

**LA PSICOLOGÍA
DEL DEPORTE
EN IBEROAMÉRICA**

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA

Consolidando la Psicología del deporte Iberoamericana

Actas del 2º congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte
celebrado en Torrelavega. Cantabria (España) del 6 al 8 de Noviembre de 2008

SOCIEDAD IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
AYUNTAMIENTO DE TORRELAVEGA

EDITORES

Joaquín Díaz

Isabel Díaz

Joaquín Dosil





Edita: Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

I.S.B.N.: SA- 397 -2009

Dep. Legal: 978-84-613-3302-8

Imprime: Quinzaños S.L.
Torrelavega (Cantabria)

Printed in Spain

ÍNDICE



II Congreso
de la Sociedad Iberoamericana
de Psicología del Deporte

PRESENTACIÓN. <i>Joaquín Dosil Díaz. Presidente SIPD</i>	27
PRÓLOGO. <i>Joaquín Díaz. Presidente Comité Organizador</i>	29

CONFERENCIA INAUGURAL

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE IBEROAMERICANA EN EL SIGLO XXI <i>Dr. Francisco Enrique García Ucha</i>	31
---	----

SIMPOSIOS

PSICOLOGÍA APLICADA A LAS CATEGORIAS INFERIORES DE FUTBOL	47
VALORES Y DEPORTE: APRENDER JUGANDO. <i>M^a Ángeles Álvarez Fernández</i> ..	49
UN PROGRAMA PARA EL APRENDIZAJE DE LA RECEPCIÓN DEL BALÓN EN EL FÚTBOL. <i>César Augusto Neira Magán</i>	49
SENSIBILIZACIÓN, FORMACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL BASE. <i>Manuel Pablo Romero Vázquez</i>	50
PLAN DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN LA CANTERA DEL REAL BETIS BALOMPIÉ SAD. <i>Pérez Córdoba, E. A., Espinoza Veloso, A. C. y Mesa González, M. A.</i>	52
EL EFECTO DE PALABRAS E IMÁGENES POSITIVAS EN LA ANSIEDAD DE DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN. <i>Omar Estrada Contreras</i>	52
CLIMA MOTIVACIONAL Y ORIENTACIÓN A LA META EN UN GRUPO DE FUTBOLISTAS PROFESIONALES PERUANOS DE PRIMERA DIVISIÓN <i>Mario Reyes Bossio</i>	54

TENDENCIAS ACTUALES EN INVESTIGACIÓN APLICADA AL DEPORTE	55
ESTILOS EXPLICATIVOS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. <i>Francisco José Ortín Montero, Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz, Oscar Sánchez Hernández y Manuel Elena Joan Gonsálvez Botella</i>	57
EL ENFOQUE ESTRATÉGICO EN LA INTERVENCIÓN CON DEPORTISTAS. <i>Pedro Jara Vera</i>	60
CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y SU RELACIÓN CON LAS LESIONES EN JÓVENES DEPORTISTAS. <i>Rosendo Berengüí Gil, Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz y Javier Almarcha Teruel</i>	64
AGRESIÓN EN EL DEPORTE: PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN. <i>Antonia Pelegrín Muñoz y Enrique Javier Garcés</i>	73
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS PROMESAS: ASPECTOS Y VARIABLES RELEVANTES. <i>Rosendo Berengüí Gil y Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz</i>	79
PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA-DEPORTIVA EN POBLACIONES ESPECIALES. <i>Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz, Antonia Pelegrín Muñoz y Juan González Hernández</i>	80
A PSICOLOGIA APLICADA NOS GIMNASIOS	87
LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE. UNA EXPLORACIÓN DE SUS INFLUENCIAS SOCIALES Y SUS MOTIVOS EN USUARIOS DE GIMNASIOS. <i>Nuria Codina, Mercè Rosich y José Vicente Pestana</i>	89
INFLUENCIA DE LOS FACTORES SOCIALES, AMBIENTALES Y PERSONALES EN LA PERCEPCIÓN DE LOS GIMNASIOS. <i>Paulo Sena y Joaquín Dosil</i>	89
COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS CON LA DISMORFIA MUSCULAR EN USUARIOS DE ESTEROIDES ANABOLIZANTES. <i>Félix Arbinaga Ibarzábal.</i>	90
ANÁLISE DO EFEITO DO SUPORTE DE AUTONOMIA SOBRE A SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EM PRATICANTES DE FITNESS. <i>João Moutão</i>	100

SALUD Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA. <i>Félix Arbinaga Ibarzábal</i>	101
ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS I	117
EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL FÚTBOL AMERICANO INFANTIL. <i>Akira S. Esqueda</i>	119
VALORACIÓN DE NIVELES DE ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JÓVENES PILOTOS DE VELOCIDAD. <i>Juan González Hernández, Irene Checa Esquiva y Enrique Cantón Chrivella</i>	121
PSICOLOGIA DO SURF. <i>Tiago Dantas Senra y Joaquín Dosil</i>	122
TREINO MENTAL NO ALPINISMO. <i>Mário Neves y Joaquin Dosil</i>	126
CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOLÓGICO DE ATLETAS COMPETIDORES PORTUGUESES NA MODALIDADE DE JUDO. <i>Marco Batista y Joaquín Dosil</i>	130
PSICOLOGIA APLICADA AL FUTBOL I	131
PROPOSTA DE UM PROGRAMA PARA OPTIMIZAR A EFICÁCIA PARENTAL NO FUTEBOL, <i>Pedro Teques</i>	133
CONCEPÇÃO E CONSTRUÇÃO DO QUESTIONÁRIO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DO FUTEBOL (QNPF). <i>Henrique Martins y Joaquín Dosil</i>	137
NUEVOS ESPACIOS Y DESAFÍOS PARA LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA: LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL. <i>Severo López Fernández</i>	137
PRINCIPIOS BASICOS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA FOR- MAÇÃO EM FUTEBOL. <i>Pedro Teques</i>	143
ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS II	147
PREPARACIÓN FÍSICA, TÉCNICA Y PSICOLÓGICA DE UN NAVEGANTE EXTREMO. <i>Alex García-Mas, Manu Fraga y Hugo Ramón</i>	149

“BED ON TOUR”: IMPACTO DE LAS RUTINAS EXTRA-DEPORTIVAS EN UN SURFISTA PROFESIONAL. <i>Pedro L. Almeida y Aurelio Olmedilla</i>	149
ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO APLICADO EN DIFERENTES MODALIDADES DE BILLAR. <i>Enrique Javier Garcés de Los Fayos, Pedro Jara Vera, Antonia Pelegrín Muñoz y Juan González Hernández</i>	150
OBSTÁCULOS Y DIFICULTADES DEL DESARROLLO PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE: REFLEXIONES A PIE DE CAMPO. <i>Alejo García-Naveira y Pilar Jerez</i>	155
MOMENTOS CRÍTICOS Y TOMA DE DECISIONES DEL PSICÓLOGO EN EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DE DEPORTISTAS. <i>Aurelio Olmedilla, Pedro Jara y María Dolores Andreu</i>	155
MENTALIZACIÓN EN EL FÚTBOL PROFESIONAL. <i>Patricia Ramírez y Zoraida Rodríguez</i>	156
TREINO MENTAL EM DESPORTOS DE MOTOR. <i>Joaquín Dosil, Catarina Barriga Negra y Cristina Oliveira</i>	157
LA PROFESION DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE	159
APLICACIÓN DEL PROGRAMA ON-LINE WWW.TESKAL.COM ORIENTADO HACIA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PSICO-SOCIO-AFECTIVAS, EN EL ALTO RENDIMIENTO. ESTUDIO DE CASO EN LOS JJOO DE BEIJING 2008. <i>Arruza, J., Verde, A. y Balagué, G.</i>	161
LA PROFESIÓN DE PSICÓLOGO DEL DEPORTE. <i>Enrique Cantón Chirivella</i>	161
EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE: UN ELEMENTO MÁS DENTRO DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS. <i>Juan González Hernández</i>	162
UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA DEL ROL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE. <i>Alfredo Gil Sánchez</i>	163
FORMACION EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE. <i>Eugenio Pérez Córdoba</i>	163

LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN LA PENINSULA IBERICA Y CENTRO AMERICA.....	165
HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN GUATEMALA. <i>Hugo René Ovalle Rodas</i>	167
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ESPAÑA 40 AÑOS DESPUÉS. <i>Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz</i>	171
PSICOLOGIA APLICADA AL FUTBOL II	173
PREPARACIÓN PARA LA COMPETICIÓN EN EL FÚTBOL. <i>Santiago Rivera</i>	175
PROYECTO DE TRABAJO INTEGRADO DEPORTIVO-FORMATIVO CON UN EQUIPO INFANTIL DEL SEVILLA FÚTBOL CLUB. <i>Miguel Morilla, Manuel Utrilla, Carlos Antón y Santiago Rivera</i>	180
OBSERVACIÓN EN FÚTBOL DE LAS JUGADAS A BALÓN PARADO CON FINALIZACIÓN EN GOL. <i>Miguel García de la Concepción, Juan Rojo Rodríguez y Antonio Hernández Mendo</i>	184
PROCESOS BASICOS EN EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO: DEPORTES DE EQUIPO vs. DEPORTES INDIVIDUALES.....	187
ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO CON LA SELECCIÓN NACIONAL DE LUCHA GRECORROMANA. <i>Ricardo de la Vega</i>	189
LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA MODALIDAD DE TAEKWONDO. <i>Antonia Pelegrín Muñoz, Pedro Jara Vera, Enrique Javier Garcés de Los Fayos</i>	189
FORMACIÓN PSICOLÓGICA EN EQUIPOS DE BALONCESTO: PLANIFICACIÓN, DESARROLLO Y EVALUACIÓN. <i>María Dolores Andréu, Aurelio Olmedilla y Pedro L. Almeida</i>	195
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS PROMESAS: ASPECTOS Y VARIABLES RELEVANTES. <i>Rosendo Berengüi y Enrique J. Garcés de los Fayos</i> ..	196
MEJORA DEL AUTOCONCEPTO INDIVIDUAL Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO GRUPAL EN EL ALTO RENDIMIENTO. <i>Juan González y Enrique Garcés de los Fayos</i>	196

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EQUIPOS DEPORTIVOS Y EN DEPORTISTAS INDIVIDUALES. <i>Aurelio Olmedilla y María Dolores Andreu</i>	197
UTILIZACIÓN DEL VÍDEO PARA LA MEJORA DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA EFICACIA COMPETITIVA Y DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE BALONCESTO. <i>Enrique Ortega, Jose María Giménez y Aurelio Olmedilla</i>	197
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN CICLISMO DE PISTA: DE LA CALLE AL VELÓDROMO. <i>Francisco J. Ortín</i>	198
PUBLICACIONES EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE	199
FACTOR DE IMPACTO, DIFUSIÓN, TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTO Y VISIBILIDAD: ¿DÓNDE PUBLICAR EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?. <i>Alex García Mas</i>	201
CUADERNOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: 8 AÑOS DE TRAYECTORIA CIENTÍFICA Y PROFESIONAL. <i>Enrique Garcés de los Fayos Ruiz y Francisco Ortín Montero</i>	201
EL DESARROLLO DE LA REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: ESTADO ACTUAL Y RETOS FUTUROS. <i>Jaume Cruz Feliu</i>	202
LA REVISTA DE PSICOLOGÍA GENERAL Y APLICADA (RPGA). <i>Joaquín Dosil Díaz</i>	202
MARKETING DEPORTIVO Y COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR	205
EL CONSUMO Y LA CALIDAD EN LOS SERVICIOS MUNICIPALES DEPORTIVOS. <i>Verónica Morales Sánchez</i>	207
PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA INVENTARIO DE CALIDAD DEL VOLUNTARIADO DEPORTIVO (ICVODEP V. 1.0). <i>Verónica Morales Sánchez, Antonio Hernández Mendo y Solange Lorena Losada Donaire</i>	209
PERFIL DE LOS USUARIOS DE TURISMO ACTIVO EN ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS. <i>José David Triguero Florido, Verónica Morales Sánchez y Antonio Hernández Mendo</i>	210

EVALUACIÓN DE LA CALIDAD EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. <i>Miguel Ángel Berrocal Martín y Verónica Morales Sánchez</i>	214
PROPUESTAS DE ESTRATEGIAS Y DE ACCIONES PARA FAVORECER EL CRECIMIENTO DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN IBEROAMERICA	219
PROPUESTA PARA FORTALECER LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA. <i>Luis Gustavo González Carballido</i>	221
LA FORMACIÓN PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN MÉXICO. SITUACIÓN ACTUAL, RETOS Y PERSPECTIVAS PARA SU DESARROLLO. <i>Pedro Reynaga-Estrada</i>	223
CINCO CLAVES PARA UNA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA. <i>Antonio Hernández Mendo</i>	226
GRADO DE INTERVENCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN NUESTRA ZONA NORESTE (MEXICO). <i>Gilda Moheno</i>	227
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN YUCATÁN Y UNA ESTRATEGIA PARA SU DESARROLLO. <i>Elías Alfonso Góngora Coronado</i>	228
POSIBLES FUENTES DE DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA. <i>Luis Gustavo González Carballido y Elías Góngora Coronado</i>	231
PERFIL PSICOLÓGICO DE LOS JOVENES DEPORTISTAS JALISCIENSES DE ALTO NIVEL. <i>Pedro Reynaga-Estrada</i>	237
CLIMA MOTIVACIONAL EN EL CONTEXTO DEPORTIVO	241
PANORAMA ACTUAL DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE CLIMA MOTIVACIONAL PERCIBIDO EN EL DEPORTE. <i>Isabel Balaguer</i>	2543
EL CLIMA MOTIVACIONAL Y EL ESTILO DE COMUNICACIÓN DE LOS ENTRENADORES: RELACIONES CON EL COMPROMISO Y LA DEPORTIVIDAD. <i>Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Pallarés, S. y García-Mas, A.</i>	243

EFFECTOS DEL CLIMA MOTIVACIONAL GENERADO POR ENTRENADORES Y PARES EN EL COMPROMISO DEPORTIVO. <i>Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Pallarés, S., Azocar, F., Korte, G., y Ramis, Y.</i>	244
CLIMA MOTIVACIONAL CREADO POR LOS ENTRENADORES E IMPLICACIÓN FAMILIAR COMO PREDICTORES DE LA VITALIDAD SUBJETIVA EN JÓVENES JUGADORAS DE TENIS: ANÁLISIS DE LOS MECANISMOS MOTIVACIONALES. <i>Castillo, I. y Balaguer, I.</i>	245
CLIMA MOTIVACIONAL CREADO POR LOS ENTRENADORES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN FÚTBOLISTAS CADETES: UN ESTUDIO DE LA MEDIACIÓN DE LAS METAS DE LOGRO (MODELO DICOTÓMICO Y MODELO 2X2). <i>Álvarez, M., Castillo, I., y Balaguer, I.</i>	246
AVANCES EN LAS CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE	247
ESTUDIO DEL ABANDONO DEPORTIVO EN DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS EN EDADES DE INICIACIÓN. <i>Sánchez Miguel, P. A, Leo, F. M., Sánchez Oliva, D., Castuera, R. y García Cavo, T.</i>	249
ESTUDIO DE LOS ASPECTOS AGRESIVOS Y ANTISOCIALES DE DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS EN EDADES DE INICIACIÓN. <i>Sánchez Miguel, P. A, Leo, F. M., Parejo, I., Gómez Corrales, F. R., y García Calvo, T.</i>	253
EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN MUJERES CON OSTEOPOROSIS: ESPECIFICIDAD DE LOS PROGRAMAS. <i>Montserrat Otero Parra, Ángel M. González-Suárez y Sorkunde Viguera Gorostiza</i>	257
PROGRAMA NEREU: EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE POR PRESCRIPCIÓN MEDICA EN NIÑ@S/JÓVENES Y EN SUS FAMILIAS. <i>R. Rodríguez, A. Ensenyat, M. Miret, JM. Mur, M. Selles y L. Domingo</i>	261
ANÁLISIS DE LAS POLÍTICAS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL LUGAR DE TRABAJO ENTRE EL PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. <i>Sorkunde Viguera Gorostiza, Ángel M. González-Suárez, Jonas HamiltonVale y Montserrat Otero Parra</i>	263
PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS BRASILEÑOS. <i>Jonas Hamilton Vale, Ángel M. González-Suárez y Sorkunde Viguera Gorostiza</i>	264

LA INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: LA REALIDAD DE PUERTO RICO.....	267
INVESTIGACIONES EN LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN PUERTO RICO BASADAS EN LA EVIDENCIA <i>Daniel Martínez, Wildaliz Caro, Coralee Pérez Pedroso, Yesenia Rivera Vásquez, Nishbeth Ríos Rivera, Lolita Hanley Edmeade, Lorena Colón Anabitarte, Zaylee Otero Martínez, Joselene Martínez Correa y Adriana Soltero Calderón.....</i>	269
LA RELACIÓN ENTRE EL AUTOCONCEPTO Y LA ESTATURA ALTA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE AMBOS GÉNEROS. <i>Daniel Martínez, Wildaliz Caro, Coralee Pérez Pedroso, Jennifer Fuentes, Yesenia Rivera, Nishbeth Ríos, Keyla Ortiz, Israel Rodríguez, Lolita Hanley, Lorena Colón y Erica Rexach</i>	269
PROGRAMA DE RENDIMIENTO ÓPTIMO PARA ATLETAS DE LA COMUNIDAD Y ALTO RENDIMIENTO. “COMO NO SABIA QUE ERA IMPOSIBLE...LO LOGRÉ”. <i>Daniel Martínez Ortiz y Joselene Martínez Correa.....</i>	271
APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA OBSERVACIONAL EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	273
EL <i>MERCHANDISING</i> OBSERVACIONAL EN APLICACIONES DEPORTIVAS. <i>Jose Luis Losada López.....</i>	275
ANÁLISIS DE CALIDAD DEL DATO EN UN SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL DESARROLLO POSITIVO. <i>Lina Planchuelo Medina, Antonio Hernández Mendo y Jose Carlos Fernández García.....</i>	275
PATRONES DE JUEGO EN EL FÚTBOL: APLICACIÓN DE DIFERENTES TÉCNICAS ANALÍTICAS. <i>Julen Castellano Paulis y M. Teresa Anguera Argilaga</i>	276
ESTUDIO DE LAS ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LAS CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO. <i>Toni Ardá Suárez, M. Teresa Anguera Argilaga, Diego Martínez Ruiz y Adrián Eguizábal Caro.....</i>	277
APLICACIÓN DE LOS ‘MIXED DESIGNS’ EN DEPORTES DE EQUIPO. <i>M. Teresa Anguera Argilaga, Pedro Sánchez Algarra y Angel Blanco-Villaseñor.....</i>	278

GENERALIZACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	279
LA TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD (TG) EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: APLICACIONES «A PRIORI» VERSUS «A POSTERIORI» <i>Ángel Blanco-Villaseñor</i>	281
APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE GENERALIZABILIDAD EN LA ESTIMACIÓN DE DISEÑOS DE MEDIDA EN EL VOLEIBOL DE RENDIMIENTO. <i>Ruth Cayero Alcorta, Antonio Hernández Mendo, Guillermo Gorospe Egaña y Angel Blanco-Villaseñor</i>	282
TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD EN LA PREVISIÓN DE LA PRECISIÓN: APLICACIÓN A LAS INTERRUPCIONES DEL JUEGO EN EL FÚTBOL. <i>Julen Castellano Paulis y Antonio Hernández Mendo</i>	283
LA TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD EN LA OPTIMIZACIÓN DE UN MODELO PARA EL FÚTBOL. <i>Julen Castellano Paulis y Angel Blanco-Villaseñor</i>	284
TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD Y EL DESARROLLO DEL TALENTO FUTBOLÍSTICO <i>Raúl Martínez de Santos y Ángel Blanco Villaseñor</i>	285
TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD EN INTERVENCIÓN DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA. <i>Carmen R. Sánchez López, Jorge Miguel Fernández Cabrera y Francisco Jiménez Jiménez</i>	286
GENERALIZABILIDAD DE LAS ACCIONES DE ÉXITO EN FÚTBOL: OPTIMIZACIÓN Y DECISIÓN. <i>Angel Blanco-Villaseñor, Laura Coll Benages y Julen Castellano Paulis</i>	286
GENERALIZABILIDAD PARA LA EVALUACIÓN DE LA CALIDAD EN UN SERVICIO MUNICIPAL DEPORTIVO. <i>Verónica Morales Sánchez</i>	288
DISEÑO DE MEDIDA EN LA FINALIZACIÓN DE LAS ACCIONES OFENSIVAS EN EL BALONMANO DE ÉLITE. <i>F. D. Barbado Murillo, Antonio Hernández Mendo, Juan Antonio García Herrero y J. C. Adsuar Sala</i>	291
ANÁLISIS DE GENERALIZABILIDAD DE LAS OBSERVACIONES DE LA ACCIÓN DE JUEGO EN BALONCESTO. <i>Luis María Sautu Apellaniz, Javier Oscar Garay Plaza, Antonio Hernández Mendo y Julen Castellano Paulis</i>	292

LOS BOLOS: DE LA TRADICIÓN AL DEPORTE DE COMPETICIÓN	295
PECULIARIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS BOLOS. <i>Joaquín Díaz Rodríguez.....</i>	297
PROMOCIÓN CULTURAL Y DEPORTIVA DE LOS BOLOS: <i>Fernando de la Torre Renedo.....</i>	304
ORIGEN TRANSMISIÓN DE LOS BOLOS EN CANTABRIA. <i>José Ángel Hoyos Perote.....</i>	305
FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y CONDICIÓN FÍSICA. <i>Alfredo Díaz Pérez.....</i>	307

POSTERS

ANÁLISE QUALITATIVA DA COMUNICAÇÃO NO TREINO – CASO DE TREINADORES DE ANDEBOL. <i>Sobral, H., Coutinho, J. y Borrego, C. C.....</i>	311
ANÁLISIS DE LA RELACIONES ENTRE CAPACIDAD COGNITIVA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES DE VÓLEIBOL. <i>Silvia Burgos Postigo, Oscar García López y Juan José Molina Martín.....</i>	311
ATTITUDES FACE À PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTO. INFLUÊNCIA DO GÉNERO, IDADE, CONDIÇÃO DE PRATICANTE E O TIPO DE ACTIVIDADE PRATICADA. <i>Cid, L., Chicau, C., Silva, C. y Moutão, J.</i>	312
TRADUÇÃO E VALIDAÇÃO PRELIMINAR DA VERSÃO PORTUGUESA DO BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN EXERCISE SCALE. <i>João Moutão, Luís Cid, José C. Leitão y José Alves.....</i>	314
CONSTRUCCIÓN DE UNA HERRAMIENTA PARA LA OBSERVACIÓN DEL ATAQUE EN BALONMANO PLAYA: ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL DATO. <i>Juan Pablo Morillo Baro y Antonio Hernández Mendo</i>	315
ESTUDO EXPLORATÓRIO DA PERCEPÇÃO E DESENVOLVIMENTO DOS PAPÉIS NO FUTEBOL. <i>Campo Grande, E. y Borrego, C.....</i>	315

FACTORES MOTIVACIONAIS E SOCIALIZAÇÃO DAS ATLETAS DE FUTE- BOL 11. <i>Borrego, C., Silva, C., Cid, L y Moutão, J.</i>	316
TRADUÇÃO E VALIDAÇÃO PRELIMINAR DA VERSÃO PORTUGUESA DA <i>GOAL ORIENTATION IN EXERCISE MEASURE (GOEMP)</i> <i>Luis Cid, João Moutão</i> <i>José C. Leitão y José Alves</i>	317
ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL DATO Y GENERALIZABILIDAD EN UN SISTEMA DE OBSERVACIÓN DEL CONTRAATAQUE EN BALONMANO DE ÉLITE. <i>Jorge Jiménez Salas y Antonio Hernández. Mendo</i>	318
A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA VELA NOS JOVENS. <i>Rui Pacheco y</i> <i>Joana Sequeira</i>	318
MODELO DE INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO <i>Vieira, A. y</i> <i>Silva, C.</i>	319
TRADUÇÃO E VALIDAÇÃO PRELIMINAR DA VERSÃO PORTUGUESA DO PERCEIVED AUTONOMY SUPPORT: EXERCISE CLIMATE QUESTION- NAIRE. <i>João Moutão, , Luis Cid, José C. Leitão y José Alves</i>	320
TRADUÇÃO E VALIDAÇÃO PRELIMINAR DA VERSÃO PORTUGUESA DE UM QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA PERCEÇÃO DO CLIMA MOTIVA- CIONAL NO EXERCÍCIO, ADAPTADO DO <i>PERCEIVED MOTIVATIONAL CLI-</i> <i>MATE SPORT QUESTIONNAIRE (PMCSQ)</i> . <i>Luis Cid, João Moutão, José C. Leitão</i> <i>y José Alves</i>	321
ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL DATO DE UN INSTRUMENTO DE OBSER- VACIÓN DEL ATAQUE POSICIONAL EN BALONMANO. <i>F.D. Barbado, J.A.</i> <i>García Herrero, J.C. Adsuar y A. Hernández Mendo</i>	322
VALIDACIÓN DE LOS CUESTIONARIOS DE CLIMA MOTIVACIONAL Y AN- SIEDAD COMPETITIVA, MCSYS Y SAS – 2 PARA DEPORTISTAS DE 8 A 14 AÑOS. <i>Ramis, Y., Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa C. , Viladrich, C., Pallarés, S., Azócar,</i> <i>F. y Korte, G.</i>	323
PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO VS EJERCICIO ANAERÓBICO. <i>Francisco Jesús Martín Recio, José Carlos Fernández García, Antonio Hernández</i> <i>Mendo, Miguel Ángel Beas Martínez, Álvaro Reina Gómez y Antonio Tapia Flores...</i>	324

INFLUENCIA DEL ESTIRAMIENTO PASIVO EN EL CALENTAMIENTO PARA EL SALTO Y LA VELOCIDAD. <i>Pablo Gálvez Ruiz y José Carlos Fernández García</i>	325
UNA HERRAMIENTA PARA OBSERVAR LA COEDUCACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA: ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL DATO. <i>Irene Peñalver, Félix Ceiba, Rosa García, Eduardo Paulete y Ana Zuleima Salas</i>	325
PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE UNA HERRAMIENTA PARA LA EVALUACIÓN DE LA CALIDAD EN UN SERVICIO MUNICIPAL DEPORTIVO. <i>Pablo Gálvez Ruiz y Verónica Morales Sánchez</i>	326
VALORACIÓN DE NIVELES DE ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JÓVENES PILOTOS DE VELOCIDAD. <i>Juan González Hernández. Irene Checa Esquivá y Enrique Cantón Chrivella</i>	327
COMPETÊNCIAS DE LIDERANÇA DE PROFESSORES DAS ACTIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR. <i>Marco Batista, Andreia Martins y Pedro Fernandes</i>	328
TREINO PSICOLÓGICO EM POPULAÇÕES COM NECESSIDADES ESPECIAIS. <i>Anabela Vitorino, José Alves</i>	329
UN ESTUDIO BIBLIOMÉTRICO SOBRE LA INVESTIGACIÓN EN CASTELLANO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA TERCERA EDAD DURANTE LOS ÚLTIMOS TREINTA AÑOS. <i>Raúl Castillo Vertedor, Salvador Fuentes Carrique, En Wai Zhou Lin y Verónica Morales Sánchez</i>	330
ANÁLISIS PRELIMINAR DE LAS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DE LA TRAIT META-MOOD SCALE (TMMS) EN EL CONTEXTO DEPORTIVO. <i>Jaime León</i>	330
APROXIMACIÓN AL TRATAMIENTO DE LA DISMORFIA MUSCULAR. <i>González Martí, Irene, Fernández Bustos y Juan Gregorio</i>	331
ASOCIACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, LA FORMA FÍSICA PERCIBIDA Y LA ADIPOSIDAD CORPORAL EN UNIVERSITARIOS VALENCIANOS. <i>Isabel Castillo, Javier Molina-García y Beatriz Galilea</i>	332

COMORBILIDAD ASOCIADA A LA DISMORFIA MUSCULAR. <i>González Martí, Irene, Fernández Bustos y Juan Gregorio</i>	332
AUTOCONCEPTO FÍSICO Y MOTIVOS HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES. <i>González Martí, Irene, Fernández Bustos y Juan Gregorio</i> ..	333
RENDIMIENTO DEPORTIVO: EXCELENCIA MENTAL & COACHING INTEGRAL. <i>Delfina Vicente Santiago y Belia Méndez Rial</i>	334
LA CALIDAD DEL SERVICIO DEPORTIVO: UNA REVISIÓN SOBRE LOS PRINCIPALES MODELOS QUE TRATAN DE DIMENSIONARLA. <i>García Freire, Manuel, Romo Pérez, Vicente, Cancela Carral, José M.^a y Manuel García Freire</i>	334
RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA E EXERCÍCIO DA LIDERANÇA EM TREINADORES DE ALTA COMPETIÇÃO. <i>A. Rui Gomes, José F. Cruz y José Nogueira</i>	336
IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN PSICOLÓGICA EN DIRECTIVOS Y GESTORES DEPORTIVOS. <i>Belia Méndez Rial y Delfina Vicente Santiago</i>	336
DISMORFIA MUSCULAR; DIFICULTAD EN SU DIAGNÓSTICO. <i>Irene González Martí</i>	337
IDENTIFICACIÓN DE LAS CAUSAS DE LESIONES EN LOS DEPORTISTAS SOBRE LA BASE DE LA LITERATURA CIENTÍFICA. <i>Bohórquez Gómez-Millán, R y Garrido Torres, M. R.</i>	338
AVALIAÇÃO DO CLIMA MOTIVACIONAL EM ESPORTES INDIVIDUAIS E COLETIVOS EM JOVENS ATLETAS BRASILEIROS. <i>Goulart, C.</i>	338
LA MEDIDA DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS. <i>Rosa M. Hechavarría-Gómez, Daniel Martínez y José R. Rodríguez</i>	340
AUTOPERCEPCION FÍSICA Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDAD ADULTA. <i>Guillermo Infante y Luis Zulaika</i>	341
ANÁLISIS DE LA CONSISTENCIA INTERNA Y FIABILIDAD DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DE LA ESCALA DE LA PASIÓN EN EL DEPORTE (EPD). <i>Korte, G., Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Pallarés, S., Azócar, F. y Ramis, S.</i>	342

PRÁCTICA DE DEPORTE Y PAUTAS DE ESTUDIO EN ADOLESCENTES. <i>José Nicasio Gutiérrez Fernández y Alumnado 1º Bachillerato del IES “Marqués de Santillana”</i>	343
CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DEL AMBIENTE DEL GIMNASIO (CPAG). <i>Paulo Sena y Joaquín Dosil</i>	344
A ATITUDE FACE À ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DA ÁREA DE DESPORTO E NÃO DESPORTO. <i>Emília Martins y Francisco Mendes</i>	344
UNA PROPUESTA DE MODELO EXPLICATIVO DEL COMPROMISO DEPORTIVO. <i>Jaime J. León, Juan L. Núñez, José Martín-Albo y Evelia Domínguez</i>	345
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DE DESPORTO DO ENSINO SUPERIOR. <i>Raul Antunes, Anabela Vitorino y Joana Sequeira</i>	346
CARACTERIZAÇÃO DAS REDES SOCIAIS PESSOAIS EM CONTEXTOS DESPORTIVOS. <i>Raul Antunes,Joana Sequeira y Anabela Vitorino</i>	347
CONSTRUCCIÓN DE UN INVENTARIO DE DIRECCIÓN DE EQUIPOS DE FÚTBOL. <i>Antonio Tapia Flores, Antonio Hernández Mendo, Álvaro Reina Gómez, José Carlos Fernández García, Miguel Ángel Beas Martínez y Francisco Jesús Martín Recio</i>	348
OPTIMIZACIÓN DE DISEÑOS EN LA FINALIZACIÓN OFENSIVA EN FÚTBOL-7. <i>Álvaro Reina Gómez, Antonio Hernández Mendo, José Carlos Fernández García, Miguel Ángel Beas Martínez, Francisco Jesús Martín Recio y Antonio Tapia Flores</i>	351
ANÁLISIS DE CALIDAD DEL DATO EN BÁDMINTON. <i>Eva Mª Perálvarez Bermúdez y Antonio Hernández Mendo</i>	352
GENERALIZACIÓN DE DISEÑOS DE MEDIDA EN EL DESARROLLO MORFOLÓGICO. <i>Francisco Díaz Martínez y Antonio Hernández Mendo</i>	353
ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS EN EL DEPORTE DEL FÚTBOL: ADMINISTRACIÓN DE UNA ENCUESTA A JÓVENES AFICIONADOS. <i>Roberto Ruiz Barquín. David Díaz Fernández y Sonia Sánchez Rincón</i>	354

ADQUISICIÓN Y DESARROLLO DE VALORES A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE Y LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL. <i>Juan González Hernández y Eva León Zarceño</i>	355
ANDROGINIA, ESTIMA CORPORAL Y PERSPECTIVAS DE META COMO PREDICTORES DEL NIVEL DE PARTICIPACIÓN DEPORTIVA EN MUJERES. <i>Charaf, Jiraldín y Montiel, Leonardo</i>	356
¿SEXISMO EN EL DEPORTE? <i>Josefa M^a León Campos y Antonia Pelegrín Muñoz</i> ...	356
ESTUDIO EXPLORATORIO DE DESTREZAS COGNITIVAS CON DEPORTISTAS DE TIRO CON ARCO. <i>Mercedes Rivera Morales y Billy B. Santiago Bermúdez</i>	357
MODELO DO ENVOLVIMENTO PARENTAL NO DESPORTO: DESENVOLVIMENTO PSICOMÉTRICO. <i>Pedro Teques y Sidónio Serpa</i>	358
FUNDAMENTOS DA APLICAÇÃO DO PROCESSO NARRATIVO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO. <i>Pedro Teques, António Palmeira y Sidónio Serpa</i>	361
PRESENCIA DE TRASTORNO PSICOLÓGICO Y BURNOUT EN JÓVENES DEPORTISTAS JALISCIENSES DE ALTO NIVEL. <i>Reynaga Estrada, Pedro</i>	363
REVISÃO DA VALIDAÇÃO DO INSTRUMENTO ORIENTAÇÕES ÀS METAS, APLICADO A JOVENS ESPORTISTAS BRASILEIROS. <i>Cláudia Goulart</i>	374
CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE BIENESTAR HECHAVARRIA. PARA ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE PUERTO RICO. <i>Rosa M. Hechavarría-Gómez, Daniel Martínez, José R. Rodríguez</i>	375

TALLERES

LA CARRERA PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE: ACCIONES PARA EJERCER LA PROFESIÓN. <i>Tomás Trujillo</i>	379
COMO MOTIVAR DE MANERA EFICAZ EN EL DEPORTE. <i>Francisco García Ucha</i>	379
CONTROL PSICOLÓGICO DE ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS EN EVENTOS DEPORTIVOS QUE SE ESTRUCTURAN POR INTENTOS. <i>Luis Gustavo González Carballido</i>	382
HIPNOSIS EN EL DEPORTE. <i>Antonio Hernández Mendo</i>	383
DISEÑO Y DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA EN CONTEXTOS DE SALUD. <i>Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz</i>	385

PRESENTACIÓN

La Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) celebró su 2º Congreso en Torrelavega, España, los días 6, 7 y 8 de Noviembre de 2008. Con motivo de este Evento es un honor realizar la presentación de esta obra, que recoge algunos de los trabajos que se defendieron en el citado Congreso.

Si hace aproximadamente dos años se daba el “pistoletazo de salida” con el primer encuentro de la SIPD en el ITESO (México), un evento histórico que tenía un significado especial por haber sido el motor científico de la SIPD, en Torrelavega (España) se dio el paso de consolidación de la Sociedad, con un Congreso con una cantidad y calidad de trabajos científicos que elevaron a la SIPD a niveles insospechados hace años. Profesionales de distintas partes del mundo de habla hispana-portuguesa se reunieron y debatieron en profundidad sobre algunos de los tópicos más significativos del área de la psicología de la actividad física, el deporte y el ejercicio, convirtiendo a Torrelavega, durante 3 días, en un lugar de encuentro de la psicología del deporte iberoamericana.

Desde la SIPD, invitamos a TODOS los interesados en la psicología del deporte (psicólogos, entrenadores, directivos, estudiantes...), a las asociaciones nacionales e internacionales, así como a profesionales de otras áreas, a participar en las actividades que se proponen desde la Sociedad. Esta participación es la que hace grande a una Sociedad y la que puede llegar a convertirla en un referente mundial.

El crecimiento de la SIPD es evidente. El incremento constante del número de socios, va acompañado de un aumento de actividades que fortalecen la Sociedad. Los principios que sustentan nuestra organización avalan su continuidad y refuerzan el liderazgo internacional que poco a poco va adquiriendo. Al ser una organización no excluyente, en la que TODOS los psicólogos del deporte pueden participar, así como personas interesadas de una u otra forma en esta area de conocimiento, auguran un futuro prometedor para la Sociedad y para la propia psicología del deporte. Sirva este libro como otro pequeño peldaño hacia la consecución de la psicología del deporte iberoamericana.

Prof. Dr. Joaquín Dosil
Presidente SIPD

PROLOGO

En esta publicación se recogen los trabajos presentados en el 2º Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte celebrado en Torrelavega (Cantabria) España los días 6, 7 y 8 de Noviembre de 2008. El Congreso fue organizado por la Sociedad Iberoamericana bajo la presidencia del Dr. Joaquín Dosil y la participación de la Asociación Cantabra de Psicología del Deporte cuyos miembros fueron los anfitriones en Cantabria y España, supuso la participación en el mismo de mas de doscientos profesionales de la Psicología, del deporte de la psicología del deporte y de las ciencias aplicadas procedentes de mas de 15 países y representando a 25 Universidades e instituciones educativas y formativas.

Si en el Primer Congreso de la SIPD en Guadalajara (México) comprobamos el desarrollo y riqueza de la Psicología del Deporte en el Continente Americano, España y Portugal, en Torrelavega (España) se evidenciaron los avances y progresos que la psicología del deporte ha experimentado en todos los países pertenecientes a la Sociedad Iberoamericana.

Durante tres días, expertos de la psicología del deporte y de la actividad física de todo el mundo iberoamericano, intercambiaron sus experiencias, hallazgos y avances de los distintos ámbitos de trabajo y actuación.

En este libro se presentan y se pueden percibir los progresos, las aplicaciones y las investigaciones que se están realizando en la psicología del deporte y de las ciencias aplicadas a la actividad física en todas las Sociedades Iberoaméricas.

Hemos podido comprobar que la psicología del deporte se ha consolidado y que es una esplendida realidad. Que los psicólogos del deporte, los profesionales de la psicología del deporte, de la actividad física y del deporte ofrecemos y aportamos teorías, métodos y técnicas de intervención que benefician y mejoran la calidad de vida y el bienestar psicológico de los deportistas tanto en el deporte de iniciación y en el deporte escolar como en el deporte de competición, de alto rendimiento y el entrenamiento.

Durante los tres días que ha durado el Congreso se han presentado mas de **30** simposios y más de **130** comunicaciones y ponencias científicas. Se han realizado media docena talleres prácticos de psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Se han impartido

Cinco conferencias plenarias con cinco de los psicólogos del deporte más prestigiosos del mundo: Ucha,(Cuba) Cruz (España), Buceta (España) Alves (Portugal) y Carballido (Cuba). Estudiantes y profesores de Ciencias del Deporte, Psicología y Pedagogía han presentado más de **60** trabajos gráficos (posters) relacionados con la psicología y los deportes.

Quiero expresar mi agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de este Congreso y especialmente al Excelentísimo Ayuntamiento de Torrelavega, la Universidad de Cantabria y la Escuelas Universitarias de Ingeniería Técnica Minera y Fisioterapia “Gimbernat”. Muchísimas gracias y mi deseo que el contenido de esta publicación les sea valioso

Joaquín Díaz

Presidente Comité Organizador

CONFERENCIA INAUGURAL

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE IBEROAMERICANA EN EL SIGLO XXI

Dr. Francisco Enrique García Ucha

Resulta para mí una satisfacción encontrarme en este 2do. Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte y a la vez es muy grato que el mismo se realiza en Torrelavega. Una de las ciudades españolas hermanada con la Habana Vieja, donde he nacido, hace más de 61 años.

Torrelavega, tierra del Convento de las madres carmelitas, de cantos tradicionales, de la Polka, de poetas como Carlos Alcorta, de pintores y artistas tal como Cacho López y otros.

Región donde se practican numerosos deportes.

Era la Fiesta de San Cipriano, en Torrelavega, el 16 de septiembre en que escribía esta conferencia.

El tema que nos convoca hoy, aquí, la Psicología del Deporte Iberoamericana en el siglo XXI.

Al respecto, tengo la confianza que al tratar este tema en el Congreso sea un momento de bonanza y reflexión para poder avanzar en el desarrollo de la Psicología del Deporte.

Este es un congreso histórico. Trascendental.

A mi modo de pensar, porque de alguna forma estamos representando a Íbero América. Una parte del mundo que abarca a casi 800 millones de personas y un territorio de más de 21 millones de kilómetros cuadrados.

Estimadas estas cifras con la mayor prudencia.

Podemos pensar que más de 24 millones de persona en esta parte del mundo participan de la actividad física, el deporte, la recreación y la Educación Física. Y cuando hablo de Educación Física, pienso que sean muchos millones más de niños y adolescentes que van a las escuelas primarias y secundarias y a los jóvenes en las Universidades.

¿Cómo hacer para que se desarrolle, aun más, la Psicología del Deporte y los psicólogos del deporte, sean acogidos de forma más abierta y numerosa por la población de este territorio? ¿Cómo convertir nuestros sueños de psicólogos del deporte, en una realidad enlazada a inmensa dimensión de la población en estos espacios?

Masa poblacional que representa un 14 % de la población mundial. Inquieta como todo lo humano y que abraza el anhelo de la felicidad.

Bienestar que esta presente entre muchas actividades de la vida, por medio de la práctica de la actividad física, el deporte, la recreación y la Educación Física.

¿Cómo vamos a contribuir con nuestras capacidades a la satisfacción de quienes practican estas actividades y para aquellos que aun no lo hacen?

Incluso, para los que jamás lo han hecho.

Hablar de Deporte, actividad física, recreación y Educación Física es significar una función social relacionada con la educación, la paz y la salud mental y física, de especial significado en toda sociedad.

Corresponde meditar acerca de:

¿Qué tenemos? ¿Cuál es el estado del arte en Psicología del Deporte Iberoamericana? ¿Qué nos falta? ¿Qué hacer para ampliar nuestra presencia en las instituciones deportivas en Íbero América?

A pesar de la cantidad de Clubes, Federaciones deportivas, comités olímpicos, centros de alto rendimiento y otras instituciones como Universidades, escuelas e instituciones de Educación Física, la presencia del psicólogo no es frecuente en muchas regiones significativa y sufre con reiteración de la resistencia a sus labores por parte de deportistas, entrenadores, directivos y otros actores del ámbito del deporte. Inclusive en ocasiones, es suplantada por otros especialistas, por ejemplo resulta común, que el preparador físico haga el papel de psicólogo en algunos de los clubes de fútbol, que aparezcan en las com-

petencias o aun antes de ellas, chamanes a conjurar el peligro de una derrota y también personas que practican actividades en el ámbito de las relaciones interpersonales como pueden ser los facilitadores y en la gerencia los especialistas de coaching ejerzan el intrusismo profesional en los equipos deportivos. Implantándose en el área de trabajo del psicólogo del deporte.

Hay quienes piensan que ser coaching es una cualidad innata y otros que es una actividad que puede aprenderse y desarrollarse en unos meses.

Incluso en esta historia de subvalorar el papel de la Psicología del Deporte escucho a entrenadores, directivos e incluso psicólogos del deporte manifestar que el entrenador es el mejor psicólogo del deportista.

Una larga experiencia como psicólogo del deporte me demuestra que la persona que más influye sobre el deportista es el entrenador y esa influencia puede ser negativa o positiva y que como tendencia resulta siempre efectiva con la colaboración de un psicólogo capacitado en Psicología del Deporte.

Hace 28 años exactamente se produjo en mi país, una fuerte polémica sobre este tema y llegue a preguntar en medio de la misma, que si el entrenador era el mejor psicólogo del deportista, entonces ¿por qué no era el mejor medico?, ¿...el mejor fisioterapeuta?, ¿...el mejor biomecánico?

Nosotros ganamos esa polémica. Se llegó a comprender la necesidad de conocimientos y prácticas del psicólogo del deporte como experto.

La psicología es una carrera universitaria con todos los meritos que poseen las ciencias sociales y además se clarificó que se requiere una formación de post grado en psicología del deporte para poderla ejercer.

Sin embargo, el hecho de poseer la titulación como psicólogo no abre las puertas en muchos lugares de Ibero América al campo deportivo.

No bastan los conocimientos, se requieren competencias profesionales, su ordenamiento, integración y sistematización en la práctica para lograr tener excelencia en Psicología del Deporte.

Ericsson hace un tiempo plantea que se demandan no menos de 10000 horas de práctica o 10 años de ejercicio en cualquier actividad humana para tener eficiencia. A su planteamiento se le denomina la regla de los 10 años.

A principios de octubre se discutía la veracidad de esta regla en la lista de Psicología del Deporte de la Universidad de Temple si el planteamiento de Ericsson era una conclusión científica o una demostración empírica de la importancia de la especialización para tener una elevada competitividad. Se llegó a la conclusión de tomar en consideración otras variables y no sólo el tiempo de práctica entre ellas: las genéticas, demográficas, psicológicas, socio culturales y otras.

En nuestro país hemos llegado a la conclusión que el egresado de la universidad debe tener al menos durante los tres primeros años de trabajo un tutor que lo aconseje y lo guíe. Para algunos esto es una forma de dar un derecho a que se pueda ejercer libremente la profesión.

La ignorancia, los prejuicios acerca de la psicología y las malas prácticas de algunos psicólogos dejan un ambiente de rechazo a la introducción y estabilidad del trabajo de en las instituciones y organizaciones donde le corresponde desempeñarse.

Tenemos que abogar porque los colegios de psicólogos y las instituciones competentes exijan alguna forma de certificación para la realización de la práctica de la psicología del deporte. No todos los países en Ibero América han logrado establecer estos requerimientos.

Tenemos, también que mejorar en mucho todo lo que concierne a los programas de post grado. En el desarrollo vertiginoso del conocimiento en esta “Era del Saber” todos estamos conscientes que la educación de post grado es vital.

Cuando el egresado termina su carrera los contenidos de las asignaturas que recibió ya fueron renovados con conocimientos más avanzados que dejan atrás lo aprendido. Lo que hace que la educación de post grado sea una necesidad constante y sistemática.

Favorablemente tenemos un conjunto de Universidades que están dando pasos muy importantes desde hace varios años en la formación de psicólogos del deporte con cursos de Maestría y Doctorados, aunque esto no está generalizado en toda la región.

Dosil en el 2006 señalaba en sus Reflexiones sobre la Psicología del Deporte en Ibero América, que en este ámbito el desarrollo es desigual y dependiente del país al que nos refiramos.

Mientras que en unos se han abierto cursos de especialización, maestrías y doctorados en psicología del deporte, en otros ni siquiera existen materias relacionadas con esta temática en las instituciones universitarias.

Agrego, que incluso algunos de los cursos que se ofrecen presentan deficiencias en cuanto a los diseños curriculares en la educación de post grado y requieren ser cuidadosamente analizados, de manera que vinculen de forma permanente al estudiante a la práctica. Se impone el aprendizaje vivencial. Es imposible que algunas Universidades, escuelas y academias permanezcan desvinculadas de la práctica. Y no se formen las competencias laborales para el futuro egresado en psicología del deporte.

Así, los problemas en la formación profesional se convierten en más complejos y surge la necesidad de la formación de formadores, recordándonos aquel dilema planteado por Hebert Marcuse en la década de los 60: “¿Quién forma a los formadores?”.

Existen profesores universitarios dedicados al área de la psicología del deporte que no ejercen la práctica, que no la ejercieron nunca. Preparan a psicólogos del deporte para que trabajen en el alto rendimiento y jamás han interactuado con un campeón, ni tan siquiera con un deportista fracasado.

El modelo actual de otras profesiones, por ejemplo la formación en ciencias médicas debe ser tomando en consideraciones en cuanto a la formación de psicólogos del deporte. Esta debe de realizarse con un máximo de tiempo en los centros de entrenamiento y preparación deportiva.

Un hombre excepcional que pronosticó los fenómenos sociales posteriores a su existencia fue José Martí, un cubano universal, del cual con orgullo pude ver en la Universidad de Huelva, donde estaba invitado. En una tarde de llovizna, un busto dedicado a su memoria.

Este, nuestro apóstol, dijo en el siglo XIX, que la Universidad debe estar en las fábricas. Las instituciones que forman a los psicólogos del deporte deben de estar íntimamente vinculadas a los centros de entrenamiento y en las áreas de competencia deportiva.

No se requiere ser un sabio, ni un genio para ejercer la psicología del deporte. Sí, se requieren a parte de los conocimientos, competencias profesionales como psicólogo del deporte para llegar a tener buenos resultados.

Las competencias laborales son repertorios de comportamientos que algunas personas dominan mejor que otras, lo que las hace eficaces en una situación determinada de la práctica profesional (Levy Leboyer, 1997).

“Conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores, combinados, coordinados e integrados en la ACCIÓN, adquiridos a través de la EXPERIENCIA PROFESIONAL

(Formativa y no Formativa), que permite al individuo RESOLVER PROBLEMAS específicos, de forma creativa e independiente, en CONTEXTOS SINGULARES

Voy a citar a Jorge García Ruiz.

El desarrollo vertiginoso de la ciencia y la tecnología, impone hoy a las universidades la responsabilidad de egresar profesionales y personas integralmente desarrollados, capaces de dar respuesta a los disímiles problemas que enfrenta la sociedad y que cada cual, como entidad única e irrepetible, debe encarar a través del proceso de su propia existencia individual.

Para ello, es preciso que los seres humanos se apropien de un repertorio de saberes, que reflejen las exigencias de las actuales condiciones sociales y que les permitan participar de manera responsable, comprometida y creadora en la vida social, y propiciar su crecimiento permanente como personas involucradas con su propia realización y la de sus semejantes.

En nuestros tiempos, cada vez con mayor fuerza viene aludiéndose a un constructo omnipresente y ubicuo, polisémico por demás, que requiere mayor precisión y una intencionalidad educativa superior para su cultivo desde las instituciones sociales. Nos referimos a las competencias. La sociedad contemporánea reclama la presencia de personas competentes para el ejercicio de sus funciones, personas con la recursividad necesaria para acometer de manera innovadora las funciones y tareas para las que han sido preparados desde el punto de vista teórico. Solo que la preparación teórica, como eslabón aislado, no garantiza la “generación” de sujetos competentes.

Apoyando lo anterior, autores como LeBoterf (LeBoterf, G., 2000), señalan que la competencia es equivalente a saber actuar en forma autónoma e incluye: saber escoger, tomar iniciativas, arbitrar, correr riesgos, reaccionar ante lo imprevisto, contrastar, tomar responsabilidades y saber innovar; criterio que compartimos plenamente.

Las competencias se adquieren típicamente en un proceso de "aprender haciendo" en la situación actual de trabajo, durante las prácticas externas o en una situación de aprendizaje basado en simulación. Es importante notar las diferencias entre competencias, por un lado, y conocimientos, habilidades y actitudes por otro lado. Los últimos difieren de las competencias en que son más elementales, es decir, pueden ser desarrolladas aisladamente, evaluadas separadamente y aplicadas en múltiples competencias.

En términos prácticos, una persona que es competente para ejecutar una determinada función puede no siempre realizarla bien debido a ausencia de motivación, fatiga, enfermedad o debido a ausencia de equipamiento apropiado, ausencia de datos relevantes, liderazgo

deficiente, etc. En otras palabras, la competencia es necesaria pero no suficiente como condición para la actuación.

En el congreso anterior de SIPD realice un taller por solicitud del organizador sobre este tema del éxito en psicología del deporte y el programa de este congreso veo con agrado que tiene una disertación de Enrique Garcés de los Fayos sobre 10 reglas para ser un psicólogo de éxito y tiene también una participación importante de Tomás Trujillo sobre la profesión de psicólogo del deporte.

Considero que estas son actividades medulares sobre las que no podemos trasladar nuestra atención.

Acostumbrado desde 1975 a trabajar en equipos multidisciplinarios (entrenadores, médicos, biomecánicos, fisioterapeutas, nutriólogos, bioquímicos y fisiólogos del ejercicio) con deportistas del más alto grado de rendimiento. Incluyendo el hecho de formar recientemente como parte de un grupo de expertos para aconsejar a especialistas involucrados en la preparación deportiva de la Olimpiada de Beijing del año 2008.

Soy de la opinión de que una de las profesiones con muy alto riesgo laboral es la Psicología del Deporte. Es la que más se le adjudican por parte de entrenadores, de los directivos, de los familiares, la responsabilidad de los fallos y errores trascendentes del deportistas.

Una experiencia de 14 años desde 1986 a 2000 como jefe de los psicólogos del deporte del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba y sus filiales, me reafirma esa creencia.

Si queremos avanzar en nuestra especialidad hay un número de factores que deben ser mejorados, perfeccionados y otros deben de ser despejados y minimizados.

Este que he señalado al principio de mi intervención que esta vinculado a la formación del psicólogo del deporte a la necesidad de cómo me señala el dilecto amigo Carlos Ferres, de que la formación profesional, debe tener una identidad clara reconocida institucionalmente y regulada por una legislación.

Se requiere generar redes entre instituciones académicas para el intercambio y la formación institucional, más allá de las existentes. Por cierto a menudo escasas y personalizadas en nuestro ámbito Iberoamericano.

Ampliar cobertura y la calidad de la transferencia tecnológica pertinente.

Incentivar la participación en misiones tecnológicas.

Estructurar proyectos de investigación entre las instituciones de los diferentes países y que los mismos se cumplan.

Fomentar acuerdos de cooperación científica y tecnológica en el terreno Internacional, nacional e interregional.

Aquí juegan un papel determinante, también las asociaciones de Psicología del Deporte y se hace necesario dinamizar las mismas que a veces, se centran más en la parte administrativa de la asociación, de los estatutos, gestión de proyectos algunas logran establecen programas formativos que se ocupan de temas o contenidos relacionados con la especialización temática para sus miembros.

Sin embargo la formación para la comunicación y la relación entre los miembros, la participación y el trabajo en equipo, la resolución de conflictos, la dinamización organizativa es absolutamente débil como tendencia en muchas asociaciones. Que no dejan también en ocasiones de ser asociaciones unipersonales.

Menciono a continuación al equipo de formadores, miembros de organizaciones no gubernamentales, colectivas, asociaciones e instituciones públicas de la provincia de Cádiz y me uno a su criterio:

“Todos los aspectos señalados son esenciales de la vida asociativa, si ellos no funcionan, no funcionará, ni la acción -no se cumplirán plenamente los objetivos- ni la propia organización -no será satisfactoria para sus miembros-. Así de crudo: la comunicación y la participación son la columna vertebral de las asociaciones, si se rompe, la asociación se paraliza o muere”.

“Y, sin embargo, en la práctica asociativa, estos aspectos se suelen olvidar, o se solucionan de mala manera, o se improvisan con buena voluntad, como se puede, sin considerarlos objeto fundamental de la formación”.

Con muy buena voluntad los psicólogos del deporte, a veces se reúnen en una organización, asociación, o sociedad y no tienen un conocimiento claro de lo que esto implica y en muchos casos depende de la política, el estilo, las creencias y la cultura del líder de la agrupación.

Ya dije que son 800 millones de personas, 21 millones de kilómetros cuadrado. 24 millones de participantes. Más de 28 deportes con 37 disciplinas deportivas son olímpicos, y otras en vías de serlo. ¿Por qué ante tanto espacio ocurre estos fenómenos? Hay un espacio para que todos puedan cumplir con su misión social..

Melain Klein en su libro el grupo humano habla de los grupos competitivos y como sus miembros llegan a dañarse unos a otros. Necesitamos arbitraje. Necesitamos comprender a los demás, necesitamos apertura, necesitamos aprender a solucionar conflictos, a la tolerancia y a veces hasta la salud mental.

No hacemos algo con hablar de los logros y hechos científicos de nuestros especialistas, de las potencialidades que las nuevas herramientas de gestión del conocimiento pueden brindar al desarrollo de la Psicología del Deporte sino llegamos a comprender estos problemas.

Ibero América es una parte de la Humanidad que posee características comunes y disímiles en su naturaleza.

Es necesario diagnosticar las variables que conforman los diferentes entornos en los que se desenvolverá la Psicología del Deporte y que de una u otra forma la afectan. Dichos ecosistemas los conforman el entorno político, el social, el cultural, el tecnológico, el ambiental, el demográfico, el jurídico-legal y el económico; los cuales demandan un estudio con el fin de identificar las distintas situaciones que la Psicología del Deporte encontrará dentro de estos contextos que rodean al Deporte.

Esta evaluación puede servir de base para el posterior análisis de las oportunidades y amenazas. Al revisar las variables se puede concluir que el medio en que se desempeñan los psicólogos del deporte, existen muchos elementos que se ajustan particularmente bien al servicio y a las capacidades que se ofrecen. Igualmente, se identifican elementos que pueden ser nocivos e incluso destructivos para la Psicología del Deporte; para eso, se debe entender el medio en que se actúa.

Creo que se avanza en psicología del deporte iberoamericana en estos primeros años del siglo XXI. Es evidente que hay una mayor interacción entre los investigadores y los psicólogos que se encuentran en la práctica, aunque es algo que no podemos generalizar a toda la región. La formación y el entrenamiento de los psicólogos del deporte esta más en mano de las Universidades. Se intensifica la necesidad de considerar la psicología social dentro de la esfera del deporte. Existe una conciencia mayor de la necesidad del trabajo en condiciones de terreno.

Al hablar de logros podemos felicitar a los directores de la revista de Psicología del deporte española que lograron llevarla al indexado en ISI-Thomson

Felicitar a los directores de la Revista Cuadernos de Psicología del Deporte ya indexada en el ámbito de España, en franco crecimiento.

Felicitar a las Universidades que han abierto sus puertas a la formación de post grado en Psicología del Deporte, lo mismo en Master, en Diplomado y en Doctorado. Y que estan teniendo resultados importantes para la aplicación teórica, metodológica y práctica de la especialidad.

Que exista un número creciente de Web, blog y bitácoras dedicadas a nuestra especialidad. La mayoría actualizadas. Cuestión que no es común en estas herramientas de Internet. Y estan contribuyendo al llamado copy left brindando información abierta que sólo requiere para ser utilizada la cita del autor o el sitio de origen.

La Psicología del Deporte Iberoamericana crece. Hay una gran cantidad de hechos científicos, de valores científicos y de tecnología. Hay un entusiasmo por participar en eventos científicos y en la formación profesional. Hay un número progresivo de libros y artículos que traen temáticas frescas e innovadoras.

