale for Sports (LSS), para avaliar o comportamento do líder de acordo com três perspectivas distintas: auto-percepção, percepção e preferências.

Relativamente às actividades de grupo de fitness, uma liderança inadequada é referida inúmeras vezes pelos praticantes como uma das grandes razões para abandonar um programa de actividade física (Francis & Seibert, 2000). Pelo mencionado, o instrutor deverá adequar o estilo de liderança às características da classe. O seu grande desafio é encorajar a participação contínua dos praticantes sendo que as suas atitudes, personalidade e conduta profissional são, regra geral, fortes factores de motivação pelo efeito que têm na adesão à prática (Young & King, 2000). Pelo referido, os instrutores de fitness precisam de interiorizar que o

que dizem e fazem tem um enorme impacto no "ambiente" da sua classe. O grande desafio do líder é estar apto a enquadrar-se dentro das possíveis mudanças comportamentais (Kennedy, 2000).

TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO

Para efeitos de tradução, adaptação e análise factorial da LSS para o contexto do fitness foram considerados as etapas sugeridas na literatura (DeVellis, 2005; Hill & Hill, 2002). Na tradução, recorremos a dois experts em língua inglesa, um inglês-português e outro português-inglês, no sentido de traduzir a LSS para a língua e cultura portuguesa, para efeitos de tradução e retradução. Após elaboração de uma primeira versão, para confirmar a relevância, clareza e compreensão das questões, foram convidados 3 painéis de especialistas, cada um constituído por 2 experts nas seguintes áreas de intervenção: fitness, psicologia do desporto e exercício, e língua e cultura inglesa.

Após adaptação ao contexto do fitness, foi aplicada a nova versão a uma amostra de 51 praticantes de actividades de grupo de fitness. Teve como objectivos abordar e questionar os praticantes relativamente à sua compreensão em relação às questões formuladas, perceber as principais dificuldades aquando do seu preenchimento e recolher algumas sugestões de forma a clarificar possíveis questões dúbias. Posteriormente, foi elaborada nova versão da escala, a qual foi denominado por Escala de Liderança no Fitness (ELF).

AMOSTRAS

De seguida, a ELF foi submetida a análise factorial exploratória (AFE) e confirmatória (AFC), sendo para tal utilizadas 2 amostras distintas (Blunch, 2008; Maroco, 2007). Ambas as amostras foram estabelecidas de acordo com o número de itens do instrumento, ou seja, multiplicando esse número por um valor constante indicado na literatura consultada (Hill & Hill, 2002; Maroco, 2007; Pestana & Gageiro, 2003). Para realização da AFE, a escala foi aplicada a 405 praticantes, com uma idade média de 32,21 ± 10,05 anos. Relativamente ao género, 65 praticantes são do sexo masculino e 340 do sexo feminino. No que concerne à AFC, a nova amostra foi constituída por 141 praticantes, com idade média de 21,65 ± 4,09 anos, sendo 48 praticantes do sexo masculino e 93 do sexo feminino.

ANÁLISE FACTORIAL EXPLORATÓRIA (AFE)

Após sucessivas análises foi obtida uma estrutura que respeitava os critérios indicados na literatura, pelo que foram mantidos 12 itens relativamente ao instrumento original LSS. Foi obtido o valor 0,769 como Medida de Adequação de Amostra, via KMO, que permite concluir a possibilidade de aceitação desta estrutura, tendo uma qualidade Média (Pestana & Gageiro, 2003). De referir que as comunalidades de todos os itens extraídos são superiores a 0,4.

Foram retidos 3 factores, que explicam 54,354% da variância total. Com o objectivo de complementar a análise e aceitar o número de 3 factores a incluir no modelo factorial utilizou-se igualmente a análise ao gráfico Scree Plot, através do qual excluímos os factores referentes aos valores a partir dos quais o declive se altera, formando uma recta quase horizontal. No que concerne ao peso factorial dos itens em relação ao respectivo factor, todos os valores que foram obtidos são superiores a 0,5, o que permite considerar a aceitação da estrutura factorial. Por último foi realizada a análise da consistência interna, via alpha de cronbach, de forma a ser avaliada a fiabilidade do instrumento ELF. Foram obtidos valores de 0,72 para a estrutura factorial, 0,687 para o factor 1, 0,503 para o factor 2, e 0,764 para o factor 3. É possível concluir que o modelo poderá ser aceitável, isto apesar do valor do alpha do factor 2 (0,503) não se encontrar dentro do admissível (Pestana & Gageiro, 2003), pois após inúmeras análises estes foram os resultados obtidos mais adequados aos critérios de aceitação considerados.