Ahora bien, en el contenido de la obra científica seguimos a menudo, carentes de lo autóctono. Ni tan siquiera con frecuencia transformada a lo nuestro. Se requiere un enfoque centrado siempre en lo ecológico, en las posibilidades germinativas de la obra a nuestras condiciones tecnológicas lo que puede traer un incremento a nuestras potencialidades.

Hace 10 años en un congreso en Maracaibo el Prof. De Ross, Presidente de Honor de la FIMS, argumentaba: “Tenemos un programa de formación de médicos en Medicina del Deporte pero con un enfoque ecológico de nuestras condiciones”. Con frecuencia he visto trasladar de forma mimética bien lo que se hace en el primer mundo e incluso lo de un país determinado a las condiciones de otros países.

Es hora de que se tome una postura teórica, metodológica, y práctica a la altura de nuestras necesidades en cada región y en el momento histórico que vive la humanidad del cual no esta excluida la actividad física, el deporte, la recreación y la Educación Física y donde estan implicadas sus ciencias y sus hacedores.

Volviendo a citar a Dosil, quien argumenta: Al respecto es importante resaltar la función de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD), que actúa como canalizador de los esfuerzos científicos en el área de la psicología del deporte. Desde el punto de vista particular fundamental que cada país realice un estudio pormenorizado de las necesidades que requiere para desarrollar la psicología del deporte, teniendo como marco general la parte formativa, investigadora y de aplicación.

A mi modo de ver, resulta recomendable que durante los próximos años se trabaje por una vinculación más estrecha entre el incremento de la teoría y el desarrollo de la práctica,

luchando firmemente por la formación de las competencias profesionales del psicólogo del deporte en su ecosistema, que permita una inserción justa en las instituciones deportivas, clubes, federaciones, centros de alto rendimiento en Ibero América.

Lograr el desarrollo de metodologías que faciliten la solución de los problemas cardinales de la práctica y la investigación.

Desarrollar tecnologías que permitan las aplicaciones prácticas así como la educación y la investigación.

Los avances de la informática deben en la medida de lo posible ser puesto en manos de todos y en ese sentido las organizaciones, las federaciones, las organizaciones no gubernamentales y las naciones deben de plantearse metas que permitan el desarrollo.

Lograr la licencia para ejercer la psicología del deporte.

Y ejercer una constante tarea en la diversificación y ampliación del trabajo de los psicólogos del deporte sobre la base de una mayor eficacia y respaldado por la ética profesional.

No queda otro remedio que hacer una estrategia prospectiva del desarrollo de la Psicología del Deporte.

Al respecto Tomas Miklos señala en su matriz prospectiva y estratégica pasos tales como:

Planeación estratégica, táctica, operativa; acciones y requerimientos

Responde a la pregunta ¿por dónde, cuándo y con qué conviene ir?

Son los esfuerzos sistemáticos para establecer y concretar los propósitos, objetivos, políticas y estrategias básicas derivadas de la construcción de escenarios; comprende tanto los objetivos o escenarios intermedios hasta alcanzar el escenario futuro.

De la planeación estratégica se deriva la planeación táctica (¿cómo?, ¿cuándo?, ¿con qué? y ¿con quién?) Parte de los lineamientos de la planeación estratégica y además se refiere a las cuestiones concernientes a cada una de las principales actividades y al empleo efectivo de los recursos para el logro de los objetivos específicos.

En tanto, la planeación operativa refiere la aplicación del plan estratégico conforme a los objetivos específicos. Asignación y cuantificación fina de las tareas específicas que se

deben realizar y de los requerimientos y recursos que ello demanda. Por lo general actúa a un plazo menor y más programable a detalle.

Evaluación y seguimiento

Evaluar tanto lo alcanzado como cada nuevo presente conforme el proceso avanza. Contrastar con la realidad reajustando permanentemente los fines.

Cualquier ciencia, incluyendo la psicología del deporte, responde a las tendencias teóricas del desarrollo de la ciencia. Podríamos llamar la ciencia de la ciencia. Otros la llaman la filosofía de la ciencia. Tendencias y conocimientos generales que debe ser tomado en consideración si queremos desarrollar una ciencia. Autores como Kuhn y su teoría crítica de la ciencia y otros como Earls, Maturana y Morin, desarrollan una nueva concepción de la ciencia. La epistemología de la complejidad. Si hoy queremos hacer ciencia debemos estar muy actualizado sobre estos temas. No me voy a detener en ellos. Solo lo recomiendo.

Me detendré aun en el tema de la ciencia para afirmar que hay un número de parámetros que estan identificados con el desarrollo de la ciencia. Con el propósito de colaborar con una visión que lleve a un conjunto de ideas que faciliten el desarrollo de una concepción de la psicología del deporte. Uno de estos parámetros es la necesidad de la producción de hechos científicos y su interpretación.

Esto se destaco en la Conferencia Mundial sobre la Ciencia para el Siglo XXI: Un nuevo compromiso

Budapest (Hungria) del 26 de junio al 1º de julio de 1999

Declaración de Budapest

Declaración sobre la Ciencia y el uso del saber científico

UNESCO - ICSU

La función inherente al quehacer científico consiste en estudiar de manera sistemática y profunda la naturaleza y la sociedad para obtener nuevos conocimientos. Estos nuevos conocimientos, fuente de enriquecimiento educativo, cultural e intelectual, generan avances tecnológicos y beneficios económicos. La promoción de la investigación fundamental y orientada hacia los problemas es esencial para alcanzar un desarrollo y un progreso endógenos.

Otro de los parámetros del desarrollo de la ciencia es su divulgación. La necesidad de propalación a la comunidad científica y a la sociedad. En la propia conferencia de la UNESCO, antes señalada: se enfatiza Mediante políticas nacionales de ciencia y como catalizadores que facilitan la interacción y la comunicación.

Un parámetro de importancia consiste en la intensidad de la vida científica determinada por la cantidad de eventos y encuentros entre científicos. Creo que en este sentido hemos avanzado en estos años y aun debemos de generalizar esta tendencia a regiones donde no se efectúan estas actividades con asiduidad requerida.

Al respecto, resulta una imperiosa necesidad que en nuestros países se diseminen los avances científicos, tanto por medio del conocimiento grupal.

Los parámetros del desarrollo de la ciencia alcanzan a la personalidad del científico, sus características, los aspectos éticos y el desarrollo de sus competencias profesionales.

Finalmente, señalaré dos aspectos que considero importantes agregar

La necesidad de crear una masa crítica de investigación en Ibero América mediante la cooperación regional e interna.

La presencia de paradigmas que constituyan corrientes científicas con las cuales se puedan identificar los psicólogos y que tengan un carácter vinculado a nuestras realidades.

Debemos de trabajar duramente, dentro de un espíritu apertura y comprensión. Si queremos de manera real, un futuro mejor para la Psicología del Deporte dentro del marco de un desarrollo sustentable en todo Ibero América.

No puedo terminar sin señalar que con frecuencia, incluso lo he hablado con mis amigos más íntimos de SIPD. Veo la SIPD no sólo como una sociedad conformada por una región sino también por sus lenguas y me pregunto ¿será posible que dentro de SIPD puedan ocupar un lugar aquellos países africanos y asiático que tienen por idioma el español y el portugués?

Países, a menudo con determinado desarrollo y en otros en la indigencia económica y donde se práctica el deporte y hay, a veces profesionales de la psicología del deporte o especialistas y entrenadores que están ansiosos por aprenderla.

Mi modesta bitácora, me da muestra de esa inquietud cuando veo visitas de Angola, Mozambique, Cabo Verde, Guinea Bisau, Santo Tome y Príncipe, el Sahara occidental y

Timor Oriental. Si bien no forman parte de los estados iberoamericanos pueden recibir una gran ayuda de nuestra parte.

Sé que hay mucho que hacer en Íbero América. Este año estuvimos en la Amazonia y es impresionante todos los proyectos que se pueden llevar a cabo, a penas esa región.

La práctica de la investigación científica y la utilización del saber derivado de la investigación debería tener siempre estos objetivos: lograr el bienestar de la humanidad, indisolublemente ligado a la labor educativa.

“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo a nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podría salir a flote: es preparar al hombre para la vida” José Martí Pérez.

SIMPOSIOS



II Congreso
de la Sociedad Iberoamericana
de Psicología del Deporte

**PSICOLOGÍA APLICADA
A LAS CATEGORIAS
INFERIORES DE FUTBOL**

COORDINADOR: EUGENIO PÉREZ CÓRDOBA

VALORES Y DEPORTE: APRENDER JUGANDO

M^a ÁNGELES ÁLVAREZ FERNÁNDEZ.

Departamento Psicología Experimental, Universidad de Sevilla.

RESUMEN

Al ubicarnos en el área del deporte, percibimos un campo fértil para el desarrollo, transmisión y fomento de valores; que a su vez puede transferirse a multitud de ámbitos de la vida.

Nuestra comunicación tiene como principal objetivo innovar en los procesos de transmisión de valores, aprender un valor significa que se es capaz de regular el propio comportamiento de acuerdo con el principio normativo que dicho valor tiene.

Los valores se aprenden a través de las contingencias que se generan entre nuestro comportamiento, el contexto y las interacciones con el resto de los miembros del ámbito deportivo (entrenador, educador, padres).

Concebimos la actividad física y el deporte como un medio privilegiado cuyo valor instrumental nos permite el fomento de dichas contingencias a favor de la instrucción en la ética deportiva.

Palabras claves: Valores Morales, Deporte y Fomento

UN PROGRAMA PARA EL APRENDIZAJE DE LA RECEPCIÓN DEL BALÓN EN EL FÚTBOL

CÉSAR AUGUSTO NEIRA MAGÁN.

Perú.

RESUMEN

Se presenta un programa que tiene por objeto el aprendizaje de la recepción del balón con siete (07) porciones diversas del cuerpo, (Parte interna del pie, Parte externa del pie, Planta del pie, Empeine central del pie, Muslo, Pecho y cabeza), utilizando estímulos de muestra que dan vida a dieciséis (16) planes.

El programa considera hasta cuatro (04) modalidades de recepción dependientes de la altura y posición en que llega el balón al receptor (Balón a ras del suelo, balón aéreo que cae a 0.30 cms., Balón aéreo recepcionado con un pie de apoyo en el piso, y balón aéreo recepcionado sin pié de apoyo) y cuatro (04) fases de aprendizaje dependientes del grado de dificultad (Receptor parado a la espera del balón sin obstáculo, Receptor en movimiento hacia el balón sin obstáculo, Receptor en movimiento hacia el balón con obstáculo).

Comprende además el Análisis de tareas, la medición del repertorio de entrada, el desarrollo de la experiencia, la evaluación terminal y seguimiento.

SENSIBILIZACIÓN, FORMACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL BASE

MANUEL PABLO ROMERO VÁZQUEZ.

Jefe de Área de Psicología.

Secciones inferiores Cádiz CF. SAD.

La dificultad de manejar ciertas situaciones extradeportivas y los escasos recursos con los que cuentan los cuerpos técnicos para afrontar aspectos complejos del deportista, hacen que la Psicología del Deporte tenga hoy día cada vez más peso en la formación deportiva.

El presente trabajo es fruto del esfuerzo por llevar esta disciplina al ámbito deportivo, concretamente al fútbol base, e intentar dar cobertura al trabajo interdisciplinar que se desarrolla alrededor del deportista.

A continuación se expone un resumen del trabajo psicológico que se viene realizando en las Secciones Inferiores del Cádiz C.F. S.A.D.

Este trabajo (para la temporada 08/09), se fundamenta principalmente en una idea: para la eficacia de la intervención psicológica es fundamental sensibilizar en la necesidad del entrenamiento psicológico como parte fundamental en la preparación deportiva y formar, tanto al deportista como al cuerpo técnico, en los conceptos y aspectos básicos de carácter mental, contextual y personal que influyen en el rendimiento deportivo. Por ello, es de vital importancia que tanto los deportistas como los técnicos comprueben la utilidad y la eficacia que tiene este tipo de entrenamiento como complemento a dicha preparación.

La labor que se está desarrollando en la actualidad (temporada 08/09) en el Cádiz C.F. S.A.D. está orientada a la consecución de varios objetivos a través de diferentes fases:

FASE DE SENSIBILIZACIÓN:

OBJETIVO: Concienciar de la importancia del entrenamiento psicológico.

1. Sensibilizar a los jugadores y al cuerpo técnico de la importancia de los aspectos psicológicos en el rendimiento deportivo.
2. Sensibilizar a los jugadores y al cuerpo técnico de la necesidad de unos hábitos deportivos (entrenamiento invisible).
3. Sensibilizar a los jugadores de la relevancia de su formación académica.
4. Sensibilizar a los jugadores y a los técnicos de la importancia de los valores que se derivan de la práctica deportiva.

FASE DE FORMACIÓN (jugadores y cuerpos técnicos):

OBJETIVO: Fomentar e incrementar el conocimiento acerca de las posibilidades de esta disciplina y las mejoras que se derivan de su trabajo.

1. Acercamiento a los principales conceptos y fundamentos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo.

2. Influencia del cuerpo técnico en la práctica deportiva (rol educador-formador-entrenador).
3. Evitación de lesiones y la importancia del proceso de recuperación.
4. El grupo, sus componentes, relaciones que se dan y diferentes estadios por los que pasa el grupo deportivo.
5. Procesos de adaptación que se dan al iniciar el aprendizaje deportivo en una entidad deportiva importante.
6. Formación del cuerpo técnico en Dirección de Equipo y otras aplicaciones de la Psicología.

FASE DE INTERVENCIÓN:

OBJETIVO: Mejorar el rendimiento deportivo a nivel grupal e individual.

SUBFASE 1:

1. Recogida de datos (observación, cuestionarios y sesiones grupales e individuales).
2. Reuniones periódicas con los diferentes cuerpos técnicos.
3. Reuniones periódicas con Dirección Deportiva.

SUBFASE 2:

1. Análisis e interpretación de datos.
2. Formulación de hipótesis de trabajo.
3. Planificación del programa de intervención (grupal e individual).

SUBFASE 3:

1. Implementación del programa de intervención.
2. Revisión del proceso de intervención y reformulación de hipótesis.
3. Seguimiento de la intervención y del trabajo propuesto.

El trabajo grupal e individual se realiza en sesiones de 45 minutos y en una sala acondicionada para dicho trabajo, dentro de la Ciudad Deportiva del Cádiz C.F. S.A.D.

En primer lugar, se ha establecido una línea de trabajo siguiendo las anteriores fases, donde el trabajo grupal de sensibilización y formación con los diferentes equipos y la recogida de datos para una primera toma de contacto han ocupado el primer trimestre (Julio-Octubre).

A partir de lo anterior, se están proponiendo las primeras hipótesis de trabajo para futuras intervenciones a nivel tanto grupal como individual.

Hoy por hoy, se han iniciado las primeras intervenciones con jugadores individuales (Motivación) y con ciertos equipos (Cohesión Grupal). Dichas intervenciones son fruto del trabajo del primer trimestre y de la iniciativa de los cuerpos técnicos para fomentar este tipo de trabajo.

Este trabajo se ha aceptado con mucha ilusión por los deportistas y por los cuerpos técnicos, que han empezado a entender la necesidad y la importancia del psicólogo/a del deporte como miembro indiscutible del cuerpo técnico. La retroalimentación que recibo de la mayoría de los miembros del equipo me llevan a la conclusión de que el trabajo de sensibilización y el de formación están derivando en las consecuencias esperadas y deseadas.

Decir también, que poco a poco esta labor se hace cada vez más compleja por la dificultad de asimilar ciertos conceptos por parte de jugadores y técnicos. De la misma manera, debido a la falta de contacto de los equipos deportivos con este tipo de recursos, estos necesitan más tiempo para interiorizar este novedoso entrenamiento. Por esto, entiendo que la fase de sensibilización es de vital importancia cuando se inicia la labor del psicólogo/a del deporte en un grupo deportivo y si queremos que dicha labor tenga resultados positivos.

La Psicología se va abriendo paso con más fuerza en el mundo deportivo y sobre todo con mayor importancia. Su carácter pragmático hace que los deportistas puedan utilizarla para dar soluciones a problemas no sólo deportivos sino también de carácter familiar y sobre todo personal.

PLAN DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN LA CANTERA DEL REAL BETIS BALOMPIÉ SAD.

PÉREZ CÓRDOBA, E. A.; ESPINOZA VELOSO, A. C. Y MESA GONZÁLEZ, M. A.

RESUMEN

El trabajo describe y analiza las tareas, a nivel psicológico, realizadas con los escalafones inferiores (Benjamín, Alevín y Juvenil) del Real Betis Balompié S.A.D.

Esta intervención surge como una colaboración entre el Master de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla y el Real Betis Balompié y forma parte de la iniciativa de este club por incorporar a su plantel de formación deportiva una disciplina cuyo aporte al deporte base y de alto rendimiento es ya reconocido ampliamente por el mundo deportivo como es la psicología

El trabajo desarrollado describe las fases de diagnóstico, intervención, evaluación y análisis crítico del proceso distinguiendo las peculiaridades de la intervención por nivel y por segmento implicado con los lineamientos y sugerencias a seguir en fases posteriores de intervención.

Palabras Clave: Escuela de Fútbol, Preparación Psicológica, Proceso de Intervención

EL EFECTO DE PALABRAS E IMÁGENES POSITIVAS EN LA ANSIEDAD DE DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN

OMAR ESTRADA CONTRERAS.

Departamento de Psicología Experimental, Universidad de Sevilla.

RESUMEN

Esta investigación examina el efecto de la presentación de palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad de deportistas de competición, generada por la retroalimentación de fracaso. Participaron 60 deportistas de la ciudad de Sevilla con una edad promedio

de 21,6 años, divididos por sexo y tipo de deporte (individual o de equipo). Se hizo una presentación personalizada de aquellas palabras e imágenes que evaluaron como positivas. Para medir la ansiedad se emplearon las respuestas psicofisiológicas de temperatura periférica y pulso cardiaco. Los resultados de la comparación de las distintas condiciones con el análisis de varianza de medidas repetidas, muestran lo siguiente: En la temperatura de la mano izquierda hay diferencias significativas $F(3,168) = 35,330$ $p = 0,000$; En la temperatura de la mano derecha hay diferencias significativas una $F(3,168) = 40,750$ $p = 0,000$; En el pulso cardiaco hay diferencias significativas $F(3,168) = 48,378$ $p = 0,000$; En la evaluación subjetiva hay diferencias significativa $F(3,168) = 56,560$ $p = 0,000$. En conclusión, se acepta la hipótesis general, ya que la presentación individualizada de palabras e imágenes positivas muestra una tendencia a la disminución de la respuesta psicofisiológica de ansiedad, generada por la retroalimentación de fracaso.

ABSTRACT:

This investigation examines the effect of the presentation of words and positive images in the answer of competition sportsmen's anxiety, generated by the feedback of failure. 60 sportsmen of the city of Seville participated with an age 21,6 year-old average, divided by sex and sport type (singular or team). A personalized presentation was made of those of words and images that evaluated as positive. To measure the anxiety the psychophysiological answer of outlying temperature and heart pulse they were used. The results of the comparison of the different conditions with the analysis of variance of repeated measures, show that: The temperature of the left hand is significant differences $F(3,168) = 35,330$ $p = 0,000$; In the temperature of the right hand there are significant differences a $F(3,168) = 40,750$ $p = 0,000$. In the heart pulse there are significant differences $F(3,168) = 48,378$ $p = 0,000$; In the subjective evaluation there are significant differences $F(3,168) = 56,560$ $p = 0,000$. In conclusion the general hypothesis is accepted, since the individualized presentation of words and images positive sample a tendency to the decrease of the psychophysiology answer of anxiety, generated by the feedback of failure.

Palabras clave: Palabras, imágenes, ansiedad, competición

Key words: Words, images, anxiety, competition

CLIMA MOTIVACIONAL Y ORIENTACIÓN A LA META EN UN GRUPO DE FUTBOLISTAS PROFESIONALES PERUANOS DE PRIMERA DIVISIÓN

MARIO REYES BOSSIO*

*Instituto de Investigación de Psicología.
Universidad de San Martín de Porres.*

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo consistió en determinar la relación entre el clima motivacional y la orientación a la meta, así como identificar cuál es el clima motivacional y orientaciones a la meta que prevalecen en los futbolistas profesionales peruanos, en una muestra de 111 participantes, entre los 17 y los 35 años, pertenecientes a diferentes clubes (5) de Lima Metropolitana. Se utilizaron el PMCSQ para medir el clima motivacional y el TEOSQ para medir las orientaciones de meta, los cuestionarios cuentan con las propiedades psicométricas adecuadas para la muestra respectiva. Los resultados indicaron que existe una relación significativa entre el clima ego y la orientación ego, el clima tarea y la orientación tarea. Asimismo según el modelo también se aprecia una relación entre el clima ego con la orientación tarea y el clima tarea con la orientación ego. Se discuten los resultados de acuerdo a los objetivos del estudio.

Palabras Clave: Futbolistas profesionales, clima motivacional, orientación de meta, TEOSQ, PMCSQ.

**TENDENCIAS ACTUALES
EN INVESTIGACIÓN APLICADA
AL DEPORTE**

COORDINADOR: ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS

ESTILOS EXPLICATIVOS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

FRANCISCO JOSÉ ORTÍN MONTERO. ENRIQUE JAVIER GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ. OSCAR SÁNCHEZ HERNÁNDEZ. MANUEL ELENA JOAN GONSÁLVEZ BOTELLA.

Universidad de Murcia

RESUMEN

El trabajo que aquí se presenta persigue el objetivo de relacionar los estilos explicativos del deportista y su posible perfil pesimista/optimista, con el rendimiento deportivo y su afrontamiento de situaciones adversas en el entrenamiento y competición. Por otro lado, se pretende analizar la posibilidad de describir un perfil de estilos explicativos en deportistas de Tecnificación deportiva de la Región de Murcia, dentro del Programa de intervención psicológica que se lleva a cabo en la Unidad de Psicología del Deporte de la Universidad de Murcia.

Palabras clave: estilos explicativos, optimismo, pesimismo, rendimiento.

DESARROLLO

La relación de optimismo y pesimismo con el rendimiento deportivo y académico se ha convertido en una línea de investigación de creciente interés en la psicología. En este sentido, Seligman (2004), dentro de su amplia obra “Aprenda Optimismo”, explica un estudio con nadadores de la Universidad de Berkeley, cuyo objeto es la comprobación de la gestión de la adversidad en relación con patrones explicativos diferentes. Así, los optimistas tienden a pensar que la derrota es solo un contratiempo pasajero, que sus problemas se reducen a esa única circunstancia, e incluso perciben que frente a ellos tienen un reto y lo intentan otra vez con mayor energía. En el estudio de Seligman (1990), cincuenta nadadores son sometidos al cuestionario *Attributional Style Questionnaire* (ASQ). Además, los entrenadores clasificaron a cada uno de los nadadores en función de cómo creían que les iría la temporada, en particular cuando fueran sometidos a presión. Para poner a prueba la pauta explicativa y su relación con la predicción de respuesta ante la derrota, los autores simulan derrotas en situaciones controladas. Cada nadador realizó una prueba en su estilo y distancia preferida. Después, los entrenadores les dijeron que habían estado entre 1,5 y 5 segundos (según la distancia y el estilo) por encima de los que realmente habían marcado. Cada nadador descansó unos minutos y luego se le invitó a repetir el intento tratando de mejorar el tiempo. 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.

Hale (1993), no encuentra relación entre estilos explicativos y rendimiento en la realización de una réplica del estudio de Seligman. El estilo explicativo ha sido estudiado en relación a diferentes variables psicológicas. Así, Vera-Villaruel y Buela-Casal (2000), rela-

ciona los estilos explicativos con la ansiedad. San Juan y Magallares, (2007), establecen una relación entre un perfil optimista o pesimista y los estilos de afrontamiento.

Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, (2003), con una muestra de sesenta y dos jugadores de baloncesto con una edad media de 14 años, llevó a cabo una prueba de baloncesto dando una información de fracaso en la ejecución de un regate. De acuerdo con la predicción, en la segunda prueba, similar a la primera, los participantes optimistas (N = 22) se mostraron menos ansiosos (evaluado por la aceleración del ritmo cardíaco), mostraban más confianza en sí mismos, y obtuvieron mejor rendimiento que los participantes pesimistas (N = 20). Un tercer grupo con un estilo explicativo neutral, (N = 20) obtuvieron puntuaciones que se encontraban entre los otros dos grupos.

Estudios como los anteriores han impulsado en la Universidad de Murcia una línea de investigación sobre estilos explicativos en el contexto deportivo de rendimiento. En este sentido, en la actualidad se están llevando a cabo los siguientes trabajos:

1. *Réplica del estudio de Seligman en Berkeley con 50 nadadores de la Comunidad de Murcia y Valencia.*
 - a. Muestra: 58 nadadores de 11 a 16 años.
 - b. Instrumentos utilizados: LOT-R de Sécheier y Carver (1985), y el Cuestionario de Estilo atributivo en niños.
 - c. Hipótesis de trabajo: los nadadores con patrón pesimista tendrán una reacción negativa y por tanto un aumento del tiempo en la segunda prueba respecto en la primera. Cabe recordar que en la primera prueba se les transmite un tiempo erróneo negativo.
2. *Estilos explicativos y variables psicológicas en jóvenes piragüistas de élite.*
 - a. Muestra: 56 piragüistas de 12 a 14 años, seleccionados entre 200 como talentos. Una vez superada la prueba de selección, los deportistas realizan una concentración de varios días en los que compiten entre ellos.
 - b. Instrumentos utilizados: LOT-R, de Sécheier y Carver (1985), (CEAN) Cuestionario de Estilos Atributivos en niños, CSAI, POMS y APQ.
 - c. Objetivos del trabajo:
 - i. Describir un posible perfil común de estilos explicativos en deportistas que han superado la prueba de selección.
 - ii. Comprobar la relación entre estilos explicativos y rendimiento en deporte de competición.
 - iii. Analizar las posibles diferencias en las variables psicológicas evaluadas dentro del grupo seleccionado.
3. *Estilos explicativos y deportistas de Centros de Tecnificación Deportiva*
 - a. Muestra: 90 jóvenes deportistas pertenecientes a Proyectos de Tecnificación Deportiva, dentro de siete Federaciones Deportivas distintas de la Comunidad de Murcia
 - b. Instrumentos utilizados: LOT-R, de Sécheier y Carver (1985), Cuestionario de Estilos Atributivos en niños, CPRD (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1994).

- c. Objetivos del trabajo:
- i. Describir un perfil de estilos explicativos en deportistas de Centros de Tecnificación Deportiva.
 - ii. Analizar las diferencias entre los perfiles de los diferentes deportes analizados.
 - iii. Relacionar los estilos explicativos con las características relacionadas con el rendimiento deportivo analizadas en el CPRD (Control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo).
 - iv. En definitiva, desde el equipo de Investigación de la Unidad de Psicología del Deporte de la Universidad de Murcia se están llevando a cabo diferentes trabajos en la línea expuesta con anterioridad. Los resultados obtenidos por otros autores nos indican la posibilidad de establecer relación entre los estilos explicativos de los deportistas y su rendimiento deportivo. Así, la descripción de estos estilos y su posible relación con otras variables psicológicas nos puede aportar información relevante de cara al entrenamiento psicológico que se realiza dentro de la propia Unidad de Psicología del Deporte. Por otro lado, los resultados de estas investigaciones pueden aportar información relevante en el campo de la psicología del deporte más aplicada. El conocimiento por parte de los técnicos, de los perfiles de sus deportistas puede suponer un acercamiento a la predicción de la reacción de estos en situaciones adversas.
 - v. En los deportes de equipo, esta información adquiere una dimensión diferente, pues el entrenador puede necesitar a un deportista para que intervenga en una situación determinada especialmente crítica. El conocimiento de su perfil optimista o pesimista puede ser relevante para la decisión sobre que deportistas “utilizar” en determinados momentos. Por otro lado, puede resultar interesante la labor del psicólogo como asesor del entrenador en el uso adecuado de aspectos como el feedback después el fracaso o éxito deportivo, de la planificación de entrenamientos inmediatos tras un derrota o victoria, etc., al objeto de poder incidir en aspectos tan importantes como las atribuciones de los deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hale, B. D. (1993). Explanatory style as a predictor of academic and athletic achievement in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 16 (2), 63.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C. y Famose, J. P. (2002). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences* , 35, 1685-1695.
- San Juan, P. y Magallares, A. (2007). Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. *Clínica y salud*, 18 (1), 83-98.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Barcelona: Debolsillo.

- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, K. M., & Thornton, N. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143–146.
- Vera-Villarreal, P. E. y Buela-Casal, G. (2000). Relaciones entre ansiedad y estilo atributivo. *Revista Mexicana de Psicología*, 17 (2), 137-142.

EL ENFOQUE ESTRATÉGICO EN LA INTERVENCIÓN CON DEPORTISTAS

PEDRO JARA VERA.

Dpto. Psicología Básica y Metodología.

Universidad de Murcia

RESUMEN:

En esta comunicación se exponen los principios fundamentales del modelo de terapia estratégica, un eficiente modelo de trabajo desarrollado originalmente en el contexto de la terapia familiar y de sistemas, y se defiende la conveniencia de importar las bases de este enfoque al ámbito de la intervención sobre problemas específicos de orden psicológico en los deportistas (conflictos relacionales, ansiedad competitiva, bloqueos motivacionales, etc.). Para ello se ilustra brevemente la aplicación de algunas de sus estrategias características con varios casos de deportistas atendidos por el autor, así como algún caso puntual extraído de otros autores. Se augura una incorporación creciente e ineludible a nuestra especialidad de este enfoque ya en expansión hacia ámbitos como la educación y la empresa.

INTRODUCCIÓN.

El enfoque 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), con un crecimiento consecuente de sus distintas aplicaciones clínicas y una especificación relativamente protocolizada para su aplicación a distintos tipos de trastornos psicológicos. 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 enfoque de intervención estratégica incluye una buena colección de técnicas para el cambio psicológico habitualmente originales y altamente eficientes para solucionar los problemas humanos, se basa en una metodología de investigación-acción o investigación-intervención (Lewin, 1946), y responde a una epistemología constructivista radical ((von Foerster, 1973, von Glasersfeld, 1995). Un propósito central de esta comunicación 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 intervención estratégica está en todos los casos vinculado a la solución de problemas específicos, por lo que a diferencia de tantas otras intervenciones extrapoladas del ámbito clínico, en este caso el modelo no se ajusta al 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 calificamos como clínico. En este sentido, las áreas habituales en la 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 estratégico, 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 el problema según mecanismos e interacciones recíprocas de acción-retroacción.
- Su enfoque es de presente y de futuro, desentendiéndose de las causas históricas por considerarlas irrelevantes de cara a las soluciones óptimas.
- Se focaliza en los síntomas o quejas del cliente, intentando resolver las mismas. Por tanto no es un enfoque interpretativo sino descriptivo, prescriptivo y puramente pragmático.
- Explica la causa del problema en base a su solución, según el enfoque de investigación-intervención; es decir, 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 a través de las tentativas de solución revela las causas.
- Un aspecto central de su teoría y de su praxis es el análisis de las “soluciones intentadas” que el cliente 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).
- Se orienta al diseño de estratagemas individualizadas capaces de cambiar el marco perceptivo-reactivo (orientación cognitiva) de la persona en el contexto problemático referido.

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 la intervención dentro de ese marco.

3º Identificación de la señal mínima de cambio, 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 esquemáticos de intervenciones con deportistas.

En todos los casos a continuación referidos 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. Los tres primeros casos han sido 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: Atletas, corredor de fondo y medio fondo.

Problema:

Flato habitual en competiciones, con consiguiente merma del rendimiento y retiradas frecuentes (ansiedad competitiva).

Intervenciones básicas:

- Identificación de las estrategias de anticipación ansiosa, autoexigencia elevada y esfuerzos por controlar el síntoma.
- Pensar cada día durante un tiempo “cómo podría empeorar voluntariamente”.
- Prescripción de “la peor fantasía” durante treinta minutos diarios y durante todo el periodo de calentamiento en competición.

CASO 2: Futbolista.

Problema:

Dificultad de integración en el equipo, conductas evasivas a nivel relacional, timidez, sentirse apartado...

Intervenciones básicas:

- Reestructuración del significado de su conducta, desde el punto de vista de los otros, como falta de respeto e interés por ellos.
- Cada mañana practicar la “fantasía del milagro” (cómo se sentiría y actuaría si se sintiera seguro y estuviera convencido de que cae bien a los demás). Cada día hacer algo distinto en esa dirección, una acción pequeña.

CASO 3: Atleta.

Problema:

Frecuentes quejas de dolencias hipocondríacas, victimismo (solución de evitación-excusas ante el temor al fracaso).

Intervenciones básicas:

- Reestructuración de la queja para inducir miedo a la misma, y consecuente “conjuración del silencio”.
- De acuerdo con el entrenador, “prescripción de fracasos” en la ejecución (competir algo por debajo de su nivel esperado), definidos como un entrenamiento para asimilar críticas.
- Prescripción de “la peor fantasía” en días previos a la competición.

CASO 4 (Suay y Raga, 1999): Judoka.

Problema:

Mal rendimiento competitivo. Trastornos del sueño previo a competición. Desmotivación creciente. Excesiva presión paterna.

Intervenciones básicas:

- Prescripción de la peor fantasía al deportista.
- Reestructuración de las exigencias y presiones al padre, con subsiguiente “provocación paradójica” (previa información al hijo).

CASO 5 (Nardone, 2002): Atleta

Problema:

Caída de rendimiento. Desmotivación por carencia de retos.

Intervenciones básicas:

- Frustrar al deportista. Mostrar desesperanza hacia él. Interrumpir elogios alentadores y atenciones benévolas. Intentar desmotivarlo.

CONCLUSIONES.

Algunas anotaciones especialmente destacables de lo hasta aquí expuesto son las siguientes:

- Se practica un énfasis decidido en la causalidad circular de los problemas y en el análisis de las soluciones intentadas.
- Se considera irrelevante para crear una solución de los problemas la previa comprensión consciente de los mismos. La comprensión sigue al cambio, y no al revés (de lo emotivo-perceptivo a lo cognitivo).
- A nivel técnico se hace un uso habitual de estrategias de reestructuración, comunicación sugestiva, connotación positiva, trampas benéficas, prescripciones paradójicas e interrupción estratégica de los patrones de respuesta habituales que mantienen los problemas en el presente.
- 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 no son inusuales en psicología deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 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.), *Environmental design research*. Dowden: Hutchinson & Ross.
- Glaserfeld, 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.

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y SU RELACIÓN CON LAS LESIONES EN JÓVENES DEPORTISTAS

ROSENDO BERENGÜI GIL ¹ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ ¹JAVIER ALMARCHA TERUEL ².

¹ *Unidad de Psicología del Deporte. Universidad de Murcia.*

² *Responsable de Fisioterapia. Centro de Alto Rendimiento "Infanta Cristina".*

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se registra un aumento del número de lesiones deportivas, y con ello un aumento del interés por parte de las ciencias aplicadas al deporte por encontrar las causas y correlatos que se encuentran asociadas a ellas. **Metodología:** la muestra estuvo constituida por 48 deportistas (edad media: 17,19 años) de tres deportes diferentes: lucha olímpica, piragüismo y taekwondo. Se registraron las lesiones de una temporada de competición completa, y se administraron los cuestionarios Eysenck Personality Questionnaire (EPQ, de Eysenck y Eysenck) y Cuestionario de Análisis Clínico (CAQ, de Krug).

RESULTADOS:

Una vez analizados los datos, encontramos una correlación positiva entre el número de lesiones y la dimensión Neuroticismo del EPQ ($r=0.528$; $p=0.001$). También se obtienen correlaciones entre diferentes escalas de ambos instrumentos.

CONCLUSIONES

A la vista de los resultados obtenidos, y en relación con la alta incidencia de lesiones observadas en la muestra y en la literatura relacionada, creemos resulta necesario profundizar en el análisis de todas las variables implicadas para favorecer que los responsables deportivos tomen las medidas oportunas.

INTRODUCCIÓN

El estudio de la personalidad cuenta con una amplia tradición en psicología del deporte. Es un área de investigación con entidad propia y ocupa un papel fundamental en la labor de comprender y predecir la conducta de los deportistas (Cruz, 1991). También, en nuestro ámbito, el campo de las lesiones deportivas ha crecido en los últimos años (Olmedilla et al., 2006). La creciente tecnificación y profesionalización dentro del deporte, y el incremento del número de participantes, llevan inevitablemente ligados un aumento de las lesiones. Con el paso del tiempo las disciplinas que integran las Ciencias del Deporte han constatado como, si bien son básicos y fundamentales, los factores físicos no pueden ser considerados por si solos como los únicos responsables de la lesión deportiva, ni dar cuenta de todas las que se registran. De ahí el enorme interés por descubrir los correlatos psicológicos que puedan estar en el origen de la lesión o acompañar a esta en el proceso de recuperación.

Al adentrarnos en la investigación sobre las variables de personalidad y su relación con las lesiones, comprobamos como ésta ha aportado datos diversos y heterogéneos. Aún así se han hallado correlaciones positivas entre lesión y aspectos como locus de control, estados y rasgos de ansiedad, estados mentales negativos, mentalidades obstinadas o pesimismo defensivo (Kolt, 2004). Por ejemplo, Petrie (1993) constató una relación entre los niveles de ansiedad y días perdidos a causa de la lesión. También Lamb (1986) y Kerr y Fowler (1988) señalaban como una autoestima o un autoconcepto negativos supone un factor de riesgo de sufrir lesiones, y Hanson et al. (1992) hallaba relación positiva entre poseer recursos de coping y menor frecuencia de lesiones deportivas.

La gran mayoría de propuestas han girado entorno al efecto del estrés como precursor de la lesión, y en los principales modelos explicativos de la relación entre variables psicológicas y lesiones la personalidad ocupa un destacado lugar. Así, según el modelo de Estrés y Lesión de Andersen y Williams (1988), y su posterior revisión (Williams y Andersen, 1998), poseer determinadas características de personalidad puede predisponer a los individuos a percibir de forma menos adaptativa las situaciones y eventos estresantes. En el modelo original los autores apuntaron cinco posibles variables de personalidad (vigor, locus de control, sentido de coherencia, ansiedad competitiva y motivación de logro), si bien

esas variables no se consideraron como las únicas o definitivas ya que se principalmente se propusieron como alternativas para futuras investigaciones. Por su parte el Modelo Integrado de Respuesta Psicológica a la Lesión Deportiva y el Proceso de Rehabilitación, de Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer y Morrey (1998), señala como, junto a otros factores, la personalidad realiza su aportación tanto en la producción de lesiones como en la posterior recuperación del deportista.

Por todo lo anterior, en esta investigación nos planteamos la posible relación que en la casuística de lesiones puedan tener determinadas características de personalidad en jóvenes deportistas de diferentes disciplinas competitivas.

MÉTODO

La muestra de nuestro estudio estuvo conformada por 48 deportistas de tres modalidades diferentes: lucha olímpica, piragüismo y taekwondo. Todos ellos fueron residentes en la temporada 2007/2008 en el Centro de Alto Rendimiento “Infanta Cristina”, de Los Narejos (Murcia). Las edades de los deportistas abarcan el rango entre los 15 y los 20 años, con una media de 17,19 años y desviación típica de 1,16. En cuanto a género, 29 eran hombres y 19 mujeres. El único deporte con mayoría de mujeres es piragüismo (13 mujeres y 7 hombres). Se registraron las lesiones producidas durante toda la temporada de competición, y fueron clasificadas según gravedad de la lesión, localización de la misma, y diagnóstico.

A partir del criterio de gravedad (Clarke y Miller, 1977; Coddington y Troxell, 1980; Schneider, 2006) la lesión se divide en: Menor o Leve (lesión que no impide al deportista volver a la práctica efectiva en el plazo de una semana desde el día de comienzo), Moderada (lesión que permite al deportista regresar a la práctica deportiva entre los 8 y los 21 días, desde el momento en que se produjo la lesión), y Mayor o Grave (lesión que impide al deportista volver a la práctica de entrenamiento y competición antes de 21 días desde su inicio). Tras consultar con especialistas en medicina deportiva decidimos añadir la categoría de lesiones Muy Graves, para clasificar lesiones de tal gravedad que supongan más de seis semanas de baja, lo que puede suponer la pérdida por completo, o casi totalmente, de la temporada.

En cuanto a la localización de la lesión y el diagnóstico, hemos empleado el sistema OSICS, Orchard Sports Injury Classification (Rae y Orchard, 2007). La localización viene definida por cuatro bloques corporales principales: cabeza y cuello, extremidades superiores, tronco y extremidades inferiores. El diagnóstico de la lesión corrió a cargo del médico o fisioterapeuta, y realizamos la codificación mediante OSICS.

Las medidas de personalidad del deportista fueron tomadas mediante dos clásicos cuestionarios. El primero es el EPQ-R, Cuestionario Revisado de Personalidad de Eysenck y Eysenck (1997). Este instrumento identifica tres dimensiones básicas de la personalidad: Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo. La primera comprende el eje extraversión-introversión y califica a la persona con respecto a su nivel de comunicación con el entorno. La segunda, dimensión abarca el continuo entre neuroticismo y estabilidad emocional, con ras-

gos como inestabilidad, ansiedad, o baja tolerancia a la frustración, entre otros. Por último, el eje psicoticismo-normalidad establece una continuidad entre el comportamiento normal y el comportamiento psicótico (Eysenck y Eysenck, 1991, 1997).

El segundo cuestionario empleado fue el Clinical Analysis Questionnaire (CAQ) de Samuel Krug. La versión original constaba de dos partes, una que medía los 16 rasgos de personalidad de Cattell (1975) y otra para evaluar 12 rasgos clínicos. La versión española (Krug, 1994), la empleada en nuestro estudio, únicamente recoge esa segunda parte y pretende evaluar conducta patológicas. Las siete primeras escalas atienden a componentes de la depresión (Martorell et al., 1994; Krug, 1994): Hipocondriasis (D1: preocupación excesiva por la salud), Depresión suicida (D2: insatisfacción e ideas de lesión), Agitación (D3: búsqueda de excitación y riesgos), Depresión ansiosa (D4: desasosiego y tensión), Depresión baja energía (D5: cansancio, astenia y desánimo), Culpabilidad-resentimiento (D6: sentimiento de culpa y minusvaloración), y Apatía-retirada (D7: conductas de evitación de contacto social). Las cinco escalas restantes evalúan aspectos psicopatológicos específicos: Paranoia (Pa: sentimientos autorreferenciales), Desviación psicopática (Pp: conductas antisociales), Esquizofrenia (Sc: alejamiento de la realidad), Psicastenia (As: compulsión e ideas obsesivas) y Desajuste psicológico (Ps: sentimientos de inferioridad y timidez).

RESULTADOS

El número total de lesiones acontecidas durante la temporada completa fue de 121, en 40 deportistas (13 mujeres y 27 hombres). De los no lesionados, 6 son mujeres y 2 hombres. Los resultados muestran un mayor número de lesiones en hombres que en mujeres. Podemos comprobar en la tabla 1 como en ambos grupos la mayor proporción de lesiones corresponden a las de gravedad leve, seguidas de lesiones de gravedad moderada. En mujeres se aprecia como no se registraron graves o muy graves. Por localización, son mayoría las lesiones en miembros inferiores en ambos sexos, y a continuación las de miembros superiores. Los hombres no registraron lesión alguna en cabeza y cuello, y menor número en tronco que las mujeres. A nivel de diagnóstico, en hombres la lesión más observada es la tendinopatía de hombro (9 casos), seguido de dolor articular de cadera y esguince de rodilla. En mujeres destacan las sobrecargas lumbares y tendinopatías de hombro (4 casos ambas). Señalar también como en éstas últimas no se presentaron lesiones graves o muy graves.

Hombres = 85 lesiones						
Gravedad	%	Localización	%	Lesión	Frec.	%
Leve	63,53	Cab. y Cuello	0,00	Tendinopatía de hombro	9	10,59
				Dolor articular cadera	6	7,06
Moderada	22,35	Extrem. Sup.	31,76	Esguince de rodilla	6	7,06
				Tendinopatía de rodilla	5	5,88
Grave	9,41	Tronco	4,71	Esguince de tobillo	5	5,88
				Cartilago articular rodilla	4	4,71
Muy Grave	4,71	Extrem. Inf.	63,53	Probl. articular menor mano	4	4,71
				Otras lesiones	46	54,11

Mujeres = 36 lesiones						
Gravedad	%	Localización	%	Lesión	Frec.	%
Leve	77,78	Cab. y Cuello	5,56	Sobrecarga lumbar	4	11,11
				Tendinopatía de hombro	4	11,11
Moderada	22,22	Extrem. Sup.	25,00	Esguince de tobillo	3	8,33
				Tendinopatía de rodilla	3	8,33
Grave	0,00	Tronco	11,11	Sobrecarga de gemelo	3	8,33
				Periostitis parte inf. pierna	2	4,71
Muy Grave	0,00	Extrem. Inf.	58,33	Sobrecarga en cuello	2	4,71
				Otras lesiones	15	43,37

Tabla 1: Gravedad, localización y lesiones en hombres y mujeres.

Por deportes, la modalidad que más lesiones registró fue taekwondo con 57, seguido de lucha olímpica con 33 y piragüismo con 31. Las lesiones de cabeza y cuello son más numerosas en piragüismo (100% del total), las de extremidades superiores y tronco son idénticas en lucha y piragüismo (40,90% ambos), y las lesiones de extremidades inferiores alcanzan en taekwondo casi la mitad del total. Por gravedad, los deportistas de taekwondo sufrieron la totalidad de lesiones muy graves, cuatro casos. Las lesiones graves se repartieron entre lucha y taekwondo, ambos con dos. En lesiones leves y moderadas los porcentajes son superiores en taekwondo.

La segunda parte del estudio, la medida de características de personalidad de los deportistas, reportó una serie de datos interesantes. En primer lugar, a través del cuestionario EPQ-R observamos en la tabla 2 como las medias de los deportistas lesionados son superiores en neuroticismo y psicoticismo, si bien estas diferencias no son estadísticamente significativas entre ambos grupos.

		Media	Desv. Típ.	Error T. M.	t	gl	Sig.
Extraversión	Lesionados	15.65	3.08	.488	.132	46	.895
	No lesionados	15.50	1.78	.627			
Neuroticismo	Lesionados	13.70	5.04	.797	1.419	46	.163
	No lesionados	11.00	4.14	1.464			
Psicoticismo	Lesionados	4.00	3.13	.495	.974	46	.335
	No lesionados	2.88	1.96	.693			

Tabla 2: Diferencias de medias (t de Student) entre las dimensiones del EPQ-R y la presencia de lesiones

En el siguiente análisis se relacionan el número total de lesiones sufridas por la muestra y las escalas del EPQ-R. Se puede comprobar en la tabla 3 como existe una correlación positiva entre ambas (.001), lo que parece indicar que existe un aumento en las lesiones

conforme se incrementan las puntuaciones en la dimensión de neuroticismo. Entre escalas también se encuentra una correlación menor entre los datos obtenidos en Neuroticismo y Psicoticismo (.338).

Extraversión		Neuroticismo		Psicoticismo	
Correlación	Sign. (bilateral)	Correlación	Sign. (bilateral)	Correlación	Sign. (bilateral)
0.232	0.113	0.528	0.001*	0.114	0.439

Tabla 3: Correlaciones entre número de lesiones y puntuaciones en EPQ-R. (* correlación significativa al nivel 0,01)

		D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	Pa	Pp	Sc	As	Ps
Lesionados	Media	4,25	5,75	12,88	9,75	10,50	11,75	3,13	8,50	13,38	5,75	13,13	8,50
	Desv. Típ.	3,01	3,58	3,48	2,66	4,41	4,68	2,16	2,20	2,87	3,49	4,12	4,47
No lesión	Media	4,23	4,50	12,40	9,68	9,05	9,03	4,65	8,45	13,43	5,20	13,03	6,38
	Desv. Típ.	2,94	3,86	2,57	3,15	4,49	3,89	3,66	3,60	3,22	3,63	3,58	3,51
Totales	Media	4,23	4,71	12,48	9,69	9,29	9,48	4,40	8,46	13,42	5,29	13,04	6,73
	Desv. Típ.	2,92	2,80	2,70	3,05	4,46	4,11	3,49	3,39	3,14	3,58	3,63	3,72

Tabla 4: Medias en cuestionarios CAQ, totales y lesionados-no lesionados.

Por su parte, analizando las puntuaciones en CAQ observamos también una serie de diferencias (tabla 4). Observamos puntuaciones medias superiores para los deportistas lesionados en casi todas las escalas, a excepción de Apatía-Retirada (D7) y Desviación Psicopática (Pp) en las que los no lesionados puntúan ligeramente por encima del otro grupo. Las diferencias mayores entre los dos grupos se observan en Depresión suicida (D2), Baja energía (D5), Culpabilidad-Resentimiento (D6) y Desajuste psicológico (Ps). A pesar de estas diferencias, el análisis de diferencias de medias no ha aportado resultados significativos.

El análisis final que destacamos es el correspondiente a correlaciones entre escalas del CAQ y número total de lesiones de los deportistas, expuesto en la tabla 5. De todas las escalas únicamente se obtiene una pequeña correlación entre lesiones y D7 o Apatía-Retirada, definida como conductas de evitación de contacto social. Combinando el resto de escalas si se pueden observar diferentes correlaciones, mayores o menores, entre ellas. Destacan principalmente la asociación con el resto de las escalas Depresión suicida, Agitación, Baja energía, Apatía-Retirada, Esquizofrenia, y Desajuste psicológico.

Correlaciones

	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	Pa	Pp	Sc	As	Ps	Les
D1 Correl. Sign. (bil.)	1												
D2 Correl. Sign. (bil.)	,608** ,000	1											
D3 Correl. Sign. (bil.)	-,378** ,008	-,050 ,735	1										
D4 Correl. Sign. (bil.)	,200 ,174	,234 ,109	-,216 ,140	1									
D5 Correl. Sign. (bil.)	,519** ,000	,385** ,007	-,424** ,003	,439** ,002	1								
D6 Correl. Sign. (bil.)	,413** ,004	,276 ,058	-,279 ,054	,163 ,267	,361* ,012	1							
D7 Correl. Sign. (bil.)	,436** ,002	,455** ,001	-,293* ,043	,348* ,015	,154 ,297	,233 ,111	1						
Pa Correl. Sign. (bil.)	,245 ,093	,484** ,000	,219 ,134	,171 ,246	,091 ,539	-,025 ,865	,152 ,303	1					
Pp Correl. Sign. (bil.)	-,310* ,032	-,109 ,461	,339* ,018	-,275 ,058	-,381** ,008	-,321* ,026	-,058 ,695	-,096 ,515	1				
Sc Correl. Sign. (bil.)	,534** ,000	,620** ,000	-,085 ,566	,328* ,023	,328* ,023	,325* ,024	,430** ,002	,656** ,000	,053 ,719	1			
As Correl. Sign. (bil.)	,254 ,082	,469** ,001	,024 ,872	,182 ,216	,159 ,279	,215 ,142	,192 ,191	,259 ,075	-,171 ,244	,323* ,025	1		
Ps Correl. Sign. (bil.)	,591** ,000	,462** ,001	-,310* ,032	,448** ,001	,604** ,000	,385** ,007	,336* ,019	,332* ,021	-,212 ,148	,637** ,000	,276 ,057	1	
Les. Correl. Sign. (bil.)	,204 ,165	,055 ,713	-,052 ,728	-,047 ,753	-,042 ,779	-,136 ,357	,318* ,028	,084 ,569	,136 ,358	,134 ,363	,077 ,604	,092 ,535	1

Tabla 5: Correlaciones entre número de lesiones y puntuaciones en CAQ.

* Correlación significativa al nivel 0,05 (bilateral).

** Correlación significativa al nivel 0,01 (bilateral).

A través de la correlación de las escalas de ambos cuestionarios se obtuvieron correlaciones positivas de Neuroticismo con Hipocondriasis ($r=0.583$; $p=0.00$), Depresión suicida ($r=0.393$; $p=0.006$), Baja energía ($r=0.429$; $p=0.002$), Esquizofrenia ($r=0.425$; $p=0.003$), y Desajuste psicológico ($r=0.402$; $p=0.005$). No se apreciaron correlaciones significativas de las escalas con Extraversión y Psicoticismo.

CONCLUSIONES

Los datos obtenidos en esta investigación aportan una elevada incidencia de lesiones en la muestra. Las cifras son altas, demostrado en el hecho de que hasta el 93,10% de los

hombres y 68,42% de las mujeres registraron alguna lesión a lo largo de la temporada de competición, hasta un 83,33% del total de deportistas. A pesar de que la mayoría de lesiones son de gravedad menor o leve, encontramos como determinados deportistas llegan a padecer hasta cinco o seis lesiones de este tipo en solo unos meses. El deporte que más lesiones ha registrado es el taekwondo, dónde predominan las lesiones de extremidades inferiores y de gravedad variable, sendo la única disciplina donde se produjeron lesiones muy graves.

Pero además de la información meramente física, hemos constatado un alto índice de neuroticismo, y como éste correlaciona positivamente con el número total de lesiones registrado. Siguiendo la teoría de Eysenck y Eysenck (1991, 1997), las personas que puntúan alto en dicha dimensión se describen como ansiosas, altamente emotivas, inestables e inseguras, lo que podría indicar una posible asociación de ese rasgo con la posibilidad de sufrir lesiones.

Creemos que todos estos resultados deben contribuir a la toma de conciencia por parte de entrenadores y dirigentes deportivos de la problemática existente en estas edades y nivel de competición, algo que se produce en multitud de disciplinas y generalizado en la gran mayoría de países (Finch, 2006; Hootman et al., 2007). Para solucionarla deben trabajar por el diseño de adecuados programas de entrenamiento y aplicación de medidas preventivas (Abernethy y Bleakley, 2007).

En el estudio de las lesiones deportivas es usual encontrar una serie de limitaciones. Así, en esta investigación podemos observar como se ha realizado en un entorno concreto (Centro de Tecnificación), con deportistas de modalidades bien dispares, y que por edad poseen unas características especiales, ya que se encuentran en un nivel de competición previo al alto rendimiento. Eso ha obligado a no tener en cuenta las diferencias intrínsecas que definen cada deporte. Por ello sería recomendable realizar futuros estudios con deportistas de más modalidades y rangos de edad, que logren una mayor representatividad del espectro deportivo.

También, las investigaciones efectuadas anteriormente han tenido el problema de no poder contar con cuestionarios específicos de personalidad que permitan constatar la predisposición del deportista a lesionarse (Palmeira, 1998). Habitualmente se han utilizado pruebas muy conocidas y extendidas en cualquier ámbito de la psicología, como el 16 PF de Cattell, NEO PI de Costa y McCrae, o el propio EPQ de Eysenck, pero no han reportado datos especialmente significativos o concluyentes. Resulta necesario que la investigación aplicada preste especialmente atención a este aspecto y trabajar por la consecución de instrumentos más discriminativos y especializados para su uso en psicología deportiva.

Entendemos por todo lo anteriormente expuesto que los próximos estudios en el campo de la psicología de las lesiones deportivas deben asumir cuestiones como las apuntadas para intentar superar dichas limitaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abernethy, L. y Bleakley, C. (2007). Strategies to prevent injury in adolescent sport: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 627–638.

- Andersen, M.B. y Williams, J.M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10 (3), 294-306.
- Cattell, R.B. (1975). *16 PF. Cuestionario de Personalidad. Formas A, B y C*. Madrid: TEA Ediciones.
- Clarke, K.S. y Miller, S.J. (1977). The national athletic injury/illness reporting system (NAIRS). *Proceedings of the Second National Sports Safety Congress*. (pp. 41-45). Washington D.C.: American Alliance for Healthy, Physical Education, Recreation and Dance.
- Coddington, R.D. y Troxell, J.R. (1980). The effect of emotional factors on football injury rates - A pilot study. *Journal of Human Stress*, 6 (4), 3-5.
- Cruz, J. (1991). Historia de la psicología del deporte. En J. Riera y J. Cruz (Eds.), *Psicología del deporte: Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Eysenck, H.J. y Eysenck S.B.G. (1991). *Manual of the Eysenck Personality Scales (EPS adult)*. Londres: Hodder & Stoughton, 1991.
- Eysenck, H.J. y Eysenck S.B.G. (1997). *Cuestionario revisado de personalidad de Eysenck (EPQ-R)*. Madrid: TEA Ediciones.
- Finch, C. (2006). A new framework for research leading to sports injury prevention. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 3-9.
- Hanson, S.J., McCullagh, P. y Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life-stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 262-272.
- Hootman, J.M., Dick, R. y Agel, J. (2007). Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: Summary and recommendations for injury prevention initiatives. *Journal of Athletic Training*, 42 (2), 311-319.
- Kerr, G. y Fowler, B. (1988). The relationship between psychological factors and sport injuries. *Sports Medicine*, 6, 127-134.
- Kolt, G.S. (2004). Psicología de la lesión y la rehabilitación. En G.S. Kolt, L. Snyder-Mackler y P. Renström, *Fisioterapia del deporte y el ejercicio*. Madrid: Elsevier.
- Krug, S.E. (1994). *Cuestionario de Análisis Clínico: Manual*. Madrid: TEA Ediciones.
- Lamb, M. (1986). Self-concept and injury frequency among female collage field-hockey players. *Journal of Athletic Training*, 21 (3), 220-224.
- Martorell, B., Amador, J.A. y Forns, M. (1994). Estructura factorial exploratoria del HSPQ y del CAQ en población adolescente. *Psicothema*, 6 (2), 207-214.
- Olmedilla, A., Ortín, F.J. y De la Vega, R. (2006). Lesiones deportivas y psicología: Análisis, investigación y propuestas de intervención. En E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.), *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Palmeira, A. (1998). Antecedentes psicológicos de la lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), 117-132.
- Petrie, T.A. (1993). Coping skills, competitive trait anxiety, and playing status: Moderating effects on the life stress-injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 261-274.

- Rae, K. y Orchard, J. (2007). The Orchard Sports Injury Classification System (OSICS) Version 10. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17 (3), 201-204.
- Schneider, J.C. (2006). *Emotional sequelae of sports-related injuries: Concussive and orthopedic injuries*. Tesis doctoral. Philadelphia: Drexel University.
- Wiese-Bjornstal, D., Smith, A.M., Shaffer, S. y Morrey, M. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-69.
- Williams, J.M. y Andersen, M.B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.

AGRESIÓN EN EL DEPORTE: PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN

ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ.

Universidad Miguel Hernández de Elche (España).

Enrique Javier Garcés de Los Fayos.

Universidad de Murcia (España).