ESCALA DE LIDERANÇA NO FITNESS (ELF)

Após aceitação da estrutura ficámos com os 12 itens subdivididos por 3 factores, ainda numerados de acordo com o instrumento original LSS, de Chelladurai e Saleh: o factor 1 com 4 (quatro) itens (13, 23, 25 e 32); o factor 2 com 3 (três) itens (27, 36 e 40); e o factor 3 com 5 (cinco) itens (4, 10, 16, 22 e 28). É possível visualizar a sua distribuição no quadro 1.

Quadro 1. *Distribuição dos itens pelos factores extraídos (ELF)*

Factor	Itens	Denominação
1	13 – Zele pelo bem-estar pessoal dos alunos. 23 – Espere que cada aluno cumpra rigorosamente as suas tarefas. 25 – Encoraje os alunos a confiarem nele. 32 – Procure coordenar o esforço dos alunos.	Relação Pedagógica
2	27 – Recuse qualquer tipo de compromisso. 36 – Convide os alunos para irem a sua casa. 40 – Fale de forma a desencorajar perguntas.	Suporte Social

	4 – Elogie os alunos pelo seu bom desempenho na presença de outros.	
	10 – Diga ao aluno quando este está a executar muito bem.	
3	16 – Recompense um aluno pelo seu bom desempenho.	Reforço
	22 – Expresse o apreço que sente pelos alunos.	
	28 – Mostre a sua satisfação quando um aluno obtém um bom desempenho.	

Foi revista a denominação atribuída por Chelladurai e Saleh aos factores originais da LSS e ponderada a possibilidade de atribuição de nova denominação aos factores extraídos. O factor 1 apresenta 2 itens originalmente relacionados com o suporte social (13 e 25) e outros 2 com o treino e instrução (23 e 32). Após análise do conteúdo dos itens concluímos que, pelas características pedagógicas inerentes, este factor denominar-se-ia por relação pedagógica. O factor 2 contém 2 itens relacionados com o comportamento autocrático (27 e 40) e 1 com o suporte social (36). Foi constatado que os 2 itens que estavam incluídos no comportamento autocrático, pelas suas características, podiam estar incluídos no suporte social, pelo que foi mantida a terminologia da LSS para o factor 2, ou seja, suporte social. No que concerne ao factor 3, este apresenta 4 itens que no instrumento original eram considerados comportamento de reforço ou feedback positivo (4, 10, 16 e 28), pelo que resolvemos igualmente manter a sua denominação, no entanto, apenas mantivemos o termo reforço pois este termo, por si só, já é bastante explícito e representativo dos itens que incorpora.

Após análise dos resultados obtidos é possível afirmar que a liderança de um instrutor de actividades de grupo de fitness se faz sentir em três grandes áreas: na relação pedagógica e profissional que mantém com os praticantes durante a aula (relação pedagógica), na relação de interacção social que mantém com os mesmos, pelo carácter lúdico de não competitividade que caracteriza estas actividades onde a vertente social é bastante importante (suporte social) e através do reforço, fornecido através do feedback pedagógico dirigido aos praticantes com o objectivo de os motivar para a prática (reforço).

ANÁLISE FACTORIAL CONFIRMATÓRIA (AFC)

O método de estimação foi da máxima verosimilhança: o Maximum Likelihood Method (Munro, 2005), sendo o modelo avaliado segundo os indicadores de bondade de ajustamento indicados em Blunch (2008), Byrne (2001), Maroco (2007) e Munro (2005). Foi utilizado o programa informático AMOS, versão 16.0.

Relativamente ao X^2 e DF, os índices obtidos foram, respectivamente, 71,997 e 51. Para aceitação do modelo proposto dividimos o valor do X^2 pelo DF, que resultou num resultado aproximado de 1,41. Como este valor é menor que 5, por este critério, o modelo é considerado admissível. Relativamente ao CFI, GFI e NFI foram obtidos, respectivamente, os valores de 0,765, 0,925, 0,537. Como para efeitos de aceitação os seus resultados têm de ser superiores a 0,90 apenas o índice do GFI respeita esse valor, pelo que o modelo não pode ser explicado na sua totalidade. Relativamente ao RMR, o valor obtido foi 0,078, o que em comparação com o índice de referência é possível admitir a aceitação, por ser inferior a 0,50. Por último, no que concerne ao RMSEA, o índice obtido foi de 0,054. Tendo em consideração que para aceitação do modelo o resultado obtido teria de ser inferior a 0,08, podemos afirmar que tal se verifica.

CONCLUSÃO

É possível afirmar, através da realização da AFE, que existe uma estrutura factorial que permite explicar o constructo de liderança em actividades de grupo de fitness, constituído por 3 factores distintos: relação pedagógica, suporte social e reforço. Após testagem do modelo factorial proposto, através da AFC, apesar de se poder aceitar a hipótese de que existe um bom ajustamento dos dados em alguns dos índices, na sua grande maioria os mesmos não podem ser aceites, isto tendo em consideração os valores referenciados na literatura.

REFERÊNCIAS

Blunch, N. (2008). Introduction to Structural Equation Modeling using SPSS and AMOS. Thousand Oaks: Sage.

Byrne, B. (2001). *Structural Equation Modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.).* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

DeVellis, R. (2003). *Scale development (2nd ed.)*. Thousand Oaks: Sage.

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

Francis, L., & Seibert, R. (2000). Teaching a group exercise class. In D. Green (Ed.), *Group fitness instructor manual (pp. 179-204).* San Diego: American Council on Exercise.

Hill, M., & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário.* Lisboa: Sílabo.

Kennedy, C. (2000). Group exercise program design. In D. Green (Ed.), *Group fitness instructor manual (pp. 141-176).* San Diego: American Council on Exercise.

Maroco, J. (2007). *Análise estatística. Com utilização do SPSS (3a ed.).* Lisboa: Sílabo.

Munro, B. (2005). Statistical methods for health care research (5th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Pestana, M., & Gageiro, J. (2003). *Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS (3a ed.).* Lisboa: Sílabo.

Young, D., & King. A. (2000). Adherence and motivation. In D. Green (Ed.), *Group fitness instructor manual (pp. 207-225).* San Diego: American Council on Exercise.

DIFERENTES MODOS DE INTERVENCIÓN EN EL ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTÓLOGO

Marcelo Roffé
Jorge Gugo
Pablo Nigro

Patricia Wightman Wortelboer
Médica y Psicóloga Clinica y del Deporte. Centro de Alto Rendimiento Deportivo de la Nación Argentina CENARD
gwpwtennis@arnet.com.ar

A. EN DEPORTES DE EQUIPO

Con pensionados en el fútbol juvenil

¿Cuáles son las razones principales para que haya diferentes modos de intervención en el rol del Psicólogo Deportólogo?

Hay variables que están relacionadas con el Psicólogo, como ser: Nivel de formación, experiencia en el ámbito, eficiencia en el trabajo, que aspectos prioriza, cuales no y por qué, equilibrio emocional, etc.

También hay una serie de variables cambiantes, como ser el escaso tiempo que a veces tenemos para trabajar con los deportistas, diferentes demandas que provienen de alguno de los integrantes del cuerpo técnico y/o jugadores.

Éstas variables no están directamente relacionadas con el Psicólogo, pero el modo de intervención o la manera de abordar las diferentes situaciones que se presentan, indicarían la eficacia o no en su labor.

Si bien uno de los objetivos principales del rol es potenciar el rendimiento deportivo sin descuidar los aspectos personales, si trabajáramos con adolescentes como es el caso de las divisiones inferiores del fútbol juvenil ¿Es adecuado centralizar el trabajo en el rendimiento deportivo? ¿No obtendremos un resultado más abarcativo e integral si además de seguir su desempeño en entrenamientos y

competencias realizamos actividades creativas y placenteras para ellos? Al atender otras áreas y brindando herramientas para que a corto, mediano y largo plazo tengan mayor recursos de afrontamiento ante situaciones cotidianas, seguramente se va a ver reflejado en la cancha.