INTRODUCCIÓN

La conducta agresiva y violenta se manifiesta en el mundo del deporte de forma continuada. Parece que se resiste a pesar de la constante reivindicación acerca de la deportividad y del juego limpio, que debería respetarse por encima de todo durante una competición. De esta manera, los jóvenes deportistas estarán desarrollando un estilo agresivo de comportamiento y de pensamiento para alcanzar metas deportivas y solucionar determinados conflictos, que transcurran durante un entrenamiento y/o competición. Por tanto, es necesario diseñar e implantar programas de prevención para potenciar la deportividad, evitando así el desarrollo de conductas agresivas y violentas. Con ello estaremos potenciando el respeto, las normas, la cooperación, la amabilidad, el control de la agresividad, entre otros aspectos importantes de la educación. En este trabajo se analizan las posibles causas relacionadas con la conducta agresiva en los deportistas así como los contextos para su intervención (institucional, medios de comunicación, educativo y deportivo). Por otro lado, se presentan propuestas de intervención donde, el deporte, va a ser una herramienta educativa que sirva para potenciar los valores y las actitudes prosociales, con el objetivo de disminuir la incidencia de las conductas agresivas y antideportivas desde el contexto educativo y deportivo.

NATURALEZA Y TIPOS DE CONDUCTA AGRESIVA EN EL DEPORTE

El concepto de agresión encuentra multitud de definiciones a partir de las distintas teorías y modelos que derivan de su amplia y diversa naturaleza. Desde el contexto deportivo, podemos definir la conducta agresiva como: “el conjunto de pensamientos, actitudes y comportamientos expresados inadecuadamente y que implican una serie de respuestas que

traspasan la línea de las normas, el respeto, la consideración, el control y, en definitiva, la deportividad. La conducta agresiva en el deportista abarca, en su conjunto, una serie de reacciones desajustadas como, por ejemplo, insultar, amenazar, desafiar, criticar, pegar, golpear, empujar, escupir a otro jugador, entre otras acciones” (Pelegrín y Garcés de Los Fayos, 2007; p. 17). En la Tabla 1 presentamos la naturaleza y los tipos de agresión.

NATURALEZA Y TIPOS DE AGRESIÓN	EJEMPLOS
1. INSTRUMENTAL. (Utilizar la agresión para alcanzar un fin-objetivo).	- Un jugador pone la zancadilla, da un codazo o empuja para conseguir ventaja en un partido. - Un aficionado del equipo que va perdiendo arroja objetos contundentes al campo para suspender el partido.
2. EMOCIONAL. (Se agrede intencionadamente a otra persona. Insultar, pegar o golpear).	- Un deportista se dirige hacia el oponente (que acaba de cometerle una falta) con tensión, expresión de enfado, insultando y golpeándole en la cara. - Un aficionado insulta o pega a otro aficionado del equipo contrario.
3. REACTIVA. (Reacción defensiva ante la percepción de amenaza).	- Un aficionado le pega a otro tras percibir una burla, un insulto, o también una actitud de “pique” ante la posibilidad de perder. - Un deportista responde con una agresión cuando le insultan o empujan.
4. PROACTIVA. (Hacer daño intencionadamente de forma física y/o psicológica sin provocación previa).	- Un deportista saca burla y critica a otros deportistas del equipo contrario cuando fallan en una jugada. - Un aficionado le pega o insulta a otro aficionado por ser del equipo contrario.
5. VERBAL. (Insultar, amenazar).	- Insulto de un tenista hacia el juez-árbitro tras la decisión de éste ante una jugada. - Insultos y/o críticas entre dos o más jugadores.
6. FÍSICA. (Pegar, golpear).	- Un deportista golpea a otro intencionadamente, bien sea para sacar ventaja en una jugada, o ante la percepción de que le está fastidiando.

Tabla 1. Ejemplos de la naturaleza y tipos de conducta agresiva en deportistas y aficionados.

POSIBLES CAUSAS DE LA CONDUCTA AGRESIVA EN EL DEPORTE

En el ámbito deportivo se encuentran una serie de *factores* que pueden facilitar actitudes agresivas y violentas tanto *dentro* (originadas por los propios deportistas) como *fuera* (aficionados o espectadores) del terreno de juego (Cagigal, 1990; Durán, 1996; Pelegrín, Garcés de Los Fayos, Jara y Martínez, 2003; Wann, Friedman, McHale y Jaffe, 2003; Díez y Alonso-Arbiol, 2008). Teniendo en cuenta el gran número de variables que inciden en el comportamiento agresivo y violento así como de sus consecuencias, a continuación en la Tabla 2, presentamos y explicamos brevemente algunas de las variables de *riesgo* que han resultado más relevantes dentro del contexto deportivo (Pelegrín, 2001).

VARIABLES	DESCRIPCIÓN
Frustración	<i>Aumenta el número</i> de faltas en los partidos cuando se va perdiendo (Volkamer, 1971).
Naturaleza del deporte	Si se trata de un deporte de contacto o no contacto, tanto individual como en equipo (Voigt, 1982).
Derrotas / perder	Aumento de las infracciones en el equipo que va perdiendo (Wolf, 1961).
Competición	Metas motivacionales orientadas al aprendizaje o al resultado (Duda, Olson y Templin, 1991).
Resultados	Presión del entrenador; actitud agresiva del entrenador ante los errores. Obtener el triunfo por encima de todo (Frogner y Pilz, 1982).
Edad	A mayor edad, puede aumentar la manifestación de agresiones verbales y físicas (Frogner y Pilz, 1982).
Género	Los hombres muestran más agresividad con respecto a las mujeres (Pfister y Sabatier, 1994; Pelegrín, Jara, Garcés de los Favos y Gómez, 2002).

Tabla 2. Variables de riesgo que favorecen las conductas agresivas y antideportivas.

PROPUESTA DE PROGRAMA PARA INTERVENIR Y PREVENIR SOBRE LAS CONDUCTAS AGRESIVAS ENTRE ESCOLARES A TRAVÉS DEL DEPORTE.

La búsqueda de soluciones para prevenir la violencia en el contexto escolar y deportivo, no es una tarea fácil. De este modo, para mejorar las conductas prosociales e inhibir las respuestas agresivas de los jóvenes, requiere la coordinación y participación de aquellas personas que se encuentran a su alrededor (profesores, directivos, padres...). Este hecho genera la necesidad de intervenir desde diferentes niveles a partir de una serie de objetivos que nos permitan trabajar sobre aquellas variables que favorecen una conducta agresiva. En la Tabla 3 recogemos los objetivos generales y específicos que puede contener un programa de intervención de comportamientos agresivos en jóvenes (Pelegrín, 2005).

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Detectar desencadenantes implicados en los comportamientos agresivos. Pueden ser demográficos: edad, género, entorno familiar desestructurado... O personales: perfil de personalidad y comportamiento social.	Valorar a través de instrumentos de evaluación aquellas variables personales, sociales y familiares que pueden asociarse a un "patrón" de comportamiento más agresivo (p.e., niveles altos de estrés y ansiedad, irritabilidad, desajuste emocional, actitud agresiva...).
Potenciar actitudes y comportamientos prosociales (p.e., recibir recompensas por la habilidad de afrontar situaciones difíciles que implican un alto riesgo de responder con una agresión).	Ayudar a los más jóvenes a que sean más eficaces en sus respuestas ante determinados conflictos, y para que el principal objetivo sea el aprendizaje y desarrollo de habilidades psicológicas.
Potenciar el desarrollo social y psicológico a través del deporte con programas de actuación dirigidos tanto a centros escolares como a escuelas deportivas y de iniciación.	Estructurar programas que contemplen determinados niveles sobre los que intervenir; es decir, que sean específicos para una determinada población. Se plantea la necesidad de intervenir en función de la población donde se detecte una mayor incidencia de comportamientos agresivos.
Informar y sensibilizar a todas aquellas personas que puedan estar implicadas en la intervención de estos comportamientos.	Promover reuniones y cursos de formación para los padres, con el fin de que adquieran el compromiso y la responsabilidad de participar en la prevención de las conductas agresivas.

Tabla 3. Objetivos generales y específicos de un programa de intervención de comportamientos agresivos en deportistas.

A continuación presentamos una serie de propuestas específicas para intervenir y prevenir sobre los comportamientos agresivos (Pelegrín, 2005). Describimos, además, las variables de personalidad que pueden estar implicadas en dichos comportamientos, por la gran relevancia que tienen las mismas en cualquier planificación de actuación contra la violencia, así como la utilización de algunas técnicas enmarcadas en un enfoque cognitivo-conductual que pueden resultar más adecuadas para su intervención (véase la Tabla 4).

VARIABLES	TÉCNICAS A APLICAR	FINALIDAD
1. AUTOCONTROL COGNITIVO	De autocontrol como: -la relajación. -las autoinstrucciones. -los programas de autocontrol de la agresión y/o la ira.	Reflexión, control verbal y de las acciones. Demorar respuestas y dar soluciones a problemas frustrantes. Evitar sentimientos de ira intensos.
2. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	De asertividad como: -técnicas de comunicación y escucha activa.	Pasos para dar soluciones a los conflictos o agresiones en situaciones que lo requieran.
3. TOLERANCIA	De habilidades sociales: -aprender a escuchar. -desarrollar la empatía. -la asertividad. -el autocontrol y la autorreflexión. -la negociación, la mediación y la resolución de conflictos. De desarrollo moral: -modelo de Kohlberg	Mejorar la comunicación, la convivencia, el respeto hacia los demás, la comprensión, y la actitud flexible ante la procedencia de los demás.
4. AGRESIÓN VERBAL	De control de la ira: -refuerzo del comportamiento deseable. -relajación y respiración profunda. -autovaloración de la situación. -trabajar conflictos. -aprender conductas prosociales.	Enseñar al alumno/a a utilizar respuestas alternativas ante una provocación para articular respuestas adecuadas y evitar una actitud agresiva.

(Continuación)

VARIABLES	TÉCNICAS A APLICAR	FINALIDAD
5. AGRESIÓN FÍSICA	De control de la ira: -reestructuración de actitudes. -estrategias de autocontrol. -trabajar la cooperación. -suspensión temporal. -distracción cognitiva. -autoinstrucciones. -asertividad.	Alternativas deseables para alcanzar los objetivos de temporada, mejorar la convivencia, el respeto hacia los demás, y la ira descontrolada.
6. CONTROL DE LA IRA EN GENERAL	De autocontrol como: -la auto-observación. -el autorregistro. -contratos de contingencias.	Detectar y controlar la ira, identificación de pensamientos irracionales asociados a la respuesta de ira. Trabajar la convivencia y el respeto a las normas, potenciar valores positivos.
7. ADAPTACIÓN SOCIAL	De asertividad como: -técnicas de comunicación y de escucha activa. -Reforzar el comportamiento deseable y trabajar la convivencia y la disciplina.	Crear una adecuada socialización y respeto hacia los compañeros y el entorno. Respetar las normas sociales, aceptar las reglas y tradiciones y cumplir con las obligaciones.
8. ADAPTACIÓN PERSONAL	-De inoculación de estrés. -Control de la ansiedad. -Resolución de problemas. -Potenciar la autoconciencia.	Ampliar habilidades y destrezas, afrontar situaciones estresantes que le impidan un óptimo rendimiento.

Tabla 4. Propuestas específicas para intervenir y prevenir los comportamientos agresivos

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Durante el desarrollo de este trabajo hemos tratado de detectar, analizar y reflexionar sobre el considerable número de factores negativos que rodean al deportista, haciéndole vulnerable al desarrollo de un “patrón patológico deportivo” (Pelegrín, 2008). Dicho “patrón” se encuentra caracterizado por mostrar serios “desajustes” personales que derivan, con frecuencia, en comportamientos agresivos y violentos durante un partido o competición. Tras la revisión y análisis de las variables comprobamos que, por un lado, aparece un conjunto de variables *internas* del deportista (p.e., edad, género, baja tolerancia a la frustración, en-

tre otras). Por otro lado, encontramos las procedentes del propio contexto deportivo y que son *externas* al deportista (p.e., naturaleza del deporte, perder varios partidos y descender, presión del club, presión económica, modelos agresivos y violentos...). Así, cuando tanto variables internas como externas interactúan entre sí, pueden generar un desequilibrio personal, y facilitar un “patrón” de comportamiento agresivo y violento durante una competición (Pelegrín, 2001; Pelegrín y cols. 2002).

Por último, subrayamos la necesidad y urgencia de establecer programas de intervención donde participen activamente entrenadores, profesores, directivos y, sobre todo, los padres. De esta manera, se estará desarrollando una línea de intervención caracterizada por mejorar el asesoramiento y la formación de aquellas personas (modelos) que se encuentran transmitiendo una educación ajustada a unos valores y normas que prevengan las conductas agresivas en los centros escolares y deportivos. Así, la actividad física y las competiciones deportivas infantiles, se convertirán en un instrumento terapéutico eficaz, para proporcionar unos valores y competencias, que favorezcan el desarrollo social y personal de los más jóvenes. De esta manera, se potenciarán conductas asociadas al “juego limpio”, que podrán ser transferibles a otros contextos, como la escuela, la familia y la comunidad.

BIBLIOGRAFIA

- Cagigal, J.M. (1990). *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza Editorial.
- Díez, K. y Alonso-Arbiol, I. (2008). Actitudes antideportivas de los/as futbolistas guipuzcoanos en edad escolar: Evaluación del influjo parental y de los entrenadores. Actas del XI Congreso Nacional y Andaluz, III Congreso Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Sevilla.
- Duda, J.L., Olson, L.K. y Templin, T.J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 79-87.
- Durán González, J. (1996). *El vandalismo en el fútbol. Una reflexión en la sociedad moderna*. Madrid: Gymnos.
- Frogner, E. y Pilz, G.A. (1982). Untersuchung zur Einstellung von jugendlichen Fussballspielern und spielerinnen zu Regeln und Normen im Sport (Investigaciones de las actitudes de jóvenes jugadores y jugadoras de fútbol frente a normas y reglas). En G. Pilz (Ed.), *Sport und Gewalt* (Deporte y violencia). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Pelegrín, A. (2001). *Conductas agresivas en deportistas: Estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas*. Tesis de Licenciatura no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Pelegrín, A. (2005). Detección y valoración de la incidencia de las actitudes antideportivas durante la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5, 127-136.
- Pelegrín, A. (2008). Variables de riesgo asociadas a la salud mental del deportista profesional y de alto rendimiento. En J.A. Mora y F. Chapado de La Calle (Eds.), *Visión actual de la Psicología del Deporte*. Sevilla: Wanceulen.

- Pelegrín, A. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2007). *Agresión y violencia en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Pelegrín, A., Garcés de Los Fayos, E.J., Jara, P. y Martínez, F. (2003). *Estudio de las variables agresivas y violentas en deportistas profesionales: Propuesta para el establecimiento de control de estos comportamientos*. Memoria de investigación. (Número de Referencia 06/UPB20/02). Madrid: CSD.
- Pelegrín, A., Jara, P., Garcés de los Fayos, E.J. y Gómez, J. (2002). *Análisis descriptivo del comportamiento agresivo: Incidencia en jóvenes deportistas y propuesta de un plan de prevención*. Memoria de investigación. (Número de Referencia 07/UPB20/01). Madrid: CSD.
- Pfister, R. y Sabatier, C. (1994). Les interactions agressives dans la pratique sportive des jeunes. *Enfance*, 2, 3, 215-232.
- Voigt, H.F. (1982). Die Struktur von Sportdisziplinen als Indikator für Kommunikationsprobleme und Konflikte (La estructura de determinados deportes como indicativo de problemas de comunicación y conflictos). En G. Pilz (Ed.), *Sport und Gewalt* (Deporte y violencia). Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Volkamer, M. (1971). Zur Aggressivität in konkurrenz-orientierten sozialen Systemen. Eine Untersuchung an Fussballpunktspielen (Agresión en sistemas sociales orientados a la rivalidad. Una investigación sobre el fútbol). *Sportwissenschaft*, 1, 33-64.
- Wann, D.L.; Friedman, K; McHale, M; Jaffe, A. (2003). The Norelco Sport Fanatics Survey: Examining behaviors of sport fans. *Psychological reports*, 92 (3): 930-936.
- Wolf, P.G. (1961). *Die Kriminalität bei Fussballspielern* (Delincuencia en jugadores de fútbol). University of Freiburg (inédito).

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS PROMESAS: ASPECTOS Y VARIABLES RELEVANTES

ROSENDO BERENGÚI GIL Y ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ.

Unidad de Psicología del Deporte, Universidad de Murcia.

RESUMEN

El deporte de competición lleva inevitablemente asociadas altas exigencias a nivel psicológico. Estos requerimientos adquieren especial relevancia cuando los deportistas implicados se encuentran en edades que les sitúan en un nivel de rendimiento previo al paso a la alta competición. En nuestra experiencia en el trabajo con deportistas de atletismo, gimnasia rítmica, lucha olímpica, piragüismo y triathlon, encontramos diferentes aspectos distintivos de cada una de las modalidades que obligan a un trabajo diferente para cada una de las variables psicológicas relevantes en el rendimiento. En este trabajo se aportan cuáles son esas demandas específicas dependientes del deporte concreto, diferencias en cuanto a edad y género, consideraciones previas a la planificación del trabajo aplicado, y líneas de actuación a la hora de potenciar las variables psicológicas de especial importancia para el desempeño deportivo.

PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA-DEPORTIVA EN POBLACIONES ESPECIALES

ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ.

Universidad de Murcia.

ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

Universidad Miguel Hernández de Elche

JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ.

Área de Entrenamiento Psicológico de CEADE (España).

RESUMEN

Más allá del deporte de rendimiento existen otras áreas de trabajo relevantes para el psicólogo del deporte. Partiendo de la experiencia del equipo de trabajo, así como de los trabajos de investigación desarrollados, en esta exposición se plantean los criterios esenciales, que han de considerarse para diseñar y desarrollar programas de intervención (psicológica y deportiva) en grupos poblacionales que exigen una dedicación especial, por tener indicadores de salud menos favorables que los que suelen mostrar los deportistas habituales. En este sentido, se trabaja en las distintas consideraciones a tener en cuenta, tanto en el diseño como en el desarrollo de los programas, como en tres grupos poblacionales, considerados “especiales”: personas con problemas cardiovasculares, con problemas de obesidad, y de mayor edad.

1.-Introducción: La actividad física como opción y acción de salud.

La actividad física, como acción saludable, es actualmente una de las opciones de que dispone el ser humano; optar por ella o no incide directamente en el estilo de vida general que dicha persona elija. La influencia es de carácter general porque, entre otras cosas, está demostrado que un estilo de vida que tiene presente la realización de actividad física de un modo sistemático no sólo provoca mejores indicadores de salud física, sino que también incide en los de tipo psicológico y, en consecuencia, en el estado emocional general de la persona, que mejora de manera incontestable. En este trabajo pretendemos (aunque sea sólo parcialmente) acercarnos, de acuerdo a lo expuesto, al diseño de nuevas propuestas en este contexto que giren alrededor de los siguientes ejes, en la gran mayoría de ocasiones, complementarios:

- **Población especial.**
- **Población necesitada de salud.**
- **Propuestas que compagine actividad física con salud.**
- **Propuestas diseñadas en forma de programa de actuación estandarizado.**

Siguiendo trabajos como los de Cruz (1997); Olmedilla, Nieto y Garcés de Los Fayos (2002); Garcés de Los Fayos (2003) y Dosil (2004), podemos comprobar que existen una serie de motivos que hacen que las personas realicen actividad física y, posteriormente, se mantengan en la misma. Estos motivos hay que conocerlos y tenerlos en cuenta si lo que se persigue es diseñar actuaciones, que den respuesta a las “nuevas necesidades” de la

población, las cuales necesariamente tendrán que dar respuesta también a dichos motivos que incitan a las personas a realizar actividad física. Estos motivos, de carácter general, los podemos agrupar en las siguientes características:

- **Por estar en forma.**
- **Para aumentar el bienestar.**
- **Para establecer relaciones sociales.**
- **Por razones estéticas.**
- **Por cuestiones físicas y técnicas.**
- **Por salud.**

Desde este planteamiento es desde el que hemos procurado acercarnos a grupos poblacionales que, por unas razones u otras, requieren la realización de ejercicios físico, pero no de cualquier forma, sino orientado a la consecución de un objetivo esencial: la salud. Entre otras, destacamos las siguientes:

- **Personas con problemas cardiovasculares.**
- **Personas mayores.**
- **Personas con problemas de obesidad y sobrepeso.**

Deteniéndonos en el análisis de estas poblaciones hemos podido comprobar que muestran una serie de sub-motivos, dentro del más general de mejora de la salud:

- **Sobrevivir.**
- **Mantener su independencia.**
- **Mejorar las relaciones sociales y familiares que se asocian con su enfermedad.**
- **Mejorar otros planos vitales relacionados con la salud.**

2.-La actividad física como estrategia de prevención de los trastornos cardiovasculares.

Desde hace algunos años venimos diseñando y desarrollando un programa de actuación con personas afectadas de patología cardiovascular, con el fin de mejorar los indicadores físicos y psicológicos que le permitan alcanzar un nivel de vida más saludable, en el más amplio sentido del término, una vez que han sufrido dicha enfermedad. Apoyándonos en trabajos anteriores (Garcés de Los Fayos, Velandrino, Conesa, Ortega, Vives Benedicto y García, 2003; Garcés de Los Fayos y Velandrino, 2004), analizamos a continuación los objetivos que nos llevaron a plantear el programa de actividad física y psicológica específicos para ellos:

- Generar estrategias de prevención de nuevas recaídas en personas que presentan problemas cardiovasculares.
- Sensibilizar a las personas con problemas cardiovasculares de la importancia de la prevención de dichos problemas, a través del cuidado de los componentes psicológicos asociados.
- Desarrollar un programa de intervención psicológica, de carácter cognitivo y de actividad física, que permita de manera estandarizada prevenir recaídas en personas con problemas cardiovasculares.

- Disminuir la incidencia de asistencias a los servicios sanitarios por parte de las personas que utilizan el programa de intervención propuesto.
- Difundir los beneficios del programa de intervención psicológica entre la población con problemas cardiovasculares y en la población de riesgo de dichas patologías.
- Aumentar la calidad de vida de estos pacientes con problemas cardiovasculares.
- Reducir los ingresos hospitalarios.

A partir de los objetivos anteriormente descritos, se diseña y desarrolla el programa de actuación, donde la actividad física tiene una presencia realmente significativa:

- **Módulo de actividad física.**
- **Módulo de relajación y respiración.**
- **Módulo de información.**
- **Módulo de procesos cognitivos.**

Uno de los grandes beneficios del programa descrito es el hecho de que puede ser estandarizado y ofertado en el marco de los programas de actividad física de salud, entre otras razones porque los resultados fueron muy positivos y la estructura metodológica fue cuidadosamente aplicada para permitir dicha estandarización. Así, y sólo a modo de listado se logró que las personas con patología cardiovascular, tras la realización del programa, y frente a otros pacientes que no lo realizaron, mostraran disminución de la ansiedad, aumento positivo de la sensibilización y la actitud hacia la enfermedad, disminución de los síntomas depresivos, disminución de la hostilidad, aumento del bienestar psicológico, disminución de la presión arterial, disminución de los índices de colesterol, disminución del peso (en los casos necesarios), disminución del consumo de alcohol, disminución de la ingesta de café, mejora de la adherencia a la dieta cardiosaludable, disminución del consumo de tabaco, disminución de la tensión familiar, aumento de las actividades sociales y, lo más relevante, disminución drástica de la asistencia a los servicios médicos y ausencia completa de hospitalizaciones.

3.-La realidad de la actividad física en la población mayor.

A nadie escapa que cada vez es más elevado el número de personas que forman parte del grupo poblacional con más edad, y el hecho de que estas personas llegan al periodo de “retiro profesional” con una salud física y psicológica óptima. Siguiendo los planteamientos realizados en un trabajo anterior (Garcés de Los Fayos, 2004), a partir de esta realidad quisimos conocer cómo puede encuadrarse la práctica de actividad física y deportiva en dicho proceso de envejecimiento, que queremos denominar saludable, señalando los principales objetivos:

- Desarrollar los conocimientos relacionados con la práctica de actividad física desde el punto de vista de su incidencia en el mantenimiento de hábitos saludables y en la prevención de determinados riesgos psicológicos en personas mayores.
- Analizar las relaciones que mantiene la práctica de actividad física con la mejora de los niveles de determinados riesgos psicológicos, tales como la sintomatología ansiógena y depresiva en personas mayores.

- Sensibilizar a la población mayor en cuanto a la importancia de la práctica deportiva y en cuanto a la adquisición de determinados hábitos saludables y sus consecuencias en beneficio de su salud, física y psicológica, así como analizar las actitudes implicadas en el desarrollo de este conjunto de aspectos.
- Iniciar el desarrollo de modelos de intervención y prevención adaptados a las características propias de esta población, desde varios niveles de actuación.
- Establecer pautas eficaces para favorecer la educación para la salud y con relación a la generación de hábitos saludables como elementos sobre los que establecer la prevención de determinados trastornos físicos y psicológicos en personas mayores.
- Favorecer la intervención integral de estos aspectos en la población de personas mayores desde una perspectiva biopsicosocial, familiar, individual y grupal.

El estudio nos deparó datos muy interesantes. Concretamente, observamos que las personas mayores que realizan alguna actividad física muestran un nivel de tensión familiar medio; suelen presentar adecuados hábitos de sueño y alimentación; mayoritariamente no fuman; suelen padecer algún tipo de trastorno físico de índole menor; enfocan la actividad física hacia la gimnasia de mantenimiento y caminar fundamentalmente; dicha actividad física la realizan varios días a la semana; les motiva, cuando realizan su actividad física, mejorar su salud y potenciar las relaciones sociales; las principales dificultades que encuentran para realizar actividad física es la falta de un lugar apropiado, de un monitor que les asesore y la falta de innovación y aburrimiento que puede llegar a provocar dicha actividad física o la forma en la que la practica; experimentan que la actividad física les hace sentirse mejor psicológicamente; y, en general, se perciben con un estado de bienestar claramente mejorado, tanto desde la perspectiva física como psicológica, cuando realizan alguna actividad física continuada. A partir de estos datos hemos propuesto una serie de aspectos que, desde nuestra perspectiva, deben configurar los futuros programas de actividad física:

- **Información y formación.**
- **Actuación cognitiva.**
- **Entrenamiento en técnicas psicológicas.**
- **Actividad física estandarizada.**
- **Sensibilización y adherencia a la actividad física.**

4.-Una propuesta tentativa para la actuación a través de la actividad física en la población obesa.

El tercer grupo poblacional al que dirigimos nuestros objetivos de mejora de la salud está constituido por el conjunto de personas que padecen problemas de obesidad y sobrepeso. Físicamente, aspectos tales como el colesterol, la diabetes, la insuficiencia cardiaca, el infarto de miocardio... pueden encontrarse en esta población, sin contar el efecto más perverso que es la posibilidad de morir como consecuencia de una serie de problemas orgánicos diversos asociados a la obesidad. Junto a lo anterior, encontramos problemas de índole psicológico que también suponen graves inconvenientes para el sujeto obeso o con

sobrepeso. Vives (2005), ha iniciado recientemente un trabajo enfocado a la consecución de un programa de actividad física orientado a las personas jóvenes obesas, con los siguientes objetivos:

- Analizar la incidencia de la obesidad en la población joven.
- Detectar las causas que provocan el desarrollo de los problemas de obesidad en los jóvenes.
- Identificar los hábitos de salud asociados a la presencia de obesidad.
- Estudiar la práctica de actividad física y el sedentarismo.
- Obtener un perfil diferencial de las condiciones sociales, familiares, personales y demográficas de los jóvenes y su predisposición a sufrir este trastorno alimentario.
- Sensibilizar a la sociedad de la importancia de la prevención de los problemas de obesidad, a través del cuidado de los componentes psicológicos asociados.
- Analizar la implicación de variables psicológicas como mediadoras de los problemas de obesidad y sedentarismo.
- Elaborar un programa psicológico y deportivo para prevenir la obesidad con la definición de las distintas directrices que lo compondrían.

Entre los resultados que se vislumbran, como consecuencia del trabajo que se está llevando a cabo, la propia autora señala los siguientes: en primer lugar, el inicio de una línea de investigación sistemática y específica que pretende incidir en forma de aplicación directa en nuestro entorno social y que permita ahondar en la búsqueda de una mayor calidad de vida en la población más joven con problemas de obesidad o con tendencia a la misma; en segundo lugar, el conocimiento diferencial de los diferentes factores que desencadenan la obesidad, así como aquellos que los están manteniendo, lo que permite un proceso de prevención óptimo, al tiempo que una detección precoz de estos problemas; en tercer lugar, la generación de estrategias y hábitos de funcionamiento vital en los jóvenes que por sus características y circunstancias presentan una mayor predisposición al padecimiento del problema de la obesidad; en cuarto lugar, la configuración de unas bases sólidas, a partir de un conjunto de planteamientos científicos y aplicados, para el desarrollo de una potencial intervención médico-psicológica-deportiva, buscando la idoneidad del tratamiento en las personas con el problema de la obesidad; en quinto lugar, desde la perspectiva que nos corresponde, la unión de diferentes ámbitos de actuación para el diseño de programas de prevención desde áreas tan dispares como la actividad física y deportiva, la psicología clínica, la medicina o, la psicología social; en sexto lugar finalmente, y quizás como línea de actuación más relevante, la proposición de tres programas de aplicación directa con personas jóvenes obesas que, en esencia, se caracterizan por los siguientes parámetros:

- **Programa de prevención de problemas de obesidad.**
- **Programa complementario de hábitos saludables.**
- **Programa de adhesión a las diferentes pautas de actuación.**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2003). *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. Murcia: Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Vives Benedicto, L. (2004). Componentes psicológicos en personas con trastornos cardiovasculares: Algunas propuestas para aumentar su calidad de vida. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 4(2), 91-101.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Velandrino, A.P. (2004). *Intervención psicológica en patología cardiovascular*. Murcia: Fundación Seneca. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Velandrino, A.P., Conesa, P., Vives Benedicto, L. y García, J. (2003). *Diseño y aplicación de un programa de intervención psicológica en pacientes con patología cardiovascular*. Murcia: Proyecto de investigación financiado por la Fundación Seneca de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Olmedilla, A., Nieto, G. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2002). *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Quaglia de Brandes, H.B. (2003). *La actividad física en el tratamiento de la obesidad*. Argentina: Comité de Deporte y Salud de la Asociación Médica Argentina.
- Vives, L. (2005). *Elaboración de un programa psicológico y deportivo para la prevención de la obesidad en edad escolar*. Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y Unidad de Psicología del Deporte de la Universidad de Murcia: III Premio de Investigación en Psicología del Deporte.

A PSICOLOGIA APLICADA NOS GIMNASIOS

COORDINADOR: PAULO SENNA

LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE. UNA EXPLORACIÓN DE SUS INFLUENCIAS SOCIALES Y SUS MOTIVOS EN USUARIOS DE GIMNASIOS

NURIA CODINA, MERCÈ ROSICH Y JOSÉ VICENTE PESTANA.

Departamento de Psicología Social. Universitat de Barcelona, Campus Mundet.

RESUMEN

La práctica deportiva suele estar vinculada, entre otros aspectos, a factores como el apoyo social y los beneficios personales (Roberts, 2001; Sawada, Muto, Tanaka, Lee, Paffenbarger, Shindo y Blair, 2003; Slattery y Potter, 2002). Desde la perspectiva de la Psicología del Tiempo Libre (Munné, 1980; Munné y Codina, 1996, 2002), en dicha práctica de actividades físico-deportivas confluyen autocondicionamientos —necesidades creadas por el propio individuo— y heterocondicionamientos —obligaciones, demandas externas (Codina, Rosich y Pestana, 2004, 2005). Con base en esta orientación, se examinan las influencias sociales y las razones para la práctica de actividades físico-deportivas en el tiempo libre.

Los participantes fueron 1.415 usuarios de gimnasios del área metropolitana de Barcelona. Los resultados obtenidos muestran las influencias de la familia, el especialista de la salud, la escuela y los amigos en el inicio de la práctica deportiva —aún cuando estos heterocondicionamientos no son valorados tan positivamente como los autocondicionamientos (i.e., la práctica deportiva como una opción personal). Además, en el mantenimiento de la práctica deportiva aparecen como las razones más importantes la salud, la apariencia física y la forma física, así como el apoyo social que implica el conocer a, o quedar con, amigos.

En líneas generales, los resultados confirman la presencia de diversas razones en la práctica deportiva como actividad de tiempo libre, con especial énfasis en las influencias sociales. Adicionalmente, se corrobora el interés de los (auto, hetero)condicionamientos para analizar los cambios ocurridos en las razones que subyacen a la práctica de actividades físico-deportivas a lo largo del tiempo.

Palabras clave: Actividad física – Tiempo libre – Influencia social – Deporte

INFLUENCIA DE LOS FACTORES SOCIALES, AMBIENTALES Y PERSONALES EN LA PERCEPCIÓN DE LOS GIMNASIOS

PAULO SENA, JOAQUÍN DOSIL.

Universidad de Vigo.

RESUMEN

Este estudio se realizó para conocer la percepción que los socios de gimnasios de Portugal tienen del ambiente físico y social de los gimnasios y como ella varía en función de determinadas características de los socios, así como para conocer los motivos que llevan

las personas a adherir a los gimnasios. Se aplicó el CPAG a 1005 socios de gimnasios de Portugal con una media de edad de 31,74 años, siendo 54,6% del sexo femenino. Los resultados fueron positivos con una percepción global media de 4,46 en una escala de 6 puntos. Los socios presentan una intención manifiesta de seguir en el gimnasio, con una media de 5,43. La relación socio-funcionarios fue el factor mas valorado con una media de 5,22. Los factores personales fueron los menos valorados. Mejorar la salud y condición física son los motivos principales para los socios vayan al gimnasio. Se obtienen con este trabajo algunas orientaciones en cuanto a la importancia que los socios atribuyen al ambiente del gimnasio, siendo los factores sociales los que determinan, en una mayor medida la adherencia a los gimnasios. Conociendo mejor los motivos que llevan las personas a hacer ejercicio en gimnasios o, simplemente a inscribirse como socios, facilitará la intervención a nivel administrativo y a nivel técnico.

Palabras clave: gimnasios, ambiente, adherencia, abandono, factores sociales.

COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS CON LA DISMORFIA MUSCULAR EN USUARIOS DE ESTEROIDES ANABOLIZANTES

FÉLIX ARBINAGA IBARZÁBAL.

Dpto. Psicología Clínica, Experimental y Social.

Facultad Cc. de la Educación.

Universidad de Huelva.

RESUMEN.

La dismorfia muscular es una alteración de la imagen corporal estrechamente relacionada con el entrenamiento de la fuerza. Metodología: mediante entrevista ad hoc, se presentan datos sobre comportamientos relacionados con la dismorfia muscular en 150 varones fisicoculturistas, de los que el 36,67% pudieran ser consumidores de esteroides anabolizantes, valorado a través del Índice de Masa Corporal Libre de Grasa (Pope y col. 1997). Resultados: los consumidores se diferencian en el peso ($t=6,198$, $p=0,000$) y en la edad ($t=4,110$, $p=0,000$), pero no en altura de los no consumidores. Asimismo reconocen en mayor número haber cambiado de amigos desde que se iniciaron al fisicoculturismo ($\text{Chi}^2=6,267$, $p=0,012$) y ahora la mayor parte o todos son fisicoculturistas ($\text{Chi}^2=9,952$, $p=0,007$). Dicen consumir más calorías diarias ($t=3,444$, $p=0,001$) y reconocen una mayor rigidez en el mantenimiento de la dieta ($\text{Chi}^2=14,083$, $p=0,001$). Los consumidores llevan más tiempo entrenando ($t=4,658$, $p=0,000$) y entrenan un mayor número de días a la semana ($t=3,466$, $p=0,001$), si bien la duración de las sesiones es similar en ambos grupos. En cuanto a las conductas de comprobación, se comparan físicamente con otros del gimnasio en igual medida; sin embargo sí reconocen en mayor número quedarse mal tras las comparaciones ($\text{Chi}^2=4,894$, $p=0,027$). En este sentido, no muestran diferencias en el tiempo que piensan que son pequeños y poco musculados, pero sí a la hora de realizar conductas de evitación a mostrar el

cuerpo en lugares diferentes al gimnasio ($\text{Chi}^2=6,575$, $p=0,01$). Conclusiones: el modelo de Lantz y col (2001) se encuentra apoyado por los datos presentados.

INTRODUCCIÓN

La dismorfia muscular, popularizada como vigorexia, se caracteriza por ser una alteración de la imagen corporal. Es en el año 1993 cuando Harrison G. Pope, y su grupo de colaboradores observan que un número importante de los participantes en el entrenamiento de fuerza se percibían como pequeños y flacos, cuando de hecho eran grandes y musculosos (Pope y Katz, 1994); a este fenómeno lo denominaron inicialmente como “anorexia reversa” ya que presentaba características similares, pero inversas, a la anorexia (Pope, Katz y Hudson, 1993), popularizándose posteriormente el término de vigorexia (Arbinaga y Caracuel 2003).

El rasgo esencial de la dismorfia muscular es una preocupación crónica sobre el hecho de que uno esta insuficientemente musculado y, algunas veces, especialmente en el caso de las mujeres, también se perciben como delgadas. Si bien, algunos sujetos son conscientes de su problema, ellos se reconocen como personas musculosas, también manifiestan no estar tranquilos aun sabiéndolo. Otros no manifiestan tal conocimiento y están convencidos de que son pequeños y flacos (Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips, 1997). En muchos casos, esta situación les lleva a desarrollar conductas de evitación ante el hecho de que puedan mostrar su cuerpo en situaciones sociales, plantear estrategias de entrenamiento y dietas muy estrictas, altas en proteínas, bajas en grasas y muy controladas en calorías diarias. Este fenómeno era mucho más evidente en las mujeres que participaban en competiciones. Derivado de esta situación se podía observar que muchos de ellos desarrollaban alteraciones de ansiedad que a su vez eran compensadas con nuevas sesiones de entrenamiento.

Pronto observaron Pope y Katz, (1994) que los sujetos que así se percibían podían presentar una gran variedad de patologías asociadas. Buena parte de ellos habían manifestado con anterioridad trastornos en la conducta de alimentación (anorexia nerviosa), otros se habían iniciado en la toma de esteroides como forma de “tratamiento” para su problema derivado de la alteración en la imagen corporal, mientras otros habían desarrollado la anorexia reversa tras la utilización de los esteroides.

Las personas que manifestaban dismorfia muscular podían presentar otras formas de dismorfias corporales. En este sentido, el 31% de las mujeres competidoras en fisiculturismo describían la preexistencia de preocupaciones por otras partes de su cuerpo, y en el 16% de los casos la inaceptación de su cuerpo era tan evidente que les llevaba a someterse a cirugía estética. Otros trastornos que podían asociarse se relacionaban con los desórdenes alimenticios; podía observarse que el 13% describían historia de anorexia nerviosa y este porcentaje aumentaba en el caso de las mujeres, llegando al 47% de las mujeres con historia de desórdenes de comida -con anorexia nerviosa el 9,4%, el 28,13% bulimia nerviosa y otro 9,4% otros trastornos- (Pope y Katz, 1994). De igual forma, los trastornos obsesivos compulsivos, se han detectado en porcentajes que varían desde el 28% al 60% en varones y

el 3% en mujeres que practican fisicoculturismo y presentan el trastorno del que hablamos (Kouri, Pope y Katz 1995). De importancia es la presencia de alteraciones en el estado de ánimo a lo largo de la vida, como son la depresión mayor (58%), trastornos bipolares (20%) y 29% desórdenes de ansiedad.

Se ha indicado que las personas con dismorfia muscular exhiben conductas específicas y características que pudieran organizarse en torno a su relación en dos categorías: nutrición y preocupación física (Rhea y Lantz, 2000a y b; Lantz, Rhea y Mayhew, 2001 y Lantz, Rhea y Cornelius, 2002). De entre las conductas relacionadas con la nutrición destacan el uso de fármacos, el uso de suplementación y las relacionadas con el establecimiento y mantenimiento de dietas. En cuanto al uso de fármacos podría señalarse el consumo de esteroides anabolizantes y otras hormonas sintéticas con vistas a incrementar la masa muscular y su definición. Por su parte, el uso de suplementación se centraría en el consumo de sustancias diseñadas para mejorar el rendimiento en los entrenamientos (vg. bebidas ergogénicas) además de obtener una mejor y más rápida recuperación post-entrenamientos (vg. monohidrato de creatina). En lo relativo a las conductas relacionadas con la dieta y alimentación los autores se refieren, básicamente, a la monitorización del consumo de proteínas, carbohidratos y grasas. El criterio común de estos tres tipos de conductas es realzar e incrementar la definición de la musculatura estriada.

La segunda de las categorías del modelo psicológico, mencionada como preocupación física, viene caracterizada por la protección física, la simetría corporal y la dependencia del ejercicio. La simetría corporal se focaliza en el grado de acuerdo y satisfacción que uno presenta con el tamaño, forma y definición muscular. La protección física haría referencia al conjunto de conductas que tienden a evitar mostrar el cuerpo en presencia de otras personas; según Klein (1993) estas conductas podrían concretarse en el uso de ropas amplias, evitar ser observado durante los entrenamientos y, de forma genérica, evitar situaciones donde puede estar expuesto a mostrar su físico. Por último, la dependencia del ejercicio, como ya se ha visto, haría referencia a una preocupación con el ejercicio, mantenimiento de rígidos e intensos programas de entrenamiento, sensación de malestar cuando el programa de entrenamiento es impedido en su realización y se continua realizando ejercicio a pesar del malestar y las consecuencias que genera. Este modelo conceptual argumenta de forma genérica que las personas con dismorfia muscular se encuentran insatisfechas con su físico por lo que se lleva a cabo todo un repertorio de conductas que buscarían compensar tal malestar.

Un problema estrechamente asociado al deporte en general, y al entrenamiento de la fuerza en particular, es el uso-abuso de esteroides anabolizantes androgénicos (EAAs). Dichas sustancias también se han visto relacionadas con la dismorfia muscular, de hecho inicialmente se pensó en su consumo como el causante de la alteración (Pope y Katz, 1994). En este sentido, los primeros datos apoyaban que el 100% de los sujetos con las características de anorexia reversa informaban haber abusado de ellos (Pope y Katz, 1994), aunque posteriormente estos valores se rebajaron hasta llegar al 40% y en el caso de las mujeres, este porcentaje se situaría en torno al 38% de ellas (Kouri, Pope y Katz 1995). Aun pudiendo

existir problemas para establecer una relación causal entre el consumo de EAAs y las alteraciones de la imagen corporal, lo que es innegable es la existencia de datos que apoyan tal relación, la cual habrá de aclararse en el futuro (Cole, Smith, Halford y Wagstaff, 2003). En estudios experimentales centrados específicamente sobre fisicoculturistas se indica, para éstos, una mayor probabilidad de manifestar una insatisfacción corporal, siendo reconocida como un motivo para el uso de EAAs y lograr mediante su consumo una mejoría en la misma. Las características psicológicas de estos deportistas, entre las que se indican una menor autoestima y perfeccionismo, tendencias bulímicas y otros rasgos similares a los sujetos con desórdenes de alimentación, servirían de contexto predictor para el uso de esteroides anabolizantes androgénicos (Blouin y Goldfield, 1995).

La prevalencia estimada para el consumo de EAAs se ha ido incrementando a lo largo de los años. Buckley, Yesalis, Field, Anderson, Streit y Wright (1988) informaban que el 6,6% de los varones estudiantes en escuelas superiores reconocían ser usuarios de EAAs y dos tercios del grupo señalaban haber comenzado a usarlos con 16 años. Algunos estudios han mostrado que aproximadamente el 40% de los atletas usan EAAs y comienzan durante su escolarización en la escuela superior (Anderson, Albrecht, McKeag, Hough y McGrew, 1991). Por su parte, Lloyd, Powell y Murdoch (1996) indican que sobre 21 gimnasios de Inglaterra, Escocia y Gales el 9,1% de los varones y el 2,3% de las mujeres reconocían consumir EAAs, observando un rango que variaba desde 0 al 46% de la muestra según el gimnasio en el que se entrevistaba; estos resultados venían a confirmarse con el trabajo de Lenehan, Bellis y McVeigh (1996) y apoyaría la hipótesis de la influencia social en su uso. La Blue Cross and Blue Shield Association (2001) informa que la segunda sustancia más consumida tras la creatina, en jóvenes de 12 a 17 años que practican deporte, son los EAAs (31 vs. 57%).

Han sido múltiples las observaciones llevadas a cabo sobre las manifestaciones adversas derivadas del uso habitual de los EAAs. Entre los efectos perjudiciales pueden señalarse aquellos relativos a diversos sistemas orgánicos (Phillips, 2001 y Urhausen, Albers y Kindermann, 2004). Por otro lado, entre los efectos psicológicos más destacados se indican la euforia e irritabilidad, fuga de ideas, estados depresivos, síndromes afectivos entre otros (Annitto y Layman, 1980; Haupt y Rovere, 1984; Freinhar y Álvarez, 1985;; Pope y Katz, 1987, 1988 y Malone, Dimeff, Lombardo y Sample, 1995).

Por otro lado, tanto en lo que a las conductas agresivas se refiere como el posible carácter adictivo o dependencia que pudiera desarrollarse, no quedan del todo claras las posibles relaciones entre éstas y el consumo de EAAs (Lindman, Pahlen, Öst y Ericksson, 1992 y Keane, 2003).

Por último, señalar brevemente que los beneficios buscados con el consumo pueden resumirse en: un incremento del rendimiento deportivo a través de una mejora en la composición corporal -reducción de grasas y aumento de masa muscular- e incrementos de la fuerza y la potencia (Lombardo, 1990). También se ha señalado que pudiera aumentar la motivación, reducir la fatiga, mejorar la recuperación (Bierly, 1987) y aumentar la agresión.

vidad en los deportes de combate (Hoberman y Yesalis, 1995). Sin embargo, la evidencia científica -en humanos como en otros animales- no aclara si se logran tales objetivos, como los mismos usuarios de EAAs reconocen.

En este contexto de trabajo se ha pretendido analizar la posible existencia de diferencias entre usuarios de esteroides anabolizantes y no usuarios, todos practicantes de fisiculturismo, en diversas variables relacionadas con las dimensiones marcadas por Lantz y su grupo (2001).

METODOLOGÍA

Participantes

El grupo con el que se trabajó fue de 150 varones (tabla 1), de los que 71 (32,57%) conforman un grupo de fisiculturistas competidores (GFC) y 79 (36,24%) formaban un grupo de fisiculturistas no competidores (GFNC). Los primeros debían haber participado en competiciones oficiales de fisiculturismo durante al menos los dos últimos años y ambos grupos debían cumplir con el requisito de llevar al menos dos años practicando musculación de manera continuada (más de tres días por semana) y como ejercicio principal.

Tabla 1.- Caracterización de los varones fisiculturistas

		Total
Edad (Media ± D.S)	N=150	27,26 ± 6,299
E. Civil		N=150
	Soltero	80% (123)
	Casado/Ex-casado	20% (27)
N. Estudio		N=144
	Sin Estud.Grad. Escolar	25,69% (37)
	Bachiller-F.P	43,75% (63)
	Universitario	30,56% (44)

Instrumentos

Todos cumplimentaron una entrevista ad hoc, en la que se recogida información sobre: variables sociales (edad, nivel de estudios, estado civil, ¿desde que se inició en el fisiculturismo ha cambiado de amigos? ¿aproximadamente cuántos amigos culturistas tiene?), variables de entrenamiento (tiempo entrenando, horas de entreno al día, días de entreno a la semana, encontrarse mal los días que no entrena, quedarse a entrenar más de lo previsto, entrenar fuera de lo programado), variables relacionadas con la imagen corporal (número de veces que se pesan a la semana, número de veces diarias que se miran al espejo como forma de comprobación, comparaciones físicas con otros, malestar tras las comparaciones, conductas de evitación a mostrar el cuerpo, tiempo que pasa pensando que es pequeño y

poco desarrollado muscularmente), variables de dietas (¿aproximadamente cuántas calorías consumes al día?, mantenimiento y grado de cumplimiento de la dieta) y variables antropométricas (peso, altura, índice masa corporal -IMC- e índice de masa corporal libre de grasa -IMCLG-, para ello se tomaban las medidas a los pliegues cutáneos (tríceps, subescapular, suprailíaco, abdomen, pecho y muslo) mediante plicómetro manual.

Por otro lado, la valoración del consumo de esteroides anabolizantes (EAAs) se lleva a cabo mediante pregunta directa en la entrevista ad hoc (¿Toma esteroides anabolizantes para incrementar su masa muscular o sus cualidades físicas?, en el caso de responder que sí ¿hace cuánto tiempo que viene tomándolos? ¿cuántos ciclos ha completado en ese tiempo?). Junto a la pregunta directa sobre el consumo, se hacía una valoración del mismo a través del IMCLG. Este índice permite, además de complementar el dato aportado por el IMC, una valoración indirecta del consumo de esteroides, ya que si éste es $\geq 25 \text{ Kg/m}^2$ se considera que puede estar indicándolo con una alta probabilidad (Kouri, Pope y Katz, 1995; Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips, 1997). En este trabajo, salvo que se explicita lo contrario, el IMCLG será el indicador que sirva para valorar el posible consumo.

Procedimiento

La recogida de información se realizaba en el gimnasio habitual del participante y en los momentos previos a la sesión de entrenamiento correspondiente a ese día; todo entrenamiento debía ser anaeróbico. Tras contactar con los candidatos, a través del entrenador, y comprobar que reunían los criterios del trabajo se llevaba a cabo la entrevista; una vez cumplimentada se procedía a la toma de medidas de los diversos pliegues considerados.

Resultados

Como es posible observar en la tabla 2 la mayor parte de los consumidores se reconocen como competidores, ya sea al responder a la pregunta directa o a través del indicador indirecto; incrementándose en este último caso.

Tabla 2.- Consumo de EEAA en fisicoculturistas según compitan vs no compitan

	Total N=150	GFNC n=79 (52,67%)	GFC n=71 (47,33%)	Signif.
Reconoce Uso EEAA				
No	113 (75,30%)	74 (65,49%)	39 (34,51%)	Chi ² =30,23 p=0,000
Sí	37 (24,70%)	5 (13,51%)	32 (86,49%)	
IMCLG >< 25 Kg/m²				
< 25 Posible No Uso.	95 (63,33%)	62 (65,26%)	33 (34,74%)	Chi ² =16,491 p=0,000
> 25 Posible Uso.	55 (36,67%)	17 (30,91%)	38 (69,09%)	

Con respecto al tiempo que reconocen llevar consumiendo EAAs, señalar que aquellos que muestran un valor superior a 25 kg/m^2 , y por tanto posibles consumidores, llevan 2,25 años ($\pm 2,933$) frente a los 0,15 años ($\pm 0,48$) de los que se mostrarían por debajo de ese pun-

to de corte ($t=5,268$ $p=0,000$). De forma consecuente también mostrarían un mayor número de ciclos completados $4,33 \pm 5,929$ frente a los $0,29 \pm 0,988$ de los que indican unos valores inferiores a 25 kg/m^2 ($t=5,004$, $p=0,000$).

Las variables antropométricas indican que los posibles consumidores se muestran significativamente ($t=6,198$, $p=0,000$) con un mayor peso ($91,4 \pm 14,647$) frente a los posibles no consumidores ($78,137 \pm 8,03$). Sin embargo, los posibles usuarios no se diferenciarían en la altura ($1,759 \pm 0,075$) frente a los no consumidores ($1,777 \pm 0,059$) ($t=1,538$, $p=0,126$). Ahora bien, sí se diferencian en el IMC donde los consumidores muestran un valor de $29,4 \pm 3,518$ frente a los no consumidores que lo hacen con uno de $24,659 \pm 1,477$ ($t=9,518$, $p=0,000$).

Debe señalarse que los consumidores se muestran con una edad superior ($30 \pm 7,398$) a los no consumidores ($25,58 \pm 4,865$) de manera significativa ($t=4,110$, $p=0,000$). No muestran diferencias en el nivel de estudios ($\text{Chi}^2=2,324$, $p=0,313$) y sí lo hace en el hecho de haber cambiado de amigos desde que se iniciaron al fisicoculturismo; donde los consumidores lo reconocen en mayor número ($35,2\%$) frente a los no consumidores (17%) y también de forma significativa ($\text{Chi}^2=6,267$, $p=0,012$). En este sentido son los consumidores, en un $65,5\%$ de los casos, quienes reconocen que la mitad, todos o casi todos de sus amigos son fisicoculturistas frente a los no usuarios que lo reconocen en el $45,3\%$ de los casos ($\text{Chi}^2=9,952$, $p=0,007$).

Cuando se les demanda información sobre el consumo de alimentos y establecimiento de dietas, es posible observar que los posibles consumidores dicen ingerir un mayor número de calorías diarias ($3403,33 \pm 973,886$) frente a los no consumidores ($2851,76 \pm 623,520$) de forma significativa ($t=3,444$, $p=0,001$). Sin embargo, no se dan diferencias en el hecho de mantener una dieta entre los consumidores que dicen mantenerla ($70,9\%$) y a los no consumidores ($58,9\%$) ($\text{Chi}^2=2,146$, $p=0,143$). Ahora bien, si a aquellos que dicen mantener una dieta se les pregunta por el grado de cumplimiento, vemos que los consumidores dicen cumplirla todos los días ($54,5\%$) frente a los no consumidores que lo harían en el $24,2\%$ de los casos. Para el caso de cumplir la dieta sólo algunos días, los no consumidores lo hacen en el $46,3\%$ de los casos frente a los consumidores que lo harían en el $29,1\%$ de los mismos ($\text{Chi}^2=14,083$, $p=0,001$).

Con respecto a la consideración de las diversas variables relacionadas con el entrenamiento (tabla 3) los posibles consumidores dicen llevar más tiempo entrenando, entrenar más días a la semana pero no más tiempo en cada sesión de entrenamiento. Tampoco se indican diferencias en quedarse a entrenar más de lo previsto, entrenar fuera de la programado o encontrarse mal los días que no entrena.

Tabla 3.- Variables de entrenamiento según el consumo de EEAs en fisicoculturistas.

$> 25 \text{ kg/m}^2$	NO CONSUMO EEAs	SI CONSUMO EEAs	Significación
Tiempo Entrenando -años-	$5,51 \pm 3,063$	$9,58 \pm 6,057$	$T= 4,658 \text{ p}= 0,000$
Días Entrena/semana	$4,15 \pm 0,652$	$4,58 \pm 0,786$	$T= 3,466 \text{ p}= 0,001$
Horas Entrena/día	$1,56 \pm 0,395$	$1,511 \pm 0,425$	$T= 0,751 \text{ p}= 0,454$
Se queda a entrenar más de lo previsto (%)	63,2	60,0	$\text{Chi}^2= 0,147 \text{ p}= 0,701$
Entrena fuera de lo programado (%)	34,7	38,9	$\text{Chi}^2= 0,257 \text{ p}= 0,612$
Encontrarse mal los días que no entrena (%)	69,1	67,3	$\text{Chi}^2= 0,057 \text{ p}= 0,812$

Si se solicita información sobre las conductas de comprobación, conductas rituales, etc. relacionadas con la imagen corporal (tabla 4), se comprueba que no se dan diferencias en el número de veces que dicen pesarse a la semana, ni en el número de veces al día que dicen mirarse al espejo -fuera de los entrenamientos- para comprobar como progresan en su desarrollo muscular, o en los minutos diarios que dicen pasar pensando que son pequeños y poco desarrollados muscularmente. Cuando se les pregunta si se han dado cuenta de que suelen compararse físicamente con otros compañeros del gimnasio, ambos grupos lo harían en igual medida. Son los posibles consumidores quienes en mayor número reconocen quedarse mal tras dichas comparaciones. De igual manera, son en mayor número los consumidores quienes dicen evitar mostrar el cuerpo fuera del gimnasio o usar ropa poco ajustada como forma de “disimular” el cuerpo cuando no están entrenando.

Tabla 4.- Variables relacionadas con la imagen corporal según el consumo de EEAs.

$> 25 \text{ kg/m}^2$	NO CONSUMO EEAs	SI CONSUMO EEAs	Significación
Veces que se pesa/semana	$1,09 \pm 1,131$	$1,17 \pm 0,841$	$t= 0,408 \text{ p}= 0,684$
Veces se mira al espejo/día	$3,12 \pm 2,775$	$4,29 \pm 5,304$	$t= 1,527 \text{ p}= 0,131$
Minutos/día que piensa en poco desarrollo y pequeño.	$14,51 \pm 26,924$	$16,05 \pm 26,426$	$t= 0,340 \text{ p}= 0,734$
Evita mostrar su cuerpo (%)	7,4	21,8	$\text{Chi}^2= 6,575 \text{ p}= 0,010$
Se compara físicamente (%)	76,8	78,2	$\text{Chi}^2= 0,036 \text{ p}= 0,850$
Encontrarse mal tras compararse (%)	24,5	41,8	$\text{Chi}^2= 4,894 \text{ p}= 0,027$

CONCLUSIONES.

Por lo que se refiere a los valores estimados de personas consumidoras de EEAs ya sea directamente reconocido (24,70%) o a través del cálculo del IMCLG (36,67%) puede decirse que se vienen a mover en los valores marcados por otros autores (Anderson y col.

1991), teniendo presente la diferencia en la composición de los grupos; ya que estos autores los indican sobre atletas escolarizados y nosotros hablamos de grupos tomados en gimnasios y dedicados al fisicoculturismo. Cuando se compara con los datos obtenidos en estudios llevados a cabo en gimnasios, los valores reflejados son muy superiores a los mostrados en ellos (Lloyd y col. 1996) si bien, estos autores reconocían que variaban de un local a otro, llegándose al 40% de la muestra.

Como era de esperar, de los consumidores la mayoría (86,49%) son fisicoculturistas que participan en competiciones –desde otra perspectiva, la de los competidores, es el 45,07% de ellos los que posiblemente hayan usado EEAAAs-. Si bien este es un dato muy a tener presente, ya que hablamos de una actividad deportiva que, hoy por hoy, sin ayudas ergogénicas en las competiciones se hace muy difícil destacar, ha de analizarse en un futuro el impacto que dicho consumo produce en los usuarios. Pero se ha de entender el por qué se llega a consumir; que en nuestro caso bien pudiera deberse a diversas situaciones, por ej: ¿por el nivel competitivo de los participantes? ¿por la presencia de problemas en la imagen corporal, y se intenta compensar con su consumo? etc...

Lo que si podemos observar es que el modelo de Lantz y col.(2002) organizado en seis dimensiones vemos que encuentra apoyo parcial en los datos que se han aportado. En cuanto a la dimensión de preocupación por el físico, se ha visto cómo los consumidores muestran en mayor número comportamientos de evitación a mostrarse físicamente y se sienten mal tras compararse físicamente. Sin embargo, lo que pudiera parecer coherente, es decir, que le dedicasen mayor cantidad de tiempo a pensar que son pequeños y poco musculosos no resulta relevante para diferenciar de los no consumidores; de igual manera el hecho de compararse físicamente con otros del gimnasio no parece ser valor diferenciador.

En las variables centradas en el entrenamiento, concretamente en la posible dependencia del ejercicio, vemos que no se dan diferencias relevantes y sí lógicas como llevar más tiempo tomando y entrenar más días a la semana. Estos datos pudieran explicarse por el mismo hecho de reconocer participar en competiciones, lo cual ya implica de por sí un trabajo realizado en el tiempo que el no competidor probablemente no pudiera disponer.

En la dimensión nutrición se comprueba como los consumidores pudieran presentar un mayor riesgo al mantener una mayor ingesta de calorías y mantener la dieta de forma estricta.