Para los chicos que están en las pensiones de los clubes de fútbol el día domingo es uno de los días más tristes y difíciles de transitar. La gran mayoría muy lejos de sus lugares de origen y por lo tanto de sus familias.

En el Club Atlético Chacarita Juniors el equipo de Psicólogos realizamos una actividad de gran impacto para todos.

La propuesta inicial fue ir a la pensión un domingo a la tarde y así poder compartir con los chicos una merienda y una película. Iba pasando la semana y 2 días antes del encuentro, nos dicen que podíamos contar con un salón con todo un equipamiento tecnológico de 1° nivel, los chicos iban a tener un lunch importante y la visita de los técnicos y el Presidente del club.

La idea de ésta actividad fue produciendo contagio entre todos y lo importante es que éste contagio se transformó en acción.

Mientras iban llegando le dimos unas fichas para que actualicen sus datos y así ubicarnos para ver juntos la película. Se podía percibir un clima de mucha alegría entre todos los que estábamos ahí presentes.

El eje central de la película es como un grupo se transforma en un equipo y el desafío de 2 entrenadores con estilos diferentes lograr a través de diferentes estrategias que haya un verdadero sentimiento de “nosotros”

Al finalizar, todos los chicos aplaudieron espontáneamente. El coordinador del equipo de Psicólogos los sentó en círculo y cada uno dijo algo en relación a la película. El clima, la energía que circulaba en ese momento era una prolongación de lo que habíamos visto, había mucha emotividad y algunos técnicos hablaron durante muchos minutos.

CONCLUSIÓN

Algunas tensiones interpensiones pudieron desanudarse con esta actividad. Logramos que los pensionados se involucren y además que digan gracias, dos cosas que no suceden muy a menudo.

B. INTERVENCIÓN DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN DEPORTES INDIVIDUALES

Una Modalidad diferente

Existen diferencias en el modo de intervención del psicólogo del deporte, las diferencias estarán en relación al origen de la demanda, ya sea del entrenador, del deportista, de los padres, etc.,

En el caso a presentar se trata de Patín Artístico. La demanda se origina a partir de la entrenadora, quien plantea la necesidad de trabajar ciertas variables específicas de algunas patinadoras.

A partir de la demanda, se plantea la metodología de trabajo, que inicialmente se centra en identificar las demandas y características especificas de esta modalidad deportiva, para en función de ello seleccionar y adaptar procedimientos que resulten apropiados para cada una de las patinadoras.

El trabajo se dividió en etapas

1) Centrada en las patinadoras

- Evaluación (personalidad, concentración, confianza, metas)
- Entrenamiento en auto registros de autodiálogo y disciplina en entrenamiento.
- Evaluación objetiva del rendimiento en entrenamientos y competencias
- Observación de Entrenamiento y competencias
- Entrenamiento de técnicas de respiración, relajación y visualización
- Entrenamiento de auto instrucciones para focalizar detalles de la ejecución correcta

2) Centrada en la entrenadora

- Planificación de situaciones de entrenamiento a partir de características individuales de las patinadoras (instrucciones, feedback, progresos en habilidades deportivas)
- Establecimiento de objetivos

El Psicólogo en este caso interviene como asesor externo del grupo de deportistas, en la actualidad se está trabajando con patinadoras de diferentes categorías y edades que van desde los 13 a los 20 años.

Los objetivos de trabajo se establecieron con la entrenadora y las patinadoras, considerando la categoría y características técnicas individuales.

El trabajo se divide en optimizar el rendimiento pre, durante y pos competencia, como también mejorar el rendimiento en entrenamientos.

BIOFEEDBACK EN GIMNASIA ARTISTICA.

Los objetivos de este trabajo se originan en el CENARD, departamento Psicología del Deporte. Através de testeos y biofeedback en Gimnasia Artística, se constato el "CIRCULO VICIOSO DE LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE" (WIGHTMAN, 2010)r. Este es la ansiedad y el miedo que se genera entre entrenador, atleta y padres. Por medio de técnicas de psicología del deporte y biofeedback se busca enseñarles a controlar las respuestas fisiológicas, observando, entrenando e incorporando mejoras en el rendimiento.