Un aspecto que ha llamado la atención es que el importante grupo de participantes que reconocen haber cambiado de amigos desde que se iniciaron al fisicoculturismo y en su mayor parte son también fisicoculturistas. Esto vendría a reforzar la consideración realizada por Leneham y col. (1996) del papel de la influencia social; ya que al reducirse la “variedad” de amigos las fuentes de reforzamiento también se vería resentida.

De cara al futuro, ha de mejorarse la medida y concreción de las variables analizadas, aumentando así la validez de las mismas. De igual forma sería interesante, tras adaptar al castellano instrumentos de medida de la dismorfia muscular, recoger datos sobre ella junto a las consideraciones realizadas.

BIBLIOGRAFIA

- Anderson, W. Albrecht, M. McKeag, D. Hough D. y McGrew, C.A. (1991). A national survey of alcohol and drug use by college athletes. *The Physician and Sportsmedicine*. 2, 91-104.
- Annitto, W.J. y Layman, W.A. (1980). anabolic steroids and acute schizophrenic episode. *Journal of Clinical Psychiatry*. 41, 143-144.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2003). Aproximación a la dismorfia muscular. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Medicina de Enlace*. 65, 7-15.
- Bierly, J.R. (1987). Use of anabolic steroids by athletes. *Anabolic Steroids*. 82,3,67-74.
- Blouin, A.G. y Goldfield, G.S. (1995). Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders*. 18,2, 159-165.
- Buckley, W.A. Yesalis, C.E. Friedl, K.E. Anderson, W. y Streit, A. y Wright, C. (1988). Estimated prevalence of anabolic steroid use among male high school seniors. *JAMA*. 260. 3441-3445.
- Blue Cross and Blue Shield Association (2001). Health Competition Foundation National survey on performance enhancing drugs in sports. www.bcbs.com
- Cole, J.C. Smith, R. Halford, J.C. y Wagstaff, G.F. (2003). A preliminary investigation into the relationship between anabolic-androgenic steroid use and the symptoms of reverse anorexia in both current and ex-users. *Psychopharmacology*. 166, 424-429.
- Freinhar, J.P. y Álvarez, W. (1985). Androgen-induce hypomania (letter). *Journal of Clinical Psychiatry*. 46, 354-355.
- Haupt. H.A. y Rovere, G.D. (1984). Anabolic steroids: a review of the literature. *American Journal of Sports Medicine*. 12, 469-484.
- Hoberman, J.M. y Yesalis, C.E. (1995). The history of synthetic testosterone. *Scientific American*. 272, 76-81.
- Keane, H. (2003). Anabolic steroids and dependence. *Contemporary Drug Problems*. 30,3, 541-562.
- Klein AM.(1993). *Little Big Men*. Albany, NY State University of N.Y Press.
- Kouri EM, Pope HG. y Katz DL.(1995). Fat-free mass index in users and nonusers of anabolic-androgenic steroids. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 5: 223-228.
- Lantz, C.D. Rhea, D. y Mayhew, J. (2001). The drive for size: Characteristic and consequences of muscle dysmorphia. *International Sport Journal*. 5, 71-85.
- Lantz, C.D. Rhea, D. y Cornelius, A. (2002). Muscle dysmorphia in elite-level power lifters and bodybuilders: A test of differences within a conceptual model. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 16,4, 649-655.
- Lindman, R. Pahlen, B. Öst, B. y Eriksson, C.J. (1992): Serum testosterone, cortisol, glucose, and ethanol in males arrested for spouse abuse. *Aggressive Behavior*. 18, 393-400.
- Lloyd, F.H. Powell, P. y Murdoch, A.P. (1996): Anabolic steroid abuse by body builders and males subfertility. *British Medical Journal*. 313,100-101.
- Lombardo, S.E. (1990): Anabolic-androgenic steroids. En GC. Lin y Erinoff (eds): *Anabolic steroid abuse*. (pp.60-73). NIDA Research Monograph Series. 102.

- Malone, D.A. Dimeff, R.J. Lombardo, J.A. y Sample, R.H. (1995): Psychiatric effects and psychoactive substance use in anabolic-androgenic steroid users. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 5, 1, 25-31.
- Phillips, W.N. (2001): *Guía de referencia anabólica*. Mile High Publishing, Golden CO.
- Pope, H.G. y Katz, D.L. (1987): Bodybuilder's psychosis (letter). *Lancet*. 1: 863.
- Pope, H.G. y Katz, D.L. (1988): Affective and psychotic symptoms associated with anabolic steroid use. *The American Journal of Psychiatry*. 145,4, 487-490.
- Pope HG. y Katz DL. (1994). Psychiatric and medical effects of anabolic-androgenic steroids: a controlled study of 160 athletes. *Archives General Psychiatry*. 51: 375-382.
- Pope HG, Katz DL. y Hudson JL. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*. 34, 6: 406-409.
- Pope HG, Gruber A, Choi P, Olivardia R. y Phillips KA. (1997). Muscle Dysmorphia: an underrecognized form of Body Dysmorphic Disorder. *Psychosomatics*. 38: 548-557.
- Rhea, D. y Lantz, C.D. (2000a): Development of the muscle dysmorphia inventory. In: Annual Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. Nashville TN.
- Rhea, D. y Lantz C.D. (2000b). Muscle dysmorphia: A confirmatory test of a new model. In: Annual Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. Nashville TN.
- Urhausen, A. Albers, T. y Kinderman, W. (2004): Are the cardiac effects of anabolic steroid abuse in strength athletes reversible?. *Heart*. 90, 496-501.

ANÁLISE DO EFEITO DO SUPORTE DE AUTONOMIA SOBRE A SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EM PRATICANTES DE FITNESS

JOÃO MOUTÃO.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

INTRODUÇÃO

Diversos estudos têm sido desenvolvidos com o intuito de avaliar o efeito positivo da autodeterminação sobre a adesão ao exercício físico, mas são poucos os estudos que analisaram o efeito das determinantes contextuais sobre as variáveis mediadoras da autodeterminação. O objectivo deste estudo é o de testar o modelo teórico proposto pela TAD através de uma análise de equações estruturais em que o suporte de autonomia prestado pelos instrutores tem um impacto positivo sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas (i.e. autonomia, competência e relação).

METODOLOGIA

Participaram neste estudo 410 praticantes de fitness, dos quais 276 (67,3%) pertencente ao sexo feminino e 134 (32,7%) ao sexo masculino, com idades compreendidas entre os

13 e os 80 anos ($M=32,60$; $DP=12,56$). Os sujeitos foram contactados nos ginásios, antes de iniciarem a sessão de exercício, de forma acidental e preencheram o PASECQp para a avaliação da percepção que os praticantes de fitness têm do suporte da autonomia proporcionado pelo seu instrutor e o BPNEsp para a avaliação da satisfação das necessidades psicológicas básicas.

RESULTADOS

O modelo inicial, com a percepção de autonomia a influenciar directamente apenas cada uma das três necessidades psicológicas básicas apresentou um nível de ajustamento insuficiente. No modelo que melhor se ajustou aos dados ($Qui2/df=2,475$: $p<0,000$; $CFI=0,935$; $RMSEA=0,060$) a satisfação de competência também tem um impacto positivo sobre cada uma das outras duas necessidades psicológicas.

CONCLUSÕES

O modelo testado confirma os pressupostos da teoria da autodeterminação, designadamente o impacto positivo que a percepção de suporte da autonomia tem sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Adicionalmente, no modelo testado verifica-se que a satisfação da necessidade de competência influencia positivamente a satisfação da necessidade de autonomia e de relação. Recomenda-se uma atitude mais psico-pedagógica na “entrega” de programas de exercício onde a autonomia dos praticantes seja promovida.

SALUD Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA

FÉLIX ARBINAGA IBARZÁBAL.

Dpto. Psicología Clínica, Experimental y Social.

Facultad CC. de la Educación.

Universidad de Huelva.

RESUMEN

Introducción: los beneficios que el ejercicio reporta para quien lo practica son cada día más evidentes. En el tipo de ejercicio implicado el entrenamiento de la fuerza no se ha estudiado con igual profusión. *Metodología:* se contó con 218 varones de los que el 32,57% eran fisicoculturistas competidores, el 36,24% eran fisicoculturistas que nunca habían participado en competiciones y el 31,19% eran sedentarios. Mediante el GHQ-28 de Golberg se valora la salud general (ansiedad somática, ansiedad insomnio, disfunción social, depresión) y mediante entrevista ad hoc se definen comportamientos relacionados con el entrenamiento, la imagen corporal y las dietas en los sujetos; se realizan valoraciones antropométricas. *Resultados:* las diferencias en salud las marca el grupo de no competidores, donde los de mayor edad indican un mejor resultado en ansiedad somática ($F=5,771$, $p=0,004$). Considerando la puntuación total del GHQ-28 vemos que los que dicen quedarse a entrenar más de lo programado ($t=3,076$ $p=0,003$), los que se quedan mal si no entrenan ($t=2,386$ $p=0,018$), los que tienen intención de competir ($t=2,492$ $p=0,014$), los que han cambiado de amigos

desde sus inicios en el fisicoculturismo ($t=3,141$ $p=0,003$) y los que dicen mantener una dieta ($t=2,921$ $p=0,004$) muestran peores indicadores en las dimensiones consideradas; si bien por el uso de anabolizantes no se indican diferencias. Llama la atención que la disfunción social influya sólo en los que se quedan a entrenar más de lo previsto ($t=2,910$ $p=0,004$), en los que están mal si no entrenan ($t=3,047$ $p=0,003$) y en los que han cambiado de amigos ($t=2,089$ $p=0,043$). *Conclusiones:* los beneficios que puede aportar el ejercicio de fuerza vemos se dejan mediar por variables relacionadas con la dismorfia muscular, posibles dependencia del ejercicio, alimentación etc... En el futuro hay que definir estudios más controlados que permitan discriminar adecuadamente la influencia y el peso de los factores implicados.

INTRODUCCIÓN

En los años setenta Pollock (1973) buscaba determinar qué tipo de ejercicio era necesario para proveer de poder aeróbico y formar subsecuentemente una composición corporal saludable. En el año 1990, el *American College of Sports Medicine* (ACSM) adoptará la propuesta realizada como base para sus recomendaciones "*The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness in Healthy Adults*"; en ella las recomendaciones se basaban en el entrenamiento realizado con una frecuencia de 3 a 5 días a la semana, una intensidad del 50-85% del consumo máximo de oxígeno y una duración de la sesión entre los 15-60 minutos, con recursos aeróbicos e implicación de grandes grupos musculares. Es en estas recomendaciones del ACSM donde se incluye el desarrollo de la fuerza y la resistencia muscular como un objetivo relevante. Las recomendaciones vienen a ser las mismas, con algunas variaciones en la duración del ejercicio diario que pasa a ser de 20-60 minutos y con una intensidad moderada en el entrenamiento de resistencia muscular (unas 8-12 repeticiones y 8-10 ejercicios diferentes y dos veces por semana). También se reconocía que esta actividad de intensidad moderada podía tener beneficios independientemente del cardiorrespiratorio.

Es posible observar como en la mayoría de los casos los estudios centrados en relacionar la salud y la práctica de ejercicio han hecho referencia principalmente a una actividad aeróbica o, en última instancia, no la han discriminado respecto al ejercicio anaeróbico. En los programas de actividad física orientados a la salud podría decirse, siguiendo a Jiménez (2003, p.2), que "*en el caso de los programas orientados a mejorar la aptitud músculo-esquelética (fuerza, resistencia muscular y flexibilidad) las investigaciones son más recientes, los resultados obtenidos son aún confusos y las propuestas se diluyen a la hora de establecer criterios para la estructuración de programas regulares de actividad física sobre estos contenidos a lo largo del tiempo*".

Comienzan a existir datos que convierten los niveles desarrollados de aptitud músculo-esquelética en un buen indicador de salud en los sujetos. Se va comprobando cómo un entrenamiento de fuerza y/o resistencia muscular presenta efectos beneficiosos que afectan de manera positiva sobre: la tensión arterial, la tolerancia a la glucosa, el gasto energético, la composición corporal, la disminución de la grasa abdominal y el nivel de lípidos en sangre,

y el incremento del diámetro en la arteria coronaria mayor, que se asocia a una mejora en el flujo máximo sanguíneo y la formación de nuevos vasos sanguíneos miocárdiales, reduciendo así los riesgos cardiovasculares (Kell, Bell y Quinney, 2001; Warburton, Gledhill y Quinney, 2001), y participando en mejorar la calidad de vida en pacientes que han sufrido accidentes cerebrovasculares (Medeiros, Lima, Aquino, Gomes y Ferreira, 2002; Swank, Funk, Barnard, Adams y Denny, 2002) etc.

Un constructo importante dentro de la consideración de calidad de vida es el “*estatus funcional*” entendido como la capacidad y habilidad para realizar las actividades diarias. Dicho constructo se relaciona directamente con la densidad mineral ósea, la independencia funcional (relacionada con la fuerza, la resistencia muscular y la potencia muscular), la flexibilidad y la prevención de caídas y fracturas (Jiménez, 2003). Se ha indicado que los sujetos con artritis y osteoartritis sometidos a programas de entrenamiento, aeróbico y de resistencia, muestran un alivio de la sintomatología (Fisher y Pendergast, 1994). Si bien algunos trabajos observan una influencia lineal entre fuerza y densidad mineral ósea, aquella parece no explicar todos los cambios producidos en ésta (Chilibeck, Sale y Webber, 1995); pero donde sí se muestran especialmente dichos efectos y de forma más evidente es en las personas mayores (Warburton y col., 2001).

Las principales conclusiones a las que se llega, al relacionar la fuerza con la independencia funcional, son: 1.- la máxima fuerza isométrica, en tren superior e inferior, se asocia de manera positiva con velocidades máximas de marcha y subir escaleras, 2.- la fuerza muscular es buen predictor de limitaciones funcionales y 3.- la fuerza y el equilibrio son indicadores de severas incapacidades para andar en mujeres ancianas (Rantanen, Guralnik, Izmirlian, Williamson, Simonsick, Ferrucci y Fried, 1998; Rantanen, Guralnik, Foley, Masaki, Leveille, Curb y White, 1999). La resistencia muscular del tronco también se convierte en un buen indicador de movilidad en varones y de la salud percibida en mujeres (Suni, Oja, Miilumpalo, Pasanen, Vuori y Bos, 1998). Se muestra que una reducción de la potencia muscular se asocia a una reducción de la capacidad funcional -andar, subir escaleras, levantarse-. De forma genérica puede afirmarse que un entrenamiento de resistencia en adultos mayores incrementa la masa muscular, la fuerza, reduce las dificultades para ejecutar las actividades de la vida diaria, aporta energía y favorece la participación en actividades físicas espontáneas; sin embargo, no existe un consenso en el programa óptimo de entrenamiento (Hunter, McCarthy y Bamman, 2004).

El otro factor implícito en la situación funcional de un sujeto es la flexibilidad. Una mejora de la flexibilidad se asocia a una reducción en el número de lesiones padecidas y a una mejor capacidad de funcionamiento (Stone, Fleck, Triplett y Kraemer, 1991). Por su parte, una disminución de la flexibilidad se relaciona con una disminución en el número y eficacia de las habilidades funcionales (Cunningham, Paterson, Himann y Rechnitzer, 1993).

Otra área de aplicación del entrenamiento de fuerza es el campo de la rehabilitación; pudiendo prescribirse en: 1.- patologías neurológicas: para mejorar el tono muscular, la coordinación, la reinervación o desinervación y problemas de coordinación neuronal, 2.- en

patologías reumáticas donde se busca: la fuerza muscular, la amplitud articular, la postura corporal y consecuentemente mejorar de forma genérica el funcionamiento, 3.- en patología orto-traumatológicas y 4.- en patologías cardiorrespiratorias: en el acondicionamiento del esfuerzo, y donde los parámetros que establecen los límites se relacionan con la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial (Pinheiro, 2000). Por último, una mejora en la aptitud músculo-esquelética resulta eficaz para reducir las caídas y la incidencia de las fracturas derivadas (Rutherford, 1999).

Cuestiones, menos analizadas, han sido las relaciones entre la aptitud músculo-esquelética y el dolor (espalda, lumbar, cuello, hombros) (Vuori y Fetem, 1996) y con la morbilidad-mortalidad, pues es posible observar que la resistencia muscular, especialmente la abdominal, es un predictor de la mortalidad en población canadiense (Katzmarzyk y Craig, 2002), que se asocia de manera positiva a determinados test funcionales que a su vez son buenos predictores de problemas de salud y de muerte prematura (Guralnik, Ferrucci, Simonsick, Salive y Wallace, 1995). Un entrenamiento mediante el levantamiento de pesas -con intensidad moderada o alta- se relaciona de forma positiva con una menor mortalidad total en la población; viéndose que la razón de mortalidad se situaba en 26,8 por cada 10.000 para los sujetos de baja intensidad en el entrenamiento y en el 15,3 para los de moderada y alta intensidad (FitzGerald, Barlow, Kampert, Morrow, Jackson y Blair, 2004).

Por lo que se refiere a los efectos sobre los aspectos psicológicos podemos decir que son escasos los trabajos realizados. Se ha visto que el entrenamiento de fuerza mejora el bienestar percibido (estado de ánimo, la cólera percibida, la tensión, la ansiedad, la auto-eficacia y la calidad del sueño en sujetos deprimidos (Warburton y col., 2001). La reducción de los niveles en la ansiedad, pero también en los de la depresión, se venían considerando como debidas exclusivamente al ejercicio de carácter aeróbico, pero pudo observarse que bajo programas de entrenamiento anaeróbicos se mostraban reducciones de la ansiedad similares a los obtenidos en grupos que habían realizado programas de entrenamiento aeróbico (Martinsen, Hoffart y Solber (1989a y b). Tal es el caso que ha sido posible observar cómo el entrenamiento de musculación estética mostraba mejores resultados que los programas aeróbicos y los circuitos de entrenamiento cuando se ejecutaban con sujetos en programas de rehabilitación para su adicción a sustancias y presentaban síntomas depresivos (Palmer, Palmer, Michels y Thigpen, 1995).

Tucker (1983) informa de altas y significativas puntuaciones en autoconcepto y autoeficacia en jóvenes participantes de un programa de entrenamiento de fuerza frente a un grupo control. Se afirma que el entrenamiento de fuerza aporta vigor y autoestima física en varones, mejorando la eficacia en el entrenamiento aeróbico y reduciendo la depresión clínica en mujeres (Doyle, Ossip-Klein, Bowman, Osborn, McDougall-Wilson y Neimeyer, 1987). La realización de un programa de entrenamiento de fuerza de seis semanas de duración mejoraba, frente a un grupo control, significativamente aspectos múltiples de la imagen corporal, debiéndose considerar una mayor investigación para su utilización de forma coadyuvante en los tratamientos psicológicos (Williams y Cash, 2001).

Por otro lado, se ha podido observar mejoras en procesos cognitivos: la memoria auditiva, la discriminación perceptual, el tiempo de reacción y el estado mental general en el adulto, mientras éste se mantenga activo físicamente, pero estos beneficios tienden a desaparecer al cabo de una semana tras la finalización del ejercicio (Aguirre, 1999; citado en Márquez y Rodríguez, 2002). Ahora bien, no todos los resultados van en la misma línea, así el efecto sobre el tiempo de reacción y la memoria, se manifiesta con mayor amplitud cuando se realiza un ejercicio de tipo aeróbico y no tanto en el caso del anaeróbico (Sanabria, 1995; citado en Márquez y Rodríguez, 2002).

En este contexto, se pretenden analizar los resultados obtenidos por un grupo de fisicoculturistas en pruebas de salud de carácter general (GHQ-28 de Goldberg) y relacionar dichos resultados con diversos comportamientos reconocidos por los participantes como más o menos frecuentes en ellos y que se relacionan con el entrenamiento, la imagen corporal y dietas.

METODOLOGÍA

Participantes

Han sido considerados 218 varones de los que 71 (32,57%) eran fisicoculturistas que han participado en competiciones oficiales al menos durante los dos últimos años (G.F.C), 79 (36,24%) eran fisicoculturistas que nunca habían competido y debían llevar al menos dos años practicando la musculación de manera continuada y como ejercicio principal (G.F.N.C) y 68 (31,19%) sedentarios aquellos sujetos que durante los dos últimos años no han practicado un ejercicio de manera regular (menos de 2 veces por semana) o menos de una hora semanal (G.C).

Instrumentos

La medición de los rasgos de la salud se llevo a cabo mediante el Cuestionario de Salud General de Goldberg fue diseñado para ser utilizado como un test de screening autoadministrado destinado a detectar trastornos psíquicos entre los encuestados, tanto en ámbito comunitario como clínico. Existen diversas versiones si bien en este caso se utilizó el GHQ-28 (Goldberg y Hillier, 1979) y adaptada por Lobo, Pérez-Echeverría y Artal (1986). Con esta prueba se obtienen cinco puntuaciones que valoran: A.- síntomas somáticos, B.- ansiedad/insomnio, C.- disfunción social, D.- depresión grave y T.- puntuación total.

Para el resto de las variables se elaboró un cuestionario ad hoc, que mantenía los aspectos diferenciales entre sedentarios y activos en el ejercicio, con la finalidad de caracterizar a los participantes bajo una perspectiva social (edad, estado civil, situación laboral y nivel de estudios alcanzado), antropométrica (peso, altura, Índice de Masa Corporal -IMC.- e Índice de Masa Corporal Libre de Grasa -IMCLG.-, éste último sólo para los activos y la estimación del porcentaje de grasa corporal estimada), deportiva (tiempo que llevan entrenando con pesas, número de días que acude a entrenar a la semana, horas de entrenamiento por cada sesión, quedar a entrenar más de lo previsto, entrenar fuera de lo programado, intención de competir y encontrarse mal los días que no entrena) de conductas relacionadas con la actividad deportiva (ha cambiado de amigos desde que se ha iniciado al fisicoculturismo,

toma de esteroides anabolizantes, tiempo de toma y número de ciclos completado) de imagen corporal (evita mostrarse en público, se compara físicamente con otros del gimnasio, se queda mal tras las comparaciones) y de dietas (calorías consumidas al día y mantenimiento de dietas). Debe considerarse que el IMCLG puede servir como indicador indirecto del consumo de EAAs; cuando este índice es superior a 25 Kg/m², puede estar discriminando a posibles usuarios (Kouri, Pope y Katz, 1995; Pope, Gruber, Choi, Olivardia, y Phillips, 1997).

Procedimiento

Tras contactar, a través del entrenador, con los participantes para entrevistarlos en su gimnasio habitual, se le asignaba al grupo correspondiente, procediéndose a cumplimentar las pruebas oportunas antes de llevar a cabo el entrenamiento anaeróbico de la sesión diaria. De igual forma, se procedía a tomar la medición de las variables antropométricas necesarias para calcular los índices considerados anteriormente; el I.M.C.L.G se obtenía, mediante un plicómetro manual, según las indicaciones realizadas en otros trabajos (Kouri et al. 1995; Pope et al. 1997).

RESULTADOS

La tabla 1 nos muestra los datos sociales que permiten caracterizar al conjunto de la muestra y a ésta en función del grupo al que pertenece cada participante. Como ya se ha comentado han participado un total de 218 varones. La edad media del conjunto de los sujetos se sitúa en $26,92 \pm 6,461$ años; por su parte, y considerando los participantes por grupos, vemos que el GFNC muestra una edad media de $26,01 \pm 5,455$ años, el GFC refleja una media de $28,65 \text{ años} \pm 6,899$ y el GC se sitúa en los $26,18 \pm 6,793$ años. Para comprobar la equivalencia de los grupos en edad hemos realizado un análisis de varianza de un factor (ANOVA) aun cuando el supuesto de igualdad de varianzas no se cumple (Estadístico de Levene=3,750 y signif.=0,025). Como es sabido, el análisis de varianza es robusto ante el incumplimiento del supuesto de homocedasticidad si los grupos están equilibrados en tamaño o si la ratio más grande entre los tamaños de los grupos no es superior a 2 (Peña, 2002). Los resultados del análisis de varianza de un factor muestran diferencias significativas en la edad media de los participantes entre los grupos ($F=3,867$; $p=0,022$). Concretamente, y tras las comparaciones post hoc realizadas mediante la prueba de Tukey, el GFC frente al GFNC ($p=0,033$). Para formar los diferentes grupos de edad hemos utilizado dos puntos de corte correspondientes a los percentiles 33,3% y 66,6%.

Por lo que al estado civil se refiere los sujetos se distribuyen diferencialmente a lo largo de la variable grupo ($\text{Chi}^2 =9,708$, $gl=2$ $p=0,008$) son los sujetos del GFC los que tienden a dominar en el grupo de casados y los del GFNC se mostrarían como grupo dominante principalmente entre los solteros.

En cuanto al nivel de estudios, los grupos tienen una composición similar ($\text{Chi}^2=3,321$, $p=0,506$). Sin embargo, la situación laboral permite observar una significación estadística ($\text{Chi}^2=10,968$, $gl=4$, $p=0,027$) donde los sedentarios o GC muestran una relación con las categorías de no activos, mientras el GFC estaría presente de forma considerable en el grupo de activos laboralmente.

Tabla 1.- Caracterización social de los grupos.

	G. F.N.C.	G.F.C.	G.C	TOTAL
N	79	71	68	218
%	36,2	32,6	31,2	
Edad				
≤23	35.4	26.8	42.6	34.9
24-28	41.8	26.8	29.4	33.0
29 +	22.8	46.5	27.9	32.1
E. Civil *				
Soltero	91.1	71.8	76.5	80.3
Casado/Excasado	8.9	28.2	23.5	19.7
N. Estudio				
Sin Est./G.Escolar	23.0	28.6	20.6	24.0
FP-Bachiller	40.5	47.1	44.1	43.9
Universitario	36.5	24.3	35.3	32.1
Sit. Laboral *				
Activo	59.7	73.2	49.3	60.9
Parado	20.8	7.0	20.9	16.3
Estudia/Otros	19.5	19.7	29.9	22.8

Una vez contextualizada la muestra, en función de algunas variables sociodemográficas, se presentan ahora los valores antropométricos considerados. Dado que la muestra indicaba diferencias respecto a la edad ésta ha sido controlada mediante su categorización con dos puntos de corte y analizada como factor (o variable) fijo en el análisis de varianza univariante.

En la variable peso (tabla 2) se constata que las diferencias están en función del grupo de sujetos ($F_{\text{grupo}}=7,631$ $p=0,01$) y una significación muy ajustada al valor tradicional en el caso de la interacción grupo-edad ($F_{\text{gruposedad}}=2,461$ $p=0,046$), pero no para la edad ($F_{\text{edad}}=1,835$ $p=0,162$). Las diferencias se presentan entre el GFNC y el GC ($p=0,003$) y entre el GFC vs. GC ($p=0,000$). Si realizamos las pruebas a posteriori (prueba Tukey) de la interacción (efectos simples) el anova univariante y sus posteriores comparaciones post hoc, podemos observar que las diferencias vienen marcadas entre el GFNC ≤ 23 y el GFC 29+ ($p=0,025$), entre el GFNC 24-28 vs. GC ≤ 23 años ($p=0,024$), entre el GFC 29+ y el GC 24-28 ($p=0,002$) y el GFC 29+ vs. GC 29+ ($p=0,007$).

Por su parte, la variable altura muestra diferencias significativas en la edad, aunque no en los valores tradicionales ($F_{\text{edad}}=2,973$ $p=0,053$) y con el grupo ($F_{\text{grupo}}=3,559$ $p=0,03$), pero no en la interacción ($F_{\text{gruposedad}}=1,773$ $p=0,135$). Al realizar la prueba de Tukey para la altura entre los tres grupos de sujetos las diferencias se muestran entre GFNC vs. GC ($p=0,033$) y

entre el GFNC vs. GFC ($p=0,05$). Si la significación se analiza al comparar los tres grupos de edad mediante la misma prueba se observa que sólo habría diferencias entre el grupo de ≤ 23 años vs. el grupo de $29 +$ ($p=0,044$).

Para el caso de IMC no es posible observar interacciones ($F_{\text{grupo} \times \text{edad}}=1,877$ $p=0,116$), pero sí diferencias entre los grupos ($F_{\text{grupo}}=8,364$ $p=0,000$) y entre las categorías de edad ($F_{\text{edad}}=7,771$ $p=0,001$). Ésta última muestra las diferencias significativas entre el grupo de ≤ 23 frente a los otros dos ($24-28$ con una $p=0,042$ y con el de $29 +$ y una $p=0,000$) y el grupo de $29 +$ con el de $24-28$ años ($p=0,023$). Si la comparación es entre las dimensiones de la variable grupo, las diferencias estarían entre el GC frente a los otros dos (GFNC con una $p=0,036$ y el GFC con una $p=0,000$) y entre los dos grupos de fisicoculturistas con una $p=0,010$. Es decir, el IMC aumenta con la edad y con la participación en competiciones.

Tabla. 2.- Caracterización antropométrica de los grupos.

Grupo	Edad	PESO	ALTURA	IMC	Estima %GrC	IMCLG
		Media \pm DS	Media \pm DS	Media \pm DS	Media \pm DS	Media \pm DS
GFNC	≤ 23	78,71 \pm 8,93	1,78 \pm 0,06	24,87 \pm 1,76	27,36 \pm 14,27	23,35 \pm 1,55
	24 – 28	85,15 \pm 14,56	1,79 \pm 0,06	26,25 \pm 3,55	28,36 \pm 12,99	24,28 \pm 2,61
	29+	80,5 \pm 8,56	1,77 \pm 0,05	25,75 \pm 2,25	25,44 \pm 10,61	24,05 \pm 1,75
	Total	81,81 \pm 11,79	1,78 \pm 0,06	25,64 \pm 2,78	27,34 \pm 12,87	23,89 \pm 2,12
GFC	≤ 23	80,63 \pm 7,67	1,78 \pm 0,06	25,27 \pm 1,47	24,37 \pm 12,20	24,57 \pm 1,55
	24 – 28	79,21 \pm 14,46	1,74 \pm 0,08	26,08 \pm 4,13	28,53 \pm 19,99	25,42 \pm 3,91
	29+	89,39 \pm 13,99	1,75 \pm 0,07	29,03 \pm 3,57	24,18 \pm 10,72	27,80 \pm 3,47
	Total	84,32 \pm 13,46	1,76 \pm 0,07	27,24 \pm 3,70	25,39 \pm 14,05	26,30 \pm 3,49
GC	≤ 23	74,52 \pm 15,40	1,78 \pm 0,07	23,38 \pm 4,95	35,38 \pm 17,34	
	24 – 28	74,9 \pm 11,87	1,75 \pm 0,09	24,52 \pm 3,27	31,85 \pm 10,75	
	29+	76,05 \pm 8,38	1,73 \pm 0,09	25,41 \pm 2,19	31,58 \pm 15,69	
	Total	75,06 \pm 12,58	1,76 \pm 0,08	24,28 \pm 3,91	33,28 \pm 15,09	
Total	≤ 23	77,59 \pm 11,74	1,78 \pm 0,06	24,39 \pm 3,38	29,67 \pm 15,59	23,84 \pm 1,65
	24 – 28	80,74 \pm 14,33	1,77 \pm 0,08	25,72 \pm 3,66	29,38 \pm 14,52	24,69 \pm 3,16
	29+	83,49 \pm 12,70	1,75 \pm 0,07	27,21 \pm 3,39	26,51 \pm 12,46	26,48 \pm 3,47
	Total	80,52 \pm 13,12	1,77 \pm 0,07	25,74 \pm 3,65	28,56 \pm 14,29	25,03 \pm 3,08

Cuando analizamos las estimaciones que realizan los sujetos sobre el porcentaje que representa la grasa corporal en el conjunto de su cuerpo, en función del grupo y de la edad, sólo encontramos un efecto principal para la variable grupo ($F_{\text{grupo}}=4,970$ $p=0,008$). Siendo los sujetos del GC los que estiman que tienen una mayor cantidad de grasa respecto a las estimaciones medias de los grupos GFC ($p=0,003$) y el GFNC ($p=0,031$).

Por último, al analizar el IMCLG y considerando sólo los dos grupos de fisicoculturistas en función de la edad, resultaron significativos tanto los efectos principales como la inte-

racción ($F_{\text{grupo}}=20,201$, $p=0,000$; $F_{\text{edad}}=6,180$, $p=0,03$; $F_{\text{grupoxedad}}=3,563$, $p=0,031$) siendo los sujetos de 29+ del GFC los que mayor IMCLG obtienen (con una $p=0,000$ frente al grupo de < 23 años y con una $p=0,003$ frente a los de 24-28) (ver tabla 6 y figura 7).

Si bien se han podido observar relaciones entre la variable grupo y las diversas categorías etarias, debe decirse que éstas serán indicadas explícitamente sólo en los casos donde sea relevante considerarlas.

Por lo que se refiere a los datos recogidos al evaluar el estado de salud general de los participantes (tabla 3), es posible comprobar la existencia de diferencias en alguno de los factores y entre los grupos. Éstas son reflejadas en la variable ansiedad somática ($F=5,771$, $p=0,004$) pero no en ansiedad/insomnio ($F=0,192$, $p=0,825$), en disfunción social ($F=0,325$, $p=0,723$), en depresión ($F=0,891$, $p=0,412$) y en la puntuación total ($F=1,045$, $p=0,353$).

Tabla 3.- Resultados en el GHQ-28 en los grupos.

GHQ-28 n=218	G.F.N.C	G.F.C	G.C
Ansiedad Somática	2,05 ± 1,867	2,42 ± 1,925	3,12 ± 1,959*
Ansiedad Insomnio	3,38 ± 2,255	3,39 ± 2,213	3,59 ± 2,214
Disfunción Social	1,66 ± 1,239	1,51 ± 1,403	1,65 ± 1,103
Depresión	0,73 ± 1,227	1,07 ± 1,823	0,97 ± 1,701
Total	8,08 ± 5,375	8,31 ± 5,766	9,32 ± 5,256

Cuando se intenta determinar entre qué grupos hay diferencias en ansiedad somática nos encontramos que es el grupo de participantes sedentarios o grupo control quienes puntúan por encima del GFNC ($p=0,003$) pero no del GFC ($p=0,084$). Para esta escala, y realizando un análisis de varianza con las variables grupo y edad como factores hemos encontrado significativos el efecto interactivo ($F_{\text{grupoxedad}}=2,967$ $p=0,021$) y el efecto principal de la variable grupo ($F_{\text{grupo}}=6,975$ $p=0,001$) no resultando significativo el efecto principal de la variable edad ($F_{\text{edad}}=2,449$ $p=0,089$).

Es en ansiedad somática donde, por un lado, son los participantes en el GFNC de 29+ los que se diferencian del GC de ≤ 23 años ($p=0,02$) y del grupo GC de 24-28 años ($p=0,002$) al puntuar por debajo y muestra una tendencia similar frente al GFC ≤ 23 años ($p=0,062$); por otra parte, el GFC de 24-28 años puntuarían por debajo de los del GC 24-28 ($p=0,015$).

Por su parte, cuando los resultados del GHQ se relacionan con diversas variables deportivas (tabla 4), y por tanto sólo en los grupos de fisiculturistas, comprobamos que se darían diferencias entre aquellos sujetos que reconocen quedarse a entrenar más tiempo del previsto, quienes puntuarían por encima de aquellos que dicen no hacerlo, en las dimensiones de ansiedad somática, en ansiedad-insomnio, en disfunción social y en la puntuación total; pero no así en depresión. De igual manera, las diferencias pueden observarse cuando los

sujetos reconocen estar mal los días que no entrenan, quienes puntúan por encima de aquellos que no lo reconocen en ansiedad somática, en ansiedad-insomnio, en disfunción social y la puntuación total pero no en depresión. Si la variable es la intención de competir, aquellos que sí la tienen nos dejan valores superiores en ansiedad-somática, ansiedad-insomnio, en depresión y la puntuación total, pero no en disfunción social. Para las variables entrenar fuera de lo programado no se indican diferencias entre ambos grupos.

Tabla 4.- Resultados GHQ-28 según variables de entrenamiento

N	Si.-93 No.-57	Si.- 54 No.- 95	Si.- 102 No.- 47	Si.- 74 No.- 76
GHQ-28	Quedar a Entrenar	Entrena Fuera Programa	Mal si no Entrena	Intención Competir
Ansiedad Somática	si>no t=3,603 p=0,000	si=no t=1,105 p=0,271	si>no t=2,973 p=0,004	si>no t=3,02 p=0,003
Ansiedad Insomnio	si>no t=2,782 p=0,006	si=no t=0,371 p=0,711	si>no t=2,530 p=0,011	si>no t=2,258 p=0,025
Disfunción Social	si>no t=2,910 p=0,004	si=no t=0,872 p=0,385	Si>no t=3,047 p=0,003	si=no t=0,692 p=0,49
Depresión	si=no t=1,637 p=0,104	si=no t=0,796 p=0,428	Si=no T=0,6 p=0,550	si>no t=2,123 p=0,036
Total	si>no t=3,076 p=0,003	si=no t=1,343 p=0,183	Si>no t=2,386 p=0,018	si>no t=2,492 p=0,014

Por su parte, en la tabla 5 puede observarse que aquellos participantes que dicen haber cambiado de amigos desde que se han iniciado al entrenamiento de musculación obtendrían puntuaciones superiores en todas las dimensiones de la prueba GHQ.

Tabla 5.- Resultados GHQ-28 en relación a: vv. de dieta y relacionadas con el entreno.

N	Si.- 35 No.- 113	Si.-37 No.- 113	Si.- 55 NO.- 95	Si.- 108 No.- 42	Si.- 95 No.- 55
GHQ-28	Cambia Amigos	Usa EEAA's	IMCLG < ó > 25kg/m ²	Usa Suplemento	Mantiene Dieta
Ansiedad Somática	si>no t=2,400 p=0,02	si=no t=1,669 p=0,097	si=no t=0,226 p=0,822	si=no t=0,379 p=0,706	si>no t=2,782 p=0,006
Ansiedad Insomnio	si>no t=2,919 p=0,004	si=no t=1,685 p=0,094	si=no t=0,324 p=0,747	si=no t=0,268 p=0,789	si=no t=1,782 p=0,077
Disfunción Social	si>no t=2,089 p=0,043	si=no t=0,914 p=0,366	si=no t=0,094 p=0,025	si=no t=0,354 p=0,724	si=no t=1,194 p=0,234
Depresión	si>no t=2,848 p=0,007	si=no t=1,521 p=0,135	si=no t=0,753 p=0,452	si=no t=0,000 p=1	si>no t=2,127 p=0,035
Total	si>no t=3,141 p=0,003	si=no t=1,534 p=0,131	si=no 0,160 p=0,873	si=no t=0,085 p=0,032	si>no t=2,921 p=0,004

También es interesante observar cómo aquellos sujetos que reconocen mantener una dieta puntúan de forma significativa por encima de los que dicen no hacerla, tanto en ansiedad somática, como en depresión y en la puntuación total. En el caso de la ansiedad-insomnio se mostraría una cierta tendencia y no habría aspectos diferenciales en disfunción social. Quiere resaltarse que las puntuaciones en disfunción social sólo son significativas debidas al cambio de amigos desde que se inician al fisicoculturismo, frente a las restantes variables que se mantienen similares en ambos grupos.

Tabla 6.- Resultados del GHQ-28 y vv. relacionadas con la imagen corporal.

N	Si.- 19 No.- 131	Si.- 116 No.- 34	Si.- 46 No.- 103
GHQ-28	Evita Mostrarse	Se Compara	Mal tras Compara
Ansiedad Somática	sí>no t=2,504 p=0,02	sí=no t=1,729 p=0,086	sí>no t=2,372 p=0,019
Ansiedad Insomnio	sí>no t=1,964 p=0,051	sí=no t=1,597 p=0,112	sí>no t=3,248 p=0,001
Disfunción Social	sí=no t=0,719 p=0,480	sí=no t=0,880 p=0,380	sí=no t=1,684 p=0,097
Depresión	sí>no Z de U Mann-Whitney=3,087 p=0,002	sí>no t=2,206 p=0,031	sí>no t=3,511 p=0,001
Total	Sí>no Z de U Mann-Whitney=2,787 p=0,005	sí>no t=2,111 p=0,036	sí>no t=3,422 p=0,001

Desde la óptica de las variables relacionadas con la imagen corporal (tabla 6) se definen diferencias en la variable evita mostrar el cuerpo fuera del gimnasio en las subdimensiones de ansiedad somática, ansiedad insomnio, depresión y la puntuación total. Aquellos que dicen compararse físicamente con otros del gimnasio puntúan por encima en depresión y la puntuación total; sin embargo los que reconocen quedarse mal tras las comparaciones sólo muestran igual puntuación en disfunción social.

Tabla 7.- Correlaciones Pearson: GHQ-28, vv. entrenamiento y uso de suplementación.

r p GHQ-28	Días/semana Entrena	Horas/día entrena	Tiempo entrenando	Tiempo Uso EEAs	Ciclos en Uso EEAs	Calorias consumidas al día
Ansiedad Somática	0,066 0,425	0,121 0,141	0,010 0,900	0,071 0,388	0,088 0,286	0,094 0,289
Ansiedad Insomnio	0,040 0,625	0,027 0,744	0,061 0,455	0,077 0,348	0,098 0,231	0,139 0,115

r p GHQ-28	Días/semana Entrena	Horas/día entrena	Tiempo entrenando	Tiempo Uso EEAs	Ciclos en Uso EEAs	Calorías consumi- das al día
Disfunción Social	0,007 0,932	0,004 0,964	0,088 0,284	0,034 0,684	0,055 0,501	0,770 0,383
Depresión	0,041 0,618	0,007 0,933	0,009 0,912	0,118 0,151	0,154 0,060	0,154 0,080
Total	0,012 0,882	0,570 0,493	0,046 0,576	0,067 0,413	0,097 0,237	-0,181* 0,039

Para finalizar y llevando a cabo las correspondientes correlaciones de Pearson, entre los datos obtenidos en la prueba GHQ-28 y las diversas variables cuantitativas presentadas, se comprueba (tabla 7) que sólo es posible detectar correlaciones negativas pero significativas entre la puntuación total al GHQ y las calorías que el sujeto estima consumir al día; dicho de otro modo, cuantas más calorías se reconoce tomar mejores puntuaciones se obtienen en la valoración de la salud.

CONCLUSIONES

Con respecto a los datos indicados, se muestran diferencias entre los grupos sobre variables antropométricas, por otra parte, lógicas de obtener como resultado de la ejecución física. Llama la atención que son los varones que participan en competiciones quienes estiman tener un mayor porcentaje de grasa corporal. Si bien aún no hay datos para entender este hecho, ya que se supone en ellos una menor cantidad de grasa corporal, sí pudiera trabajarse en base, al menos, a dos razonamientos: 1) son personas que pudieran presentar problemas de imagen corporal y dichas estimaciones son mediadas por ellos y 2) dadas las circunstancias del competidor, éstos valoran con mayor importancia pequeñas variaciones de la grasa corporal, ya que en ellos cualquier incremento de la grasa, y por tanto cualquier variación en la composición corporal, va en detrimento del rendimiento deportivo.

El grupo de participantes han mostrado que las principales diferencias en las dimensiones de salud valoradas mediante el GHQ-28 se muestran entre los sedentarios y los varones que practican fisiculturismo de forma no competitiva. Vemos pues que dicha práctica, cuando no se ejecuta a intensidades elevadas o a nivel competitivo, permite obtener mejores resultados en las manifestaciones físicas de ansiedad somática. Estos resultados vendrían a coincidir con los obtenidos anteriormente donde se observó que el entrenamiento de fuerza estética permitía reducir los niveles de ansiedad (Palmer y col. 1995). Si bien no ocurren tales diferencias con los varones que compiten, esto vendría a contrariar las investigaciones anteriores donde se considera que la práctica de ejercicio, la frecuencia en el entrenamiento con pesas pueda actuar como elemento desensibilizador ante la ansiedad asociada a la práctica del ejercicio en contextos públicos, si bien este último aspecto habría que tomarlo con cautela (Russell, 2002); ahora bien dentro del grupo de no competidores son los de mayor

edad los que menos ansiedad muestran. El hecho de que no haya sido factible observar estas mejores en los competidores pudiera entenderse al observar que éstos mostrarían una mayor ansiedad física social debida al confort con el aspecto físico y al miedo a ser valorado negativamente por los otros; aspectos éstos que no indica diferencias entre los sedentarios y los no competidores (Arbinaga y Caracuel, 2008).

De igual forma, la ausencia de diferencias observadas entre consumidores de EEAAs y no usuarios tampoco va en dirección a lo indicado con anterioridad (Schwerin, Corcoran, Fisher, Patterson, Askew, Olich y Shanks 1996); donde se informa que los sujetos que reconocían el uso de esteroides anabolizantes mostraban puntuaciones más bajas en ansiedad física social que los del grupo control que se manifestaban como no usuarios. Este hecho, como los mismos autores reconocen, ha de tomarse con cautela ya que podría entenderse la participación de variables moduladoras que no habrían sido controladas en las relaciones analizadas.

En cuanto al resto de variables analizadas, vemos que se dan peores resultados en los participantes que reconocen quedarse a entrenar más de lo previsto, están mal si no entrenan y tener intención de competir, donde vemos que la disfunción social se da como relevante en las dos primeras variables, mientras en depresión sólo se darían diferencias en los que tienen intención de competir. Otras variables que indican diferencias en todas las subdimensiones de salud son el cambiar de amigos desde que se iniciaron en el fisicoculturismo y el mantener una dieta; si bien en este último caso no habría diferencias debidas a la disfunción social. Por su parte, en las variables relacionadas con la imagen corporal (evitar mostrar el cuerpo fuera del gimnasio y estar mal tras las comparaciones físicas con otros en el gimnasio) los participantes que las reconocen mostrarían peor estado de salud, salvo en disfunción social, que aquellos que no la reconocen. Si se considera la existencia de comparaciones físicas con otros del gimnasio, aquellos que dicen comprarse mostrarían peor resultado sólo en depresión.

De forma resumida puede decirse que los datos aportados vendrían apoyar parcialmente el modelo desarrollado por Lantez, Rhea y Cornelius (2002) ya que las variables presentadas son factibles de agruparse en las dimensiones planteadas por los autores, para comprender la dismorfia muscular y donde se predice una peor salud y peores indicadores en otras dimensiones relevantes implicadas en el entrenamiento.

BIBLIOGRAFIA

- Aguirre, L. (1999): *Efectos crónicos del entrenamiento de fuerza sobre procesos cognitivos en personas mayores de 60 años*. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional. San José de Costa Rica.
- American College of Sports Medicine (1990): Position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in health adults. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 22, 265-274.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2008). Imagen corporal en varones fisicoculturistas. *Acta Colombiana de Psicología*. 11, 1, 75-88.

- Chilibeck, P.D. Sale, D.G. y Webber, C.E. (1995): Exercise and bone mineral density. *Sports Medicine*. 19, 103-122.
- Cunningham, D.A. Paterson, D.H. Himann, J.E. y Rechnitzer, P.A. (1993): Determinants of independence in the elderly. *Canadian Journal of Applied Psychology*. 18, 243-254.
- Doyne, E. Ossip-Klein, E. Bowman, K. Osborn, I. McDougall, W. y Neimeyer, R. (1987): Running versus weight lifting in the treatment of depression. *Journal of Consulting Clinical Psychology*. 55, 748-754.
- Fisher, N.M. y Pendergast, D.R. (1994): Effects of a muscle exercise program on exercise capacity in subjects with osteoarthritis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 75, 792-797.
- FitzGerald, S. Barlow, C. Kampert, J.B. Morrow, J. Jackson, A. y Blair, S. (2004): Muscular fitness and all-cause mortality: Prospective observations. *Journal of Physical Activity and Health*. 1,1, 26-50.
- Goldberg, D.P. y Hillier, V.F. (1979): A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*. 9, 139-145.
- Guralnik, J.M. Ferrucci, L. Simonsick, E.M. Salive, M.E. y Wallace, R.B. (1995): Lower-extremity function in persons over the age of 70 years as a predictor of subsequent disability. *New England Journal of Medicine*. 332, 556-561.
- Hunter, G. McCarthy, J. y Bamman, M. (2004): Effects of resistance training on older adults. *Sports Medicine*. 34, 5, 329-348.
- Jiménez, A. (2003): *Fuerza y salud, la aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud*. Barcelona: Ergo.
- Katzmarzyk, P.T. y Craig, C.L. (2002): Musculoskeletal fitness and risk of mortality. *Medicine Science of Sport and Exercise*. 34,5, 740-744.
- Kell, R.T. Bell, G. y Quinney, A. (2001): Musculoskeletal fitness, health outcomes and quality of life. *Sports Medicine*. 31,12, 863-873.
- Kouri, E.M. Pope, H.G. y Katz, D.L. (1995): Fat-free mass index in users and nonusers of anabolic-androgenic steroids. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 5, 223-228.
- Lantz, C.D. Rhea, D. y Cornelius, A. (2002). Muscle dysmorphia in elite-level power lifters and bodybuilders: A test of differences within a conceptual model. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 16,4, 649-655.
- Lobo, A. Perez-Echeverría, M.J. y Artal, J. (1986): Validity of the scaled version of the General Health Questionnaire (GHQ-28) in a Spanish population. *Psychological Medicine*. 16, 135-140.
- Márquez, M. y Rodríguez, M.C. (2002): Influencia del entrenamiento con pesas sobre la memoria y el tiempo de reacción. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. 2,1, 40-49.
- Martinsen, E.W. Hoffart, A. y Solberg, O. (1989a): Aerobic and non-aerobic forms of exercise in the treatment of anxiety disorders. *Stress Medicine*. 5, 115-120.

- Martinsen, E.W. Hoffart, A. y Solberg, O. (1989b): Comparing aerobic with non-aerobic forms of exercise in the treatments of clinical depression: a randomized trial. *Comprehensive Psychiatric*. 30,4, 324-331.
- Medeiros, M. Lima, E. Aquino, R. Gomes, L. y Ferreira, R. (2002): Treinamento de força em sujeitos portadores de acidente vascular cerebral. *Vida e Saúde*. 1,3, 1-21.
- Palmer, J. Palmer, L. Michels, K. y Thigpen, B. (1995): Effects of type exercise on depression in recovering substance abusers. *Perceptual and Motor Skills*. 80, 523-530.
- Peña, D. (2002): *Regresión y diseño de experimentos*. Madrid. Alianza Editorial.
- Pinheiro, J.P. (2000): O exercício físico como reabilitação. En A. Mota (ed): *Saúde e exercício físico*. Coimbra: Quarteto.
- Pollock, M.L. (1973): The quantification of endurance training programs. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 1, 155-188.
- Pope, H.G. Gruber, A.J. Choi, P. Olivardia, R. y Phillips, K.E. (1997): Muscle dysmorphia: An underecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*. 38, 548-557.
- Rantanen, T. Guralnik, J.M. Foley, D. Masaki, K. Leveille, S. Curb, J.D. y White, L. (1999): Midlife hand grip strength as a predictor of old age disability. *JAMA*. 281, 558-560.
- Rantanen, T. Guralnik, J.M. Izmirlian, G. Williamson, J.D. Simonsick, E.M. Ferrucci, L. y Fried, L.P. (1998): Association of muscle strength with maximum walking speed in disabled older woman. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*. 77, 299-305.
- Russell, W.D. (2002). Comparison of self-esteem, body satisfaction and social physique anxiety across males of different exercise frequency. *Journal of Sport Behavior*, 25, 1, 74-84.
- Rutherford, O.M. (1999): Is there a role for exercise in the prevention of osteoporotic fractures?. *British Journal of Sports Medicine*. 33, 378-386.
- Sanabria, I. (1995): Meta-análisis sobre los efectos del ejercicio en parámetros cognitivos. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad de Costa Rica. San José.
- Schwerin, M. Corcoran, K. Fisher, L. Patterson, D. Askew, L. Olrich, T. y Shanks, S. (1996). Social physique anxiety, body esteem and social anxiety in bodybuilders and self-reported anabolic steroid users. *Addictive Behavior*, 21,1, 1-8.
- Stone, M.H. Fleck, S.J. Triplett, N.T. y Kraemer, W.J. (1991): Health and performance related potential of resistance training. *Sports Medicine*. 11, 210-231.
- Suni, J.H. Oja, P. Miilumpalo, S.I. Pasanen, M.E. Vuori, I.M. y Bos, K. (1998): Health-related fitness test battery for adults: Association with perceived health, morbidity and back function and symptoms. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*.
- Swank, A. Funk, D. Barnard, L. Adams, K. y Martin, D. (2002): Combined high intensity strength and aerobic training enhances quality of life outcomes for individuals with CHF. *Journal of Exercise Physiology*. 5, 2, 36-41.
- Tucker, L. (1983): Effect of a weight training program on the self-concepts of college males. *Perceptual and Motor Skills*. 54, 1055-1061.

- Vuori, I. y Fentem, P. (1996): Informe de toma de postura: Salud. Síntesis de las investigaciones actuales. En CDDS-CE, *La función del deporte en la sociedad. Salud, Socialización, Economía*. Madrid: M° Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes. Consejo de Europa. 11-95.
- Warburton, D.E.R. Gledhill, N. y Quinney, A. (2001): Musculoskeletal fitness and health. *Canadian Journal of Applied Psychology* 26,2, 217-237.
- Williams, P.A. y Cash, T.F. (2001): Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*. 30, 75-82.

**ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO
EN DIFERENTES MODALIDADES
DEPORTIVAS I**

COORDINADOR: JOAQUÍN DOSIL DÍAZ

EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL FÚTBOL AMERICANO INFANTIL

AKIRA S. ESQUEDA.

La meta principal al iniciar una temporada en el fútbol americano infantil es lograr el campeonato. Esta meta es tal vez el sueño de todos los niños que comienzan sus entrenamientos la segunda semana de Enero. Y solo un equipo llega al objetivo, por eso surge la pregunta ¿qué es lo que hace a un equipo ser campeón?

Para los niños de la categoría Jr. Midget del equipo de los Borregos Salvajes del Tecnológico de Monterrey campus Estado de México la respuesta se resume en un gran trabajo que involucró un entrenamiento físico importante, una estrategia en los juegos, un apoyo incondicional de los padres de familia y un trabajo mental, que fue el objeto de estudio de éste trabajo en la temporada 2006.

El fútbol es según el ex jugador y coach José Salvador Esqueda el 80% del juego es mental y 20% físico. Es por esto que nos dimos a la tarea de preparar a los jugadores mentalmente al iniciar cada juego, planeando intensificar este trabajo durante las últimas fechas del torneo (semifinal y final), ya que es cuando se torna más demandante la trayectoria al campeonato. Sin embargo tuvimos que adelantar esta última etapa una semana antes, es decir para el último juego de temporada porque sentimos la necesidad de reforzar el aspecto mental en virtud de la psicosis que provocó la derrota del penúltimo juego de un equipo que al igual que nosotros llevaba carrera Tennessee (cero puntos en contra), y del cual los jugadores, coaches y padres al recibir los primeros siete puntos en contra no pudieron manejar la situación misma que provocó la derrota al no remontar el marcador.

Antes de los partidos incluyendo semifinal y la final a los niños se les programo 30 minutos antes de iniciar el juego utilizando una técnica de Programación neuro-lingüística que consiste en el círculo de la excelencia, basado en un principio ideovisual, el cual se le pedía recordar un momento de éxito en su vida, un momento en el que hayan jugado perfecto, y depositaran esa energía en la parte del cuerpo que quisieran, y cuando sintieran nerviosismo o que las cosas no salen bien accesaran a la perfección y a la energía (anclaje) al tocarse esa parte del cuerpo.

Los resultados fueron muy satisfactorios, ya que en una ocasión un jugador no estaba rindiendo como se esperaba, se le pidió accesara a su llave de energía, logrando con esto que el niño respondiera favorablemente con una jugada con gran eficiencia que no había logrado hasta ese momento, con esto, logró tener la confianza para jugar un partido muy bueno para él y el equipo.

En cuanto al último juego de temporada, semifinal y final, a los niños se les preparo muy distinto.

Para la penúltima semana, estadísticamente el equipo ya era considerado como uno de los mejores quipos dentro de la liga, y también como la mejor categoría de la organización.

Tomando en cuenta el antecedente ya mencionado de la derrota del otro equipo. La

preparación consistió, en hacer un trabajo de relajación sistemática y visualización aproximadamente de 20 minutos al finalizar las sesiones de entrenamiento durante toda la semana, con posibles escenarios para que no los sorprendiera alguna situación adversa, se les preparo para ir perdiendo por diferencia de 14 puntos, ganando apretadamente y ganando con buena ventaja. A fin que reaccionaran favorablemente ante los posibles escenarios que se presentaran durante el juego.

El último partido como se esperaba estuvo muy reñido, sin embargo se tenía la confianza de ganar. El juego se desarrollo de tal forma que las anotaciones no llegaban, situación que nos tenía muy tensos y nerviosos, (información referida por algunos jugadores). En el tercer cuarto del juego el equipo contrario llegó a estar a una yarda de anotarnos, situación que nos ponía en el peor escenario planteado, se pidió tiempo fuera y se hablo con los jugadores, se les recordó de su llave de energía y se les dio las últimas indicaciones de la jugada a realizar, mientras tanto, aislamos al QB (el que manda las jugadas y es el que dirige al equipo dentro del campo de juego) para mantenerlo lo más concentrado posible ante la que considerábamos seria la jugada clave. Se le recordó que esta situación ya se había vivido y que no tenía porque preocuparse, porque el resultado sería favorable, la defensa cumplió lo esperado.

Al momento de entrar nuestra ofensiva al QB se le encomendó la jugada que representaría el reto más grande del juego. Un pase dentro de la zona de goal, considerada una jugada arriesgada. La jugada fue ejecutada de forma magistral concretándose en una anotación de 100 yardas

Para el juego de la final se trabajó de la misma forma, con la excepción de que un día antes del juego se utilizó una dinámica que se le denominó visita al éxito. La cual consiste en vivir la final antes de jugarla, llevamos al equipo a los vestidores, para que sintieran las emociones que se viven en ese lugar, luego nos dirigimos a la banca del contrario, para que percibieran que el equipo contrario tiene una carga emocional similar a las de ellos y que visualizaran el juego desde esa perspectiva. Después nos dirigimos nuestra banca, para familiarizarnos con el espacio donde nos vamos a desenvolver y así aprender a controlar nuestras emociones. Por último se les llevo a la tribuna donde serían apoyados por sus familiares, y poder sensibilizarlos con las emociones que ahí se vivirían estando ahí, a algunos niños se les salieron las lagrimas de una vibra tan grande y tan especial que experimentaban en esos momentos, algunos se acercaron para vivir la experiencia, incluso a algunos papás también se les salieron las lágrimas, y finalizaron con la porra que nos identifica. Al día siguiente los niños manifestaban sentirse muy tranquilos, que sentían que iban a ganar, y así fue con una contundencia impresionante y jugando todos los niños mucho tiempo.

Aunado al factor físico realizado tradicionalmente que año con año evoluciona en la preparación física de los jugadores, en esta ocasión el factor mental fue determinante para optimizar el talento de los jugadores y llegar al campeonato.

Los padres de familia mencionaron, que mentalmente veían a los niños muy fuertes, tanto dentro del juego como en la vida diaria ya que notaban mucha determinación en sus movimientos a comparación de la temporada anterior.

Esta categoría era considerada una de las menos eficientes dentro de la organización, al haber obtenido solo un campeonato en sus tres años de trayectoria en comparación de otras generaciones que llevaban un record de campeones mayor hasta llegar esa categoría.

Y al terminar la temporada fueron el mejor equipo de la liga y de la organización. Incluso superior a las categorías ya mencionadas, siendo así el equipo más contundente de la liga.

VALORACIÓN DE NIVELES DE ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JÓVENES PILOTOS DE VELOCIDAD

JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ

Servicio de Psicología Deportiva de CEADE (Almoradí- Alicante).

IRENE CHECA ESQUIVA, ENRIQUE CANTÓN CHRIVELLA.

Universidad de Valencia.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

La gran mayoría de los integrantes del mundo del deporte son cada vez más conscientes de que la competición puede generar elevados niveles de ansiedad que, además, pueden interferir en el rendimiento afectando los niveles fisiológicos y cognitivos, deteriorando la ejecución e impidiendo un nivel de actuación óptimo. Cualquier situación que el sujeto perciba como amenazante desencadenará la sucesión de respuestas fisiológicas y psicológicas anteriormente expuestas.

METODOLOGÍA

El presente trabajo de campo se ha desarrollado con 50 pilotos de las categorías cadete y KF3 (junior) de la Escuela de Karting Circuit Ricardo Tormo durante la temporada del Campeonato de la Comunidad Valenciana 2008.

RESULTADOS

Valoración de niveles de ansiedad y de características de personalidad junto con el desarrollo de una serie de registros y autoinformes para fortalecer la percepción de autocontrol cognitivo y de ansiedad, mejorando así la concentración y eficacia en el manejo de las destrezas deportivas.

CONCLUSIONES

La percepción del control de los objetivos de ejecución, reforzará nuestra autoconfianza, potenciará nuestra motivación y nos ayudará a generar paulatinamente una mayor con-

centración y reducción en los niveles de ansiedad. Las técnicas diseñadas para reducir la ansiedad y conseguir que el piloto funcione en su óptimo nivel son adecuadas y útiles tanto en entrenamientos como en competiciones.

PSICOLOGIA DO SURF
TIAGO DANTAS SENRA . JOAQUÍN DOSIL.
Universidade de Vigo (Espanha).

INTRODUÇÃO

A nossa sociedade tem assistido ao aparecimento de um número elevado de actividades ligadas a exploração da natureza.

O surf como actividade recreativa com um elevado numero de praticantes inserida na sociedade actual, rapidamente ganhou um formato competitivo.

A palavra surf tem origem no acto de deslizar nas ondas independentemente da forma como se faz. A International Surfing Association (2006) reconhece as seguintes disciplinas: surfboard, longboard, bodyboard, kneeboard, skimboard e bodysurf.

Não se sabe ao certo como tudo começou mas, segundo Brown e Kampion (1997), em alguns textos do conhecido explorador James Cook (1728-1779) já era mencionada a arte de deslizar nas ondas com canoas executada por povos nativos.

As sensações causadas pela simples acção de apanhar uma onda deram origem a um fenómeno social a que chamaram a “Cultura do Surf”, muitos foram os que dedicaram as suas vidas a procura da onda perfeita vivendo em função desse ideal. É também do conhecimento geral que numa revolução industrial que visa a produção, pessoas como os “surfistas” que gastavam o seu tempo em beneficio pessoal eram facilmente marginalizadas. Actualmente o número de praticantes não pára de aumentar e a sociedade moderna reconhece o direito de cada um em utilizar o seu tempo livre, aproveitando-se também o potencial comercial do surf.

Logo, apesar do indiscutível carácter lúdico e religioso em que o surf apareceu, actualmente é uma modalidade altamente estruturada com um sistema competitivo organizado. Têm sido realizados poucos estudos ao nível da psicologia desportiva mas quase todos parecem apontar para um conjunto de características muito próprias dos praticantes de surf.

Importância do Surf

O surf é uma modalidade com cada vez mais praticantes. Este fenómeno é produto de uma sociedade com necessidades muito específicas e em permanente evolução. Torna-se comum a realização de campeonatos dos diversos tipos nas nossas praias. O aumento do número de praticantes deve ser analisado com base no desenvolvimento de uma estrutura competitiva suportada pelas marcas e os seus interesses comerciais e no aparecimento das escolas de Surf.

O surf como modalidade desportiva é um fenómeno recente, e a sua globalização à escala mundial provoca uma necessidade de compreensão das suas necessidades psicológicas.

Análise do desenvolvimento psicológico do surfista

Qualquer praticante de surf desenvolve uma paixão natural pelo mar, que em conjunto com todo o seu envolvimento passa a fazer parte da sua vida.

Segundo Zuckerman (1990), *“A procura de sensações é um traço da personalidade baseada em diferenças individuais como reacção a uma estimulação intensa”*. A compreensão do efeito que o surf tem em cada pessoa é algo complexo e imprevisível, a sua reacção pode ser de uma simples experiência a uma enorme dependência que obriga a uma reorganização de valores.

O aparecimento do surf como modalidade desportiva competitiva é acompanhada pela necessidade da compreensão dos seus praticantes, e segundo Martin (2006) *“um psicólogo de surf de alta performance é particularmente especializado, e qualquer psicólogo do desporto que queira ser um psicólogo de surf necessita de entender a terminologia e os desafios que o surfista enfrenta.”*

Ainda que sejam muitos os factores que podem influenciar o rendimento no surf, neste trabalho procuramos perceber as necessidades psicológicas básicas que em diferentes textos se consideram as essenciais para se poder obter um bom rendimento (Dosil, 2004; Weinberg e Gould, 2006): Motivação, Auto-confiança, Entorno Social, Nível de activação e Atenção/concentração.

Partindo da definição de cada necessidade psicológica básica, procuraremos estudar os factores que estão mais vinculados ao surf em cada uma delas.

Necessidades psicológicas básicas dum praticante de surf:

Motivação

A motivação tem um papel muito importante na forma como encaramos o nosso dia-a-dia, sendo assim torna-se fundamental ter em conta a sua importância nas decisões que tomamos. Dosil (2004) realça essa importância definindo-a como um motor para que os indivíduos realizem qualquer actividade.

Num estudo realizado por Ryan e Deci (2000), em que os surfistas apresentavam valores superiores de motivação intrínseca em relação aos praticantes de golf, apesar de ambos demonstrarem níveis semelhantes de motivação extrínseca. O surf é uma modalidade que exige muito dos praticantes, são vários os dias em que as condições da natureza não permite a prática e as condições climatéricas agressivas enfrentadas pelos praticantes não são compreendidas pela grande maioria da população.

Ao longo dos anos o surf e os seus praticantes foram vistos pela sociedade das mais variadas formas. O nível de dificuldade de aprendizagem desta modalidade em conjunto com a dependencia permanente das condições da natureza, leva qualquer praticante a interrogar-se

sobre a verdadeira razão da sua prática. A ideia base parece estar definida numa frase de um slogan publicitário “*apenas um surfista conhece a sensação*”. Sendo assim, os estudos parecem reforçar a ideia de que os atletas intrinsecamente motivados conseguem superar melhor as dificuldades e tirar um maior partido da modalidade.

Auto-confiança

Um dos factos mais consistentes na literatura sobre a execução desportiva é a correlação directa entre a autoconfiança e o êxito (Williams, 1991).

De acordo com Dosil (2004) o desportista nem sempre consegue a confiança óptima para competir, e a dificuldade tem origem numa análise realista da situação que se vai enfrentar. Em função desta análise o desportista pode apresentar diversos níveis de confiança:

Nível 1	Falta de confiança	O surfista tem duvidas em relação as condições do mar e ao adversário que enfrenta.
	Excesso de confiança	O surfista parte do principio que a bateria vai ser fácil e que não vai ter problemas em derrotar os adversários directos nem em adaptar-se as condições do mar. Considera o seu nível muito superior sem analisar correctamente a situação.
	Falsa confiança	Atitude que não reflecte a preocupação que se passa no seu interior. O surfista afirma para ele que vai ser fácil a competição com os adversários/condições de mar e procura a confiança em aspectos infundados.
Nível 2	Confiança óptima	O surfista faz uma boa análise das condições do mar e dos adversários e procura resultados realistas de acordo com as suas capacidades.

Quadro 1. Níveis de confiança dum surfista competidor

Sendo assim, a auto-confiança também no surf pode e deve ser trabalhada para se obter uma melhoria de resultados. Martin (2006) afirma que “sem uma forte auto-confiança um surfista não pode ser agressivo ou tecnicamente competente...”. As pontuações nas competições de surf são atribuídas em função das manobras efectuadas em cada onda e compete ao surfista arriscar ou não determinadas manobras. Portanto a auto-confiança torna-se essencial tanto na decisão de executar determinadas manobras, como no completar das mesmas.

Entorno social

O reforço social aparece como um dos métodos mais efectivos para influenciar comportamentos relacionados com a prática de actividade física (Willis e Campbell, 1992).

A praia sempre foi um local utilizado pela maioria das pessoas para descontraír, o surf como qualquer actividade desportiva praticada de forma equilibrada possui efeitos benéficos para a saúde. A associação entre estes dois factores contribui de uma forma muito positiva para os seus praticantes.

A socialização é um processo constante que tem início no nascimento e nos acompanha ao longo da vida; como tal, a sua influência explica a adesão ao surf, a manutenção e o seu controle poderá proporcionar um aumento do rendimento desportivo dos praticantes.

Nível de activação

O conceito de nível de activação encontra-se associado a outros conceitos como ansiedade e stress. Landers e Arent (2001) especificam as diferenças a partir da direcção da conduta, segundo a qual a ansiedade se relaciona com aspectos negativos, o stress pode ser negativo ou positivo e a activação/arousal não apresenta direcção.

No caso do surf a ansiedade e o stress pode ser desencadeado em situações de competição homem vs homem ou homem vs natureza, ou seja, tanto o surf de competição como o surf puramente recreativo são acompanhados também pelo desafio permanente da natureza. Sendo assim as ondas grandes assumem um papel importante na origem de stress negativo e ansiedade e a evolução no surf aparece através da superação dos limites pessoais do praticante. Os aspectos mencionados no quadro seguinte referente aos treinos podem também tornar-se em fontes de ansiedade nas competições, dependendo apenas das capacidades dos atletas.

Treinos	Competições
<ul style="list-style-type: none">- Tamanho das ondas.- Dependência das marés e ventos.- Número de praticantes dentro de água.- Escolha da prancha inadequada para o tipo de mar	<ul style="list-style-type: none">- Medo do fracasso.- Experiências passadas negativas.- Pouco tempo de intervalo entre as baterias.- Tamanho das ondas.- Escolha da prancha inadequada para o tipo de mar.

Quadro 2. Algumas fontes de ansiedade e stress típicas nos treinos e competições de um praticante de surf

Segundo Dosil (2004) o grau de activação varia de um desportista para outro, pelo que não se pode generalizar a existência de um grau óptimo. Cada surfista deverá adaptar o seu nível de activação em função das condições pessoais e das características da situação desportiva que tem que enfrentar.

Atenção/Concentração

Segundo Martin (2006) o vento, as marés e as condições do swell podem influenciar a natureza das ondas, mesmo no intervalo de uma hora. Portanto, uma observação das condições da onda é uma parte essencial da estratégia de competição. O mesmo autor afirma também que uma das chaves principais que determina vencedores e derrotados em cada bateria é a habilidade dos surfistas em escolher ondas que permitam executar as manobras mais radicais de pontuação alta.

A dependência permanente da natureza obriga a uma atenção/concentração muito elevadas e o atleta que conseguir tirar maior partido destes dois aspectos terá uma vantagem importante.

Reflexão:

O surf continua a ser uma modalidade pouco estudada apesar de ser extremamente complexa e exigente ao nível psicológico. Ao pretendermos estudar o surf necessitamos

perceber os diferentes tipos de praticantes e não apenas os competidores, uma vez que os não competidores independentemente do seu nível são uma grande maioria.

BIBLIOGRAFIA:

- Brown, B. y Kampion, D. (1997). *Stoked*, Evergreen.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad Física y del Deporte*, Madrid: McGraw-hill.
- Landers, D. M. e Arent, S. M. (2001). Arousal-performance relationships, en J. M. Williams (ed), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, Mountain View, CA: Mayfield.
- Martin, M (2006). High performance thinking for professional surfers. En J. Dosil (Ed.), *The sports psychologists handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* (pp.503-524). West Sussex: Wiley & Sons.
- Ryan, R. y Deci, E. (2000). Self-determination and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, J. M. (1991). *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid : Biblioteca Nueva.
- Willis, D. y Campbell, L. (1992). *Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Zuckerman, M. (1990). The psychophysiology of sensation seeking. *Journal of Personality*, 58, 313-345.

TREINO MENTAL NO ALPINISMO

***MÁRIO NEVES. **JOAQUIN DOSIL.**

**ISMAL, Portugal, **Univiversidad de Vigo.*

O Alpinismo, entendido na sua perspectiva desportiva, é uma disciplina do montanhismo que se refere à ascensão de grandes montanhas envolvendo uma combinação de diferentes formas de progressão em diferentes tipos de terrenos, num meio potencialmente perigoso. Por *Alpinismo*, termo que deriva da palavra *Alp*, considera-se toda a “atividade referida à ascensão de grandes montanhas e que se desenvolve sobre diferentes tipos de terreno tais como neve, gelo e rocha” (Stuckl & Sojer, 1993, p.12) e que implica um extenso rol de conhecimentos e domínio de numerosas técnicas que permitem ao alpinista a sua progressão em segurança sobre diferentes tipos de terreno.

Segundo Colorado (2001) existem vários aspectos importantes a destacar na prática de actividades em alta montanha:

- O ambiente de hipoxia hipobárica característico da alta montanha.
- As baixas temperaturas, que podem causar hipotermia e congelações.
- A intensa radiação ultra-violeta do sol que agrava a desidratação e outras patologias.

- A própria actividade desportiva de longa duração que pode levar a um maior risco de lesão e esgotamento.
- As mudanças na dieta alimentar em quantidade e qualidade.
- As deficientes infra-estruturas higiénico-sanitárias, que podem aumentar o risco de enfermidades.
- O próprio meio isolado e hostil, insólito e potencialmente perigoso que pode afectar psicologicamente o alpinista e as suas relações com o grupo em que está envolvido.

O facto de ser uma actividade desportiva que se desenvolve num ambiente adverso ao organismo, envolvendo situações potencialmente perigosas, tornam o Alpinismo uma modalidade com particularidades únicas no desporto (Burnik, Jug & Tusak, 2002). Desta forma, a prática do alpinismo implica o recurso a um conjunto de conhecimentos e capacidades em diferentes domínios.

Os factores do domínio psicológico parecem assumir um papel relevante nesse conjunto de capacidades. São vários os autores (Feher, Meyers & Skelly, 1998; Burnik et al., 2002; Egan & Stelmack 2002) e alpinistas conceituados que consideram os factores psicológicos como decisivos para a prática do alpinismo.

O Alpinismo comporta em si, uma série de características que fazem apelo à condição psicológica e às competências psicológicas dos seus praticantes. Por ser uma actividade de montanha que tem por cenário um meio natural variado e muito variável, por si só, já implica uma permanente adaptação às condições externas. Acresce ainda, o aumento do risco provocado pelo nível de compromisso e desafio que normalmente essas actividades comportam. Os terrenos variados, por vezes, desconhecidos e isolados em que o Alpinismo se desenvolve são factores não controlados que elevam o risco e o stress da sua prática. Também as elevadas altitudes, a que estas actividades têm lugar, vão desencadear uma série de reacções no organismo humano que afectam o seu normal rendimento. Bonnon et al. (1999) referem, de acordo com uma revisão de vários estudos, que a hipoxia pode provocar distúrbios e deficits ao nível da capacidade de memória, atenção, aprendizagem, processos cognitivos e no tempo de tomada de decisão, dependendo do processo de aclimação e da altitude.

Essas particularidades levam a que vários alpinistas consagrem à sua condição e preparação psicológica, de uma forma mais ou menos consciente, uma grande parte da responsabilidade dos seus sucessos ou fracassos.

É, por outro lado, reconhecido serem os factores psicológicos que, a um alto nível, frequentemente distinguem aqueles que obtêm sucesso daqueles com menos sucesso (Morris, 2000). A compreensão das experiências dos atletas *experts* tem tido um crescente aumento de interesse por parte da investigação na Psicologia do Desporto (Ericsson, 2003a). Tal como nos refere Janelle e Hillman (2003), a influência e interacção das competências psicológicas nos outros domínios (fisiológico, técnico e tático) são notórias na facilitação ou limitação do rendimento desportivo. Os estudos têm-se centrado, sobretudo, na busca dos perfis psicológicos e nos requisitos e competências necessárias associadas ao sucesso na performance (Jackson, Dover & Mayocchi, 1998; Ericsson, 2007).

Desta forma, para entendermos os diferentes factores implicados no treino mental no Alpinismo, procuramos conhecer e identificar as principais variáveis psicológicas associadas à sua prática. Devido à escassa investigação nesta área e ao pouco desenvolvimento de instrumentos de avaliação adaptados ao contexto em que o Alpinismo é praticado, utilizamos uma metodologia qualitativa centrada, numa primeira análise exploratória, num Estudo de Caso Único de um alpinista expert português (Neves & Dosil, 2007). Para tal, utilizamos uma entrevista semi-estruturada e em profundidade onde através da sua análise de conteúdo procuramos conhecer em detalhe os factores que mais influíram no seu desenvolvimento para conseguir atingir o seu nível actual de *expertise* (Miles & Huberman, 1994; Côté, Ericsson & Law, 2005).

Para responder a esta questão, estabelecemos os seguintes objectivos para o nosso estudo:

- 1- Identificar as competências psicológicas mais importantes na prática do alpinismo pelo sujeito estudado.
- 2- Conhecer as estratégias psicológicas mais utilizadas na prática do alpinismo pelo sujeito estudado.
- 3- Conhecer os factores que ajudaram o alpinista a atingir o nível de excelência.
- 4- Comparar as competências psicológicas da *expertise* no desporto com as apresentadas pelo alpinista estudado.

Os resultados deste estudo de caso indicam que a Motivação Intrínseca, o Compromisso e a Autoconfiança surgem como as competências psicológicas mais destacadas pelo alpinista. A Auto-Superação e o Desafio da Acção emergem como os motivos principais que o levam a praticar o alpinismo. A Experiência Pessoal parece ser uma variável que tem uma influência relevante sobre a maioria das competências psicológicas, nomeadamente: a) no controle emocional e nível de activação; b) nas tomadas de decisão; c) na sua capacidade de enfrentar diferentes situações tais como, o sofrimento, o fracasso, a lesão ou o medo; d) na relação estreita que estabelece com a confiança. Relativamente à Preparação Mental, à Atenção/Concentração e ao Controlo Emocional, embora menos valorizados pelo alpinista, a análise dos dados sugere que essas competências acabam por representar um papel de relevo na sua actividade.

Como estratégias psicológicas mais utilizadas, o Estabelecimento de Objectivos, o recurso a Planos de Acção, o Diálogo Interior e uma Atitude Positiva são as mais destacadas.

As actividades em contacto com a natureza, desenvolvidas na adolescência e as actividades num clube de montanhismo terão sido factores marcantes no seu percurso inicial. As oportunidades que teve, posteriormente, de desenvolver com regularidade actividades de montanha nos Alpes e a prática do Triatlo, terão contribuído fortemente para elevar o seu nível de conhecimento e experiência.

De uma forma geral, as competências e características psicológicas associadas ao nível de *expertise* no desporto (Orlick, 2000; Williams & Krane, 2001; Janelle & Hillman, 2003) coincidem com algumas das competências reveladas pelo alpinista estudado, nomeadamente: a) nos elevados níveis de Motivação e Compromisso; b) na importância atribuída à

Autoconfiança; c) no Estabelecimento de Objectivos; d) na auto-regulação da Activação; e) no emprego de Auto-Instruções positivas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Bonnon, M., Noel-Jorand, M-C. e Therme, P. (1999). Criteria for psychological adaptation to high-altitude hypoxia. *Perceptual and Motor Skills*, 89 (1), 3-18.
- Burnik, S., Jug, S. e Tusak, M. (2002). Personality traits of Slovenian female and male mountain climbers. *Kinesiology*, 34 (2), 153-162.
- Colorado, J. (2001). *Montañismo y Trekking: Manual Completo*. Madrid: Desnivel.
- Côté, J., Ericsson, K. A. e Law, M. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 1-19.
- Egan, S. e Stelmack, R. (2002). A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and Individual Differences*, 34, 1491-1494.
- Ericsson, K. A. (2003a). How the expert-performance approach differs from traditional approaches to expertise in sports: In search of a shared theoretical framework for studying expert performance. In J. Starkes and K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport: Recent advances in research on sport expertise* (pp. 371-401). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: Toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 109-123.
- Feher, P., Meyers, M. e Skelly, W. (1998). Psychological profile of rock climbers: state and trait attributes. *Journal of Sport Behavior*, 21, (2), 167-181.
- Jackson S. A., Dover, J. e Mayocchi, L. M. (1998). Life after winning gold : I. Experiences of australian olympic gold medallists. *The Sport Psychologist*, 12, 119-136.
- Janelle C. e Hillman (2003). Expert Performance in Sport. In Starkes, J. e Ericsson, K. (Eds.), *Expert performance in Sports Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Miles, M. B. e Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. London: Sage
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 715-726
- Neves, M. e Dosil, J. (2007). Factores psicológicos asociados à prática do alpinismo: um estudo de caso único. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (2), 27-47.
- Orlick, T. (2000). *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training*. (3ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- Stuckl, P. e Sojer, G. (1996). *Manual Completo de Montaña*. Madrid: Desnivel.
- Williams, J. e Krane, V. (2001). Psychological Characteristics of Peak Performance. In J. Williams (Ed.) *Applied Sport Psychology – personal growth to Peak Performance* (pp. 162-178, 4ª Ed.). CA: Mayfield

CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL PSICOLÓGICO DE ATLETAS COMPETIDORES PORTUGUESES NA MODALIDADE DE JUDO

MARCO BATISTA, JOAQUIN DOSIL.

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Portugal.

INTRODUÇÃO

Este trabalho pretendeu caracterizar o perfil psicológico do judoca competidor português. Delineou-se um estudo de âmbito nacional com uma amostra de 170 atletas (66 femininos e 104 masculinos), entre os 14 e os 19 anos.

METODOLOGIA

Utilizou-se como instrumento de avaliação o Questionário de Necessidades Psicológicas do Desportista (QNPD), traduzido da versão original espanhola (CNPD), testado, adaptado e validado para a população portuguesa.

O procedimento estatístico incidiu em provas paramétricas de comparação de médias, prova “t” para amostras independentes e ANOVA unifactorial.

RESULTADOS

Os resultados obtidos não evidenciaram diferenças estatísticas relevantes nas diversas variáveis independentes, sexo, escalão etário, âmbito competitivo e anos de prática, apresentando-se como factores favoráveis ao perfil, a maior experiência e o elevado nível competitivo.

Das comparações efectuadas que demonstraram relevância estatística, apenas se registaram ao nível do perfil geral na variável *sexo*, assim como, ao nível da dimensão motivação, na variável *anos de prática*, entre o grupo de 3 a 7 anos e o grupo de 8 anos e mais de prática.

CONCLUSÕES

Foi possível determinar um perfil médio do judoca competidor português, evidenciando porém a amostra, necessidade de trabalho psicológico ao nível da motivação, confronto de competições e concentração, influenciadoras portanto do perfil geral.

PSICOLOGÍA APLICADA AL FUTBOL I

COORDINADORES: JOAQUÍN DOSIL DÍAZ
Y ALEX GARCÍA MAS

PROPOSTA DE UM PROGRAMA PARA OPTIMIZAR A EFICÁCIA PARENTAL NO FUTEBOL

PEDRO TEQUES.

Associação Portuguesa de Escolas de Futebol.

INTRODUÇÃO

Face a organização dos programas competitivos para as crianças e jovens, verifica-se um incremento do envolvimento parental, sendo que a investigação concernente a esta temática, demonstra que os pais têm um papel fundamental no processo de socialização das crianças na prática desportiva (Brustad, Babkes & Smith, 2001).

Se entendermos que os pais são os principais agentes de socialização nos primeiros anos da prática desportiva da criança, e se compararmos à consistência dos modelos e da investigação concernente aos processos de influência do treinador nas experiências desportivas da criança, o delineamento da investigação acerca do envolvimento parental poderá ser considerada limitada. E, relativamente a uma variedade de áreas de influência sobre a criança (e.g., académica, intelectual, desenvolvimento da linguagem, e desenvolvimento sócio-moral), onde os pais também são considerados elementos fundamentais para o seu desenvolvimento, infelizmente, o contexto desportivo ainda não alcançou essa estabilidade teórica e prática.

O propósito deste trabalho divide-se em dois pontos: a) apresentar uma perspectiva do estudo e prática deste fenómeno de uma forma mais complexa, equiparando-se à metodologia utilizada no processo de influência do treinador; e, b) desenvolver um programa com base empírica que optimize a eficácia do envolvimento parental no desporto.

MÉTODOS

Participantes

Os sujeitos que participaram no programa foram 12 pais (10 do género masculino; 2 do género feminino) de uma equipa de futebol de Sub-1, com idades compreendidas entre os 33 e os 42 anos, bem como 11 atletas dessa mesma equipa que participam no Campeonato de Regional de Futebol de 7 organizado pela Associação de Futebol de Braga na época desportiva de 2007-08. Como forma de avaliação do comportamento parental por parte de outros significativos na prática desportiva dos jovens, participaram 4 árbitros (entre os 5 e os 12 anos de experiência na arbitragem) com idades compreendidas entre os 31 e os 38 anos, e o treinador principal da equipa de Sub-11, licenciado em Educação Física e Desporto, com 26 anos de idade e 4 anos de experiência como treinador de jovens.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados são parte integrante do Sistema de Avaliação do Comportamento Parental – SACP (Teques, 2007):

- a) Auto-percepção dos pais relativamente aos seus comportamentos durante a competição em relação aos atletas, treinador e árbitro (escala com 12 itens, cotados de 1 a 7);

- b) Percepção dos atletas relativamente aos comportamentos dos pais durante a competição em relação a si próprios, ao treinador da equipa e ao árbitro (escala com 12 itens, cotados de 1 a 7);
- c) Percepção do treinador relativamente aos comportamentos dos pais durante a competição em relação a si próprio, aos atletas e ao árbitro (escala com 12 itens, cotados de 1 a 7);
- d) Percepção do árbitro relativamente aos comportamentos dos pais durante a competição em relação a si próprio (escala com 4 itens, cotados de 1 a 7);
- e) Instrumento de observação e registo da frequência dos comportamentos dos pais durante a competição, constituído por 4 categorias (reforço, encorajamento, instrução e punição) e 3 dimensões de direcção (atletas, treinadores e árbitros).

Objectivos

De acordo com os fundamentos gerais do programa, delinearão-se os seguintes objectivos específicos:

1. Promover o aumento de comportamentos desejáveis e adequados aos pais durante a competição:
 - a) Reforço pelas boas prestações (ex.: palmas, “muito bem”, “vamos”).
 - b) Encorajamento após erros ou fracassos da equipa em jogo.
 - c) Demonstração de comportamentos positivos face às acções de todos os intervenientes nas competições de crianças e jovens.
2. Promover a diminuição de comportamentos indesejáveis e inadequados aos pais na competição e nas relações com os filhos relativamente à prática desportiva:
 - a) Instruções para o campo (em relação a jogadores, treinadores e árbitros)
 - b) Punição e recriminação (em relação a jogadores, treinadores e árbitros)

Procedimentos

O programa foi implementado em três fases sequenciais: pré-intervenção, intervenção através de duas sessões formativas, e pós-intervenção (avaliação do programa). A fase de pré-intervenção consistiu na avaliação dos comportamentos através do SACP – observação e registo dos comportamentos dos pais, auto-percepção dos pais, percepção dos comportamentos dos pais por parte dos atletas, treinador e árbitros em dois jogos do campeonato. Adicionalmente, efectuou-se a gravação em vídeo dos comportamentos dos pais, sem seu conhecimento, de forma a não promover condutas desejáveis.

A fase de intervenção compreendeu duas sessões de formação dirigidas aos pais com uma hora de duração cada. A primeira sessão foi especificamente destinada aos pais dos atletas da equipa de Sub-11, consistindo na apresentação dos vídeos, actividades de role-playing e de resolução de problemas. Esta sessão focou fundamentalmente as condutas em treinos e competições, e as suas repercussões na performance desportiva das crianças atletas. Por sua vez, a segunda sessão focou aspectos mais gerais do envolvimento parental no desporto, entre os quais, a importância do suporte parental, a modelagem parental, a gestão de expectativas e a relação pais-treinador-instituição.

Na pós-intervenção efectuou-se o mesmo procedimento da primeira fase, avaliando-se os comportamentos dos pais segundo as directrizes do SACP – observação e registo comportamental, percepção dos comportamentos dos pais por parte dos atletas, treinador e árbitros em dois jogos. Não se realizou a gravação em vídeo dos comportamentos dos pais, já que se incorria no erro de promover condutas desejáveis. Nesta última fase, preferiu-se que o registo comportamental fosse realizado por voz, utilizando para o efeito um gravador, facilitando a descrição da presença do psicólogo.

RESULTADOS

Na totalidade dos quatro jogos observados (dois antes e dois depois da intervenção) foram observados e codificados 126 comportamentos de 12 pais (média de 31,5 comportamentos por jogo observado).

Devido às inúmeras tabelas e figuras, apenas se fará uma referência resumida aos resultados alcançados. Deste modo, os resultados oriundos dos cinco instrumentos de avaliação utilizados no programa, parecem evidenciar uma única tendência no comportamento parental. Se tivermos em consideração os objectivos eleitos para o programa para a promoção de comportamentos positivos durante a competição, estes parecem ter sido alcançados. Ou seja, poder-se-á evidenciar dois aspectos: 1) aumento dos comportamentos de apoio (reforço e encorajamento), e 2) diminuição dos comportamentos de instrução e de punição relativamente aos atletas, treinador e árbitros.

DISCUSSÃO

Tendo em consideração os objectivos delineados as intervenções efectuadas parecem ter-se relevado eficazes na modificação dos comportamentos parentais. Se previamente à intervenção se apresentavam alguns comportamentos de instrução e de recriminação perante as acções dos demais intervenientes na competição – atletas, treinador e árbitros –, após a intervenção verificou-se uma ascendência no padrão comportamental de apoio a esses mesmos intervenientes.

Convém recordar que apenas se identifica um estudo efectuado por Cruz, Boixadós, Figueroa, Rodriguez, Torregrosa, e Valiente (2001) concernente à avaliação dos comportamentos dos espectadores em competições escolares, não se vislumbrando na literatura qualquer proposta para uma intervenção sistemática baseada numa estrutura empírica capaz de aceder, de modo global, as condutas parentais e a percepção por parte dos demais intervenientes no contexto desportivo. No entanto, o presente trabalho trata-se de um programa piloto, suportado por um modelo teórico e instrumentos de avaliação que, apesar de parecerem exequíveis, futuramente deverão ser alvo de uma apreciação mais consistente, sendo que os resultados alcançados terão de ser analisados com ponderação. Para além deste facto, o número de pais (n=12) é reduzido, motivo alheio à intervenção do psicólogo, já que é bastante difícil juntar todos os pais da equipa nas três fases do programa. No entanto, este dado não deverá ser considerado como uma limitação para considerar a credibilidade da in-

tervenção, já que existem dificuldades logísticas e estruturais naturais em intervir sobre esta população, facto que até a intervenção a nível internacional, por exemplo, com treinadores, por vezes não consegue controlar.

Entretanto, a partir deste ponto parece existir um campo favorável para a evolução do estudo e prática do envolvimento parental no desporto. Se até ao momento a investigação apenas tem focado determinadas variáveis de influência dos pais sobre as crianças e jovens atletas na sua prática desportiva baseando-se unicamente em estudos correlacionais (Stein, Raedeke, & Glenn, 1999), com repercussões evidentes para a intervenção prática e para a compreensão da complexidade do fenómeno, sendo que, em última estância, tem levado ao descrédito generalizado devido às suas limitações conceptuais e metodológicas (ver Greendorfer, 2002, para mais referências).

Concretamente aos próximos passos que o SACP terá que fazer para se apresentar como base credível de avaliação e estudo do comportamento parental no desporto, dever-se-á realizar um conjunto de estudos que promovam a avaliação da fidelidade intra e inter-codificadores do instrumento de observação e análise factorial dos questionários relativos a atletas, árbitros e treinadores. Adicionalmente, os estudos futuros neste domínio, deverão procurar avaliar a influência que os factores sócio-ambientais e as características individuais dos atletas e dos pais têm na promoção da eficácia da relação pais-filhos e a sua repercussão nos atributos psicológicos do atleta no processo de aprendizagem desportivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Brustad, R., Babkes, M., Smith, A. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd Ed.) (pp. 604-635). New York: John Wiley.
- Cruz, J., Boixadós, M., Figueroa, J., Rodriguez, M., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2001). *Informe sobre comportaments d'espectadors en competicions escolars: Campanya de difusió dels valors de l'activitat esportiva en edat escolar*. Barcelona: Ayuntamiento de Barcelona.
- Greendorfer, S. (2002). Socialization processes and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 377-401). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stein, G., Raedeke, T., & Glenn, S. (1999). Children's perceptions of parent sport involvement: It's not how much, but to what degree that's important. *Journal of Sport Behavior*, 22 (4), pp. 591-601.
- Teques, P. (2007). *Sistema de Avaliação do Comportamento Parental no Desporto*. Manuscrito não publicado. Guimarães: Associação Portuguesa de Escolas de Futebol.

CONCEPÇÃO E CONSTRUÇÃO DO QUESTIONÁRIO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS DO FUTEBOL (QNPF)

HENRIQUE MARTINS*, JOAQUÍN DOSIL.**

**Instituto Superior da Maia – ISMAI (Portugal).*

***Universidade de Vigo (Espana).*

RESUMO

O grande objectivo deste trabalho foi conceber uma primeira versão do Questionário das Necessidades Psicológicas do Futebol (QNPF). A metodologia utilizada, e de acordo com a literatura, respeitou as várias fases de construção de um questionário. Foi efectuada uma aplicação a uma amostra aleatória de 226 jogadores do sexo masculino com idades compreendidas entre os 16 e 39 anos, de todos os níveis competitivos da Federação Portuguesa de Futebol, excepto a 1ª liga. Observou-se que de acordo com os estudos de validade e fiabilidade, o QNPF, poderá resultar num instrumento de avaliação de utilidade na investigação das variáveis psicológicas, específico para o futebol.

Palavras-chave: Avaliação, necessidades psicológicas, futebol, variáveis psicológicas.

NUEVOS ESPACIOS Y DESAFÍOS PARA LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA: LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL

SEVERO LÓPEZ FERNÁNDEZ.

Asociación del Fútbol Argentino - Dirección de Formación Arbitral.

Departamento Psicología Deportiva.

RESUMEN

El trabajo sintetiza los fundamentos teóricos pensados en la organización del Departamento de Psicología Deportiva perteneciente a la Asociación del Fútbol Argentino y se describen los instrumentos técnicos utilizados para diagnosticar, capacitar y asistir a los árbitros profesionales de la Dirección de Formación Arbitral.

Al carecer de antecedentes que relacionen las habilidades y capacidades psicológicas con los árbitros de fútbol, el Departamento organiza una estructura basada en la evidencia a través de evaluaciones de dichas funciones en las diferentes categorías de los destinatarios. La información obtenida, constituye una base de datos que incluye fortalezas y debilidades de los actores.

Desde esta instancia se planifican las intervenciones necesarias para iniciar el proceso de transformación de las vulnerabilidades individuales y grupales observadas.

He organizado las intervenciones en tres instancias secuenciales: diagnóstico, capacitación y asistencia. En el proceso diagnóstico, se describe la historia clínica única (HCU) y los cuestionarios y test utilizados. En el espacio de capacitación se incluyen las estrategias implementadas a través de talleres participativos táctico-psicológicos. En el abordaje asistencial se enuncian las intervenciones orientadas a la clínica en psicología deportiva.

Se enumeran las conclusiones más significativas del rol del Psicólogo Deportivo en la formación y capacitación de los árbitros, así como reflexiones sobre el espacio del juez de fútbol como deportista, ser social y psicológico. Se formulan consideraciones sobre las actuales representaciones sociales del árbitro profesional y se plantean miradas alternativas.

Por último, se propone esta experiencia como base para desarrollar líneas de investigación participativas en una tarea conjunta con profesionales, organizaciones e instituciones nacionales e internacionales con objetivos y metodologías afines.

INTRODUCCIÓN

He sido convocado a integrar a inicios del corriente año el equipo de profesionales de la recientemente creada Dirección de Formación Arbitral de la Asociación del Fútbol Argentino. Desde mi experiencia como psicólogo clínico, árbitro profesional, psicólogo deportivo e instructor de árbitros de fútbol coordino el Departamento de Psicología Deportiva.

Mi misión ha sido la de organizar el departamento desde una perspectiva orientada al diagnóstico, la capacitación y la asistencia psicológica de los árbitros de la DFA.

La visión del departamento fue pensada desde un enfoque teórico-práctico, y las intervenciones evaluadas mediante procesos de investigación – acción. La propuesta realizada reúne metodologías tradicionales junto a dispositivos y estrategias innovadoras.

Todas ellas, han sido validadas previamente para lograr concretar intervenciones eficaces y dispositivos de ejecución inmediata.

Objetivo General

Mejorar la salud mental de los árbitros argentinos mediante intervenciones de Diagnóstico, Capacitación y Asistencia organizadas por el departamento de Psicología Deportiva.

Objetivo Específicos

Desarrollar acciones de Formación, Desarrollo, Perfeccionamiento y Asistencia
Identificar fortalezas y vulnerabilidades de los árbitros y los colectivos a los que pertenecen.

Mejorar el rendimiento y la calidad de vida de las personas.

Validar, documentar y difundir las producciones obtenidas.

METODOLOGÍA

Propusimos un **modelo integrador** a fin de observar y diagnosticar la problemática psicológica que condiciona la vida y las decisiones de estos particulares deportistas, en aquellas dimensiones psicológicas que condicionan la formación, el entrenamiento y el rendimiento del árbitro profesional.

Elaboramos un **programa-marco** destinado a organizar intervenciones sobre la población de los árbitros, instructores y otros colectivos en sus diferentes categorías mediante intervenciones orientadas al Diagnóstico, la Capacitación y Asistencia

Tomamos como **marco teórico** y técnico, variados fundamentos de la psicología deportiva, adecuando estrategias, metodologías y dispositivos de intervención considerando la subjetividad de cada población beneficiaria.

Este constructo formativo integra con la colaboración de profesionales afines (Coaching), ideas y contribuciones de los restantes departamentos que conforman esta Dirección de Formación Arbitral. (Departamentos Médico, Físico, Técnico- Táctico - Estratégico y el de Rendimiento)

RESULTADOS

Por vez primera para la temporada 2008, la nueva DFA incluye un psicólogo deportivo como responsable del departamento para ejecutar intervenciones profesionales en el marco de la preparación anual de los árbitros de la Asociación del Fútbol Argentino.

Se inicia una tarea profesional de marcada exigencia donde se elabora material didáctico e informativo, se realizan entrevistas semidirigidas, se administran cuestionarios y pruebas las cuales luego de su análisis se recopilan, sintetizan e informan.

El producto final incluye las conclusiones y recomendaciones compartidas con colegas y actores. Este proceso de transformación solo fue posible gracias al apoyo de la dirección, al aporte de los colegas y la participación activa de todos los destinatarios.

Diagnóstico

1.- Cuestionario sobre las representaciones sociales del arbitraje.

Solicitamos mediante entrevistas a personalidades claves, la visión que éstos tienen sobre arbitraje en el fútbol actual, sus consideraciones sobre las destrezas y capacidades psicosociales que observan en los jueces cuando dirigen un encuentro.

Muestra: Cuarenta y seis jueces deportivos, entre los cuales figuran, árbitros de primera división (dieciséis), árbitros asistentes (veinticuatro) e instructores de la DFA (trece).

Instrumento: Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP) de elaboración propia, compuesto por 24 preguntas distribuidas con 4 opciones de respuesta y la posibilidad de responder ciertos ítems de forma ampliada.

Observaciones: *Nivel actual de los árbitros:* Bueno 70% - Muy Bueno: 30%. *Nivel de consenso de sus decisiones:* Bueno: 40% - Discreto 60%. *Relación con jugadores y Técnicos.* Discreto 35% y- Deficiente: 65%. *Relación con comunicadores y Dirigentes:* Discreto 35% Deficiente 65%. *Relación con el público y la sociedad:* Deficiente 100%. *Nivel comparativo con los árbitros de la región:* Muy Bueno 90%

Producto: El informe reúne observaciones y conclusiones sobre las representaciones sociales del arbitraje y establece intervenciones preventivas orientadas a cada grupo o situación vulnerable.

2.- Historia Clínica Única (HCU)

Con el propósito de organizar un banco de datos, organizamos una evaluación diagnóstica destinada a los árbitros en actividad para disponer de una historia clínica personal y única (HCU) sobre cuestiones psicológicas y sociales. La que permita

anexar sucesivamente evaluaciones, entrevistas, intervenciones e informes y otros datos de interés.

Muestra: Hasta el presente se ha completado el historial de 132 árbitros provenientes de tres grupos: 1.- **Grupo uno:** Árbitros de primera división, árbitros del Nacional B e Internacionales de Fútbol Playa y Sala. (N: 43). 2.- **Grupo dos:** Árbitros asistentes de primera división y Nacional B (N: 30) y 3.- **Grupo tres:** Árbitros de Primera B, Primera C, Primera D y Fútbol Femenino (N: 59).

La HCU incluye un estudio psicotécnico compuesto por:

a.-Entrevista personal semi-dirigida.

La misma tiene como objetivos: conocer la historia personal, acercando información sobre su salud, familia y trabajo de cada entrevistado. Conocer sobre intereses personales, vocacionales, creencias, prácticas y actitudes relacionadas con la actividad arbitral

Producto: A través de esta entrevista se logró una comunicación activa con cada destinatario y permitió crear un espacio desde el cual reflexionar sobre lo manifiesto y latente en cada encuentro. Posteriormente un detallado informe reúne la información específica observada en cada entrevistado.

b.- Cuestionario sobre las Habilidades Psicológicas para árbitros de fútbol (CHPA)

Para esta actividad utilizamos la prueba realizada por JL.González Oya y Dosil (2004) en su versión autoadministrada, la cual mide habilidades, reconoce fortalezas y debilidades psicológicas y posibilita la oportunidad de sugerir intervenciones orientadas a mejorar el rendimiento personal y profesional.

Producto: La información sintetiza la producción individual y el rendimiento de cada grupo. Se entrega un informe sobre las capacidades diagnosticadas a cada árbitro (132) y una síntesis con los resultados obtenidos a los responsables de cada categoría (7) e informe al director y los responsables de cada departamento con las observaciones, estrategias e intervenciones indicadas por el departamento de PD.

Observaciones:

Fortalezas:	Ansiedad – Motivación - Confianza
Amenazas:	Cohesión – Visualización – Concentración.
Neutros:	Comunicación – Decisión-
Intervenciones Propuestas:	Trabajo en equipo – Técnicas relajación y visualización Entrenamiento Mental. (En conjunto con el Coaching)

c.- Test Factorial de personalidad.

Se administró el *Cuestionario Factorial de Personalidad* 16 Pf-5 elaborado por RO Catell y col utilizado para evaluar árbitros por la FIFA en el último torneo mundial.

Es una evaluación psicológica autoadministrada de 185 puntos los cuales tienen tres opciones de respuesta. El análisis de la información, permite describir 16 categorías, obtener un perfil genérico mediante escalas primarias y sintetizar dimensiones globales de la personalidad de cada entrevistado.

En forma experimental a otro grupo se le administro el Cuestionario de Personalidad Situacional (CPS) de Fernandez-Seara-Seisdedos. Esta evaluación autoadministrada consta de 233 items con dos opciones de respuesta (Verdadero o Falso).

Producto: El material digitalizado en ambos casos, brinda un informe sobre las características específicas de la personalidad y es útil para evaluar y comparar las distintas estructuras de personalidad en un mismo grupo.

Capacitación

Talleres psicológicos

Son actividades grupales lúdico-participativas de una hora de duración destinada a informar sobre cuestiones específicas, aportes de la PD a la formación, perfeccionamiento y asistencia considerando temas varios: Comunicación, concentración, manejo del estrés o cohesión entre otros.

Talleres Participativos de Sensibilización

Orientados a instalar la problemática psicológica dentro de la capacitación del arbitro de futbol, son sus destinatarios: Árbitros, Asistentes- Instructores – Docentes – Veedores de campo y TV y estudiantes del Instituto.

Producto: Espacios de difusión orientados a la sensibilización y formación continúa en los centros regionales de entrenamiento, capacitación y actualización.

Talleres de Formación Docente.

Seminario sobre los Aspectos Psicosociales de la práctica arbitral. Actividad orientada a los Alumnos de primer año del Instituto Terciario de Formación Arbitral dependiente de la DFA.

Producto: actividad de 10 encuentros donde se transmiten consideraciones técnicas y practicas psicológicas y sociales y analizamos diversas habilidades de la psicología deportiva desde la perspectiva del árbitro de futbol.

Actividades Grupales en la Concentración.

En conjunto con el Coaching planificamos y ejecutamos actividades lúdico-participativas-vivenciales. Sus destinatarios son los árbitros, asistentes e instructores que asisten a la concentración en el predio de Ezeiza.

Producto: En cada encuentro se modificaba el recurso y abordamos actividades como : *Preparación táctica del encuentro y control de factores de riesgo y protección. Juegos, técnicas literarias- actividades participativas - Técnicas de respiración y relajación – visualizaciones – Role playing – dinámica grupal – Cine debate etc.*

Asistencia

Para organizar la clínica, utilizamos modelos basados en el asesoramiento, orientación y/o derivación de las consultas recibidas desde los responsables de departamento, instructores, técnicos o por demanda espontánea al departamento.

Productos: El psicólogo deportivo articula como coordinador grupal las actividades de integración y acompaña los espacios de concentración semanal de los árbitros, participa de los entrenamientos y la sesión de revisión de videos.

Observaciones: El departamento de PD colabora, evalúa, capacita y asiste al Programa de Desarrollo Arbitral PRODAR, realizado con árbitros y asistentes en desarrollo. Se ha facilitado asesoramiento a consultas sobre: crisis motivacionales, sociales, familiares o personales y se acervo asistencia individual a: disfunciones o conflictos psicológicos individuales, físicos, atléticos y/o vinculados al rendimiento. También elaboramos y validamos instrumentos para la evaluación del rendimiento psicológico durante la competencia y producimos materiales a fin de facilitar una autoevaluación del árbitro luego de la competencia.

Técnicas Utilizadas: Asesoramiento Psicológico -Entrenamiento mental y evaluación del rendimiento psicológico.- Psicoterapia focal de objetivos limitados.- Orientación profesional de las consultas. -Derivación para asistencia individual, familiar y de pareja.- Coordinación, Interconsulta y Supervisión con el Coaching. -Asistencia On line mediante ordenador.

CONCLUSIONES

La inclusión de los psicólogos deportivos en la formación y capacitación de los árbitros requiere transformar creencias, prácticas y actitudes dentro de un proceso lento y progresivo sostener un espacio serio, maduro y comprometido. Acercar a la sociedad del fútbol, la figura del juez deportivo como un deportista, un ser social y psicológico ha de posibilitar actualizar las representaciones sociales acerca del árbitro profesional.

Esto requiere, brindar una mirada desde la Salud Mental hacia el árbitro que considere su equilibrio emocional mediante intervenciones que permitan un adecuado manejo del stress. Posibilitando formar recursos que integren la toma de decisiones desde un espacio de placer y libertad y sin condicionar la calidad de vida de quienes realizan una actividad profesional.

El Departamento de Psicología Deportiva ha de considerar a la ética profesional como el marco de referencia desde donde realizar la actividad con los árbitros profesionales, sus allegados, familiares y entrenadores.

Para concluir, es necesario desarrollar líneas de investigación participativas que vinculen el entrenamiento mental y psicológico con la formación, capacitación y asistencia de los árbitros deportivos, realizando una tarea conjunta con profesionales, organizaciones e instituciones nacionales e internacionales con objetivos y metodologías y afines.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Betancur, M. (1999) *Bases para la formación del árbitro de baloncesto*. Tesis. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria, España.
- Carcuel, J.C. (1994) *Análisis psicológico del arbitraje y juicios deportivos: incidencia de la percepción en la toma de decisiones*. Rev. Mot. 1, Pp. 5-24
- Ferreres, C. (2007) *Limitaciones de la puesta en práctica de un plan de entrenamiento psicológico*. Trabajo presentado en el III Encuentro Iberoamericano de Psicología del Deporte. Universidad de Palermo. Pp. 45-50

- Furst, D. M. (1989). *Sport role socialization, initial entry into the subculture of officiating*. Journal of Sport Behavior, 12, Pp. 41-52.
- Furst, D. M. (1991). *Career contingencies, patterns of initial entry and continuity in collegiate sport officiating*. Journal of Sport Behavior, 14, 93-102.
- González-Oya, J. (2004). *Características psicológicas en árbitros de fútbol*. Tesis doctoral no publicada. Vigo, España.
- Gonzales Oya, J. y Dosil, J (2007). *La psicología del árbitro de futbol*. Ed. Toxosoutos, S.L. Coruña, España.
- Ittenbach, R. F. y Eller, B. F. (1988). *A personality profile of south-eastern conference football officials*. Journal of Sport Behavior, 11, Pp. 115-125.
- Lebourg B. (1999) *Lecciones de Futbol – La guía del arbitraje*. Ed. De Vecchi. Barcelona España Pp. 110-129
- Marrero, G. y Gutiérrez, C. (2002). *Las motivaciones de los árbitros de fútbol*. Revista de Psicología del Deporte, 11, Pp. 69-82.
- Roffe, Marcelo. (2005). *Futbol de Presión - Psicología aplicada al deporte*. 2da Edición , Lugar Editorial , Buenos Aires, Argentina Pp. 97 - 131.

PRINCIPIOS BASICOS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA FORMAÇÃO EM FUTEBOL

PEDRO TEQUES.

Associação Portuguesa de Escolas de Futebol.

O processo de intervenção psicológica no futebol de formação tem como objectivo promover e melhorar as condicionantes psicológicas necessárias ao desenvolvimento óptimo da aprendizagem dos jovens atletas. Ou seja, a intervenção do psicólogo neste âmbito consiste em dotar os atletas e os elementos responsáveis pela sua formação (treinadores, pais, dirigentes e árbitros) de um conjunto de estratégias com vista a aumentar o rendimento e o bem-estar desses mesmos atletas durante o período de aprendizagem desportiva.

Apesar de cada situação apresentar especificidades e desafios únicos, um dos factores cruciais para a efectividade do trabalho do psicólogo será a adaptação rápida à modalidade e à cultura do clube, ganhando o respeito e confiança dos responsáveis desportivos. Contudo, parece haver um conjunto de princípios que contribuem para a positividade da colaboração do psicólogo com os demais elementos da formação desportiva. Estes incluem: a) orientação da prática em especificidade à formação em futebol; b) prática integrada nas estruturas formais e informais do clube; c) prática dirigida ao jovem atleta e aos adultos responsáveis pela sua formação; d) prática periodizada segundo as etapas do desenvolvimento desportivo; e) usar linguagem simples e ser prático. Seguidamente os princípios serão abordados, sugerindo algumas estratégias que consigam prever determinadas barreiras para a efectividade da prática do psicólogo.

a) *O psicólogo deverá ter uma prática orientada e específica à formação em futebol:* um facto, principalmente na modalidade do futebol, tem sido a dificuldade do psicólogo em estabilizar a sua intervenção. A estabilidade consiste precisamente na adaptação e conhecimento do psicólogo em relação às várias vertentes da modalidade, em geral, à cultura e linguagem e, em específico, à metodologia do treino e à planificação e periodização do processo de formação. Por conseguinte, ainda que não devemos enveredar pelo excesso de considerar que os psicólogos do desporto deverão ser conhecedores profundos da área do treino em futebol, o conhecimento da modalidade em questão parece favorecer e simplificar a intervenção do técnico de psicologia em contexto desportivo, onde determinadas informalidades podem tomar contornos de excelência para a compreensão do fenómeno. A observação de uma linguagem que muitas vezes não é falada, os rituais, a execução de um mero gesto técnico ou o conhecimento gradual dos conteúdos tácticos, bem interpretados, podem submergir em dados de enorme valor para o desenvolvimento da intervenção.

b) *A prática do psicólogo deverá estar integrada na estrutura e organização técnica da formação do clube:* um dos factores fundamentais para o sucesso da intervenção do psicólogo está ao nível da colaboração com os responsáveis técnicos do clube. Neste âmbito, podemos classificar a *macroestrutura* de organização de um departamento de futebol juvenil pelo conjunto de técnicos que constituem a coordenação técnica e, por sua vez, podemos classificar de *microestruturas* a organização das demais equipas técnicas que constituem os vários escalões de formação do clube. Ao nível da *macroestrutura*, a intervenção sob a dimensão psicológica deverá ser planificada, periodizada e aplicada tendo em consideração a planificação do processo de formação do clube. Isto é, o coordenador ou director técnico é quem lidera a intervenção, estando a par dos objectivos e actividades do trabalho que o técnico em psicologia está a realizar. Não raras vezes, o que acontece é que os responsáveis técnicos não sabem que tipo de trabalho está o psicólogo a efectuar, ou até mesmo o psicólogo percorre as instalações do clube sem ter as condições necessárias para a realização do seu trabalho, devido, fundamentalmente, a problemas de comunicação. Aconselha-se que o psicólogo, tal como qualquer técnico especializado do clube, participe nas reuniões de coordenação técnica, sendo uma oportunidade periódica para expor e rever os objectivos e actividades que serão executadas. Por sua vez, ao nível das *microestruturas*, é importante que o psicólogo tenha o suporte de todos os elementos do staff técnico, incluindo treinadores, treinadores-adjuntos, preparadores físicos, enfermeiros, fisioterapeutas, massagistas e técnicos dos equipamentos. É crucial que todos estes elementos sejam conhecedores das contribuições da psicologia do desporto, bem como, deverão saber qual o papel de cada um para os objectivos e actividades da intervenção. No entanto, o treinador é o líder, logo, o psicólogo apresenta-se como mais um colaborador do líder do staff técnico do escalão etário, sendo que as actividades do técnico em psicologia são delineadas em conjunto com o treinador. Nesta situação, dependerá da habilidade do psicólogo em gerir a proximidade estrutural com o treinador e a

confiança daqueles que deverão ser o alvo da intervenção: os jogadores. Neste contexto, será importante abordar desde o início as questões relacionadas com a confidencialidade e as expectativas em relação à intervenção.

c) *A intervenção deverá incidir sobre o «Pentágono da Formação Desportiva»:* a socialização é um processo através o qual os indivíduos desenvolvem ao longo da vida o seu auto-conceito, identidade, atitudes, disposições e comportamentos. Muitos dos processos de socialização ocorrem em sistemas sociais, tais como as famílias ou as escolas (Greendorfer, 2002). No que concerne ao contexto social da participação desportiva de crianças e jovens, Dosil (2004) refere que este é compreendido pelo jovem atleta, o treinador, os pais, os dirigentes, e os árbitros. Deste modo, considera-se que se deverá perspectivar uma abordagem sócio-cognitiva para o processo de formação desportiva, devido à constatação de que o jovem atleta não é o único responsável pela sua prática desportiva, ou seja, para além das próprias condicionantes psicológicas do atleta, existem factores sociais de influência que podem determinar a positividade ou negatividade do processo de ensino e aprendizagem do atleta durante este período. Neste sentido, considera-se que as acções de índole formativa, educativa e psicológica na formação em futebol deverá dirigir-se, principalmente, a cinco elementos: atletas, treinadores, pais, dirigentes e árbitros, caracterizando-se através do “pentágono da formação desportiva”. Assim, a formação desportiva parece estar determinada pelos comportamentos e relações entre os membros que a integram. O foco principal, obviamente, está no atleta, sobre o qual deverá recair toda a atenção e as consequências positivas ou negativas da prática da actividade. À sua volta, os adultos têm a responsabilidade de fomentar uma experiência que se coadune com os princípios do desenvolvimento da aprendizagem, com as exigências necessárias para alcançar os objectivos pretendidos, bem como adaptar e converter estes princípios ao quotidiano do atleta (Dosil, 2004).

d) *A intervenção deverá ser periodizada segundo as etapas do processo de formação:* as características das actividades da intervenção psicológica para os principais responsáveis pela formação desportiva (i.e., atletas, treinadores e pais) dependerão das etapas que compõem o processo de formação desportivo. Recentemente, o psicólogo do desporto canadiano Jean Côté e seus colaboradores (Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Hay, 2002) investigaram o desenvolvimento de carreira de vários atletas de elite nas modalidades do remo, basquetebol, ginástica, e hóquei no gelo. Estas investigações verificaram que existe um padrão do desenvolvimento desportivo preconizado em três etapas: iniciação (6-12 anos), especialização (13-15 anos) e investimento (16-18 anos). Em resumo, na etapa de iniciação, os pais parecem ser a principal influência sobre a criança, já que são eles os responsáveis por incutirem nos filhos o interesse por uma modalidade desportiva, acompanhando de muito perto a sua prática desportiva. As crianças aprendem os movimentos e técnicas básicas de uma ou mais modalidades desportivas, desenvolvendo competências motoras fundamentais, tais como, correr, saltar, lançar, entre outras. O motivo principal para a participação desportiva recai no prazer e o divertimento. Na etapa de especialização a prática desportiva incide em uma ou outra modalidade desportiva específica. Apesar do

divertimento continuar a ser um motivo importante para a participação desportiva, será, fundamentalmente, a evolução na aprendizagem de novas técnicas que levará a criança a envolver-se numa modalidade desportiva. Existem outros pontos importantes que levam a criança a enveredar pela prática específica de uma modalidade: experiências de sucesso na modalidade, experiências positivas com treinadores e colegas, ou o encorajamento por parte de um adulto significativo. Finalmente, na etapa de investimento existe um comprometimento por parte da criança para atingir o alto rendimento na modalidade. Os principais pontos de interesse nesta etapa são a estratégia, a competitividade e o aumento gradual da competência na prática da modalidade. As crianças que não conseguem entrar nesta etapa, deixam de aspirar alcançar o desporto de elite. No entanto, devido ao elevado compromisso que mantiveram ao longo da formação desportiva, tendem a manter uma prática de **recreação** na modalidade. Considerando as três etapas do desenvolvimento desportivo, verifica-se que o envolvimento dos principais elementos responsáveis pela formação desportiva – atletas, pais, treinadores – será diferenciado, de acordo com a etapa em que estão inseridos. O apoio e assessoria psicológica na formação em futebol deverá ser orientada pelas necessidades específicas de cada etapa.

e) *O psicólogo deverá usar uma linguagem simples e ser prático*: alguns dos problemas para a efectividade da prática do psicólogo incluem a dificuldade em providenciar termos concretos e sugestões específicas ao contexto dos demais elementos desportivos. Tal como foi discutido anteriormente, este facto pode decorrer da dificuldade do psicólogo em falar uma linguagem específica à modalidade e da compreensão das principais necessidades dos elementos nela envolvidos. Parece evidente que se um psicólogo não compreender suficientemente bem a natureza e cultura do futebol, não estará preparado para providenciar sugestões práticas aos atletas, treinadores, pais, dirigentes ou árbitros que compõe a modalidade. Do mesmo modo, também é essencial que o psicólogo não utilize demasiados termos técnicos, que só dificultam a comunicação e a implementação das estratégias. Mais importante do que a psicologia do psicólogo é a psicologia comum.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sports. *The Sports Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In J. L. Starkes, & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports* (pp. 89-113). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Family influences on youth sport performance and participation. In J. Silva & D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport*, (pp. 503-519). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGrawHill.
- Greendorfer, S. (2002). Socialization processes and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 377-401). Champaign, IL: Human Kinetics.

**ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO
EN DIFERENTES MODALIDADES
DEPORTIVAS II**

COORDINADOR: AURELIO OLMEDILLA

PREPARACIÓN FÍSICA, TÉCNICA Y PSICOLÓGICA DE UN NAVEGANTE EXTREMO

ALEX GARCÍA-MAS.

Universitat de les Illes Balears.

MANU FRAGA.

Entrenador.

HUGO RAMÓN.

Navegante.

Real Club Náutico de Palma.

RESUMEN

Las regatas en solitario, de larga y media duración, presentan diversas demandas físicas, fisiológicas, técnicas y psicológicas específicas, con la situación especial del aislamiento y la desconexión del navegante debido a las reglas de la regata. Una de las necesidades más acuciantes se halla relacionada con el control de los ciclos de descanso,

activación y sueño, que deben adaptarse a las situaciones cambiantes del mar, de la embarcación y de la competición. En vista al desarrollo de la regata MiniTransat, entre Europa y América, con una parada en Madeira, se llevó a cabo la integración de

la preparación física, con la psicológica (de acuerdo con las características del participante) y con la fragmentación del ciclo circadiano de sueño en uno policíclico, proporcionando técnicas de control. En este estudio se presenta la evaluación, las características de la intervención y algunos resultados relacionados con el rendimiento y el resultado deportivo.

“BED ON TOUR”: IMPACTO DE LAS RUTINAS EXTRA-DEPORTIVAS EN UN SURFISTA PROFESIONAL

PEDRO L. ALMEIDA.

ISPA, Lisboa Portugal. S.L. Benfica, Portugal.

AURELIO OLMEDILLA.

Universidad Católica San Antonio de Murcia. España.

RESUMEN

El surf es una actividad deportiva con impacto mundial, que en Europa prácticamente solo tiene expresión en Portugal, España (cornisa cantábrica y las islas Canarias) y Francia. Es un deporte muy técnico y táctico, donde la sincronía y conexión con el mar es decisiva. Entre sus peculiaridades se encuentra el hecho de que, en los circuitos profesionales, los surfistas viajan mucho, a través de los cinco continentes, y en muchas ocasiones lo hacen junto a sus adversarios directos. Incluso, en muchas situaciones, es necesario compartir habitación; este hecho dificulta la realización de las rutinas diarias del deportista, que además,

en muchas ocasiones son diferentes a las de su compañero de habitación. Este hecho puede afectar directamente a la disposición psicológica pre-competitiva (por ejemplo, el estado de ánimo), que está muy influenciada por todo lo que acontece en los momentos previos a la competición (desde la salida de casa - “*bed*” - hasta lo momento de inicio del *heat*). En este estudio de caso se expone el impacto de las rutinas extra-deportivas en un surfista profesional durante el *Tour*. Se presenta la evaluación, las características de la intervención y algunos resultados relacionados con el rendimiento y el resultado deportivo.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO APLICADO EN DIFERENTES MODALIDADES DE BILLAR

ENRIQUE JAVIER GARCÉS DE LOS FAYOS. PEDRO JARA VERA.

Universidad de Murcia (España).

ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ.

Universidad Miguel Hernández de Elche (España).

JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ.

Área de Entrenamiento Psicológico de CEADE (España).

RESUMEN

Si bien el entrenamiento Psicológico no es diferente, en cuanto a estructura, del que puede realizarse en otras modalidades deportivas, existen dos aspectos que condicionan al Billar frente a otros deportes. De una parte, es de carácter individual por lo que le hace ser especialmente diferente a los de equipo; y, de otra parte, estamos ante una modalidad que por sus características competitivas, su escaso reconocimiento social y, sobre todo, su variedad en cuanto a submodalidades dentro de lo que es el Billar en su conjunto, permite realizar reflexiones de futuro en cuanto al trabajo del Psicólogo con estos deportistas. En este trabajo, por tanto, se describe el Entrenamiento Mental llevado a cabo con billaristas de tres bandas (concentración y desarrollo del Mundial junior celebrado recientemente), así como con un jugador de modalidades clásicas. Se analizan, así mismo, planteamientos de mejora en el diseño y desarrollo de dicho entrenamiento.

Introducción: Lo psicológico en el deporte del billar

Si nos atenemos al poco trabajo que se ha realizado, desde la perspectiva psicológica, en la disciplina deportiva del billar, en sus distintas modalidades, pudiera parecer que esta faceta del entrenamiento (la psicológica) no es tan necesaria o, peor, innecesaria en sí misma. Sin embargo, una segunda lectura nos ha de llevar a comprender que la ausencia de recursos suficientes, es lo que ha provocado que en muy pocas ocasiones se haya podido utilizar las aportaciones de la ciencia psicológica en este deporte. Sin embargo, como planteaban Garcés de Los Fayos y Vives (2005), 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 mantenido 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 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).

A continuación vamos a desarrollar los diferentes puntos que entendemos que demuestran por sí mismos lo acertado de un entrenamiento global en el deportista (en el jugador de billar) y, en consecuencia con dicha perspectiva global, el componente psicológico tendrá que estar previsto forzosamente en los objetivos generales del entrenamiento. Empezamos, por tanto, con lo que nosotros denominamos “lo psicológico en el deporte del billar”. Cualquier disciplina deportiva presenta características singulares que entroncan con aspectos psicológicos específicos propios de cada una de ellas. Justamente nuestra dedicación al billar ha hecho que lo primero que hayamos procurado sea encontrar dichas singularidades y observar qué necesidades concretas podía demandar este deporte (los deportistas que lo practican). Así, algunas de las más relevantes, desde nuestro punto de vista, serían las siguientes:

- La soledad.
- Los momentos de espera.
- Las entradas.
- La atención y la concentración.
- La presión del entorno.
- El promedio.

Evidentemente, partimos de la necesidad de que cualquier jugador controle todos los aspectos técnicos, físicos y psicológicos de este deporte, pero es evidente que muchos de los factores analizados anteriormente (y otros que quizás no hemos considerado en esta exposición) pueden facilitar que en momentos clave el deportista pierda oportunidades que lleguen a costa un campeonato. Precisamente, nuestra labor es la de asegurar el máximo control de estos componentes psicológicos para que los aspectos técnicos sobresalgan con toda la intensidad que el deportista sea capaz de aportar a su juego. Es por esta razón, fundamentalmente, por lo que se requiere un entrenamiento psicológico continuado del deportista, unido al que se realiza en las otras parcelas física y, sobre todo, técnica.

Esquema de trabajo en el Entrenamiento Mental

En el apartado anterior hemos hecho referencia en varias ocasiones al entrenamiento psicológico. Este entrenamiento mental es la base de cualquier trabajo psicológico que se quiera

realizar con el deportista, y en el caso que nos ocupa del deportista que practica la disciplina deportiva del billar. Lo denominamos entrenamiento porque como ocurre en otras parcelas en las que el deportista debe ejercitarse, también aquí se requiere una sistematización y disciplina en el desarrollo y ejecución de los diferentes ejercicios que las técnicas psicológicas permiten al jugador de billar. Vamos a describir, por tanto, un esquema de los parámetros esenciales que se suelen abordar en un entrenamiento psicológico concreto, procurando aportar una síntesis explicativa de cada uno de ellos. Los presentamos siguiendo un orden lógico de desarrollo, si bien evitamos el trabajo concreto del entrenador (desde la perspectiva psicológica), ya que al tener una relevancia muy significativa, preferimos abordarlo en el siguiente apartado. Así, los principales parámetros a considerar serían los siguientes:

- Objetivos deportivos.
- Necesidades psicológicas.
- Personas relevantes para el jugador de billar.
- Proceso de evaluación a desarrollar.
- Principales técnicas psicológicas a utilizar:
 - Establecimiento de objetivos.
 - Relajación/Activación.
 - Visualización.
 - Atención/Concentración.
 - Manejo del pensamiento. Autoconfianza/Motivación.
 - Intervención cognitiva directa.
- Otros problemas psicológicos a abordar.
- Nivel de satisfacción con lo logrado, desde la perspectiva psicológica.
- Trabajo psicológico a través del entrenador.

Algunas consideraciones acerca del entrenamiento global en billar: El trabajo psicológico del entrenador

Una vez analizados los distintos aspectos que se han de abordar en el diseño y desarrollo de un entrenamiento psicológico, vamos a ver a continuación el papel que en este aspecto desempeña el entrenador. En este sentido, hemos preferido dedicarle un apartado específico porque habitualmente (y de manera equivocada) se supone que el trabajo mental con el deportista es exclusivo del psicólogo. Sin embargo, lo anterior supone uno de los errores más frecuentes acerca del entrenamiento mental con el deportista, ya que generalmente ha de ser el entrenador el que, con el apoyo del psicólogo, realizará una tarea psicológica que resultará esencial cuando lo que se pretende es la mejora del rendimiento del jugador de billar. Así, podemos destacar las siguientes consideraciones acerca del trabajo psicológico con el jugador de billar, a través del entrenador:

- Es el que está más en contacto con el deportista.
- Conoce al deportista mejor que el resto, así como sus reacciones y emociones.
- Algunas aplicaciones psicológicas a través del entrenador llegan mejor al jugador de billar.

- Cuando se intenta trabajar un aspecto psicológico concreto, el entrenador lo puede “traducir”.
- Es la persona en la que más confianza tiene el jugador de billar.
- Es el que mejor sabe qué puede venir mejor a cada deportista.

A modo de conclusión

Para finalizar, creemos oportuno plantear un “decálogo mental” que todo entrenador debe considerar cuando se encuentre en la situación de entrenamiento con sus jugadores de billar, y en nuestro caso de billar de alto rendimiento. Desde la perspectiva psicológica, y con un elevado compromiso por parte del entrenador, creemos que se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Como modalidad deportiva individual el jugador de billar deberá soportar una presión psicológica mayor cuando deba afrontar competiciones de alto nivel.
- Es difícil comprender el entrenamiento del jugador de billar si no es desde la perspectiva integral que supone los componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.
- Sólo un diseño oportuno del entrenamiento mental permitirá al deportista generar una serie de habilidades que le ayuden a afrontar la competición.
- No se ha de infravalorar la presión mental que supone el entorno del deportista en este deporte.
- El entrenador es el elemento básico a partir del cual se debe articular el entrenamiento psicológico del deportista (entrenamiento mental indirecto).
- El psicólogo ayuda a mejorar el rendimiento del deportista, no “cura” problemas psicológicos, ni es su objetivo último detectar problemas de esta índole.
- Si el entrenamiento psicológico es continuo permite al jugador de billar asumir una rutina de trabajo similar a la técnica y física que facilita enormemente la concepción global del entrenamiento.
- No hay que olvidar trabajar psicológicamente otros aspectos que puedan influir en el rendimiento del deportista como, por ejemplo, la familia o los estudios.
- Cualquier trabajo psicológico se ha de desarrollar de acuerdo a un diseño profesional del mismo. En psicología aplicada al deporte no vale cualquier cosa.
- Es el entrenador el que ha de liderar el trabajo grupal de diferentes técnicos deportivos para incidir en la mejor oferta deportiva que se pueda ofrecer al jugador de billar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 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.
- Díaz, J. (2003). *Psicología de los bolos*. Santander: Federación Cantabria 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.
- 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 Vives, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 273-286.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Vives, L. y Dosil, J. (2005b). *Psicología aplicada al motociclismo: Entrenando la mente del piloto*. Bogotá: Kinesis.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Vives, L. y Dosil, J. (2005b). *Psicología aplicada a los deportes 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.
- Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- 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: Capítulo-Tres.
- 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.), *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*. 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.
- 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.

OBSTÁCULOS Y DIFICULTADES DEL DESARROLLO PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE: REFLEXIONES A PIE DE CAMPO

ALEJO GARCÍA-NAVEIRA

Centro de Estudio e Investigación Club Atlético de Madrid (CEI).

PILAR JEREZ.

Centro de Estudio e Investigación Club Atlético de Madrid (CEI).

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es reflexionar sobre los potenciales obstáculos y dificultades que pueden tener los Psicólogos del Deporte al desarrollar su práctica profesional. En este sentido, presentamos una serie de valoraciones acerca de diversos factores que consideramos que están limitando actualmente la labor del Psicólogo del Deporte, asociadas a 6 áreas o grupos de poblaciones: a) Deportistas; b) Técnicos deportivos; c) Directores Deportivos; d) Padres de Deportistas; e) Medios de Comunicación; y f) Psicólogos del Deporte.

MOMENTOS CRÍTICOS Y TOMA DE DECISIONES DEL PSICÓLOGO EN EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DE DEPORTISTAS

AURELIO OLMEDILLA.

Universidad Católica San Antonio de Murcia.

PEDRO JARA.

Universidad de Murcia.

MARÍA DOLORES ANDREU.

Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

RESUMEN

Durante el periodo que dura el entrenamiento psicológico, siendo éste muy variable en el tiempo en función de múltiples factores, a veces el psicólogo se enfrenta a situaciones “especiales” que podemos llamar momentos críticos. Estos momentos vienen dados por multitud de variables, ya sean provenientes del propio deportista o equipo, de otros componentes de la intervención, como entrenadores o padres, de la situación concreta de entrenamiento psicológico o del propio psicólogo. Se presenta, a través de casos, una perspectiva singular de la actuación del psicólogo ante diferentes situaciones que entrañan momentos críticos; además, se discute sobre las diferentes posibilidades de actuación, lo que supone una toma de decisión previa del psicólogo para cada uno de los casos. En definitiva, la problemática presentada incide directamente en el trabajo profesional del psicólogo en el ámbito deportivo, de su quehacer y de las soluciones propuestas y realizadas para afrontar, y superar, los momentos críticos.

MENTALIZACIÓN EN EL FÚTBOL PROFESIONAL

PATRICIA RAMÍREZ, ZORAIDA RODRÍGUEZ.

Centro de Psicología y Neuropsicología Clínica. Granada.

RESUMEN

La mentalización es un aspecto fundamental en el deporte de alta competición en general, y en el fútbol profesional, en particular. Entendemos por mentalización la preparación mental de cara al partido que comprende anticipar el éxito, mantener la atención durante el tiempo de juego, la elección de los pensamientos, conductas y emociones adecuados durante el partido que permitan potenciar su ejecución deportiva a través de la eficacia y la mejora del rendimiento. Esto implica iniciar, jugar y mantener y finalizar el partido con un nivel de concentración del cien por cien. Una vez que el talento y la genialidad del jugador se han manifestado, la mente es responsable en un porcentaje altísimo de los resultados, tanto favorables como desfavorables en un partido de fútbol. Mente y ejecución deportiva, mente y juego, trabajan integradamente. Tal como pienso, así juego, tal como pienso y siento, así me esfuerzo, así me involucro. La intervención y la experiencia nos han demostrado que la optimización del juego de un futbolista depende de la habilidad, de la naturaleza y complejidad de la tarea y de la mentalización de éste. La claridad de ideas, el estilo cognitivo, la toma de decisiones adecuadas, el sobreponerse ante las adversidades e injusticias en el terreno de juego, la capacidad para dar la vuelta a los resultados desfavorables, el estado de ánimo, etc., si son adecuados, participan positivamente en alcanzar los objetivos y el mantener la lucha por conseguir la victoria. Una de las principales áreas en las que se trabaja es la concentración. El objetivo principal es potenciarla, así como la atención, disminuyendo las distracciones, haciendo que el jugador preste atención a la situación actual, y evitando que se concentre en lo que ha pasado o temiendo lo que pueda ocurrir. El control del pensamiento es fundamental en la mentalización del jugador. Está demostrado que los pensamientos de duda, los pensamientos obsesivos e irracionales, lejos de aportar, destruyen, minan, desmotivan y disminuyen la capacidad y eficacia del jugador. La ansiedad es otro de los elementos a controlar en la intervención en mentalización. Una activación o ansiedad excesiva perjudica la actuación del futbolista. El fútbol es un deporte altamente demandante, con mucha presión mediática y que exige entrar en el partido con una mentalización adecuada y que ésta se mantenga.

TREINO MENTAL EM DESPORTOS DE MOTOR

JOAQUÍN DOSIL

(Espanña)

CATARINA BARRIGA NEGRA E CRISTINA OLIVEIRA

(Portugal)

O Treino Mental dedica-se ao desenvolvimento de estratégias psicológicas, que permitem aos desportista ou outro agente desportivo melhorar o seu rendimento e o seu bem-estar, por via de uma maior e/ou melhor desempenho nos treinos e nas competições (Dosil, 2008).

É necessária uma análise cuidadosa dos factores que os desportistas enfrentam, quer em treinos, quer em competições, bem como as competências psicológicas dos desportistas. As principais competências psicológicas dos pilotos de modalidades de motor segundo Dosil e Garcés de Los Fayos (2006), são atenção e concentração, estabilidade emocional duradoura, capacidade de otimizar riscos, controlo das fontes de stress, alta coesão na equipa, estabelecer objectivos gerais e específicos, liderar a evolução do carro/moto e otimizar a capacidade de comunicação.

Uma das principais dificuldades encontradas nas modalidades de motor, relaciona-se com os elevados custos que os treinos e as competições acarretam, o que implica uma redução do tempo que estes têm para treinar em pistas reais, com a sua máquina e toda a sua equipa. Este factor requer, que todos os momentos sejam aproveitados ao máximo.

Perante estas dificuldades, os dois métodos que apresentamos são resultado do trabalho desenvolvido na *Unidade de Psicología del Deporte de Galicia* com pilotos de motociclismo e de automobilismo.

A grande vantagem destes métodos, passa pela criação de situações com exigências psicológicas semelhantes às que os pilotos encontram em pista, que permitem aos especialistas em Treino Mental observar o comportamento do piloto (identificando os seus comportamentos e posturas perante diversas situações) e também o treino das habilidades psicológicas.

As sessões estão integradas num Programa de Treino Mental e ao longo da época são organizadas em função das necessidades de cada piloto, possibilitando variar diversos factores que simulam um grande número de situações, permitindo treinar as competências identificadas.

São métodos que agradam aos pilotos, pois combinam treino físico com treino mental, ganham consciência de diversos factores que influenciam o seu rendimento, bem como controlo sobre eles.

Estes métodos tornam o Treino Mental mais aliciante e próximo das necessidades reais dos desportistas. Pode ser utilizado com desportistas de outras modalidades, uma vez que muitas das exigências psicológicas são comuns a diversas modalidades.

TREINO MENTAL NOS DESPORTOS A MOTOR COM BICICLETA

Para desenvolver o método, necessitamos de material como um espaço vazio, bicicleta(s), cones sinalizadores e cronómetro.

Algumas das variações que utilizámos, passavam por criar uma estrutura de competição, que poderia ser constituída por treinos livres, treinos cronometrados e competição, também variar elementos como a presença ou não de adversários e até presença de box com elementos da equipa técnica.

TREINO MENTAL EM DESPORTOS A MOTOR COM UM SIMULADOR DE CARROS

Para desenvolver o método necessitamos de material como um software de jogos de carros, um simulador constituído por volante e pedais.

Neste treino é constituído por duas fases: a fase de Formação Inicial e a fase de Alto Rendimento. Em ambas as fases, trabalha-se o circuito e as habilidades psicológicas aplicando algumas técnicas psicológicas.

A fase de Formação Inicial, são trabalhadas as rotinas, o desenvolvimento das habilidades psicológicas, a análise do circuito. A fase de Alto Rendimento, dedica-se à optimização das habilidades psicológicas a partir do domínio da frequência cardíaca, atenção/concentração, memória, confiança, auto-controlo e estabilidade emocional, tolerância à frustração, capacidade para solucionar problemas – fluidez mental, motivação, capacidade de superação, controlo de activação e capacidade de gerir o stress, que são trabalhadas em situações limite, o que confere vantagem em situações normais.

REFERENCIAS

- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J. & Garcés de Los Fayos, E. (2006). *Psychology in Motor Sports*. En J. Dosil (Ed.), *The Sport Psychologist's Handbook: a guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.

LA PROFESION DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE

COORDINADOR: ENRIQUE CANTÓN

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA ON-LINE WWW.TESKAL.COM,
ORIENTADO HACIA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES
PSICO-SOCIO-AFECTIVAS, EN EL ALTO RENDIMIENTO. ESTUDIO
DE CASO EN LOS JJOO DE BEIJING 2008**

***ARRUZA, J., *VERDE, A., **BALAGUÉ, G.**

** Universidad del País Vasco (Donostia). ** Universidad de Illinois (Chicago).*

E.U. Magisterio.

RESUMEN

En este estudio se recogen los resultados de la intervención realizada con una judoka de alto rendimiento durante el último año del ciclo olímpico y que culminó en agosto de 2008 en los JJOO de Beijing.

La herramienta a través de la cual se implementó la intervención fue el programa de formación on-line, *www.teskal.com*, orientado al desarrollo de capacidades psico-socio-afectivas en el ámbito del rendimiento deportivo. Se utilizó tanto en la recogida de información como en la valoración e intervención durante las fases preparatorias y en la competición. Para las valoraciones en periodos en los que no participaba en competiciones se utilizó un cuestionario *ad hoc*, Perfil de Estado de Forma del Entrenamiento (PEFE) relacionado con las variables seleccionadas: para el estado de ánimo, se utilizó la versión adaptada al castellano del Perfil of Mood State (P.O.M.S.), de McNair y col. (1971), y la motivación de logro Nishida (1995), ambas tipo Lickert. Y para la competición los cuestionarios *ad hoc*, Pre-Competición (POMS, CSAII, Martens (1976) y Diagrama de Afrontamiento) y Post-Competición (Valoración del Rendimiento Percibido).

Durante esta fase se constató una mejora sustancial en el rendimiento de la deportista y se consiguieron alcanzar resultados que le permitieron situarse como número uno del Ranking Mundial.

LA PROFESIÓN DE PSICÓLOGO DEL DEPORTE

ENRIQUE CANTÓN CHIRIVELLA.

Universidad de Valencia.

Consejo General de Colegios de Psicólogos de España.

RESUMEN

En la actualidad, el área de intervención de la psicología de la actividad física y el deporte ya se encuentra razonablemente reconocida. Los elementos básicos que socialmente describe la consolidación de un área son más que patentes: enseñanza de la materia en las universidades, sociedades científicas y profesionales del área, actividades docentes y científicas frecuentes, o existencia de materiales, textos y publicaciones –algunas de gran nivel y reconocimiento-. Esta situación estructural se complementa con un lógico aumento de la

demanda de intervención profesional en los diversos subcampos, desde el deporte profesional hasta la práctica físico-deportiva asociada a programas sociales o de salud. Esta realidad nos debe llevar, necesariamente, a reflexionar sobre nuestra profesión en este campo, los requerimientos de formación y capacitación que necesitamos, las particularidades de nuestro código ético, los instrumentos de trabajo que precisamos, en suma, definir nuestro rol profesional.

La profesión de psicólogo/a del deporte tiene, a mi juicio, un grado de delimitación y consistencia suficiente como para poder entenderla como un área de especialización de la Psicología, lo que comportaría su reconocimiento como tal a través de algún proceso de acreditación. Esta tarea dependería inicialmente del Colegio Oficial de Psicólogos y, en segunda instancia, de las instituciones del estado con competencias en esta área o, al menos, del reconocimiento de las organizaciones públicas y privadas en las que se desenvuelve el trabajo profesional.

**EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE:
UN ELEMENTO MÁS DENTRO DE LAS ORGANIZACIONES
DEPORTIVAS**

JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ.

Servicio de Psicología Deportiva ELCHE CF SAD.

RESUMEN

Técnicamente, la inclusión de un psicólogo en las filas de una institución deportiva, que trabaje en el ámbito de la organización, asesorando y convirtiéndose en un punto de convergencia entre sus jugadores, entrenadores y técnicos, preparadores físicos, dirigentes y todo el personal de apoyo permite que la entidad del club se vaya fortaleciendo, ya que en estos tiempos, el poseer a gente comprometida y bien formados otorga un valor agregado a su funcionamiento.

Sin olvidar que son personas involucradas con esta organización, quienes determinan su rendimiento, factor clave para la supervivencia de una institución. Y respuesta importante a los cambios que se están produciendo en relación a la gestación y al valor del trabajo: una cultura más orientada a los empleados de la organización y a su calidad de vida dentro de ella. La finalidad última del porqué se determina considerar este tema, es la de intentar establecer una “manera de ver las cosas” dentro de una institución deportiva que permita incluir en su funcionamiento el trabajo del psicólogo del deporte.

UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA DEL ROL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

ALFREDO GIL SÁNCHEZ.

RESUMEN

Desde el modelo sistémico el ser humano es entendido como parte activa de la edificación de su entorno y de su propia identidad. Pensamientos, emociones y acciones son creadas por el individuo desde su nacimiento, mediatizadas por las relaciones significativas. El ser humano co-construye y da significado a su vida.

El constructivismo se encamina hacia el perfeccionamiento de nuestra conciencia operativa; o sea de nuestra capacidad de administrar estratégicamente la realidad que nos circunda.

Consecuencia de este modelo el rol del psicólogo del deporte tiene que tener en cuenta dos aspectos: por una parte el individual (identidad y narrativa) y por otra parte, la entidad donde está inmerso o para la cual colabora (organización y mitología). De esta forma, las intervenciones futuras y la gestión del poder están mediatizadas por estas cuatro dimensiones imprescindibles para una mejor satisfacción profesional.

FORMACION EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

PÉREZ CÓRDOBA, EUGENIO.

Departamento de Psicología Experimental.

Universidad de Sevilla.

RESUMEN

En este trabajo se realizará un breve apunte histórico de la formación del psicólogo del deporte, efectuándose un análisis de la formación que se está realizando actualmente. Asimismo, se examinarán las previsiones que existen en un próximo futuro con la adecuación de la enseñanza superior a la normativa europea.

Del mismo modo, se reflexionará sobre los contenidos de dicha formación y su adecuación a las competencias del psicólogo propuesta por la Federación europea de psicólogos (EFPA).

**LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE
EN LA PENINSULA IBERICA
Y CENTRO AMERICA**

COORDINADOR: FRANKLIN ANDRADE FABRE

HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN GUATEMALA

HUGO RENÉ OVALLE RODAS.

ANTECEDENTES.

La participación de Psicólogo en la sociedad guatemalteca como agente identificado con las necesidades de la población e interesado en la promoción de la salud integral del guatemalteco, estos aspectos como sustento ideológico del rol del Psicólogo en Guatemala, mueve al estudiante y profesional de la Psicología a participar en los ámbitos sociales que mueven la vida social del país y nuestra consecuente participación como derecho y como compromiso moral ante nuestro pueblo, y siendo el deporte una actividad que moviliza al ser humano a buscar satisfactores a sus inquietudes y aspiraciones el Psicólogo toma la decisión de participar activamente en este evento que hoy por hoy el deporte es una actividad que provee al ser humano de múltiples beneficios.

Cronología.

En 1983 a solicitud del estudiante Mamerto Barahona, de realizar un programa de asistencia Psicológica a deportistas, como parte del la practica Psicológica en la formación profesional del Psicólogo, hacia la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC, se autoriza la realización de dichas practicas asignándose a un profesional y seis estudiantes Iniciándose así una oportunidad para la formación profesional del Psicólogo, (actividad que barca del año 1983 al 1997), dentro de la actividad deportiva y con la aprobación del Director del Departamento Médico de la Confederación Autónoma de Guatemala, Dr. Edgar Godoy, se inició el trabajo psicológico en el deporte guatemalteco asignándose al licenciado Hugo René Ovalle como parte de la proyección de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, hacia la comunidad deportiva.

Las actividades que se realizaron iniciaron con la atención clínica a atletas referidos por entrenadores y médicos, luego se estableció un sub-programa de Educación con la finalidad de promover la salud mental en el deportista, etapa que abarcó del año 1983 al 1985.

En 1986, Asume la dirección del departamento medico de CDAG, el Dr. Víctor Manuel Ordóñez, quien se convierte en el impulsor de la Psicología aplicada al deporte pues siendo un profesional versado en el deporte apoya significativamente este proyecto, e inicia un movimiento científico que generó un proceso de atención integral al deportista guatemalteco elevando la aplicación de la ciencia y tecnología al deporte.

Este año 1986 es considerado como el año en que la Psicología aplicada al deporte experimenta su nacimiento, el cual estuvo precedido de intervenciones importantes por otros colegas que participaron eventualmente en la asistencia psicológica a deportistas guatemaltecos, tal es el caso del 3er campeonato de fútbol de NORCECA celebrado en Tegucigalpa Honduras 1967, en donde Guatemala se corona campeón ganándole en la final al equipo mejicano por marcador de 1 a 0, y con la participación Psicológica en asistencia a los seleccionados guatemaltecos por el Dr. Fernando De León Porras.

El Dr. Ordóñez, establece las bases del desarrollo de la medicina del deporte y como parte importante el establecimiento de manera formal de la psicología aplicada al deporte, iniciándose el servicio en forma más directa a las disciplinas de Baloncesto y Boxeo para el Campeonato Centroamericano y del Caribe de Boxeo Puños de Diamante en donde la participación del Psicólogo se hace notoria. En el mismo año se logra brindar una asistencia a deportistas en los Juegos Nacionales celebrados en la Ciudad de Chiquimula. Proporcionando atención psicológica a deportistas de balón cesto femenino de Chiquimula, voleibol femenino y fútbol de Guatemala, esgrima femenina de Alta Verapaz.

También se realiza el primer seminario de Psicología aplicada al deporte con asistencia de más de noventa participantes entre atletas, entrenadores y dirigentes deportivos, desarrollando una temática de contenidos psicológicos que tienen como objetivo indicar la importancia de comprender psicológicamente a los deportistas en el desarrollo de su deporte.

El trabajo realizado durante este año, aunque se reconoce que en ese momento no se contaba con la metodología y sustentación teórica que la Psicología del deporte exigía, orientados por intuición profesional nos permitió desarrollar una atención que fue bien aceptada entre entrenadores, deportistas y directivos, y se dio paso a consolidar la aceptación del Psicólogo y de los estudiantes de la escuela de Psicología en dicha institución, teniendo tal aceptación que inmediatamente otras instituciones deportivas tal es el caso que se empezó a proporcionar docencia en Psicología aplicada al deporte, a la Academia Deportiva Nacional, de la CDAG, al Comité Olímpico Guatemalteco en el programa de docencia a entrenadores de Solidaridad Olímpica, al Colegio Nacional de Árbitros, Escuela de Educación Física en donde también se brindó asistencia psicológica a estudiantes de esa carrera durante el periodo del año 1984 a 1996 y la Dirección General de Educación Física.

1987 Se continúa con la proyección de la Psicología al deporte nacional y se promueve en el Departamento Médico de CDAG, la contratación de un Psicólogo por medio tiempo, este paso importante da inicio a la aceptación definitiva del Psicólogo en la atención a deportistas y se crea la unidad de Psicología en dicho departamento y la atención Psicología a los deportistas se sistematiza junto a otras ciencias del deporte. Medicina deportiva, fisiología, traumatología, fisiatría y fisioterapia, odontología y nutrición, la Psicología en este momento se integra al grupo de ciencias que son fundamentales en la preparación de deportistas de manera científica para buscar un mejor rendimiento deportivo, promocionándose así la tecnificación de profesionales como especialistas en la asistencia a los deportistas, por medio de seminarios, conferencias y cursos de especialización en el extranjero intercambiándose intereses de profesionalización deportiva con países como, Brasil, Estados Unidos, Canadá y Cuba.

En este año la asistencia psicológica se fortalece pues el Psicólogo es tomado en cuenta para asistir a los deportistas en su entrenamiento y competencias, en deportes como Boliche proporcionando asistencia psicológica a la selección femenina en un Campeonato CA de 2da fuerza, en donde dicha selección se corona campeona a nivel individual y por equipos, en dicho evento los delegados de El Salvador se interesaron por la aplicación de la Psicolo-

gía al deporte e invitan al Lic. Ovalle a realizar un seminario para psicólogos salvadoreños realizándolo en diciembre de ese año.

Como meta académica importante se organiza el PRIMER ENCUENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE realizado en el mes de noviembre, con la participación de especialistas cubanos, Dr. Sarrias, medico del deporte, José Alonzo, fisiólogo, Francisco García Ucha, Psicólogo del deporte, dirigido a entrenadores, dirigentes y deportistas, contando con una significativa asistencia, el evento académico marco el interés de incorporarse a la ciencias aplicadas al deporte, y posteriormente se organizan otros evento en donde el Psicolog es tomado en cuenta, CONGRESO INTERAMERICANO DEL DEPORTE PARA LA NIÑA Y LA MUJER, celebrado Esta ciudad, CONGRESOS NACIONALES DE EDUCACION FISICA, CONFERENCIAS Y CURSOS DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE, etc.

1988 Tecnificación y especialización en Psicología del deporte, como parte vital del trabajo profesional del Psicólogo la CDAG gestiona ante las autoridades deportivas del INDER de CUBA, en el INSTITUTO DE MEDICINA DEPORTIVA IMD, una especialización en Psicología del deporte para el Lic. Ovalle, estudios que se inician en ese año y se establecen visitas posteriores que abarcan hasta el año 1991, bajo la dirección y supervisión del Dr. García Ucha. Esta especialización permitió que la aplicación científica y metodológica de la psicología en el deporte se fortalezca pues se cuenta para ese entonces con material bibliográfico, técnico y asesoria profesional de significativa importancia, situación que permitió orientarnos mejor en la asistencia a deportistas, el apoyo psicológico se consolida de manera importante en la participación profesional de los Juegos Deportivos Nacionales, que a partir de los JDN en la ciudad de San Marcos se sistematiza la atención Psicológica en los eventos deportivos nacionales subsecuentes, y también la asistencia psicológica en federaciones deportivas en la realización de diferentes eventos deportivos.

1989 A 1996 El trabajo psicológico se desarrollo con la misma tónica de manera sostenida en donde la participación de estudiantes de Psicología de la USAC se convierte en un valuarte fundamental pues su proyección profesional en la Psicología del deporte se hace patente en la asistencia cotidiana a deportistas, participación directa y JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES y trabajos de tesis de graduación profesional con énfasis en la Psicología del deporte situación que provoco el entrenamiento de mas profesionales de la psicológica que posteriormente se ubicaran como profesionales activos en la asistencia psicológica a deportistas guatemaltecos.

Para el año 1996 se contaba en el departamento medico de CDAG con 3 psicólogos y un promedio de 30 estudiantes practicantes.

A partir del año 1997 el Lic. Fernando Avendaño asume la coordinación de la unidad de Psicología sosteniendo esta tarea, y en el año 2004 se contrata al Lic. Rolando Crespo de nacionalidad cubana como asesor en Psicología del deporte, en el 2005 se amplia la oportunidad de contratar a 5 psicólogos que forman parte del programa de triadas que junto a un medico y un fisioterapeuta desarrollan su trabajo en federaciones nacionales, programa que continua su labor profesional.

1999 el Lic. Ovalle es contratado por el COMITÉ OLIMPICO GUATEMALTECO para coordinar la asistencia psicológica a deportistas becados por el Comité en el programa del CICLO OLIMPICO,

2002 se crea la Unidad de Asistencia Medica y Salud del COG con la coordinación de la Dra. María Mercedes de Enríquez, quien se encarga de planificar, organizar y desarrollar la asistencia integral a deportistas becados por el COG, y se establece el departamento de Psicología del Deporte el cual pasa el Lic. Ovalle a coordinarlo y el que cuenta en la actualidad con 4 Psicólogos para la asistencia psicológica de deportistas que compiten en eventos deportivos del ciclo Olímpico.

2002 - 2003 Se da la oportunidad para que el Lic. Avendaño se especialice en Psicología del Deporte en la Universidad del BOSQUE en Bogota Colombia, en donde es asesorado y dirigido por profesionales de la Psicología del Deporte Colombiano, destacando la participación de Sandra Yubely García Marchena, Maria Clara Rodríguez y Humberto Serrato.

Participación en eventos Deportivos del Ciclo Olímpico, en donde se pudo demostrar la importancia de la asistencia psicológica a los deportistas durante el entrenamiento y competencias deportivas logrando demostrar efectividad en el rendimiento de los atletas.

- 1990 IV JUEGOS DEPORTIVO CA TEGUSIGALPA HONDURAS
- 1991 XI JUEGOS DEPORTIVOS PANAMERICANOS HAVANA
- 1992 XXV JUEGOS OLIMPICOS BARCELONA
- 1993 JUEGOS DEPORTIVOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARRIBE PONCE PUERTO RICO
- 1994 V JUEGOS DEPORTIVOS CENTROAMERICANOS SAN SALVADOR
- 1999 XIII JUEGOS DEPORTIVOS PANAMERICANOS WINIPEG CANADA
- 2000 JUEGOS DEPORTIVOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE SAN SALVADOR
- 2003 XIV JUEGOS DEPORTIVOS PANAMERICANOS STO DOMINGO R D
- 2004 XXVIII JUEGOS OLIMPICOS ATENAS
- 2005 2007 JUEGOS PANAMERICANOS RIO DE JANEIRO.

PARTICIPACION EN EVENTOS ACADEMICOS

- 1986 I SEMINARIO DE PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTE GUATEMALA
- 1986 SEMINARIO DE MEDICINA DEL DEPORTE CHIQUIMULA
- 1987 I SEMIARIO DE PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTE SAN SALVADOR
- 1987 I ENCUENTRO DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE GUATEAMALA
- 1987 I CONGRESO PANAMERICANO DE DEPORTE DE LA NIÑA Y LA MUJER
- 1988 CONGRSO PANAMERICANO DE EDUCACION FISICA GUATEMALA
- 1991 CONGRESO DE MEDICINA DEL DEPORTE COPAMEDE HAVANA

- 1992 ACADEMIA OLIMPICA GUATEMALTECA DE LA III SESION A LA XV SESION QUE SE REALIZA CADA AÑO
- 1999 CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE HAVANA
- 2002 IX SIMPOSIO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE SAN JOSE COSTARICA
- 2003 CONVENIO DE LA CDAG. LA ESCUELA DE PSICOLOGIA SE ESTABLECE EL DIPLOMADO DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE.
- 2003 II CONGRESO LATINOAMERICANO DE PSICOLOGIA DE TENIS DE CAMPO, BOGOTA COLOMBIA
- 2004 I CONGRESO COLOMBIANO DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE, BOGOTA COLOMBIA
- 2005 CONGRESO PANAMERICANO DE MEDICINA DEL DEPORTE GUATEMALA.
- 2006 EL Lic. Henry Santos inicia estudios de MAESTRIA DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE UNIVERSIDAD DE CORDOBA ESPAÑA
- 2006 ASISTENCIA AL I CONGRESO IBEROAMERICANO DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN GUADALAJARA MEXICO
- 2006 ASISTENCIA DEL Lic. Ovalle AL Centro de Alto Rendimiento en BARCELONA

La permanencia actual de la Psicología en el deporte, en nuestro país, asume una responsabilidad científica y técnica que motiva a sus profesionales a mantener una conducta moral de alta calidad para incrementar su participación en las diferentes instituciones que forman la familia deportiva de Guatemala, el tener el privilegio de escribir estas líneas es para sustentar nuestro rol profesional en el deporte y dejar constancia que hacer y construir nuestra historia es contribuir a fortalecer la fuerzas vivas del país pues el deporte es generador de altas motivaciones en el ser humano y propiciador del desarrollo multifacético del hombre y la mujer, por la contribución al fortalecimiento de los guatemaltecos la unidad profesional debe ser una exigencia y compromiso que nos haga profesionales valiosos ante las necesidades ingentes de desarrollo de la nación, por una Guatemala activamente sana.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ESPAÑA 40 AÑOS DESPUÉS

ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ.

Universidad de Murcia (España).

RESUMEN

Desde la celebración en España del III Congreso Mundial de Psicología del Deporte, la evolución de esta disciplina ha sido continua, al principio de una forma menos sistematizada, pero a posteriormente con trayectorias evolutivas sólidas que hacen de la misma que, en

la actualidad, estemos ante una opción profesional e investigadora de primer nivel. Partiendo de trabajos como los realizados por Dosil (2004) o Dosil y Garcés de Los Fayos (2006), vamos a proponer una descripción de la psicología del deporte en España en los últimos 40 años, basándonos sobre todo en los cuatro pilares básicos que la constituyen: la docencia, la investigación, el asociacionismo y la aplicación. Finalizaremos con las expectativas que esos 40 años nos generan cuando observamos el futuro de la Psicología del Deporte.

PSICOLOGIA APLICADA AL FUTBOL II

COORDINADORES: JOAQUÍN DOSIL DÍAZ
Y ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO

PREPARACIÓN PARA LA COMPETICIÓN EN EL FÚTBOL

SANTIAGO RIVERA.

Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla Fútbol Club.

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo consistió en optimizar el rendimiento psicológico de los futbolistas y técnicos de un equipo sénior para la preparación y afrontamiento de dos encuentros importantes. Se realizaron dos sesiones que consistieron en la proyección de vídeos sobre el equipo con contenidos psicológicos, puestas en común y planteamiento de objetivos. Los resultados indican que las sesiones mejoraron el estado psicológico del equipo, el cual se manifestó receptivo y comprometido con la propuesta y ejecución del trabajo. Por lo tanto, se facilitó la consecución del objetivo deportivo. Se observa que: 1) una propuesta de entrenamiento mental en la que se integren distintas estrategias psicológicas favorece la mejora del rendimiento deportivo, 2) el uso de medios audiovisuales ofrece gran utilidad para el trabajo del psicólogo del deporte, 3) se resalta la necesidad de mejorar las habilidades sociales y el autoconocimiento del futbolista y 4) la relevancia del trabajo interdisciplinar en la preparación psicológica.

Palabras Clave: Rendimiento deportivo, Rendimiento mental, Equipo de fútbol, Preparación psicológica.

INTRODUCCIÓN

En los escalafones inferiores del Sevilla F.C. el entrenamiento de las capacidades y habilidades mentales lo realiza la totalidad del cuerpo técnico de un equipo y el psicólogo es el facilitador de dichos procesos (Morilla & Gómez, 2009). Se asumen dos enfoques de intervención: uno que busca solucionar problemas derivados de déficits en el rendimiento, es decir, basado en la mejora de la carencia. El otro es preventivo, se esfuerza en potenciar capacidades y es el que nos caracteriza por el trabajo interdisciplinario y la incorporación de la preparación psicológica a lo largo de una temporada.

El siguiente trabajo tuvo como objetivo optimizar el rendimiento psicológico de los futbolistas y técnicos de un equipo senior para la preparación y afrontamiento de dos encuentros importantes en la temporada 2005-2006.

El equipo senior para el cual se diseñó esta actividad, encontrándose primero en el cuadro de clasificación, se enfrentaba a su eterno rival en el partido de ida. La motivación en un encuentro como éste es alta y resulta fundamental encontrar el nivel óptimo de activación para facilitar la concentración, la autoconfianza y reforzar la cohesión grupal.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Se realizaron dos sesiones que consistieron en la proyección de vídeos sobre el equipo con contenidos psicológicos, puestas en común y planteamiento de objetivos.

1ª sesión

La dinámica se desarrolló el lunes y el partido fue al siguiente domingo, así que se buscó establecer un estado de máximo esfuerzo y trabajo para la preparación del encuentro.

Actividad N° 1: vídeo 1.

- Objetivos: se buscó aumentar la sensibilidad del equipo hacia el Club y el sentimiento de compromiso y responsabilidad necesarios para afrontar el encuentro.
- Duración: 5 minutos
- Materiales: ordenador, editor de vídeo, televisor, grabaciones de vídeo e himno del Centenario del Club.
- Descripción de la dinámica: se editaron imágenes audiovisuales del partido jugado en casa de primera categoría contra el mismo rival, que ganó el Sevilla F.C. Se incluyeron escenas emotivas y el himno del centenario del Club.
- Resultados: el equipo y el cuerpo técnico asumieron una actitud de competitividad y de ganar el encuentro mayor de la que tenían.
- Observaciones: se recibió la actividad con una actitud positiva y se mejoró la disposición para realizar la segunda parte.

Actividad N° 2: vídeo 2.

- Objetivos: una vez observado el triunfo del primer equipo, se dirigió la dinámica a la creencia del éxito en la tarea del propio equipo y de cada uno de los jugadores.
- Duración: 5 minutos.
- Materiales: ordenador, editor de vídeo, televisor, fotos, grabaciones radiofónicas planeadas y música.
- Descripción de la dinámica: se recogieron imágenes de la historia del Club, de cada uno de los miembros del equipo y se incluyó una canción referente a la esperanza al mismo tiempo que se iban pasando las fotos de jugadores y cuerpo técnico. Cuando salían los jugadores, se introdujo una grabación realizada por el periodista de radio que acompañaba al equipo donde narraba momentos del partido y transmitía sensaciones de control y estrategias de afrontamiento. Afirmaba que no se recibían amonestaciones, se resolvieran dificultades, se creaban jugadas o defendía con éxito. Se finalizaba la narración con dos goles de los delanteros que en ese momento no mostraban buen rendimiento y se ganaba el partido. Por último, se enseñaban mensajes que aludían al esfuerzo técnico, táctico, físico y psicológico.
- Resultados: el equipo se sintió plenamente identificado con la situación y mejoró aún más la actitud positiva frente a la semana de trabajo y el partido que tenía por enfrentar.
- Observaciones: por medio de un ejercicio de visualización donde al ver sus fotografías y estimulados por la música y la narración, se indujeron actitudes que luego se vivieron en el campo de juego.

Actividad N° 3: puesta en común de sensaciones.

- Objetivos: Compartir voluntariamente las sensaciones vividas por los jugadores y cuerpo técnico al observar los vídeos con el fin de que se identificaran con las emociones de los demás.
- Duración: 5 minutos.
- Materiales: ninguno.
- Descripción de la dinámica: Se promovió la puesta en común de los sentimientos y sensaciones vividas al observar los vídeos.
- Resultados: al menos 5 jugadores compartieron su experiencia con expresiones como “se me pusieron los pelos de punta”, “quiero jugar ya”, “solo quiero ganar”, “lo daré todo”, etc.
- Observaciones: los jugadores no manifiestan fácilmente con palabras sus emociones, probablemente porque el que normalmente habla es el entrenador, pero aún así participaron algunos cuando se les preguntaba, al tiempo que varios asentían con la cabeza como estando de acuerdo con lo que escuchaban. La participación se puede decir que no fue totalmente voluntaria.

Actividad N° 4: establecimiento de compromisos personales.

- Objetivos: hacer más conscientes de su responsabilidad y del rol a cada miembro del equipo; jugadores, entrenador, preparador físico y psicólogo, y comprometerse consigo mismo y con el equipo.
- Duración: 5 minutos
- Materiales: folios y rotuladores de colores
- Descripción de la dinámica: después de la puesta en común se les pidió a todos que en un folio blanco escribieran su compromiso personal de cara al partido y que el que quisiera lo firmara. Después, el día del partido y antes de que entraran al vestuario, se habían pegado en la pared todos los compromisos.
- Resultados: todos escribieron mensajes en su mayoría motivantes, otros haciendo referencia a virtudes deportivas; responsabilidad, competitividad, trabajo, confianza, fe, apoyo, etc. La mayoría lo firmó, lo cual indicó una mayor implicación con éste al hacerlo público. Al entrar en el vestuario los jugadores se sorprendieron de ver sus compromisos y algunos reconocieron haberse motivado más al leer lo que sus compañeros habían escrito. Por un momento se creó una dinámica de adivinar quienes habían hecho uno u otro de los que no estaban firmados, lo cual fue un ejercicio de cohesión en torno a objetivos principalmente psicológicos.
- Observaciones: resultó más sencillo para los jugadores manifestar su sentimiento en el papel que con palabras.

Desarrollo de la competición: El equipo ganó con 0-1 con un gol a mitad del segundo tiempo. Es imposible cuantificar el aporte de la dinámica al resultado, pero el entrenador al

ser recibir la en hora buena del psicólogo le contestó “fue el trabajo de todos”. Por otro lado, desde su realización el psicólogo gozó de una mayor confianza y cercanía del equipo.

2ª Sesión

En la segunda vuelta, en el partido de contra el mismo rival, el equipo se encontraba a falta de dos jornadas con la posibilidad de hacerse campeón de liga y asegurar el ascenso de categoría con el triunfo. La confianza era alta así que se trató de reforzarla.

La dinámica se desarrolló el viernes anterior al partido para que marcharan a casa con las sensaciones positivas lo más cerca en el tiempo al encuentro.

Actividad N° 1: vídeo 1.

- Objetivos: despertar en el equipo las mismas sensaciones vividas en el partido de ida, que facilitaron los estados psicológicos adecuados para alcanzar la victoria resaltando que todavía faltaba dar el último paso.
- Duración: 5 minutos.
- Materiales: ordenador, editor de vídeo, televisor, imágenes y vídeos del equipo en el vestuario, durante y después del partido, los compromisos escritos anteriormente y música.
- Descripción de la dinámica: con música de los cantos de las barras en el estadio del Club de fondo, se fueron enseñando imágenes y vídeos de cada compromiso escrito para el primer partido intercalados con las del vestuario antes de salir al partido de ida, durante su desarrollo y al finalizar. Después, se terminaba con un mensaje de humildad para recordar que no se había ganado todavía, al tiempo que se escuchaba el final de la grabación de radio utilizada en la primera sesión donde se afirmaba que el equipo alcanzaba la victoria.
- Resultados: el equipo se emocionó al revivir la experiencia de aquel partido, de la satisfacción del logro alcanzado después la dificultad que con que se obtuvo el triunfo.
- Observaciones: causó en el equipo una mezcla de emociones positivas observar el vídeo. Alegría, sorpresa, excitación, coraje, satisfacción, etc. Y por ello era importante recordar que faltaba un último esfuerzo por realizar.

Actividad N° 2: vídeo 2.

- Objetivos: implicar al equipo con la responsabilidad ante la afición que conlleva jugar en un equipo del Club.
- Duración: 5 minutos.
- Materiales: ordenador, editor de vídeo, televisor, imágenes y vídeos de jugadores de la cantera, de aficionados en la calle, las peñas y la tienda oficial, del Presidente del Club, de recortes de prensa, del vestuario y música.
- Descripción de la dinámica: se pidió a personas como jugadores canteranos, aficionados que estaban en las peñas, en la tienda oficial, a un cocinero, etc. que enviaran

un mensaje de apoyo al equipo por medio de un vídeo clip. El Presidente del Club colaboró de la misma manera enviando sus palabras de confianza y se introdujeron con la canción del Centenario imágenes de recortes de prensa que hablaban de la trayectoria del equipo y de la importancia del esfuerzo y la humildad.

- Resultados: el equipo se hizo más consciente de la importancia que el resultado de aquel partido tendría para el aficionado y para el Club.
- Observaciones: el partido se ganó 2-0, el equipo fue Campeón de Liga y ascendió de categoría.

DISCUSIÓN

Los resultados indican que las sesiones mejoraron el estado psicológico del equipo, el cual se manifestó receptivo y comprometido con la propuesta y ejecución del trabajo y por lo tanto se facilitó la consecución del objetivo deportivo. Se destacan las siguientes conclusiones:

1) Una propuesta de entrenamiento mental en la que se integren distintas estrategias psicológicas favorece el incremento del rendimiento deportivo. Se buscó la mejora integral de los principales contenidos de la preparación psicológica como la motivación, la autoconfianza, la atención y concentración, el control de la activación y la cohesión grupal, considerados por varios autores (Boillos, 2006; Carrascosa, 2003; Dosil, 2006; Morilla & Gómez, 2009; y Roffé, 2004) fundamentales para la preparación mental de equipos de fútbol.

2) El uso de medios audiovisuales ofrece gran utilidad para el trabajo del psicólogo. García Ucha (2005) resalta las virtudes de la “*música de movilización*: su objetivo es movilizar el nivel de preparación competitiva del deportista y garantizar la orientación firme del participante hacia la victoria en la competencia”. Así mismo, la visualización de vídeos de modelos o protagonizados por el mismo espectador tienen un alto impacto emocional al percibirse estímulos no sólo externos, sino internos y personales. Estos facilitan el incremento de la intensidad y dirección del esfuerzo mental hacia las metas deportivas, enmarcados en una motivación de corte intrínseco. Cada participante se vincula decidiendo en qué medida se compromete a realizar la tarea, le atribuye una causalidad más bien interna y recibe un feedback que le confirma su autoeficacia, todo lo cual implica una voluntad más persistente (Ryan & Deci, 2000).

3) Se resalta la necesidad de mejorar las habilidades sociales del futbolista al encontrar dificultad para reconocer y expresar sus experiencias internas. Esto facilitaría entre otros procesos un mayor autoconocimiento, considerado fundamental para la mejora personal y deportiva de los futbolistas (Morilla & Gómez, 2009).

4) La efectividad de la intervención psicológica está mediada por la calidad del trabajo interdisciplinar, por lo que la participación del cuerpo técnico en el planteamiento de objetivos y la preparación psicológica resulta fundamental. Diferentes experiencias con equipos de fútbol de élite dan cuenta de ello (Dosil, García-Mas & De la Vega (2007), Morilla & Gómez, 2009; y Roffé, 2004)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Boillos, D. (2006). La mentalización en el fútbol moderno: guía practica para entrenadores y futbolistas. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva S.L.
- Carrascosa, J. (2003a). Motivación. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Carrascosa, J. (2003b). Saber competir. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Carrascosa, J. (2003c). Dirigir o liderar? Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Dosil, J. (2006). Psychological interventions with football (soccer) teams. En Dosil (2006). The sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement. Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- Dosil, J, García-Mas, A. & De la Vega, R. (2007). Psychology intervention with elite football teams: three experiences in the spanish professional football league. En Theodorakis, Y., Goudas, M. & Papaioannou, A (2007) Book of abstracts 12th european congress of sport psychology. Halkidiki: European Federation of Sport Psychology.
- García Ucha, F. (2005). Influencia de la música sobre el estado psicológico del futbolista. En Roffé, M. (2005). Fútbol de presión: psicología aplicada al deporte. Buenos Aires: Lugar Editorial S.A.
- Morilla, M. y Gómez, M.A. (Coord.) (2009). Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Roffé, M. (2004). La preparación psicológica de la selección juvenil argentina sub-20 de fútbol para el mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de élite. En Roffé, M. & García Ucha, F. (Coord.) (2004). Alto rendimiento: psicología y deporte. Buenos Aires: Lugar Editorial S.A.
- Ryan, R & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

PROYECTO DE TRABAJO INTEGRADO DEPORTIVO-FORMATIVO CON UN EQUIPO INFANTIL DEL SEVILLA FÚTBOL CLUB

MIGUEL MORILLA, MANUEL UTRILLA, CARLOS ANTÓN, SANTIAGO RIVERA.

Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla Fútbol Club.

RESUMEN

El proyecto pretende demostrar que un trabajo integrado sistemático y riguroso a largo plazo puede hacer efectivo que jugadores alcancen un buen nivel de rendimiento deportivo y académico, además de conseguir con ellos una buena formación humana. Se ofrece así una oportunidad de desarrollo integrado personal y deportivo a jugadores jóvenes de fútbol, acondicionando a estos para posteriores trabajos más específicos. Se desarrollará capacidades y aptitudes necesarias para la alta competición deportiva. Para ello se seguirá buscará una progresión psicometodológica desde la iniciación en aspectos técnicos, tácticos, estratégicos y psicológicos propios y necesarios para las exigencias del fútbol de alto rendimiento.

Palabras Clave: Desarrollo integrado, Formación humana, Alto rendimiento deportivo.

INTRODUCCIÓN

El deporte es un elemento más de la formación integral del individuo, pues es en la etapa escolar obligatoria donde los jóvenes deben aprender la importancia que entraña para su formación personal y social. Entendiendo que el deporte no sólo es divertido, sino que también es sano y que su práctica continuada les conduce a un modo de vida más saludable y equilibrada (Morilla y Gómez, 2009).

Los formadores se encuentran en la obligación de responder a las distintas demandas que el fútbol exige como fenómeno social. Su influencia sobre gran cantidad de jóvenes debe ser provechosa para que ofrezca una oportunidad de forjar valores, potenciar virtudes y promover la salud. Para ser coherente con estas necesidades se deben elaborar propuestas para su mejora, para que la práctica deportiva integre las distintas facetas que componen la vida de un joven futbolista y se adapte, además, a la compleja realidad lúdico-deportiva que experimenta en cada entrenamiento y partido.

El fútbol como juego se manifiesta globalmente sin poder dividir las partes que lo conforman: el componente coordinativo, el cognitivo, el afectivo, el social o los condicionantes propios del deporte, nunca se presentan aisladamente, sino que están presentes en todo comportamiento humano. Por lo tanto, se encuentra lógico plantear situaciones de entrenamiento en las que se incluyan diferentes factores (Sánchez Latorre & García, 2005) como los siguientes: 1) el fútbol se caracteriza por la necesidad de resolver situaciones de juego en continuo cambio, donde las tareas motrices son predominantemente perceptivo-cognitivas, en completa y estrecha relación con los compañeros, oposición del adversario y la inestabilidad en el medio que se desarrolla propio de las tareas abiertas, y en donde tienen vital importancia los mecanismos de decisión; y 2) la acción de juego obliga al jugador a una continua percepción y anticipación compleja y diferencial de la situación de juego; a una toma de decisión adecuada a la situación; y a una ejecución motora dotada de precisión.

Se puede entender el entrenamiento integral como aquel que debe plantearse a partir del análisis de la competición, considerando los esfuerzos, factores, situaciones y acciones que surgen para llevarlas a cabo en los entrenamientos lo más real posible, familiarizando así al futbolista con la lógica interna del juego (Romero, 2000; Mombaerts, 1998). Es decir, para los entrenamientos se deben plantear actividades que integren las exigencias técnicas, tácticas, físicas y psicológicas similares a las que se enfrentará un futbolista durante un partido.

OBJETIVOS

El proyecto pretende demostrar que un trabajo integrado sistemático y riguroso a largo plazo puede hacer efectivo que jugadores alcancen un buen nivel de rendimiento deportivo y académico, además de conseguir con ellos una buena formación humana.