Se estudio una población de 17 atletas femeninas entre 12 y 16 años y sus entrenadores y padres. Los antecedentes se deben a que los atletas trabajan muchas horas en los cuatro aparatos y reciben diariamente mensajes de exigencia y nerviosismo que emanan también de otros atletas o padres. La intervención y método fue de tipo exploratorio correlacional utilizando testeos y biofeedback como instrumentos en los gimnasios y consultorios. La delimitación temporal fue desde Febrero hasta Agosto del 2010.

Como resultado de este trabajo se constata un aumento de la afluencia al servicio y ha disminuido la ansiedad. Como conclusión y perspectivas futuras concluimos que los padres y los entrenadores encuentran un espacio para volcar sus inquietudes y se entrena en controlar la ansiedad.

En el Departamento de Psicología del Deporte, los psicólogos deben tener capacidad clínica, experiencia en manejo de equipos y deporte individual, manejo de todas las técnicas básicas de la Psicología del Deporte y conocimientos de técnicas mas especializadas como hipnosis o biofeedback.

La biofeedback es una técnica especialmente diseñada para enseñarles a las personas a controlar las respuestas fisiológicas o del sistema nervioso autónomo. Estas respuestas fisiológicas, por ejemplo la aceleración cardiaca y respiratorio por ansiedad y miedo, generalmente no son registradas por los atletas hasta que ya están muchas veces demasiado activadas y luego cuesta llegar a controlar y recuperar buenos estados de fluir o de placer en el entrenamiento o la competición deportiva. Los instrumentos electrónicos proporcionan información visual o auditiva de las respuestas fisiológicas como la actividad muscular, la temperatura de la piel, las ondas cerebrales o el ritmo cardiaco.

Es a través del uso combinado de los tests (POMS, IZOF, STAI) y el biofeedback que se ha constatado y comprobado el "CIRCULO VICIOSO DE LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE" (WIGHTMAN, 2010) r. ¿Qué es el círculo vicioso de la ansiedad? Es la ansiedad que se genera y esta latente, entre el entrenador, el atleta y los padres (o padre.) Es a veces interpersonal o intrapersonal. Como lo que se mide en Psicología del Deporte, es al atleta, los resultados ocultos a la vista aparecen por medio del biofeedback y estos a veces son sorprendentes y/o alarmantes. Clarificándose estas situaciones se pueden prevenir lesiones o

enfermedades a repetición, desmotivación, estancamiento y/o, la perdida de habilidades técnicas, físicas, o mentales ya adquiridas.

Se trabajo con 17 atletas, femeninas entre 12 y 16 años y sus entrenadores y padres. La población diaria en este ambiente, como en otros similares en el país es de varios entrenadores y sus gimnastas y sus padres. Los atletas trabajan muchas horas en los cuatro aparatos y reciben diariamente mensajes de exigencia y nerviosismo que emanan también de otros atletas o padres que no son necesariamente los suyos. .

La intervención y método fue de tipo exploratorio correlacional utilizando testeos y biofeedback como instrumentos en los gimnasios y consultorios. La delimitación temporal fue desde Febrero hasta Agosto del 2010.

Por medio del Biofeedback se busca enseñarles a controlar las respuestas fisiológicas o del SNA. Deben observar, y por medio de simulacros, entrenar, modificar, control e incorporar mejoras en el rendimiento.

Los resultados en este periodo han sido alentadores .Desde que han descubierto que en el servicio de Psicología del Deporte se trabaja con aparatos y técnicas de relajación y respiración, la afluencia y la prestación de servicios ha incrementado enormemente. Los resultados y datos estadísticos, muestran un alivio y una sensación generalizada de esperanza y cierta paz.

Como conclusiones y perspectivas futuras podemos afirmar que los padres y los entrenadores encuentran un espacio para volcar sus inquietudes. Disminuyo la ansiedad. Una madre de una gimnasta describe la relación de los padres, el entrenador y el atleta como “una mesa de tres patas”. Nuestra intención es que la mesa tenga cuatro patas al incluirse el Psicólogo del deporte y las técnicas que permiten un ambiente de mayor coherencia y tranquilidad en el trabajo y progreso en el Alto Rendimiento.

REFERENCIAS

Weinberg, R.S & Gould, Dl. (1996) *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico.* Barcelona: Ariel

Balaguer I. (1994*) Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones.* Albatros Educación Editorial.

Wightman, P. (1994). *La Fuerza para ganar*, Buenos Aires, 20 & 10.