De manera específica, se busca: 1) ofrecer una oportunidad de desarrollo integrado personal y deportivo a jugadores jóvenes de fútbol; 2) acondicionar al deportista para poste-

riores trabajos más específicos; 3) desarrollar capacidades y aptitudes necesarias para la alta competición deportiva; y 4) iniciarlos en aspectos técnicos, tácticos, estratégicos y psicológicos propios y necesarios para el fútbol.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Desde una comprensión global del futbolista, como persona que se desenvuelve en el contexto deportivo, los contenidos estarán vinculados e integrados entre sí, de manera que se facilite la transferencia del aprendizaje. Los contenidos de la preparación son los siguientes: 1) físicos y fisiológicos; 2) motrices; 3) técnicos; 4) tácticos; 5) psicológicos; 6) estratégicos; 7) biológicos; 8) entrenamiento invisible-hábitos saludables; 9) valores educativos y 10) competencias educativas.

METODOLOGÍA

Se considera que toda propuesta de aprendizaje debe seguir los principios de progresión y sistemática, teniendo en cuenta tanto los principios del aprendizaje y control motor como la adecuación a las demandas psicológicas competitivas. Para ello se tendrán en cuenta varios parámetros que emanan del análisis propio de fútbol como juego de colaboración con oposición desarrollado a una velocidad importante y exigente.

Los entrenamientos están confeccionados para el trabajo de las capacidades motrices, de las cualidades físicas básicas del jugador, mejora y especialización de la técnica, la táctica y los recursos psicológicos. Así mismo, según algún objetivo concreto o necesidad que surja, se realizan sesiones de entrenamiento específico de una habilidad, por ejemplo, del golpeo de balón, de movimientos tácticos, de velocidad o de control de la activación.

La competición está en estrecha relación con el cambio constante de objetivos, tareas, y contenidos generales o específicos del entrenamiento. Por ello, la preparación para el partido comienza al terminar el partido anterior, cuando el cuerpo técnico se reúne para realizar un balance y un diagnóstico sobre la situación del equipo colectiva e individualmente con el fin de plantear el trabajo de la siguiente semana y adecuarlo a la planificación general de la temporada.

Durante los partidos se realizan registros observacionales de la conducta deportiva (Morilla, 2004), los cuales indican aciertos -recuperaciones, pases correctos, goles- y de aspectos por mejorar -mal pase, mal control, pérdidas-, los cuales se entregan a los jugadores en el entrenamiento posterior al partido para que conozcan su evolución y se planeen nuevos objetivos asesorados por los técnicos -entrenadores, preparador físico y psicólogo-.

En cuanto a los jugadores convocados se siguen las siguientes directrices teniendo en cuenta la filosofía del proyecto: 1) no hay jugadores imprescindibles y por eso mismo no hay titulares o suplentes y al finalizar la temporada prácticamente todos habrán jugado una cantidad de minutos similar; 2) un jugador puede no ser citado si desciende en su rendimiento académico y 3) si presenta actitudes inadecuadas. La citación para los partidos incluye una ficha de convocatoria con información referente a la hora, lugar, equipación, recomenda-

ciones escolares, de descanso, de alimentación y diferentes consejos. Así mismo el cuerpo técnico elabora el “Plan de Partido” que consiste en un documento en el que se especifica las posibles alineaciones, consejos a jugadores, trabajo por líneas o estrategias para anticipar y controlar de antemano cualquier situación. Justo antes de salir al campo, el entrenador transmite toda esta información a los jugadores y se concluye con una frase motivadora de un jugador diferente cada semana, seguido del “grito de guerra”.

La filosofía de este programa se enmarca en el intento de buscar una formación integral del joven futbolista, desde el punto de vista deportivo y personal. Es por ello que además de los entrenamientos o partidos se realizan actividades formativas y complementarias. Algunas de ellas son las siguientes: 1) la realización de una agenda (Morilla & cols., 2008) que contiene datos generales del jugador, tanto personales como deportivos, una parte teórica formativa sobre las correcta alimentación, higiene o descanso, y una de realización de actividades como autoevaluaciones o comentarios de entrenamientos, partidos jugados u observados, de lecturas de libros, una dieta equilibrada o una acción solidaria con otra persona; 2) observación de videos de partidos grabados sobre las acciones de juego por mejorar; 3) actividades grupales en las que los jugadores analizan un partido con sus compañeros; 4) entrevistas a jugadores y a padres realizadas por el psicólogo para intervenir sobre lo que se requiera y ofrecer feedback los demás técnicos para su mejor dirección y liderazgo; 5) entrega de documentos de evaluación antes del periodo vacacional de navidad y al finalizar la temporada; y 6) informes audiovisuales individuales al finalizar la temporada.

EVALUACIÓN

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico organizado, necesita de la evaluación para el conocimiento objetivo de la evolución adaptativa desde la iniciación o selección deportiva hasta el control del deportista de alto rendimiento. Por lo tanto, el programa de somete a valoraciones periódicas. El seguimiento al proceso de aprendizaje de cada futbolista a lo largo de la temporada se realiza desde las diferentes áreas de trabajo. Se llevan a cabo: 1) tests psicotécnicos, registros de partidos y una evaluación cualitativa de los técnicos; 2) evaluación cualitativa de aspectos tácticos; 3) tests de capacidades físicas, seguimiento de peso y talla; y 4) tests psicológicos (Morilla & Gómez, 2009). Todos ellos permiten controlar la progresión individual y grupal. Así mismo, se realizan evaluaciones por parte de los jugadores al desempeño del cuerpo técnico.

Atención a padres/madres

El objetivo del trabajo que se realiza con los padres y madres de los jugadores está enfocado a mejorar u optimizar la relación padre-deportista (Morilla & Gómez, 2009). A través de sondeos y entrevistas se valora la percepción que tienen de sus hijos como futbolista y las expectativas que tienen sobre ellos, el equipo y el Club. Así mismo se llevan a cabo charlas grupales e individuales y se entrega documentación orientativa sobre pautas de actuación positiva con sus hijos.

DISCUSIÓN

Se espera demostrar que el proyecto contribuya a la mejora integral del joven futbolista. Si se considera que la transferencia del aprendizaje es fundamental, por ejemplo, el interiorizar las normas de un equipo, mejorar las habilidades sociales dentro de un vestuario o el proceso psicológico que conlleva prestar atención sostenida a una explicación táctica; debe implicar la mejora de la capacidad de adaptación a una nueva clase, un mayor desenvolvimiento social con los compañeros de estudio e incrementar la comprensión cuando un profesor ofrece una explicación. Es así como se justifica el modelo de trabajo, donde resulta necesario que la práctica deportiva sea un facilitador de la adaptación a los diferentes contextos en los que se desenvuelve el joven. Se cree firmemente que el rendimiento personal está ligado al deportivo, y por lo tanto, una mejor persona siempre será un mejor futbolista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Morilla, M. (2004) Registro y observación de la conducta deportiva: Propuestas manuales e informatizadas. En Roffé, M. & García Ucha, F. (Coord.) (2004). Alto rendimiento: psicología y deporte. Buenos Aires: Lugar Editorial S.A.
- Morilla, M. (2008) (coord.) Cuaderno del Jugador. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Morilla, M. y Gómez, M.A. (Coord.) (2009). Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Remón Mándir, I. (2004). Formación integral del portero de fútbol en el proceso evolutivo. Sevilla: Editorial Wanceulen.
- Sánchez-Latorre, D. L. & García, F.C. (2005). Bases teóricas-prácticas en el desarrollo de tareas integradas en fútbol. Cuadernos Técnicos Editorial Wanceulen, 24.

OBSERVACIÓN EN FÚTBOL DE LAS JUGADAS A BALÓN PARADO CON FINALIZACIÓN EN GOL

MIGUEL GARCÍA DE LA CONCEPCIÓN, JUAN ROJO RODRÍGUEZ.

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO

*Máster Oficial de Posgrado "Investigación en actividad física y deporte".
Universidad de Málaga.*

INTRODUCCIÓN

La metodología observacional ha sido utilizada desde una perspectiva empírica-inductiva con el objetivo de abordar el proceso de análisis de la Calidad del Dato de una herramienta de observación. Esta herramienta estaba compuesta por un sistema de formato de campos.

Este estudio se centra en la observación de un marco de conducta concreto: los goles producidos en jugadas a balón parado en fútbol, con el fin de, primero confirmar que la herramienta produce registros fiables y posteriormente estimar patrones de éxito en jugadas de libre indirecto con probabilidad de aparición superior a la determinada por el azar.

METODOLOGIA

Se ha seguido una observación sistemática de las jugadas objeto de estudio en 5 partidos de fútbol (Campeonato del Mundo del Fútbol Alemania 2006) través del programa Match Vision Studio v 3.0 (Perea, Alday y Castellano, 2005). A su vez, se realizó el análisis de la calidad del dato mediante el programa GT (Ysewin, 1996).

acción	1. tipo de jugada			2. Zona de emisión			3. zona de remate			4. Zona de inicio de movimiento					5. Situación en el remate			6. Tipo de remate			7. Segmento corporal			8. rol defensor		9. rol atacante						
	SE	LI	LD	ZE1	ZE2	ZE3	ZR1	ZR2	ZR3	ZR4	ZR5	ZIM1	ZIM2	ZIM3	ZIM4	ZIM5	LM	MM	MMID	DT	SJ	FIN	MIN	TRO	CAB	DF	CC	DL	DFSA	CCCTA	DLRO	
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																

RESULTADOS

Los resultados del análisis de la calidad del dato, reflejan coeficientes por encima de 0'75, lo que confirma la buena calidad del dato codificado en los 5 partidos. No obstante, la optimización del diseño de medida confirma que se deben observar 300 acciones para conseguir índices de fiabilidad y generalizabilidad óptimos.

FIABILIDAD INTRA-OBSERVADORES	SSQ	DF	MSQ	RANDOM	CC MIX	MOD. CC	CORRECTED	STAND	ERRO %		
C	12.77		30 0.426	0.21290	0.21290	0.21290	0.05323		100		
O	0.00		1 0.000	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000		0		
CO	0.00		10 0.000	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000		0		
		e cuadrado= 1.000		Generalizabilidad =1.000							
FIABILIDAD INTER-OBSERVADORES	SSQ	DF	MSQ	RANDOM	CC MIX	MOD. CC	CORRECTED	STAND	ERRO %		
C	12.77		30 0.426	0.21290	0.21290	0.21290	0.05323		100		
O	0.00		1 0.000	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000		0		
CO	0.00		10 0.000	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000		0		
		e cuadrado= 1.000		Generalizabilidad =1.000							
OPTIMIZAR DISEÑO OBSERVACIÓN	SSQ	DF	MSQ	RANDOM	CC MIX	MOD. CC	CORRECTED	STAND	ERRO %		
O	7.02		30 0.234	0.00763	0.00763	0.00763	0.01273		4		
C	0.10		4 0.026	_0.00548	_0.00548	_0.00548	0.00094		0		
OC	23.50		120 0.196	0.19581	0.19581	0.19581	0.02507		96		
		e cuadrado=0.163		Generalizabilidad =0.163							
nº observaciones	CON 5	CON 10	CON 25	CON 50	CON 100	CON 150	CON 200	CON 250	CON 300	CON 500	CON 1000
FIABILIDAD	0.163	0.281	0.494	0.661	0.79	0.854	0.886	0.907	0.921	0.951	0.975

Con el programa SDIS-GSEQ (Bakeman y Quera, 1996), se realizó el análisis secuencial. En este estudio no se muestran patrones de conductas en las observaciones realizadas.

CONCLUSIONES.

La herramienta construida permite obtener registros fiables. La organización del diseño de medida estima que deben ser observadas al menos 200 jugadas para que sus valores sean válidos, fiables y precisos.

**PROCESOS BASICOS EN EL
ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO:
DEPORTES DE EQUIPO vs.
DEPORTES INDIVIDUALES**

COORDINADOR: AURELIO OLMEDILLA

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO CON LA SELECCIÓN NACIONAL DE LUCHA GRECORROMANA

RICARDO DE LA VEGA.

Universidad Autónoma de Madrid.

RESUMEN

En el presente trabajo se presentan las líneas básicas de intervención con la Selección Nacional de Lucha Greco-romana durante la temporada 2006/07 y que, en la actualidad, se continúa desarrollando a través del programa de prácticas del Master en Psicología del Deporte (UAM-COE) y de la Unidad de Psicología del Deporte (UPAD -UAM/CPA-). En concreto, la base de la intervención psicológica realizada se fundamenta en dos fases generales: iniciación a la importancia de la psicología del deporte en la lucha greco-romana y entrenamiento orientado al alto rendimiento deportivo. Respecto a la metodología desarrollada, cabe destacar la importancia de la interacción con el seleccionador nacional y con el resto del equipo técnico, así como los pasos establecidos en el proceso de intervención y que en la actualidad son la base de la UPAD: evaluación, intervención individualizada y reestructuración del plan de intervención. A su vez, resulta destacable la importancia otorgada a la evaluación e intervención en el propio tapiz, en donde se ha desarrollado un protocolo de evaluación psicológica abordando la noción de estilo de interacción para poder analizar las estrategias conductuales que siguen los luchadores en el afrontamiento competitivo orientado a la alta competición.

LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA MODALIDAD DE TAEKWONDO

ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ.

Universidad Miguel Hernández de Elche (España).

PEDRO JARA VERA. ENRIQUE JAVIER GARCÉS DE LOS FAYOS.

Universidad de Murcia (España).

INTRODUCCIÓN

El Taekwondo es un tipo de deporte de combate de naturaleza individual. Este arte marcial de origen Coreano necesita, para alcanzar un óptimo rendimiento, un entrenamiento basado en la integración de los aspectos físicos, técnicos y psicológicos. Al tratarse de un deporte individual, requiere de un entrenamiento psicológico especial, que permita al deportista desarrollar aquellas habilidades psicológicas que le ayuden a manejar situaciones difíciles antes, durante y después de los campeonatos. En este trabajo, se presenta la preparación psicológica llevada a cabo con un grupo de taekwondistas para el Campeonato del Mundo Júnior celebrado el pasado mes de Mayo en Izmir (Turquía). Entre las técnicas utilizadas, se aplicó un tipo de Entrenamiento Encubierto basado en el manejo de las Submodalidades del

Pensamiento en el marco de la Programación Neurolingüística. De esta manera, abrimos una nueva línea de intervención psicológica basada en dicho marco, para la modalidad deportiva de taekwondo.

¿QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?

La Programación Neurolingüística (en adelante PNL) fue impulsada por Richard Bandler y John Grinder en los años 70. Estos autores analizaron aquellos elementos comunes que estuvieran implicados en una terapia efectiva, utilizados de forma no consciente por terapeutas de diferentes escuelas (Jara, 2006). Para el análisis de los elementos comunes, llevaron a cabo un proceso que consistía en varias fases y al que llamaron *modelización o construcción de modelos*. A partir de estos estudios pioneros, el trabajo de la modelización se ha trasladado a otros ámbitos, entre ellos, el deportivo. No obstante, las publicaciones especializadas sobre este tipo de trabajos en el deporte son escasas (Garrat, 2004; Holdevici, 1990; Stanton, 1989). En PNL se da por hecho que los contenidos perceptivos externos e internos se influyen recíprocamente, sin que el sujeto pueda distinguir claramente unos de otros. Se presta atención, por tanto, no a la supuesta correspondencia isomórfica entre las representaciones internas y las externas, sino a la interacción o sistema global que conforman, y que determinan la experiencia subjetiva de la persona. La expresión “realismo de la imaginación” ni siquiera tiene sentido en el marco de la PNL, que mantiene un enfoque absolutamente constructivista del conocimiento.

En el ámbito de la psicología deportiva, al igual que en otras áreas de aplicación, las representaciones de la imaginación se dividen fundamentalmente en *visuales, auditivas y cinestésicas o motoras* (las modalidades olfativa y gustativa suelen resultar irrelevantes para nuestros propósitos). Además de estas formas fundamentales de representación, se han venido también considerando otros rasgos formales diferenciadores como son, sobre todo, la *viveza* o realismo (similitud entre la representación imaginada y la percepción externa correspondiente), la *controlabilidad* (en qué medida se somete la representación mental al control y dirección conscientes) y la *perspectiva externa o interna* de las imágenes. En la psicología deportiva se considera también importante el control específico sobre la *velocidad* de la representación, lo cual, junto con la atención al mencionado carácter interno o externo de las imágenes, constituyen subcomponentes o submodalidades (visuales) tomadas como distinciones relevantes a la hora de clasificar entre buenos o malos representantes. Las anteriormente mencionadas son, sin embargo, todas las submodalidades abiertamente atendidas por el enfoque habitual de la psicología del deporte.

SUBMODALIDADES EN PNL

Desde la PNL se ha subrayado la importancia de las diferentes submodalidades de cada una de las modalidades de representación imaginativa, afirmando su especial importancia para la comprensión y análisis de la cognición humana (véase el Cuadro 1). Las diferencias individuales son registradas de este modo con mucha mayor exactitud que si consideramos

únicamente, de un modo “grueso”, las tres grandes modalidades de representación (visual, auditiva y cinestésica). En definitiva, dado que los patrones y estrategias mentales y la habilidad de controlarlas es, en gran medida, lo que marca la diferencia entre la PNL y otros métodos, afirmamos que conviene hacer una referencia específica a las submodalidades del pensamiento, que podríamos definir como *las distinciones más finas, pequeñas y sutiles a nivel formal, sin referencia al contenido, de nuestra experiencia subjetiva en su vertiente de representaciones modales perceptibles por los sentidos*. Estas submodalidades pueden dividirse a la vez en dos tipos:

- *Analógicas*: aquellas que pueden variarse de forma graduada (de menor a mayor, de menos a más rapidez, de menos a más intensidad...).
- *Digitales*: aquellas que son categóricamente de una manera o de otra (blanco y negro/color, asociado/disociado, bi/tridimensional...).

Analógicas	<p><u>Visual</u>: claridad, color, magnitud, nitidez, contraste, transparencia, distancia, movimiento, tipo y dirección del movimiento, localización, ángulo de visión, forma, dimensión, duración, proporción, marco...</p> <p><u>Auditivo</u>: Volumen, tonalidad, claridad, distancia, fuente o procedencia, ritmo, duración, dimensión estéreo o mono...</p>
Digitales	<p><u>Cinestésico y táctil</u>: Intensidad, localización, temperatura, área de difusión, tipo y rapidez del movimiento, carácter (punzante, sordo, opresivo, ligero...), ritmo (constante, intermitente, cambiante...), duración de la sensación...</p>

Cuadro 1. Algunas submodalidades de los principales sistemas de representación mental.

Una importante característica funcional de las submodalidades se refiere a sus *efectos sinérgicos*; es decir, los sistemas sensoriales interactúan en el nivel de las submodalidades según pautas o patrones. Por ejemplo, para algunas personas, cuando varían un elemento como “cercanía” o “distancia”, otras distinciones submodales cambian también. Típicamente, al acercar una imagen también se hace más grande y más luminosa. Estas sinestias pueden darse a nivel intra-modal o inter-modal:

- *Cambios intramodales*: la variación de un componente dentro de una modalidad afecta a otros componentes dentro de esa misma modalidad de representación.
- *Cambios intermodales*: Variaciones en las submodalidades de una modalidad afectan a la configuración de submodalidades dentro de otro sistema sensorial.

Es muy destacable la importancia de descubrir el sistema de codificación de una persona (este sistema varía entre las personas, pero tiende a permanecer fijo en cada una de ellas), porque al cambiar las submodalidades se varía la codificación de la experiencia subjetiva, el significado de la representación y la experiencia emocional asociada. Las submodalidades

son, en definitiva, *funcionalmente homeostáticas*, lo que significa que si una submodalidad cambia, el sistema entero se ajusta o se adapta a ese cambio.

Finalmente, es destacable la detección en cada persona de algunas submodalidades especialmente relevantes en sus sistemas de codificación; son las llamadas *submodalidades críticas o rectoras*. Estas submodalidades críticas, que son diferentes para cada persona y para cada contexto, son aquellas cuya modificación tiene el mayor efecto sinérgico sobre otras submodalidades del mismo o de otros sistemas de representación, por lo que su detección tiene especial importancia. Las *submodalidades secundarias* son aquellas que en cada persona y en cada contexto tienen una influencia menor en la estructura de las representaciones y estrategias cognitivas manifestadas.

APLICACIÓN DE LA PNL EN TAEKWONDO.

A continuación presentamos un trabajo llevado a cabo con dos taekwondistas de Categoría Júnior, que preparaban el Campeonato del Mundo de Taekwondo, celebrado el pasado mes de Mayo en Izmir (Turquía), utilizando la manipulación de submodalidades en el marco de trabajo de la PNL. En los Cuadros 2 y 3, mostramos los registros de las diferentes submodalidades para cada uno de los taekwondistas.

El procedimiento llevado a cabo con los cuatro deportistas que se clasificaron para el Mundial consistió en establecer cuatro sesiones individuales, una por semana con una duración de 45 minutos (tres de ellas antes del campeonato y una al finalizar). De los cuatro deportistas, solo pudimos realizar el trabajo completo con dos. En la primera sesión, se le aplicó un autorregistro (elaborado para este trabajo), en el que tenían que anotar aquellas situaciones que le harían sentir una baja autoconfianza de cara al campeonato mundial. De entre las situaciones que se registraron, finalmente, consideramos oportuno seleccionar una situación común para ambos deportistas: “competir ante algunos rivales con los que habían sido derrotados en el pasado”. En la segunda sesión, se le pidió que se imaginara un combate contra algún rival ante el que hubiese perdido alguna vez pero con el que sentía que podía mantener su mejor nivel de juego, con sensaciones de confianza, motivación y fluidez.

	SITUACIÓN	
SUBMODALIDADES	ALTA AUTOCONFIANZA	BAJA AUTOCONFIANZA
1. VISUAL	Percibe una imagen clara, iluminada, en tres dimensiones (perspectiva interna, asociada), con un movimiento lento (técnicas que le llevan a la victoria), la dirección del movimiento es central (anticipa la acción del rival, no se precipita, acciones estratégicas), se percibe con un tamaño normal, se visualiza solo con el rival, no percibe lo que le rodea (público, marcadores, árbitros), mayor concentración.	Percibe una imagen oscura, disociada (perspectiva externa, oscilaciones interna-externa), con un movimiento en tiempo real, la dirección del movimiento es hacia delante (acción impulsiva, se precipita en la acción), se percibe con un tamaño más pequeño, percibe lo que le rodea (público, marcadores, árbitros), menor concentración.

2. AUDITIVA	De su interior escucha una canción que le da fuerza, a la vez escucha su voz, desde dentro, cercana, con mucha claridad, en un tono alto, fuerte volumen, en estéreo, escucha el grito al marcar los puntos.	De su interior escucha una música melancólica, a la vez escucha su voz, con tono temeroso, procedente de su lado izquierdo, con poca claridad, en un tono normal-bajo, volumen normal-bajo.
3. CINESTÉSICA	Siente tranquilidad, satisfacción. Las sensaciones salen desde el pecho. La intensidad de la emoción es normal y constante.	Se siente nervioso, inseguro, estresado, impotente, falta de control sobre sus acciones. Nota un nudo en la garganta y presión en el pecho. La intensidad de la emoción es normal y constante.

Cuadro 2. Registro de las diferentes submodalidades para el Taekwondista 1.

	SITUACIÓN	
SUBMODALIDADES	ALTA AUTOCONFIANZA	BAJA AUTOCONFIANZA
1. VISUAL	Percibe una imagen en color, clara, nítida, en tres dimensiones (perspectiva interna, asociada), la dirección del movimiento es desde la derecha (anticipa la acción del rival, no se precipita, acciones estratégicas), se percibe con un tamaño grande, percibe lo que le rodea (público, marcadores, árbitros), mayor concentración.	Percibe una imagen en blanco y negro, difusa, disociada (perspectiva externa), la dirección del movimiento es desde la izquierda (entrada de la técnica menos segura, se precipita en la acción), se percibe con un tamaño normal, desde abajo, no percibe lo que le rodea, menor concentración.
2. AUDITIVA	De su interior escucha su voz, segura, desde dentro, cercana, con mucha claridad, en un tono suave, volumen bajo, en estéreo.	No escucha ningún sonido. Sensación de vacío.
3. CINESTÉSICA	Siente mucha seguridad y confianza, concentración. Las sensaciones proceden de la cabeza. La intensidad de la emoción es fuerte y constante.	Se siente un poco nervioso, inseguro, con falta de confianza. Las sensaciones proceden de la cabeza. La intensidad de la emoción es débil y oscilante.

Cuadro 3. Registro de las diferentes submodalidades para el Taekwondista 2.

Al conectar con esas nuevas sensaciones se investigó en torno a preguntas como las siguientes:

- “¿Cuál es la naturaleza y secuencia de las imágenes? Por ejemplo, ¿observas la situación como desde fuera o estás tras tus ojos, es en color o en blanco y negro, nítida o difusa, clara u oscura, tridimensional o plana?, ¿qué velocidad de movimiento existe?, ¿cómo es tu tamaño relativo respecto al rival?...

- ¿Hay algún sonido asociado con el pensamiento, alguna voz interna?, ¿cuáles son los atributos de esa voz?, ¿su volumen es alto o bajo, su tono es tosco o suave?, ¿cuál es su fuente de procedencia, dónde se sitúa?...
- ¿Y las sensaciones?, ¿qué experimentas exactamente y dónde?...

Se detectó que, en términos generales para los dos deportistas, los matices fundamentales a nivel formal que establecían una diferencia con las experiencias de baja confianza y fracaso venían dados por el hecho de situarse en una perspectiva interna, representarse con un tamaño igual o incluso ligeramente superior al del rival, y escuchar su voz mental procedente de su interior. La tercera sesión de trabajo se centró en realizar estos cambios submodales críticos, cada vez con mayor rapidez, con cinco o seis situaciones hipotéticas y rivales problemáticos, hasta sentir un buen nivel de automatismo. Al final de la tercera sesión, los taekwondistas informaron de sentirse con una mayor confianza y control de la situación, así como de tener una percepción más positiva y optimista del Mundial. Como tarea para casa realizaron algunas veces más este tipo de juego imaginado con las nuevas submodalidades. Al regreso del Mundial, en la cuarta sesión de trabajo, los dos taekwondistas informaron de que, efectivamente, habían experimentado en situación real, lo que habían imaginado y sentido durante la aplicación de la técnica en situación figurada, además de percibir un cambio sustancial en su forma de pensar y sentir acerca de estas situaciones.

Al margen de otras posibilidades obvias de intervención en casos reales como los descritos y de que los ejemplos expuestos no representan ningún estándar, sí son válidos para facilitar la comprensión de algunas diferencias y aportaciones que surgen en torno a todo lo referido al entrenamiento mental cuando se incorpora la atención a las submodalidades del pensamiento según los principios de la PNL. Uno de los aspectos importantes que ilustra es el *análisis de contrastes, o estrategia comparada, como método preferente de identificación de submodalidades utilizado en PNL*. Este método tiene dos variantes, la primera de las cuales se pone de manifiesto en el ejemplo ilustrado:

- *Auto-modelado o comparación individual*: Se analizan las diferencias de codificación submodal de dos ejemplos concretos que sean lo más parecidos posible en lo que a sus respectivos contenidos se refiere, pero que se diferencian en que uno de ellos se ha saldado con éxito y el otro haya fracasado. Mediante este análisis de contrastes se pretende desarrollar una mejor comprensión de cómo el deportista genera su propio éxito, para poder realizar de forma deliberada una generalización situacional y temporal del mismo.
- *Hetero-modelado o comparación interindividual*: En este caso se comparan las estrategias de varios deportistas capaces de llevar a cabo la estrategia investigada (por ejemplo, motivarse ante tareas muy arduas) con la de otras personas que no son capaces de llevarla a cabo. De este modo podemos acercarnos a la comprensión de cómo los deportistas excelentes en la habilidad estudiada construyen su excelencia.

Hay que añadir que, aunque hemos señalado que el punto de partida para trabajar son las representaciones que el deportista trae de hecho, y que la percepción “realista” no es un requisito

siempre importante, sino que más bien se atiende a la multitud de matices que aparecen de manera natural en las representaciones y al tipo de efecto que tienen, esto sería especialmente importante cuando se trabaja para todo tipo de cambios de tipo motivacional-afectivo, y no tanto para el ensayo imaginado de tipo técnico-táctico. El conocimiento que la PNL proporciona sobre qué tipo de impacto posee la manipulación de las submodalidades del pensamiento puede constituir una contribución y un refinamiento de suma importancia para todo tipo de prácticas de imaginación y para cambiar la influencia relativa de los distintos diálogos internos de los sujetos.

BIBLIOGRAFIA

- Garrat, T. (2004). *Excelencia deportiva*. Barcelona: Paidolibro.
- Holdevici, I. (1990). Neurolingüistic programming: A form of mental training in high-performance shooting. *Revue Roumaine des Sciences Sociales, Serie de Psychologie*, 34 (2), 169-173.
- Jara, P. (2006). Aportaciones de la hipnosis y de la programación neurolingüística a la psicología aplicada al deporte. En E.J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.), *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Stanton, 1989

FORMACIÓN PSICOLÓGICA EN EQUIPOS DE BALONCESTO: PLANIFICACIÓN, DESARROLLO Y EVALUACIÓN

MARÍA DOLORES ANDRÉU.

Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

AURELIO OLMEDILLA.

Universidad Católica San Antonio de Murcia. Murcia. España.

PEDRO L. ALMEIDA.

Instituto Superior de Psicología Aplicada (ISPA) y S.L. Benfica. Lisboa. Portugal.

RESUMEN

El presente trabajo describe la planificación, el desarrollo y las estrategias de evaluación de la intervención psicológica llevada cabo con tres equipos (alevín, cadete y senior) de un club de baloncesto. La intervención planteada se programa y planifica a partir de los objetivos deportivos del club, prestando especial atención a los procesos de evaluación y detección de necesidades psicológicas o sociales de los deportistas. Pretende establecer un modelo general de actuación que contemple, de forma complementaria, la intervención con los jugadores y con los entrenadores. La intervención con los jugadores se estructura según tres niveles de actuación, determinados por la categoría competitiva: a) iniciación y aprendizaje básico (equipo alevín masculino); b) control, desarrollo y potenciación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (equipo cadete femenino); y c) control de situaciones problemáticas y potenciación de estados óptimos para el rendimiento

(equipo senior masculino). La intervención llevada a cabo con los entrenadores contemplan tres aspectos básicos: a) el asesoramiento a todas aquellas demandas de los entrenadores; b) la formación de los entrenadores; y c) la observación y registro de conductas del entrenador, para un posterior asesoramiento en función de las necesidades detectadas.

Palabras clave: baloncesto, intervención psicológica, planificación, evaluación

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS PROMESAS: ASPECTOS Y VARIABLES RELEVANTES

ROSENDO BERENGÜI, ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS.

Unidad de Psicología del Deporte, Universidad de Murcia.

RESUMEN

El deporte de competición lleva inevitablemente asociadas altas exigencias a nivel psicológico. Estos requerimientos adquieren especial relevancia cuando los deportistas implicados se encuentran en edades que les sitúan en un nivel de rendimiento previo al paso a la alta competición. En nuestra experiencia en el trabajo con deportistas de atletismo, gimnasia rítmica, lucha olímpica, piragüismo y triatlón, encontramos diferentes aspectos distintivos de cada una de las modalidades que obligan a un trabajo diferente para cada una de las variables psicológicas relevantes en el rendimiento. En este trabajo se aportan cuáles son esas demandas específicas dependientes del deporte concreto, diferencias en cuanto a edad y género, consideraciones previas a la planificación del trabajo aplicado, y líneas de actuación a la hora de potenciar las variables psicológicas de especial importancia para el desempeño deportivo.

MEJORA DEL AUTOCONCEPTO INDIVIDUAL Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO GRUPAL EN EL ALTO RENDIMIENTO

JUAN GONZÁLEZ.

Servicio de Psicología Deportiva de CEADE.

ENRIQUE GARCÉS DE LOS FAYOS.

Universidad de Murcia.

RESUMEN

Sin fortaleza mental, difícilmente se podrá hablar de un deportista con éxito más bien se hablará de un deportista promedio o de repente bueno, pero que no llegará más allá o destacará. Pocos son los equipos que funcionan como tales, muchos no pasan de ser grupos de deportistas, que comparten una actividad profesional y unos objetivos comunes, dirigidos por un entrenador. No es fácil lograr en ellos una complicidad que les lleve a trabajar juntos y afrontar las dificultades de forma cohesionada. Este trabajo aplicado se ha llevado a cabo con jugadores y cuerpo técnico del equipo CV Almoradí (SMV), durante la temporada 07/08.

Valoración de niveles de ansiedad y de características de personalidad junto con el desarrollo de una serie de autoinformes para fortalecer la percepción de autocontrol cognitivo y de ansiedad, mejorando así percepción de autoeficacia en el manejo de las destrezas deportivas. La percepción del control de los objetivos de ejecución refuerza nuestra autoconfianza, potencia nuestra motivación y nos ayuda a generar paulatinamente una mayor concentración. Nuestra intención deberá ser la de cuidar estrechamente la consecución de los objetivos de ejecución ya que eso nos dará una mayor probabilidad de conseguir los objetivos de resultado. De la misma forma, este planteamiento individual potencia a su vez la cohesión grupal y la mentalidad de grupo en el afrontamiento de las competiciones

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EQUIPOS DEPORTIVOS Y EN DEPORTISTAS INDIVIDUALES

AURELIO OLMEDILLA.

Universidad Católica San Antonio de Murcia (España).

MARÍA DOLORES ANDREU.

Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

RESUMEN

Aunque se tiende a considerar el deporte como una práctica que se puede realizar en grupo (equipos) o individualmente, la realidad es mucho más compleja. En un equipo deportivo (fútbol, baloncesto, etc.) se puede diseñar un plan de trabajo psicológico para el grupo, en base a demandas realizadas por el entrenador, cuerpo técnico o el propio psicólogo (cuando proceda). En general, este tipo de planificación se aleja de la realizada con deportistas individuales (atletas de diferentes modalidades, tenistas, etc.), aunque a veces, se trabaja sólo con un jugador del equipo, lo que acerca este tipo de intervención a la realizada con los deportistas individuales. El quehacer de los diferentes psicólogos que trabajan en el ámbito deportivo es muy rico y variado; la metodología, los instrumentos y procedimientos utilizados enriquecen el desarrollo profesional, a la vez que ayudan a quitarse corsés heredados de otras prácticas psicológicas ajenas a nuestro entorno.

UTILIZACIÓN DEL VÍDEO PARA LA MEJORA DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE LA EFICACIA COMPETITIVA Y DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE BALONCESTO

ENRIQUE ORTEGA, JOSE MARÍA GIMÉNEZ, AURELIO OLMEDILLA.

Universidad Católica San Antonio de Murcia.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es conocer cómo la aplicación de un programa de intervención, mediante el uso de visualizaciones en video, mejora la percepción real de lo que

han realizado los jugadores durante la competición, e incrementan los niveles de su rendimiento deportivo. Se diseñó un programa de intervención, que se aplicó durante tres meses, que consistió en la visualización mediante imágenes del video de cada partido en el que apreciaba el grado de eficacia de los diferentes objetivos planteados a cada jugador. Cuatro meses previo al programa de intervención y durante el desarrollo del mismo se registraron: a) la consecución de los objetivos individuales de cada jugador, y los minutos jugados; b) la percepción subjetiva de la consecución de esos objetivos, y de los minutos jugados; y c) la diferencia entre lo realizado y lo percibido, así como entre los minutos jugados y los percibidos. Los resultados indican que tras el programa de intervención los jugadores mejoraron la percepción real de lo que realizaban durante la competición, así como incrementaron sus porcentajes de eficacia en acciones positivas y disminuyeron sus porcentajes en acciones negativas. Estos datos, indican que el uso de la visualización en vídeo de acciones de juego, permite mejorar la percepción de la realidad, y por ende que los jugadores comprendan y entiendan mejor sus acciones positivas y negativas, aspecto clave para poder intervenir en los entrenamientos. Esto a su vez, influye positivamente en la mejora de su rendimiento, tanto individual como colectivo.

Palabras clave: Percepción subjetiva de la eficacia; visualización; baloncesto.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN CICLISMO DE PISTA: DE LA CALLE AL VELÓDROMO

FRANCISCO J. ORTÍN.

Universidad de Murcia.

RESUMEN

El ciclismo en pista tiene entre otras dificultades la necesidad de una infraestructura muy específica y complicada para las diferentes Federaciones. En este sentido, los ciclistas han de planificar la temporada teniendo en cuenta un proceso de acercamiento a la pista, pues tal vez la utilicen unas pocas veces antes de la competición y en algunos casos solo los días previos a la misma. El esfuerzo de estos deportistas por tener sensaciones de competición y por lograr una evaluación de su rendimiento a lo largo de la temporada es enorme. En este trabajo se expone el asesoramiento y entrenamiento psicológico sobre ciclistas en la modalidad de pista, basado en la experiencia que desde la Universidad de Murcia se está llevando a cabo desde el año 2001. El trabajo se centra en los momentos críticos de los ciclistas a lo largo de la temporada y el afrontamiento de la competición deportiva.

**PUBLICACIONES EN
PSICOLOGIA DEL DEPORTE**

COORDINADOR: ALEX GARCÍA MAS

**FACTOR DE IMPACTO, DIFUSIÓN, TRANSFERENCIA DE
CONOCIMIENTO Y VISIBILIDAD: ¿DÓNDE PUBLICAR EN
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?**

ALEX GARCÍA MAS.

Universidad de Illes Balears.

RESUMEN:

En la actualidad coexisten muchos sistemas de evaluación de calidad de las revistas científicas, incluyendo el campo de la PAFE. Estos sistemas de evaluación, que van desde el factor de Impacto ISI-Thomson, hasta la pertenencia a un catálogo como el Latindex, no se corresponden siempre con las exigencias de las agencias e instituciones evaluadoras de la actividad investigadora. En esta presentación se repasan las características acreditables de las revistas científicas en función de los sistemas actuales y vigentes en España, aplicándolo al caso específico de la PAFE, con la intención de proporcionar una guía para los investigadores que deseen publicar en este campo.

**CUADERNOS DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: 8 AÑOS DE
TRAYECTORIA CIENTÍFICA Y PROFESIONAL**

ENRIQUE GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ Y FRANCISCO ORTÍN MONTERO.

Editores "Cuadernos de Psicología del Deporte".

RESUMEN

Tras 8 años de recorrido, Cuadernos de Psicología del Deporte se ha convertido en un referente, junto a la Revista de Psicología del deporte, para saber cuál es el estado de nuestra disciplina, sobre todo en España, tanto de la vertiente científica como también de la profesional. Desde este planteamiento, se ofrecen algunos datos y reflexiones acerca de dicha realidad y, quizás lo más importante, hacia donde parece apuntar la Psicología del Deporte, desde factores tales como su nivel de experimentalidad, los temas y contenidos que más abundan en nuestra literatura científica, los grupos de investigación que están siendo protagonistas en el desarrollo de los mismos, así como sus instituciones y lugares donde se está trabajando principalmente, para finalizar con propuestas de líneas de investigación consolidadas, pero también por desarrollar.

EL DESARROLLO DE LA REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: ESTADO ACTUAL Y RETOS FUTUROS

JAUME CRUZ FELIU.

Director de la "Revista de Psicología del Deporte".

RESUMEN:

La RPD fue fundada en 1992, y en el transcurso de estos 16 años la vida de la revista se ha imbricado íntimamente con el desarrollo de la PD en nuestro país y en América latina. Al mismo tiempo, la RPD ha sufrido un proceso constante de mejora de calidad en distintos aspectos: 1) revisión por pares de los manuscritos; 2) indexación en bases de datos nacionales e internacionales; 3) e inclusión en los Índices de factor de Impacto español (INRECS) e ISI-Thomson, con la culminación de la obtención de un Factor de Impacto para finales de 2009.

A la vez, la RPD ha pasado a ser una revista electrónica con copia en papel, con edición continua, y en la actualidad se está procediendo a su migración a una plataforma abierta de manejo de edición científica que permitirá agilizar el proceso de revisión y publicación de los manuscritos. Por último, se discuten los más relevantes retos que aparecen el horizonte futuro de la RPD.

LA REVISTA DE PSICOLOGÍA GENERAL Y APLICADA (RPGA)

JOAQUÍN DOSIL DÍAZ

Universidad de Vigo

En este trabajo se presenta la RPGA, la Revista de Psicología General y Aplicada, mostrando su vinculación con el área de la psicología del deporte en los últimos años.

La RPGA depende de la Federación Española de Asociaciones de Psicología y se fundó en el año 1946, siendo la publicación periódica de más larga tradición de entre las existentes en nuestro país y una de las más importantes en lengua española del ámbito internacional. La RPGA edita cuatro números al año, con una tirada estimada de unos 1000 ejemplares, que llegan a un elevado número de instituciones de todo el mundo. Asimismo, desde hace aproximadamente 8 años publica en internet la revista *IberPsicología*, cuya página web, junto con la de la propia Federación, es amparada por la Universidad Complutense de Madrid.

Cada cierto tiempo la RPGA organiza un monográfico que, en el caso de la psicología del deporte, destaca por haber sido escogida como área de análisis en dos ocasiones. La primera, en el año 1995, en un monográfico coordinado por el profesor Jaume Cruz (Universidad Autónoma de Barcelona) en el que se recogían los trabajos que, a partir de los Juegos Olímpicos de 1992, se habían desarrollado en diferentes grupos de investigación del territorio español; y, la segunda, en el año 2003, coordinado por el profesor Joaquín Dosil

(Universidad de Vigo), conmemorando los 30 años de psicología del deporte en España, y en el que algunos de los autores más representativos de nuestro país presentaron los avances que se produjeron en el área en cada una de las Comunidades Autónomas (tabla 1).

-
- Dosil, J.:** Breve recorrido histórico de la psicología del deporte en España en los últimos 30 años.
- Mora, J.A.:** Historia y panorama actual de la psicología del deporte en Andalucía.
- Gimeno, F.:** La psicología del deporte en la Comunidad Autónoma Aragonesa.
- Dosil, J.:** Pasado, presente y futuro de la psicología del deporte en Asturias, La Rioja y Navarra.
- García-Más, A.:** La psicología del deporte en la Comunidad Autónoma de les Illes Balears: veinte años de historia.
- Guillén, F.:** Psicología de la actividad física y el deporte en Canarias.
- Díaz, J.:** Psicología del deporte en Cantabria.
- Ruiz, L.M., Contreras O. y Sánchez Bañuelos, F.:** El estudio de los procesos psicológicos y del comportamiento deportivo en la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha.
- Márquez, S.:** La psicología del deporte en Castilla y León.
- Palmi, J.:** La psicología del deporte en Cataluña: evolución y perspectivas.
- Cervelló, E.M.:** La psicología del deporte en la Comunidad Extremeña: estado actual y prospectivas de futuro.
- Dosil, J. y González, M.D.:** Psicología de la actividad física y del deporte en Galicia: la comunión entre el pasado, el presente y el futuro.
- Jodrá, P.:** La psicología de la actividad física y del deporte en la Comunidad Autónoma de Madrid.
- Garcés, E. y Olmedilla, A.:** Psicología del deporte en Murcia: diez años dinamizando una disciplina.
- González, A.M.:** La psicología del deporte en el País Vasco: situación actual y perspectivas de desarrollo.
- Balaguer, I.:** Aproximación a la psicología del deporte en la Comunidad Valenciana.
- Dosil, J.:** Claves para afrontar el futuro de la psicología del deporte en España.
-

Tabla 1. Índice del número monográfico del 2003 de la RPGA

Por todo ello, la RPGA se considera una revista que le ha dado al área el protagonismo que se merece, como una rama de la psicología en auge y en la que se constata la existencia de varios grupos de investigación con una gran productividad científica. Además de los monográficos, hemos de destacar que en los últimos 20 años ha habido aproximadamente 1 ó 2 artículos anualmente que están relacionados de una u otra forma con el área de la psicología del deporte. Este aspecto le confiere un status relevante a la psicología del deporte, puesto que hemos de pensar que todas las áreas de la psicología tienen cabida en la Revista y que, generalmente, las publicaciones periódicas “generalistas” acotan enormemente la presencia de artículos de cada área.

En definitiva, realizamos un balance muy positivo de las aportaciones de la psicología del deporte a la RPGA y viceversa. En los próximos años se deberá seguir apostando por esta publicación, con el envío de originales que, de forma directa, contribuirán a que la psicología del deporte siga desarrollándose y consolidándose como un area relevante dentro de la psicología aplicada.

MARKETING DEPORTIVO Y COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR

COORDINADORA: VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ

EL CONSUMO Y LA CALIDAD EN LOS SERVICIOS MUNICIPALES DEPORTIVOS

VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ.

INTRODUCCIÓN

En nuestro ámbito social y económico, gran parte de la conducta de las personas está relacionada con la compra, la venta, el uso y la adquisición de productos o servicios. Entre esta y otras razones, la Psicología, y más concretamente, la Psicología del Consumidor junto a otras disciplinas, tales como la economía, la sociología, la filosofía, etc., convergen en la necesidad de investigar e intervenir en algunos temas relacionados con *la calidad del servicio*, a través de la importancia de los mecanismos psicológicos y sociales implicados que intervienen.

Contemplar al consumidor como elemento clave de la gestión es una de las tendencias que actualmente ha recibido mucha atención científica, por ello el estudio de la calidad y la satisfacción del consumidor en los servicios deportivos, debe ser un elemento integral de la gestión eficaz de las empresas de servicios deportivos, como uno de los principales objetivos.

Es importante generar una gestión no sólo eficaz sino eficiente en las organizaciones deportivas, y promover la utilización de estrategias de investigación útiles en la práctica profesional, fáciles de aplicar y con ello intentar, un acercamiento hacia la mejorar de la Calidad en los Servicios Deportivos.

Estamos ante un cambio, no solo en la empresa privada, sino ante la necesidad de un cambio en la gestión de los servicios públicos, compatibilizando sus objetivos sociales con una calidad orientada a una adecuada gestión y atención al usuario. Para ello requieren el conocimiento y desarrollo de unas medidas válidas que les permita una gestión eficiente, su abordaje desde una perspectiva científica y rigurosa.

Desde la perspectiva de la Gestión de la Calidad del Servicio, es necesario el conocimiento de las expectativas y necesidades específicas del consumidor. Por ello, no podemos hablar de calidad de modo independiente a la estructura organizativa de los servicios, intentar situar *la calidad de los servicios* como una filosofía empresarial, de tal manera que todos los miembros de la organización tengan un único espíritu y objetivo.

Para ello hemos querido evaluar la calidad de un servicio municipal deportivo, ligado todo ello a distintos instrumentos de medida y procesos de evaluación. Considerando que los programas de actividad física deberían evaluarse como verdaderos programas de intervención social, dado que los usuarios son la clave, para el buen desarrollo de una organización, y fundamentalmente para las organizaciones de servicios, implementando la necesaria metodología evaluativa.

Finalmente una de las propuestas es la optimización de los instrumentos de medida, para la cual hemos realizado, bajo la perspectiva de la Teoría de la Respuesta al Ítem (TRI), un primer análisis que permita sugerir cuáles son algunas de esas optimizaciones o mejoras,

junto a otros aspectos que puedan enriquecer el estudio de la calidad en los servicios. Proponiendo para una investigación inmediata, un cuestionario para una mejor evaluación de la calidad de los servicios deportivos

RESULTADOS

Se ha realizado un análisis factorial confirmatorio con los cuestionarios *SERVQUAL* e *ICPAF*. Podemos considerar que ambos cuestionarios son unas herramientas de una fiabilidad satisfactoria y con una estructura factorial parsimoniosa y que aportan información de gran utilidad en la evaluación tanto de la calidad de los servicios deportivos (adaptación del cuestionario *SERVQUAL*) como la evaluación de los programas de actividad física (*ICPAF*), reuniendo los requisitos metodológicos necesarios para estimar posteriormente la calidad de los servicios deportivos a través de la satisfacción de los usuarios de programas de actividad física.

Hemos podido comprobar que ambas escalas permiten realizar una evaluación de programas de actividad física teniendo en cuenta los distintos aspectos implicados que van desde las expectativas y percepciones de los usuarios, gerentes y empleados de contacto hasta aspectos relacionados con el profesor, los contenidos que se imparten, la información proporcionada de las diversas actividades y la accesibilidad a los distintos responsables. Este pragmatismo y flexibilidad de las escalas, vendrían explicada por su estructura a través de las distintas escalas que las componen y la posibilidad de adaptación a las necesidades de la propia organización. Esto nos permitiría diseñar una estrategia evaluativa en función de las deficiencias presentadas por el programa. Consideramos de gran utilidad utilizar ambos cuestionarios en combinación para una mejor evaluación de la calidad de los servicios deportivos. Aunque podía ser recomendable una optimización de las escalas en el marco de la Teoría de la Respuesta al ítem.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el análisis de variabilidad, hemos comprobado el ajuste de distintos modelos, a fin de estimar la varianza explicada y su significación. En primer lugar se ha realizado una comparación de las varianzas residuales con los procedimientos de mínimos cuadrados y de máxima verosimilitud para comprobar si los modelos analizados se ajustan al Modelo Lineal General, por lo tanto, los datos serán susceptibles de ser sometidos a cualquier tipo de análisis paramétrico.

El análisis de componentes de varianza nos ha permitido estimar el modelo más parsimonioso, en el que la varianza error está por debajo de lo esperado.

Cada uno de los modelos propuestos anteriormente, los analizamos de forma independiente, concluyendo en cada modelo la estimación de cada una de las facetas individualmente o en interacción, de tal forma, que nos indique el índice de variabilidad asociada, los índices de fiabilidad y generalizabilidad, para que nos permita generalizar con precisión los resultados evaluados a través de distintos diseños de medida para un adecuado *Plan de Optimización*.

Finalmente hemos realizado un análisis tomando en consideración la Teoría de Respuesta al ítem (TRI), en concreto, el modelo de Rasch (1960) para indicar un replanteamiento

to en la estructura del cuestionario *SERVQUAL* y del *ICPAF*, debido a los grupos de ítems que se solapan entre ellos e incluso con otras dimensiones distintas y con ello plantear un nuevo cuestionario que nos ayude a la comprensión del constructo y a la evaluación de la calidad de los servicios municipales deportivos.

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA INVENTARIO DE CALIDAD DEL VOLUNTARIADO DEPORTIVO (ICVODEP V. 1.0)

VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ.

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

SOLANGE LORENA LOSADA DONAIRE.

Universidad de Málaga.

RESUMEN

La intención de permanecer realizando una acción de voluntariado está condicionada por la implicación de los voluntarios en la organización y su satisfacción, según confirman Chacon y Vecina (2002) a través del Modelo Psicosocial. Para Dávila y Chacon (2004), según exponen, el compromiso con la organización es el que predice y/o condiciona la permanencia.

En la actualidad, medir la satisfacción del consumidor, cliente, (voluntario en nuestro caso) constituye un objetivo importante para las empresas, instituciones y organizaciones. La satisfacción es una medida adicional relativa a la calidad del producto o servicio, y esta íntimamente relacionada con la fidelidad o mantenimiento del cliente. Fornell, Jonson, Anderson, Cha y Bryant (1996), al estudiar la satisfacción, se centran en los procesos que la rodean, teniendo en cuenta sus antecedentes (calidad percibida a través de la evaluación de la experiencia) y sus implicaciones o consecuencias (fidelidad, mantenimiento)

Los estudios sobre modelos teóricos de voluntariado han supuesto un importante avance en la comprensión del voluntariado, pero desde la significatividad social del mismo, se hace necesario mejorar los procedimientos de gestión para la captación y mantenimiento de voluntarios, así como llevar a cabo estudios que deriven en aplicaciones útiles para la gestión de programas. Si en una organización se quiere trabajar la permanencia de los voluntarios, se deben establecer estrategias que aumenten la satisfacción con la actividad, que es en última instancia la que predice directamente la permanencia según el Modelo Básico (Dávila y Chacon, 2004). En este punto nos planteamos ofrecer con este trabajo una herramienta (Inventario de Calidad en Programas de Voluntariado Deportivo) útil en la gestión de programas, que evalúe la calidad de dichos programas, incorporando una metodología en la que participen activamente los propios voluntarios desde un compromiso e implicación con la organización. Entendemos según lo expuesto, que la calidad se vincula con la satisfacción de los voluntarios, y esta última influirá en su permanencia y compromiso dentro de la organización, según confirman los modelos teóricos.

MÉTODO

La metodología utilizada en este estudio ha sido la metodología selectiva con un diseño ortogonal con tratamiento de los valores perdidos (Shafer & Graham, 2002).

Participantes

- ❑ Se ha realizado un primer estudio piloto formado por 99 participantes entre los cuales figuraban, 75 alumnos/as y 24 profesores/as, todos ellos voluntarios de una jornada de puertas abiertas dedicada a actividades deportivas realizada en el “Colegio El Divino Pastor” en Marzo de 2006 en Málaga. Presentando un rango de edad diverso.
- ❑ Se realizó un segundo estudio piloto, donde el cuestionario fue administrado a 165 voluntarios de diversas edades y ambos sexos que participaron en la Copa de Europa de atletismo celebrada en Málaga en Junio de 2006.

Material

- ❑ ICVODEP (Inventario de Calidad del Voluntariado Deportivo), cuestionario elaborado para el estudio piloto constando de 81 ítems.
- ❑ ICVODEP v. 1.0 (Inventario de Calidad del Voluntariado Deportivo) cuestionario resultado de la modificación del utilizado en el estudio piloto, constando de 84 ítems, utilizado en el segundo estudio.
- ❑ Paquete estadístico SPSS v.12.0
- ❑ Programa estadístico Acer ConQuest para análisis de Teoría de Respuesta al Ítem.

PERFIL DE LOS USUARIOS DE TURISMO ACTIVO EN ESPACIOS NATURALES PROTEGIDOS

JOSÉ DAVID TRIGUERO FLORIDO.

VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ.

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

Universidad de Málaga.

Desarrollar una investigación sobre el turismo activo en espacios naturales implica tener en cuenta las características de los usuarios de este tipo de actividades. En orden a abordar el objeto de estudio con rigor hemos realizado un diseño muestral que sea capaz de contemplar el amplio espectro de características que ha de definir los distintos perfiles de practicantes. Así, se han contemplado las siguientes variables: espectro de edad, género, nivel de estudios, profesión, tipo de viajero, experiencia previa en actividades de turismo activo, distancia del viaje, hábito deportivo de los practicantes, grado de autonomía en la realización de la actividad y motivaciones en la realización de la actividad.

La recogida de información se ha realizado en Espacios Naturales Protegidos de las ocho provincias de Andalucía entre los meses de octubre de 2007 y julio de 2008 abarcando

una muestra aleatoria de 340 sujetos a los que se administró un cuestionario diseñado y validado a tal efecto.

Los resultados de la investigación arrojan los siguientes datos:

-ESPECTRO DE EDAD: El tramo de edad que presenta valores más elevados es el comprendido **entre los 18 y los 30 años**, alcanzando un porcentaje del **68,8 %** de la muestra.

-GÉNERO: El género masculino representa el 57,0 % de la muestra, mientras que el género femenino representa el 43,0 %.

-PROFESIÓN: La ocupación que presenta mayores valores es la de **estudiante**, alcanzando un valor relativo del **59,8 %**. Otras ocupaciones con valores destacados son empleados varios (10,5%), profesor (7,1%) o profesiones técnicas de alta cualificación (5,6%)

-NIVEL DE ESTUDIOS: El **49,9%** de la muestra posee **estudios universitarios de grado medio o superior**. Así mismo, el 25,3% posee estudios de formación profesional de grado superior, el 18,9% poseen estudios de bachillerato o formación profesional de grado medio y otro 18,9% posee estudios de educación secundaria obligatoria. Es destacable que tan **sólo el 2,1 % de la muestra posee únicamente estudios primarios**.

-TIPOS DE PRACTICANTES: Se ha establecido una distinción entre distintos tipos de practicantes en función de la naturaleza turística o deportiva de la actividad realizada. Los grupos identificados son los siguientes

- **VIAJEROS:** Son aquellos que realizan desplazamiento desde el lugar de residencia hasta un destino (espacio natural), con el objeto de desarrollar la actividad.
 - **TURISTAS:** aquellos que realizan al menos una pernoctación fuera de su residencia habitual con motivo de la realización de la actividad (**68,2%**)
 - **EXCURSIONISTAS:** aquellos que se desplazan desde su residencia habitual para realizar la actividad y regresan posteriormente a su lugar de destino sin realizar pernoctación. (**31,5%**)
- **NO VIAJEROS (DEPORTISTAS):** aquellos que realizan la actividad en su residencia habitual sin que medie un desplazamiento previo, o, en su caso, el desplazamiento tiene como objetivo exclusivo la realización de entrenamientos. (**0,3%**)



-EXPERIENCIA PREVIA EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE TURISMO ACTIVO: La mayor parte de los practicantes encuestados **no poseían experiencia previa** en la realización de actividades de turismo activo (**45,7%**). Otros grupos identi-

cados fueron aquellos usuarios que presentaban alguna experiencia previa y aquellos que poseían amplia experiencia (años).

SIN EXPERIENCIA PREVIA 45.7%

ALGO DE EXPERIENCIA 23.8%

EXPERTO 30.5%

-DISTANCIA DEL VIAJE: Se han identificado cuatro tipos de practicantes en función de la distancia del desplazamiento hasta el destino (espacio natural protegido). El grupo que presenta valores más elevados es el formado por los **viajeros regionales** que realizan un desplazamiento desde una provincia de Andalucía a otra sin salir de la comunidad autónoma **(59,1%)**

LOCAL/COMARCAL	PROVINCIAL	REGIONAL	NACIONAL
135%	35.3%	59.1%	4.1%

-HÁBITO DEPORTIVO DE LOS PRACTICANTES: Se ha establecido una distinción entre los practicantes en función de sus hábitos de práctica deportiva. Se identificaron **cinco grupos** asociados al número de horas de práctica semanales. Por una parte aquellos que no realizaban **ningún tipo de práctica deportiva (23,8%)**; por otra parte aquellos que realizaban práctica deportiva de forma habitual, destacando el grupo de los que realizaban **10 o más horas de práctica deportiva semanal (29,5%)**.

-GRADO DE AUTONOMÍA EN LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Se ha establecido una distinción entre usuarios de turismo activo que realizaron la actividad **a través de los servicios de una empresa o institución (68,8%)** y aquellos que realizaron la actividad **por su propia cuenta y riesgo (31,2%)**

-MOTIVACIONES: Se ha identificado como motivación principal el **conocimiento del espacio natural en el que se realizaba la actividad (87,3%)**, así como la motivación hacia la **experimentación de nuevas sensaciones (79,4%)**; ambas arrojan valores mucho más elevados que otras motivaciones relacionadas con el mantenimiento o la mejora de la condición física, la superación de retos o la adquisición de nuevas relaciones sociales.

CONCLUSIONES:

El perfil del usuario de turismo activo en espacios naturales se caracteriza por los siguientes aspectos:

Son mayoritariamente jóvenes entre los 18 y 30 años de edad

- En su mayor parte estudiantes o profesionales con alta cualificación
- Realizan una actividad turística pues son Viajeros con predominancia del tipo turista por encima del tipo excursionista
- Normalmente poseen poca o ninguna experiencia previa en este tipo de actividades
- Realizan mayoritariamente viajes regionales
- Poseen hábitos de práctica deportiva
- Realizan la actividad mayoritariamente a través de empresa o institución

- Sus motivaciones están asociadas al conocimiento del espacio natural y a la experimentación de sensaciones nuevas, si bien éstas conviven con la motivación hacia el ejercicio físico en un porcentaje importante de los casos

BIBLIOGRAFÍA:

- BOTE GÓMEZ, V.; ALVAREZ CUERVO, R.; GONZÁLEZ GARCÍA, R.; NIETO GONZÁLEZ, B. (2003): “La demanda turística nacional e internacional con destino Ronda”. Ronda, Empresa Pública Municipal “Turismo de Ronda” S.A.
- CARTA EUROPEA DEL TURISMO SOSTENIBLE (2000). Madrid: Centro de Investigaciones Ambientales de la Comunidad de Madrid “Fernando GonzálezBernáldez”.
- DECRETO 20/2002, DE 29 DE ENERO, DE TURISMO EN EL MEDIO RURAL Y TURISMO ACTIVO (BOJA nº 14, de 2 de febrero).
- IGLESIAS i MILLAN, J.A. (2001): “Técnicas de Investigación aplicadas al sector turístico”. Madrid, Síntesis.
- MARCHENA GÓMEZ, M.; FERNÁNDEZ TABALES, A.; HERNÁNDEZ MARTÍNEZ, E. Y VELASCO MARTÍN, A. (1992): *Ocio y Turismo en los Parques Naturales Andaluces*. Sevilla: Dirección General de Turismo. Junta de Andalucía.
- MARTÍN ROJO, I. Y PELÁEZ VERDET, A. (2005): *Las empresas de turismo activo en la provincia de Málaga*. Proyecto encargado por la Diputación Provincial de Málaga, Unidad de Recursos Europeos, financiado con Fondos FEDER-Iniciativa Comunitaria Interreg IIIA
- ORDEN DE 20 DE MARZO DE 2003 TURISMO-PROTECCIÓN DEL MEDIOAMBIENTE (BOJA nº 65, de 4 de abril de 2003)
- PLAN GENERAL DE TURISMO SOSTENIBLE. Junta de Andalucía Consejería de Turismo, Comercio y Deporte (2007)
- PULIDO FERNÁNDEZ, J.I. (2005): “Criterios para una política sostenible en los parques naturales andaluces”. Tesis doctoral publicada por la Junta de Andalucía, Consejería de Turismo, Comercio y Deporte
- TORRES BERNIER, E.; MARTÍN ROJO, I; OLIVA ESPALLARDO, J.; FLORES SENTÍ, A.; GUERRERO MORENO, C.; ELÓSEGUI BANDERA, E.; RUBIO MÉRIDA, R.; CASQUERO ARJONA, D.; RÍOS ARIZA, J.M. (2001): *El gestor turístico de recursos medioambientales. Su perfil profesional y currículo formativo*. Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Empleo y Desarrollo Tecnológico. Cofinanciado por la Comisión Europea en el Marco del Programa Leonardo Da Vinci y la Junta de Andalucía.
- SANMARTÍN GARCÍA, J.E. (1997): “Psicosociología del Ocio y el Turismo”. Málaga, Aljibe
- VIÑALS BLASCO, M.J. (2002): “Turismo en espacios naturales y rurales II” Valencia, Universidad Politécnica de Valencia
- WEARING, S.; NEIL, J. (1999): “Ecoturismo. Impacto, tendencias y posibilidades” Madrid, Síntesis

**EVALUACIÓN DE LA CALIDAD EN EL ÁREA
DE EDUCACIÓN FÍSICA**
MIGUEL ÁNGEL BERROCAL MARTÍN VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ.
Universidad de Málaga.

RESUMEN.

Actualmente las instituciones de educación se encuentran involucradas en un cambio orientado hacia modelos educativos de calidad y de excelencia, en donde el alumno es eje central de un proceso pertinente de enseñanza-aprendizaje. De ahí la importancia de implantar normas y directrices en el marco educativo de un Sistema de Gestión de Calidad. Las instituciones educativas proporcionan servicios que buscan satisfacer las necesidades y requerimientos de los alumnos, pero la competencia global creciente ha conducido a que las expectativas de los alumnos con respecto a la calidad en los servicios educativos sean cada vez más altas. Frecuentemente las especificaciones de estos servicios pueden no garantizar por sí mismas que los requerimientos de los alumnos se satisfagan consistentemente, y esto se puede presentar si existen deficiencias en el sistema de organización para brindar y apoyar un proceso de mayor calidad.

No debemos olvidar que los clientes no siempre están satisfechos con la calidad y valor de los servicios que reciben y tienen la opción de elegir, en cierto modo, el centro donde se matriculan (público, privado, concertado). Un mayor o menor número de matriculados determinará el número de líneas e incluso la continuidad del centro impartiendo dichos niveles (bachilleratos, ciclos formativos, etc.). Por tanto, el sector de los servicios de educación no está al margen de la competencia por los clientes y las dificultades para mantener la lealtad de los alumnos tendrán una relación inversa a la calidad ofrecida. La calidad del centro será un producto de la suma de numerosos factores, entre los que se encuentra la calidad del área de Educación Física.

Como consecuencia a estas inquietudes, hemos planteado un estudio de la calidad en estudios de secundaria. Para ello, hemos realizado un análisis de la calidad en el área de Educación Física de un instituto de Secundaria de la provincia de Málaga. Podremos estudiar las expectativas y las percepciones de su alumnado, contrastándolas posteriormente con la de los educadores. Analizar las dimensiones que integran la calidad del área y ver si coinciden con las dimensiones existentes en la literatura científica. Posteriormente podremos crear un sistema de indicadores de calidad que nos ayuden a su mejora y contribuir con ello a una mejora integral en el servicio educativo.

El sector educativo requiere aproximarse a unos criterios específicos de carácter fundamentalmente pragmático. Hemos realizado una adaptación de un instrumento fiable, válido y de fácil comprensión para poder evaluar la gestión de la Calidad en organizaciones de servicios. Este instrumento es el cuestionario *SERVQUAL*. Respondiendo al deseo de sus creadores de convertirse en un instrumento genérico de medida de la distancia entre expectativa y percepciones de calidad, aplicable a cualquier actividad, proponemos la adaptación

del modelo *SERVQUAL* para llevar a cabo una evaluación de la calidad en el Área de Educación Física. Y, dado que esta área resulta de una acción dinámica entre diferentes elementos: el alumno, el soporte físico y el personal de contacto, se hace necesario realizar una adaptación del cuestionario *Servqual*, una vez replanteada su estructura si es necesario, para utilizarlo con los tres elementos fundamentales del proceso de educar: alumnos, profesores de Educación Física y padres/ madres de alumnos. Son numerosos los estudios empíricos basados en la aplicación de la escala *Servqual* que han demostrado su consistencia (Kendall y Booms, 1989; Fick y Ritchie, 1991; Saleh y Ryan, 1992; Le Blanc, 1992; Llorens, 1994; Dubé, Renaghan y Millar, 1994; Bigné, Martínez, Miguel y Belloch, 1995; Robledo, 1997; Morales 2003; Morales, Hernández Mendo y Blanco, en prensa).

El modelo que ofrece una estructura central para entender y mejorar la calidad de los servicios, con pautas específicas y prácticas para dicha mejora, denominado por sus autores, *Modelo de las Deficiencias*. Parasuraman, Zeithaml y Berry (1993) muestran, las discrepancias, vacíos o deficiencias que necesitan ser vigiladas para ofrecer un servicio excelente, centrándose en las expectativas que tienen los clientes sobre la organización de servicio en concreto, la forma como los usuarios crean sus expectativas y los factores claves que afectan a ese proceso. Este modelo puede ser aplicado a una amplia gama de empresas de servicio.

Gran parte de los estudios existentes evalúan el área de Educación Física recogiendo datos sobre instalaciones, programaciones, opiniones del profesorado, documentos oficiales, etc. (García y Puig, 1986; Armengol, Rexach y Tamarit, 1996; Chavarria, 1998; Sáenz-López, 1999; Astraín Goñi, 2002; Manzano et al. 2003, González Arévalo, 2006). Ante esta perspectiva, nos vemos obligados a determinar cuáles son los elementos que determinan la satisfacción de los alumnos de Educación Física. Previamente deberá existir una concienciación del profesorado en cuanto al servicio de educar y, así, poder analizar el grado de satisfacción de los alumnos como clientes de este servicio. Es en el análisis de las expectativas de los alumnos, en la determinación de la diferencia entre las clases de Educación Física esperadas y la percepción de la calidad de los servicios ofrecidos, donde el Marketing de los Servicios de Educación Física tiene una importancia determinante. Sin embargo, esta investigación al igual que otras similares (INCE, 1995; Castejón, 1996; Menéndez et al. 1996; Dalmau Torres, 2003), tienen en cuenta la opinión del alumnado como eje principal del sistema de calidad de un centro educativo

Podemos destacar los estudios realizados en las escuelas de Flandes, realizado por De know, Theeboom, Huts, Hoecke i Martelaer (2004), perteneciente al grupo de estudio *Belga Vrije Universiteit Brussel – Faculty of Physical Education and Physiotherapy*, que intenta obtener una visión general sobre las expectativas que los alumnos, los profesores de Educación Física, los profesores de otras áreas, la asociación de padres y madres y personalidades del mundo del deporte, tienen respecto a los factores de calidad de la Educación Física escolar.

El modelo de Van Bottenburg et al. (1997), nos ofrece un marco dentro del cual la calidad de la Educación Física de la escuela puede ser organizado como: “Calidad social, Cali-

dad del usuario, Calidad del producto, y Calidad del proceso.” Establecen que la Educación Física es de buena calidad cuando se organiza con eficacia y satisface las expectativas de la sociedad, de los alumnos y sus padres, y los criterios establecidos por los expertos.

La satisfacción de los alumnos debe basarse en la atención a sus propias necesidades educativas en sus diversas manifestaciones y al logro de las expectativas que se les planteen en este terreno. Ambos aspectos se detectarán directamente de los propios afectados o, cuando los estudiantes carezcan de posibilidades de emitir con criterio suficiente su propia satisfacción (Educación Infantil o Preescolar), de los padres o tutores responsables.

BIBLIOGRAFIA

- Armengol, C.; Rexach, J.; Tamarit, M. (1996). La situación de la enseñanza de la Educación Física en las Enseñanzas Medias. En *Catálogo de investigaciones*. Centro de investigaciones y docencias económicas.
- Astráin Goñi, C. (2002). *Análisis de las divergencias entre teoría y práctica en el área de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria*. Tesis doctoral. Facultad de educación. Universidad de Valladolid.
- Bigné, E. ; Martinez, C. ; Miquel, M. y Belloch, A. (1996). La calidad de servicio en las Agencias de Viajes. Una adaptación de la Escala SERVQUAL. *Revista Europea de Dirección y Economía de la Empresa*, 5 (2), 7-18
- Castejón, F. J. (1996). *Evaluación de la Educación Física por indicadores educativos*. Sevilla: Waceulen.
- Chavarría, X. (1998). Situació de l'educació física en el sistema educatiu. Ponències del Congrés de l'educació física i l'esport en edad escolar a la ciutat de Barcelona, Barcelona 15-17 Mayo. 28-46. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- De Knop, P.; Theeboom, M.; Huts, K.; Van Hoecke, J.; De Martelaer, K. (2004). The quality of school physical education in Flemish secondary schools. In: *European Physical Education Review*, 10 (1), 21-40.
- Dalmau Torres, J. M. (2003). Análisis del estatus de la educación física en la enseñanza primaria. Tesis Doctoral. Zaragoza. Servicio de publicaciones de la Universidad de la Rioja.
- Dubé, L.; Renaghan, L.M y Miller, J.M. (1994). Measuring Customer Satisfaction for Strategic Mangement. *The Cornell Hotel & Restaurant Administration Quarterly*, 35 (1), 39-47.
- Fick, G. R. y Ritchie, B. (1991). Measuring Service Quality in the Travel and Tourism Industry. *Journal of Travel Research*, 30 (2), 2-9.
- García, M.; Puig, N. (1986). *L'esport en edat escolar a la ciutat de Barcelona*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- Gento Palacios, M. (2002). *La evaluación de la satisfacción educativa en un enfoque de calidad institucional*. En Santiago Castillo Arredondo (Coord.), *Compromisos de la Evaluación Educativa* (353- 391). Madrid: Pearson Educación.

- Gonzales Arévalo, Carles. (2006). *La Qualitat de l'àrea d'educació física. El cas dels centres que imparteixen l'educació secundària obligatòria de la ciutat de Barcelona*. Tesis Doctoral. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Herrador J.A. y Latorre P.A. (2004). Análisis de los espacios y equipamiento deportivo escolar desde el punto de vista de la seguridad. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34, 10-12.
- Kendall, K.W y Booms, B. (1989). Consumer perception of travel agencies: communications, images, needs and expectations. *Journal of Travel Research*, 27, 29-37.
- Le Blanc, G. (1992). Factor affecting customer evaluation of service quality in travel agencies: an investigation of customer perceptions. *Journal of Travel Research*, 30 (4), 10-16.
- Lloréns, F.J. (1994). Comparación de diferentes alternativas en la medición de la calidad del servicio. *Revista Europea de Dirección y Economía de la Empresa*, 3 (3), 67- 72.
- Manzano, J. I. (Dir.); Sáenz-López Buñuel, P.; Sicilia Camacho, A.; Varela Domínguez, R.; Cañadas Larrubia, J. F; Delgado Noguera, M.A. y Gutierrez Delgado, M. (2003). *Currículo, deporte y actividad física en el ámbito escolar. La visión del profesorado de educación física en Andalucía*. Serie Deporte y Documentación, 31. Málaga, Sevilla: Instituto Andaluz del Deporte: Consejería de Turismo y Deporte.
- Menéndez, M.; Rodríguez, H.; Cortés, N.; Hernández, A. y Barbero, J.I. (1996). *Estatus de la educación física. Consideraciones a partir del estudio de un caso*. En Sanchez, R. (coord), Los retos de las ciencias sociales aplicadas al deporte. Investigación social y deporte. 2, 171-178. Pamplona: A.E.I.S.A.D
- Morales Sánchez, V. (2003) *Evaluación sicosocial de la calidad en los servicios municipales deportivos: aportaciones desde el análisis de variabilidad*. Universidad de Málaga: Tesis Doctoral.
- Morales Sánchez, V., Hernández Mendo, A. y Blanco, A. (en prensa). Evaluación de la calidad en organizaciones deportivas: adaptación del modelo Servqual. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Parasuraman, A. ; Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1985). A conceptual model of Service Quality: Its implications for future research. *Journal of Marketing*, 28, 41-50.
- Parasuraman, A. ; Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1988). The service quality puzzle. *Business Horizons*. 31 (5), 34-35.
- Parasuraman, A.; Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1991). Refinement end Reassessment of the Servqual Scale. *Journal of Retailing*, 67 (4), 420-450.
- Parasuraman, A. ; Zeithaml, V. A., & Berry, L. L. (1993). More on improving service quality measurement. *Journal of Retailing*, 69, 140-147.
- Robledo, M.A. (1997). Una aplicación del modelo Servqual de calidad de servicio a la industria del transporte aéreo. *Papers de Turisme*, 20, 117-135.
- Saleh, F. y Ryan, C. (1992). Client perceptions of hotels: A multi-attribute approach. *Tourism Mangement*, 13,(2), 163-168.

- Sáenz- López, P. (1999). La importancia de la Educación Física en Primaria. *Revista Apunts*, Ed. Física y Deportes. 57, 20-31.
- Van Bottenburg, M. ; Van't Hof, C. and Oldenboom, E. (1997) Goed, beter, best. Naar een kwaliteitsbeleid in een pluriforme sportsector. [Good, better, best. Towards a quality policy within a multiform sport sector.] Amsterdam: Diopter.
- Wilson, J.D. (1992). *Cómo valorar la calidad de la enseñanza*. Madrid: MEC.

**PROPUESTAS DE ESTRATEGIAS
Y DE ACCIONES PARA FAVORECER
EL CRECIMIENTO DE LA
PSICOLOGIA DEL DEPORTE
EN IBEROAMERICA**

COORDINADOR: LUIS GUSTAVO GONZÁLEZ CARBALLIDO

PROPUESTA PARA FORTALECER LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA

LUIS GUSTAVO GONZÁLEZ CARBALLIDO.

Instituto de Medicina del Deporte.

La Habana, Cuba.

El programa de la maestría ha permitido una asimilación intercultural y la comunicación de ejemplos reales e históricos de acciones competitivas que ilustran los procesos psicológicos que se estudian. Vertebrar este y otros esfuerzos que constantemente se realizan por todo México, constituye una prioridad que no debe dilatarse, tanto en beneficio de este país como de muchos otros de la comunidad iberoamericana.

Integrar de manera efectiva la academia española, la experiencia práctica cubana y la voluntad mexicana en un proyecto concreto de desarrollo de la psicología del deporte en México y luego en el resto de Iberoamérica, es la esencia de una estrategia que se propuso en el Congreso de 2006 de la SIPD, aprovechando la buena experiencia que se ha tenido en Yucatán. Actualizándola ahora, su componente activo sería la conformación de equipos de especialistas de reconocida trayectoria profesional, compuestos por representantes de Iberoamérica, que viajen a locaciones de toda el área iberoamericana para conformar diagnósticos acerca del estado de desarrollo de la psicología del deporte en cada zona, sus peculiaridades y las necesidades específicas para su desarrollo.

Para esto, es importante aprovechar el espacio académico y las redes que podrían tejerse en las universidades, para diagnosticar y promover el desarrollo de la psicología del deporte. La dinámica docente permite apreciar elementos importantes de la formación de los alumnos, sus fortalezas y debilidades, la motivación reinante y otros elementos inherentes a la población de donde procede el alumnado ya que los problemas para el desarrollo de la especialidad son diferentes en cada zona. En unas, existe un importante desarrollo deportivo pero los profesionales de la psicología se encuentran lejos de ese ámbito. En otras, la psicología posee un buen desarrollo y existen nociones acerca de la especialidad, pero el movimiento deportivo está poco desarrollado o poco organizado.

Existen zonas que cuentan con ambas condiciones (desarrollo deportivo y profesionales de la psicología preparados y dispuestos a desarrollar la especialidad) pero los entrenadores son eminentemente empíricos, desconocen casi por completo el papel que puede jugar un psicólogo dentro de un equipo deportivo, dispensan escasa atención a su trabajo y creen que su experiencia como exdeportistas es suficiente para formar campeones.

Cada lugar tiene sus peculiaridades y del diagnóstico que se realice dependerán los acentos que exhiban los programas de desarrollo. En algunos casos, las intervenciones estarían dirigidas fundamentalmente a los entrenadores, cuyo aprecio por la psicología del deporte es clave para el progreso de la especialidad. En otros, resultará necesario proveer literatura y ayudar a formalizar cursos de maestría o de especialidad a psicólogos que deseen desempeñarse en la actividad deportiva. En determinados lugares será conveniente brindar

asesorías acerca del trabajo de terreno, en el que psicólogos, entrenadores y médicos han de conformar triadas insolubles. Mostrar de manera concreta y aplicada la imbricación, el discurso y la complicidad que deben prevalecer entre estos tres especialistas, puede resultar la vía para desarrollar el deporte en muchos sitios.

Se podría iniciar esta estrategia en México, por la experiencia que se ha tenido en la combinación, México-Cuba-España, que podría servir de pilotaje y monitoreo del funcionamiento del sistema, y constituir una especie de trampolín para extender después, por el resto de los países de Iberoamérica.

Algunos de los puntos operativos para llevar a cabo esta *estrategia* serían los siguientes:

1. *Vinculación formal con la SIPD*. Sería quien observe la propuesta y determine su factibilidad. Su apoyo ofrecería un sólido respaldo para que se interesen universidades e instituciones científicas y deportivas del país.
2. *Conformación de un grupo ejecutivo*, el cual estaría conformado en un primer plan piloto, por representantes de las tres fuentes de desarrollo de la experiencia que se ha tenido en Yucatán: la academia española, la experiencia práctica cubana y la voluntad mexicana. Ese Grupo Ejecutivo tendría entre sus funciones proponer la composición de los equipos de especialistas que visitarían las diferentes zonas donde se reclame el desarrollo de la psicología del deporte, instruirlos y apoyarlos logísticamente.
3. *Aprovechamiento de la infraestructura universitaria*. Por la experiencia vivida en Yucatán, México, en estos años, se propone que el desarrollo de la psicología del deporte recaiga sobre todo, en las Facultades de Psicología y de Organización Deportiva a nivel universitario. Esto, con el propósito de asegurar que la psicología del deporte sea finalmente tarea de psicólogos y mantenga su carácter científico.
4. *Vinculación de la SIPD, el Grupo Ejecutivo y las Universidades*, que para esta labor deberán establecer relaciones funcionales de trabajo y un diálogo permanente. Se sumarían a la estructura funcional aquellas Facultades de Psicología y Organización Deportiva que declaren su motivación por cultivar esta especialidad y su decisión de apoyarla.
5. *Conformación de una red o consorcio interuniversitario*. Para cumplir con esta estrategia, sería importante, que los directivos de esas universidades o instituciones se unan y puedan gestionar ante las autoridades federales correspondientes, en coordinación con el Grupo Ejecutivo, algún tipo de financiamiento para los movimientos de personas, los insumos y los recursos que sean necesarios.
6. *Integración con miembros que cuenten con nivel académico y experiencia*. Se propone que el Grupo Ejecutivo considere la posibilidad de incluir en los equipos de especialistas aquellos que tengan nivel académico (algún posgrado) y experiencia, tomando en cuenta la elevación del número de Doctores y Maestros en psicología del deporte en el área iberoamericana. Se sugiere priorizar la inclusión de profesio-

nales con tales grados científicos, aunque también se sugiere tomar muy en cuenta la participación de licenciados en psicología que cuenten con suficiente experiencia práctica y crédito, cuyo perfil profesional dedicado a un deporte o actividad aconseje su inclusión en determinado equipo de especialistas.

RESULTADOS ESPERADOS.

Algunos de los resultados que se esperarían de esta propuesta estarían expresados en 1) una elevación de la cultura psicológica entre entrenadores y dirigentes deportivos; 2) un conocimiento más concreto acerca de lo que puede esperarse del trabajo de un psicólogo deportivo; 3) una elevación del número de psicólogos dedicados a la actividad física y al deporte; 4) una elevación del nivel científico de los especialistas dedicados a esta actividad; 5) un mejor aprovechamiento del deporte en la formación de la personalidad de los jóvenes; 6) una elevación de los rendimientos de las personas vinculadas al deporte competitivo; 7) una disminución de los índices de abandono de la actividad deportiva; 8) una gradual penetración de la psicología del deporte en esferas de promoción de salud, de formación de valores humanos y de optimización de rendimiento profesional y 9) un fortalecimiento de la comunicación y el nivel profesional de especialistas, profesores e investigadores vinculados a la psicología del deporte en el área iberoamericana.

LA FORMACIÓN PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN MÉXICO. SITUACIÓN ACTUAL, RETOS Y PERSPECTIVAS PARA SU DESARROLLO

PEDRO REYNAGA-ESTRADA.

Universidad de Guadalajara (México).

RESUMEN:

Análisis curricular de los planes de estudio de las carreras de Educación Física (Cultura Física y Ciencias del Deporte) y de las carreras de Psicología General con el objetivo de observar la presencia curricular de la Psicología del Deporte y de la Actividad Física. Se determinó que en las primeras por lo general aparecen materias de psicología de la actividad física o del deporte; no así en las carreras de psicología general, en donde solamente en 3 instituciones de 92 se hace presente.

INTRODUCCIÓN

En México, la inclusión de la Psicología del Deporte en el currículo de los planes de estudio se ha hecho por parte de las Licenciaturas en Cultura Física y Educación Física, así como en algunos posgrados del país. De esta manera, la Universidad de Guadalajara en su Licenciatura en cultura Física y Deportes tiene una larga tradición en este campo.

La especialización en Psicología del deporte sólo se ofrece en Diplomados, cursos de especialización y mínimos posgrados. Por ejemplo, Diplomados en Psicología del Deporte se ofrecen por la Universidad Autónoma de Sinaloa, la Universidad Nacional Autónoma de México, la Universidad Nacional autónoma del Estado de México y por la Universidad Autónoma de Zacatecas.

Por otra parte, desde 1990 la Maestría en Ciencias del Deporte, de la facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua ofrece la opción en Psicología del Deporte, junto con otras alternativas.

Estos programas por lo común han sido impartidos por personas formadas en la práctica misma, por especialistas de otros países (principalmente de Cuba y España) y por egresados mexicanos de universidades extranjeras o excepcionalmente nacionales.

En estas fechas no es posible regular el título de Psicólogo del Deporte en las condiciones que existen en México porque no existe la formación clara y sólida que brinde suficiente oferta educativa a las diferentes universidades. Para que esto sea posible, primero se deben ofrecer programas de formación y especialización en este campo. Una vez que se tenga cubierto este requisito se debe regular esta profesión con las leyes y reglamentos necesarios.

Para que alguien opte por la especialización de Psicólogo del Deporte es necesario que tenga primero formación de Psicólogo de acuerdo a como se ofrece en la mayoría de las universidades de México y el mundo. Esto debido a que existen profesionistas inmersos en estudios de especialización en psicología del deporte sin reconocer los requisitos éticos implicados en el área psicológica.

En nuestro país, para ingresar a una carrera de Psicología se debe de tener cubierto el Bachillerato general. Estos estudios se pueden realizar tanto en escuelas públicas como en privadas con reconocimiento oficial.

La duración de la carrera de Psicología con grado de licenciatura es variable de acuerdo a los planes de estudios de las universidades. Pero el promedio es de cuatro o cinco años, incluyendo el servicio social. Sin embargo, para ostentar el título de Licenciado en psicología un requisito oficial es la presentación y / o defensa del título mediante diferentes modalidades de titulación, como lo son la elaboración de tesis o tesina, informe de prácticas, examen de grado o profesional, etcétera.

Es importante que nos detengamos en este aspecto de la formación del Psicólogo general por que son escasas las universidades que preparan a sus egresados en alguna especialidad al nivel de licenciatura.

Con esto se puede entrar al debate si es necesario formar al psicólogo general o especialista en alguna de sus áreas aplicativas: psicólogo educativo, del deporte, de la salud, forense, clínico, laboral etc.

Esto tiene implicaciones curriculares por que debemos determinar si formamos un psicólogo general o especialista. Existen quienes afirman que “no hay una base sistemática simple para diferenciar entre las especialidades”, pero también hay quienes aseguran que “no hay algo llamado generalista de la psicología”, y todos los psicólogos ejercen como especialistas.

Ahora bien, nos debe quedar claro que lo que existe son las necesidades profesionales de la psicología, en donde se manifiestan elementos comunes como “el diagnóstico, la evaluación o el desarrollo de un plan de intervención”. Por ello, curricularmente se deben examinar estos elementos comunes en la formación del profesional de la psicología que permitan cualificar al psicólogo en sus respectivos campos. De esta manera es necesario diferenciar los contextos ocupacionales en los que operan los psicólogos, por ejemplo: las necesidades de adherencia a las actividades física y deportivas para la salud psicológica, la prevalencia de empleo en la práctica independiente, la influencia de los gobiernos en la práctica profesional, la amplitud de las regulaciones (por ejemplo, las legales), la protección del título de psicología, la posición relativa en la competencia con otros profesionales (médicos, trabajadores sociales, administradores, etc), el poder de los colegios profesionales y de los sindicatos. Esto puede significar que un psicólogo pueda realizar actividades distintas en determinada región o país, de acuerdo a los factores antes mencionados.

METODOLOGÍA

Análisis de los planes de estudio de 92 instituciones universitarias públicas y privadas que ofrecen la licenciatura en Psicología en los diferentes estados de la República Mexicana.

RESULTADOS

El análisis curricular de los planes de estudio demuestra que los programas de Educación Física incluyen materias de psicología aplicada al deporte. Sin embargo, de 92 planes de estudios de Licenciatura en Psicología, solamente 3 de ellos incluyen materias relacionadas a la Psicología del Deporte, lo cual nos da una idea de la desolación en este campo.

CONCLUSIONES

La Psicología del Deporte en México se ha ofrecido como asignatura complementaria en los programas de estudio de las licenciaturas en Cultura Física y Educación Física, así como en posgrados afines.

1. Los posgrados en Psicología del Deporte son escasos, y sus profesores se han formado en la misma práctica o en posgrados extranjeros, quienes en su mayoría no viven en nuestro país.
2. Es conveniente que el experto en Psicología del Deporte tenga la formación básica de Psicología y se especialice en programas de diplomados, maestrías y doctorados.
3. El análisis de 92 planes de estudio de Licenciaturas en Psicología de diferentes instituciones universitarias públicas y privadas demuestra que se brinda nula o mínima importancia a la Psicología del Deporte.

CINCO CLAVES PARA UNA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

Universidad de Málaga.

En este breve trabajo vamos abordar la Psicología del Deporte desde el punto de vista de la competición. A nuestro juicio deben considerarse la “existencia-construcción” de cinco “elementos-factores” que podrían coadyuvar en la caracterización de una Psicología del Deporte en Iberoamérica:

1. **El modelo de actuación.** La Psicología del Deporte necesita la utilización de un modelo educativo frente al tradicional modelo clínico. La historia reciente alerta sobre esta necesidad que implica la conceptualización del deportista como una persona con características especiales y no como un paciente o un sujeto clínico.
2. **La inespecificidad en la evaluación.** Esta es una de las cuestiones que será necesario resolver en esta área. Construir herramientas de evaluación que realicen una discriminación no solo interdisciplinar sino también inter-roles e intra-roles.
3. **La falta de herramientas específicas para la evaluación en equipos profesionales.** Es imprescindible la construcción de herramientas específicas de cada área y no considerar que el deporte no profesional (cadete, juvenil, etc) puede facilitar herramientas de evaluación al deporte profesional. Buscar el cambio metodológico en la construcción de herramientas, observación frente al uso de cuestionarios para resolver cuestiones como cohesión, liderazgo o clima motivacional. El cambio metodológico supondría solventar los problemas inherentes a la deseabilidad social.
4. **Falta de acuerdo en las necesidades de los distintos roles desempeñados en los equipos profesionales.** La falta de investigación en entornos profesionales determina que el acuerdo existente sobre las necesidades de los distintos roles sea debida a la tradición, a la cultura instaurada o a otros tipos de “conocimiento”. Esta falta de acuerdo por ausencia de investigación destaca frente a los trabajos desarrollados en el deporte profesional por preparados físicos y fisiólogos que han determinado a través de la aplicación del método científico los requerimientos energéticos y metabólicos de las distintos roles.
5. **La asunción de la cultura del cada deporte como fuente de conocimiento.** La cultura de cada deporte impone, en algunos casos, que conceptos y estrategias son aceptados. Creemos que sería importante y oportuno, en el área de la psicología, siguiendo las directrices de la filosofía de la ciencia (Popper, Lakatos, etc) discriminar entre ciencia verdadera y falsa ciencia.

GRADO DE INTERVENCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN NUESTRA ZONA NORESTE (MEXICO)

GILDA MOHENO.

Anotaciones en Reflexión

Elemento transicional en la vida deportiva

I

Nuevo León y Chihuahua, estados norteros con mayor desarrollo de la investigación en Psicología del Deporte desde el ámbito universitario

La Universidad Autónoma de Nuevo León publica su revista especializada en el área de la actividad física, a cargo de la Facultad de Organización Deportiva

Desde la óptica de los entrenadores entrevistados no se cuenta con programas dirigidos al apoyo de los atletas en transición.

Consideran los entrenadores entrevistados que la transición “sigue siendo una pesadilla” para los atletas en vías del retiro.

Hay coincidencia en lo que respecta a la propuesta de trabajo psicodeportivo con los atletas, quienes “deben ser concientizados en cuanto a la fase *temporal*” que representa el ser atleta de alto rendimiento y el enfocarse en los beneficios que esto les ofrece.

Se contó con sugerencias para la beneficiosa intervención del(a) psicólogo(a) deportivo(a) en lo referente a su plan de vida a largo plazo, enfatizando su vida en el aspecto profesional.

Pocos entrenadores tomaron en cuenta los aspectos del desentrenamiento físico/fisiológico, y contados entrenadores consideraron el desentrenamiento psicológico y social para los atletas en transición.

Se observó un acuerdo respecto a que se trata de una intervención provechosa pero inexistente.

La cuestión se calificó de innovadora y de un impacto amplio y favorable.

II

A nivel nacional México cuenta con una Federación Mexicana de Atletas Masters, A.C.

A nivel hemisferio América del Sur se han agrupado en la Asociación Sudamericana de Atletas Veteranos.

Es sorprendente, desde una perspectiva psicológica/emocional, el intenso deseo de permanecer, ya que su finalidad parece centrarse en continuar compitiendo en categoría master, más que la práctica de actividad física.

Con base en una óptica psicosocial y cultural en México existe poca cultura de prevención y planificación para el retiro.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN YUCATÁN Y UNA ESTRATEGIA PARA SU DESARROLLO

ELÍAS ALFONSO GÓNGORA CORONADO.

*Facultad De Psicología.
Universidad Autónoma De Yucatán.*

RESUMEN

Se presentan los principales antecedentes del desarrollo de la psicología del deporte en el Estado de Yucatán, México, así como los principios filosóficos de la formación de futuros psicólogos de deporte en ese estado, tomando en cuenta aspectos culturales del concepto de psicólogo. Se mencionan los orígenes de esa formación, así como el papel clave y la vinculación con profesores de La Habana, Cuba, tanto para el desarrollo de un diplomado como de la maestría. Se resalta también el papel de la visión de profesores de España, y como su participación enriqueció este programa de maestría, para una formación más amplia de los alumnos. Posteriormente, se presenta una propuesta de estrategia para el desarrollo de la psicología del Deporte en Iberoamérica, tomando en cuenta la experiencia intercultural tenida en Yucatán. Se proponen los principales puntos operativos para llevar a cabo esta propuesta de estrategia. Finalmente, se mencionan como principales resultados esperados 1) una elevación de la cultura psicológica entre entrenadores y dirigentes deportivos; 2) un conocimiento más concreto acerca de lo que puede esperarse del trabajo de un psicólogo deportivo; 3) una elevación del número de psicólogos dedicados a la actividad física y al deporte; 4) una elevación del nivel científico de los especialistas dedicados a esta actividad; 5) un mejor aprovechamiento del deporte en la formación de la personalidad de los jóvenes; 6) una elevación de los rendimientos de las personas vinculadas al deporte competitivo; 7) una disminución de los índices de abandono de la actividad deportiva; 8) una gradual penetración de la psicología del deporte en esferas de promoción de salud, de formación de valores humanos y de optimización de rendimiento profesional y 9) un fortalecimiento de la comunicación y el nivel profesional de especialistas, profesores e investigadores vinculados a la psicología del deporte en el área iberoamericana.

ANTECEDENTES

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

Desde el inicio que se tuvieron encuentros con entrenadores y deportistas, se plantearon los principios rectores de lo que se pensó de acuerdo también con la filosofía educativa de la propia Facultad, que sería la función y papel del psicólogo del deporte en ese momento. En estos encuentros, se insistió en romper con estereotipos y mitos que se podían tener acerca del trabajo del psicólogo, a quien muchas veces se le había asociado en nuestro medio, más a un consultorio y que se dedica a diagnosticar patologías e identificar problemas graves de personalidad. Por el contrario, en este programa se recalcó el aspecto más positivo, prospectivo y de desarrollo personal que se le quería dar a la psicología del deporte. Se insistió en que el psicólogo en el deporte se proponía fomentar el máximo rendimiento del deportista, eliminando los posibles obstáculos psicológicos y dando estrategias para aprovechar al máximo los recursos que pudiera tener y desarrollar sus potencialidades. Se hizo hincapié en distintos aspectos psicológicos que eran fundamentales en el deporte, como la motivación de logro, la autoeficacia, la autoestima, el control de las emociones, el manejo del estrés y pensamientos positivos, entre otros.

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

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

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

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

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

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

VINCULACIÓN, MÉXICO-CUBA-ESPAÑA

DIPLOMADO

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

Este diplomado, dio inicio en febrero de 2003 y concluyó en mayo de este mismo año, con una duración de 180 horas. Tuvo un carácter interdisciplinario, ya que estuvo dirigido a psicólogos, médicos, licenciados en educación física y entrenadores con nivel universitario, y se llamó “Diplomado en Psicología del Deporte”. A este diplomado se inscribieron 23 alumnos de los cuales concluyeron 22, por lo cual, tuvo una eficiencia terminal de un poco más del 95% y constó de tres módulos de 60 horas cada uno. Los profesores que impartieron cada uno de los módulos realizaron estancias de un mes y fueron los Doctores en Psicología: Luis Gustavo González Carballido; Francisco García Ucha y Juan Antonio Martínez Mesa.

MAESTRÍA

A partir de ese momento, es cuando junto con el Dr. Luis Gustavo González Carballido, se inicia el trabajo para llevar a cabo un programa de maestría en psicología del deporte y se aprovecha la coyuntura de los tiempos de evaluación del posgrado de la Facultad de Psicología, ya que los resultados arrojados por los estudios de evaluación curricular, demostraron la necesidad de crear nuevas opciones de posgrado, incluyendo aquéllas que tomaran en cuenta áreas emergentes de la psicología. Con base en estos antecedentes, se propone un área terminal de Psicología del Deporte dentro del programa de Maestría en Psicología Aplicada.

En el mes de mayo de 2004, la Facultad de Psicología, presenta al Consejo Universitario la propuesta de un plan de estudios de una Maestría en Psicología Aplicada con cinco salidas terminales, siendo una de ellas la de Psicología del Deporte, que tiene como uno de sus propósitos, mostrar la utilidad de adoptar un enfoque multidisciplinario en la labor con los deportistas, en torno a dos objetivos comunes: trabajar en favor del desarrollo de una mejor preparación psicológica de los deportistas y desarrollar tareas de investigación en la esfera de la Psicología del Deporte constituyendo su objetivo general, desarrollar habilidades de diagnóstico, intervención y evaluación en los egresados, para facilitar un mejor rendimiento del deportista, tomando en cuenta los factores psicológicos.

En este programa hasta la fecha, han concluido dos generaciones. La primera de 11 alumnos, y la segunda de nueve y este nuevo curso escolar ha iniciado la tercera, con ocho. Como parte de la formación que se pretende dar a los alumnos para que tengan una visión amplia de la psicología del deporte, en la primera generación se invitó a participar al Dr. Antonio Hernández Mendo, y en la segunda al Dr. Joaquín Dosil, que enriquecieron el programa con su experiencia. Como reflejo del avance de este programa, a partir de este año 2008, el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), después de un proceso de evaluación dictaminó que esta maestría en psicología aplicada ingresaba al padrón de excelencia, lo que significa además del reconocimiento por su calidad, que a los alumnos que aprobaron todo el proceso de admisión e ingresaron al programa, a partir de esta generación, se les otorga una beca de estímulo, con pago mensual.

POSIBLES FUENTES DE DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA

DR. LUIS GUSTAVO GONZÁLEZ CARBALLIDO.

Instituto de Medicina del Deporte. Cuba.

DR. ELÍAS GÓNGORA CORONADO.

Facultad de Psicología Universidad Autónoma de Yucatán. México.

RESUMEN

Los países de Iberoamérica luchan por elevar el nivel de vida de sus pueblos, y muchos son conscientes de que la actividad deportiva constituye un recurso de primer orden para

lograrlo. Tomando en consideración el aporte que la psicología deportiva puede realizar en esa dirección, la labor de preparación psicológica con deportistas de alto rendimiento, la experiencia docente-administrativa dentro de un ámbito universitario, y los conocimientos acerca del desarrollo de la especialidad en diferentes países del área de los autores, se presenta una propuesta de desarrollo a partir de tres fuentes: academia europea, experiencia práctica cubana y voluntad latinoamericana.

La ruta que se propone consta de diez acciones: 1) sometimiento de la propuesta al SIPD y determinación de sus posibilidades de apoyo institucional y logístico, 2) conformación de un grupo ejecutivo para el desarrollo de la psicología del deporte en Iberoamérica; 3) aprobación de estructura funcional, 4) determinación y compromiso de fuentes de financiamiento; 5) determinación de las instituciones latinoamericanas que reclaman el desarrollo de la especialidad, tomando como país de control inicial a México, 6) declaración de fortalezas y voluntad de acción en los futuros escenarios de trabajo; 7) realización de diagnósticos acerca de peculiaridades y necesidades de desarrollo, 8) conformación de propuestas de programas de desarrollo por parte del grupo ejecutivo y aprobación posterior del SIPD; 9) ejecución de los programas de desarrollo y control de su realización por parte del SIPD y 10) proyección hacia el resto de los países de Iberoamérica.

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROPUESTA.

Los países de Iberoamérica luchan por elevar el nivel de vida de sus pueblos, y muchos son conscientes de que la actividad deportiva constituye un recurso de primer orden para lograrlo. Brindar apoyo al deporte es una de las acciones que distinguen a los países con verdadera vocación humanista. (Vizcarra, Macazaga y Rekalde, 2005)

En el mundo actual no se concibe la práctica deportiva sin el apoyo de las ciencias aplicadas, entre las cuales la psicología es una de las que más terreno ha avanzado. Su razón de ser no es el alto rendimiento de manera exclusiva, como muchas personas creen. Su perfil es más ancho y contribuye a promover la salud de la población, cultivar valores humanos y desarrollar capacidades para el enfrentamiento exitoso.

Si del alto rendimiento deportivo se trata, la psicología del deporte es bien apreciada por deportistas, entrenadores y dirigentes de la esfera. Sin embargo, su aceptación no se distribuye de manera homogénea entre las distintas naciones del área, pues depende del desarrollo económico y social del país, de la cultura general y deportiva de entrenadores y padres; de la voluntad social de invertir recursos en la contratación y desarrollo de fuerza especializada, del acceso a fuentes de información, entre otros factores.

La presente propuesta tiene los siguientes propósitos: a) contribuir a elevar la conciencia acerca de la importancia de la psicología del deporte en el área iberoamericana, b) favorecer su demanda entre deportistas y promotores de salud y eficiencia y c) capacitar a las personas para aplicarla y para recibir sus beneficios.

Fuente No. 1. ACADEMIA EUROPEA. Después de un período de cierto estancamiento entre 1973 y 1987 (Dosal, 2006) la psicología del deporte se extendió por España con fuerza y rapidez, sobre todo después de los exitosos Juegos Olímpicos de Barcelona. Tal como

ocurrió en Estados Unidos algún tiempo antes, España y Portugal se ocuparon de esclarecer el rol del psicólogo del deporte y de institucionalizar su figura y funciones, defendiéndolo de falsarios e improvisadores que tanto daño pueden hacer a una ciencia joven, cuyo objeto de estudio es la conducta y los sentimientos humanos.

Intensas y útiles discusiones acerca de la formación necesaria del psicólogo del deporte, la idoneidad de su perfil; la complementación entre investigadores y aplicados y el papel profesional de cada uno de ellos -entabladas por Nideffer, Scanlan, Herman y otros autores anglosajones- fueron reeditadas en el ámbito europeo y quedaron listas para ser analizadas en un plano de cercanía idiosincrásica por los colegas del resto de Iberoamérica. La propia psicología deportiva cubana, curtida en el terreno práctico y sostenida por una posición filosófica diferente, acogió con entusiasmo las afirmaciones del destacado profesor Cruz Feliú: *“La primera función del psicólogo del deporte, como especialista en una ciencia básica, debe ser la de investigador que genera nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte. En segundo lugar, el psicólogo del deporte ejerce una función educativa cuando enseña a deportistas, entrenadores, árbitros ... principios y técnicas psicológicas en cursos o seminarios aplicados. El psicólogo actúa como asesor cuando, dentro de un club o una federación, ofrece servicios psicológicos de apoyo a entrenadores, deportistas, padres o directivos para optimizar el rendimiento y bienestar de los miembros del equipo, y para prevenir problemas psicológicos derivados del entorno deportivo. Finalmente, el psicólogo actúa como clínico cuando ha de solucionar problemas psicológicos creados por la práctica deportiva: trastornos alimentarios, secuelas psicológicas de las lesiones, burnout.”* (Cruz, 1997, citado por Jiménez y Garcés de los Fayos, 2002. p. 14)

Aún sin contar con un sistema organizativo nacional que centralice y apoye sus intervenciones, crece la asesoría de psicólogos españoles a deportistas de alto rendimiento, como ha sido declarado en la trayectoria profesional de los Dres. Joaquín Dosil, Garcés de los Fayos y Yolanda Moreno, aunque también se puede mencionar a los Dres. Antonio Hernández Mendo (atletismo), José María Buceta (fútbol profesional) y otros.

La contribución de psicólogos en la etapa de iniciación deportiva, en la promoción de la salud, en el deporte universitario y en otros ámbitos demuestra que la especialidad tiene un importante papel en los planes de desarrollo naciones como España y Portugal, que no dejan de elevar la calidad de vida de sus pueblos.

Finalmente, la proliferación de cursos de Maestrías y Doctorados por un número creciente de universidades europeas, la definición del perfil y del rol del psicólogo del deporte, entre otros factores, hacen de Europa una potencia académica llamada a cumplir un rol importante en la confección y desarrollo de proyectos docentes que se adecuen a necesidades puntuales de los diferentes países que componen el área iberoamericana, heterogéneos en sus niveles culturales y en desarrollo y conciencia acerca de la importancia de la psicología del deporte como vector de desarrollo de sus pueblos.

Fuente No. 2. EXPERIENCIA PRÁCTICA CUBANA. Varios manuales de psicología del deporte (Hill, 1986; Cruz, 1997; Singer, et al, 1993; entre otros) coinciden en apreciar los

aportes de precursores soviéticos de esta especialidad, en particular el relativo a la preparación psicológica como proceso psicológico y pedagógico a la vez. Fueron los especialistas soviéticos los primeros que acompañaron de manera sistemática a deportistas y entrenadores de alto rendimiento a competencias regionales de elevada importancia social para su país y para el bloque socialista que entonces existía. El compromiso con el rendimiento y con la formación de la personalidad de los deportistas que estos psicólogos contraían al fungir como asesores e integrar las nóminas de los equipos técnicos, favoreció el avance de la especialidad al incorporar tempranamente las concepciones científicas del entrenamiento deportivo, sus principios y su periodización a las tareas propias de la preparación psicológica.

La psicología deportiva cubana es heredera de aquella concepción. En la década de los años 60 del pasado siglo, se formaron sus primeros psicólogos deportivos a partir de fuentes bibliográficas y enseñanzas procedentes de Europa Oriental. Estos precursores –entre los que se encuentran Martínez, Capote, Rusell y otros (García, 2000)- se dedicaron a impartir la asignatura Psicología del Deporte en cursos de formación de entrenadores y licenciados en educación física y deportes.

A inicios de los años 70 surgió el Departamento de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte (González, 2006) cuya misión fue formar e incluir asesores dentro de los equipos nacionales y juveniles cubanos, con el propósito de fortalecer la preparación psicológica de deportistas que representaban al país en las diferentes disciplinas y favorecer la formación integral de su personalidad, contribuyendo así a educar hombres y mujeres cada vez más capaces, dignos, saludables y portadores de positivos valores humanos.

Para ello se convocó a un grupo de recién egresados de Facultades de Psicología, entusiastas y amantes del deporte, que fueron conducidos de la mano de un asesor soviético llamado Vadim Fedchenko. Este especialista permaneció varios años junto a aquellos iniciadores, haciéndoles descubrir procedimientos de estudio e intervenciones psicológicas propias de una esfera agonística y absolutamente asociada a la carga física, al desarrollo de hábitos motores y a principios científicos del entrenamiento deportivo. Muy pronto esos pioneros comprendieron que toda importación de conocimientos y procedimientos de la psicología general debía de ser contextualizada y adaptada a las peculiaridades de la actividad física y competitiva.

En mil novecientos setenta y cuatro, con apenas dos años de vida, se integró al departamento de psicología un grupo mayor de jóvenes que trabajó ardua y prolongadamente en la preparación psicológica de deportistas, en la investigación científica y en la docencia. Ahora, a treinta y dos años de aquel momento, una buena parte de ese grupo dirige los actuales temas de investigaciones y disemina conocimientos y experiencias entre jóvenes especialistas en Psicología y en Medicina del Deporte que se extienden por todos los Centros Provinciales de Medicina del Deporte del país.

De manera progresiva el sistema deportivo cubano ha entronizado la presencia y la labor de los psicólogos. Estos integran los equipos técnicos de manera cotidiana y sus informes de micro, meso y macrociclos tienen un peso específico a la hora de conformar delegaciones,

fundamentar retiros, seleccionar talentos o realizar cambios sustanciales en los sistemas técnico-tácticos. Desde la década de los años setenta los psicólogos deportivos cubanos integran las delegaciones a juegos centroamericanos, desde los ochenta participan en juegos panamericanos y debutaron en olimpiadas mundiales en Sydney 2000 con dos especialistas. Los psicólogos forman parte de la idiosincrasia del deporte cubano, y su contribución es reconocida desde los niveles primarios de preparación hasta la dirección nacional del deporte. Más de un grano de arena ha sido aportado por la psicología al deporte cubano, el cual se ha mantenido entre los diez mejores del planeta en los últimos quince años.

Fuente No. 3. VOLUNTAD LATINOAMERICANA. El interés por la especialidad prendió en muchos países de América Latina, algunos de los cuales han logrado significativos avances. Tales son los casos de México, Brasil, Argentina, Chile, Ecuador y Colombia. En el primero de esos países, muchas instituciones -en especial las Universidades- han promovido la Psicología del deporte. Favorecidos por la cercanía geográfica y cultural, profesores cubanos han colaborado con esas instituciones, impartiendo conferencias magistrales y talleres. Entre ellas se encuentran facultades universitarias de Guadalajara (ITESO) -cuyos eventos y concursos han marcado pautas en el desarrollo de la especialidad- Yucatán, Xalapa, Colima, San Luis Potosí, Nuevo León, León Guanajuato y Nayarit, entre otras. Por su parte, el Comité Olímpico Mexicano y la CONADE han contratado a varios especialistas cubanos que han realizado preparación psicológica en diferentes instituciones a ellos subordinadas. Algunos clubes se han interesado también en este tipo de labor.

El deporte latinoamericano eleva su calidad, lo que fue demostrado en los Juegos Centroamericanos de Cartagena de Indias y en los Panamericanos de Río de Janeiro el pasado año. Este progreso demanda aún más la labor de psicólogos para desarrollar cualidades volitivas, motivacionales y emocionales que permitan mejorar los resultados y cristalizar victorias pronosticadas y no cumplidas en modalidades como el fútbol.

La Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), entre otras de la República Mexicana y de otros países como Brasil, Argentina, Chile y Colombia, realizan maestrías. En el caso de la primera, se han extendido invitaciones al profesor Dr. Antonio Hernández Mendo y al Dr. Joaquín Dosil para que impartieran conferencias y talleres. La participación de estos profesores españoles dentro de un programa docente de tinte cubano, permitió la ampliación del diapasón de influencias teórico-prácticas de los alumnos y la diversificación de sus fuentes de información, lo que puede considerarse el precedente de un proceso natural de integración que no debió demorar tanto en producirse.

Este proyecto docente ha permitido una asimilación intercultural y la comunicación de ejemplos reales e históricos de acciones competitivas que ilustran los procesos psicológicos que se estudian. Vertebrar este y otros esfuerzos que constantemente se realizan por todo México, constituye una prioridad que no debe dilatarse, tanto en beneficio de este país como de muchos otros de la comunicad iberoamericana.

Ruta de una efectiva integración en beneficio de la psicología del deporte iberoamericana. Detalles conceptuales e instrumentales.

Integrar de manera efectiva la academia europea, la experiencia práctica cubana y la voluntad latinoamericana en un proyecto concreto de desarrollo de la psicología del deporte en México y luego en el resto de Iberoamérica, es el propósito que anima esta propuesta. Su componente activo es la conformación de Equipos de Especialistas de reconocida trayectoria profesional, compuesto por representantes de cada una de las mencionadas fuentes, que viajen a locaciones mexicanas (y luego a toda el área iberoamericana) para conformar diagnósticos acerca del estado de desarrollo de la Psicología del Deporte en cada zona, sus peculiaridades y las necesidades específicas para su desarrollo.

La dinámica docente permite apreciar elementos importantes de la formación de los alumnos, sus fortalezas y debilidades, la motivación reinante y otros elementos inherentes a la población de donde procede el alumnado. Los problemas para el desarrollo de la especialidad son diferentes en cada zona. En unas, existe un importante desarrollo deportivo pero los profesionales de la Psicología se encuentran lejos de ese ámbito. En otras, la Psicología posee un buen desarrollo y existen nociones acerca de la especialidad, pero el movimiento deportivo está poco desarrollado.

En algunos lugares se le otorga mayor importancia al deporte de iniciación, como parte de una proyección social dirigida a la educación de las jóvenes generaciones y a la formación de valores humanos. En otros predomina un ambiente de autoafirmación social y el rendimiento competitivo de sus equipos locales constituye una prioridad.

La ruta que se propone para llevar a cabo estos propósitos es la siguiente:

-Primera acción. SOMETIMIENTO DE LA PROPUESTA AL SIPD Y DETERMINACIÓN DE SUS POSIBILIDADES DE APOYO INSTITUCIONAL Y LOGÍSTICO.

-Segunda acción. CONFORMACIÓN DE UN GRUPO EJECUTIVO PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA.

-Tercera acción. APROBACIÓN DE ESTRUCTURA FUNCIONAL.

-Cuarta acción. DETERMINACIÓN Y COMPROMISO DE FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

-Quinta acción. DETERMINACIÓN DE LAS INSTITUCIONES MEXICANAS QUE RECLAMAN EL DESARROLLO DE LA ESPECIALIDAD.

-Sexta acción. DECLARACIÓN DE FORTALEZAS Y VOLUNTAD DE ACCIÓN EN LOS FUTUROS ESCENARIOS DE TRABAJO.

-Séptima acción. REALIZACIÓN DE DIAGNÓSTICOS ACERCA DE PECULIARIDADES Y NECESIDADES DE DESARROLLO.

-Octava acción. CONFORMACIÓN DE PROPUESTAS DE PROGRAMAS DE DESARROLLO POR PARTE DEL GRUPO EJECUTIVO Y APROBACIÓN POSTERIOR DEL SIPD.

-Novena acción. EJECUCIÓN DE LOS PROGRAMAS DE DESARROLLO Y CONTROL DE SU REALIZACIÓN POR PARTE DEL SIPD.

-Décima acción. PROYECCIÓN HACIA EL RESTO DE LOS PAÍSES DE IBEROAMÉRICA.

PERFIL PSICOLÓGICO DE LOS JOVENES DEPORTISTAS JALISCIENSES DE ALTO NIVEL

REYNAGA-ESTRADA, PEDRO

Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte. Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Ciencias del Movimiento Humano. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara, México.

INTRODUCCION

Actualmente México cuenta con cerca de 100 millones habitantes (Mejía y Pereira, 2001) de los cuales, el estado de Jalisco cuenta con una población de 6' 322,002 habitantes. De esta población, el 54% (3' 461,540) se concentra en la Zona Metropolitana de Guadalajara (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, 2000). Pero en nuestra nación existen solamente 7,971 deportistas de alto rendimiento financiados por el gobierno federal (Mejía y Jiménez, 2000). En el estado de Jalisco, en el año 2003 se calcularon 838 jóvenes deportistas de alto rendimiento (Información proporcionada por Miranda-Campos, 2001).

Es importante mencionar que más del 50% de la población que practica actividades deportivas de alto rendimiento oscila entre las edades de 10 a 27 años, por lo que es vulnerable de presentar problemas psicológicos por la escasa experiencia con la que cuentan para afrontar situaciones estresantes, con la consecuente baja en el rendimiento, (May, 1999; Sánchez- Canovas, 1996).

El deportista de alto rendimiento está sometido a distintos tipos de presión o tensión, entre las que se destaca la presión social, bajo el sentido de la deseabilidad social, la cual orienta las conductas de reacción al estrés e incluso pueda ser una fuente de estrés (Drevillon, 1999). Situaciones específicas de alta demanda para los deportistas de alto rendimiento como las largas temporadas deportivas, o la presión de las instituciones, entrenadores, etcétera, por obtener un alto nivel de competencia (Henschen, 1991). Todo ello conduce a una disminución de la habilidad deportiva, cognitiva y de flexibilidad emocional, en el deportista sometido a largos periodos de estrés (Rotella, 1991).

Una de las características del individuo que distingue el impacto del estrés (crónico) en la salud del sujeto, se encuentra el género sexual (Bustanza-Arriortua, 2000; Atance-Martínez, 1997), mismo que por lo mismo lo consideramos una variable importante en nuestro estudio y lo incluimos entre la información del cuestionario de datos generales.

OBJETIVO

Identificar las características psicológicas de los jóvenes deportistas de alto rendimiento en el estado de Jalisco, México, en una evaluación realizada en el periodo de diciembre de 2003 a enero de 2004.

METODOLOGÍA

Estudio no experimental, observacional, transversal y descriptivo.

Para evaluar las características psicológicas utilizamos como instrumentos:

- a) Un “cuestionario de datos sociodemográficos y deportivos” elaborado por el autor de este trabajo, compuesto de 20 preguntas semicerradas que permite conocer los datos personales, deportivos y ocupacionales.
- b) El MBI adaptado al Deporte de Alto Rendimiento. Compuesto de 22 ítems para evaluar si el sujeto presenta el Síndrome de Agotamiento Crónico y con qué nivel de severidad (alto, medio o bajo).
- c) El Cuestionario de Salud (de Goldberg). Compuesto de 28 reactivos que, como prueba de filtrado, evalúa la presencia de trastorno psicológico potencial integrado de cuatro factores: ideación suicida, depresión leve, trastornos de sueño y ansiedad.
- d) La Escala de Evaluación de la Salud Psicológica EVASAP (de Reynaga-Estrada y Preciado-Serrano, inédito). Se integra de 26 ítems agrupados en dos dimensiones: Equilibrio psico-social y Autoconciencia.

RESULTADOS

1. Respecto al grado de estudio de los sujetos, que *el mayor porcentaje corresponde a los sujetos que cursan la preparatoria (72.10%), seguido de quienes cursan la secundaria(15.70%); y por último de quienes cursan la licenciatura y otros estudio(8.10%)*
2. La categoría “juvenil” en el deporte de alto rendimiento de la institución elegida para el estudio, se define a partir de la edad de los 15 años, razón por la cual se establezca como mínimo dicha edad. Asimismo, siendo esta variable un elemento importante, aquellas personas que no anotaron este dato quedaron excluidos del estudio. Sobresale de la edad que *la mayor parte de los sujetos encuestados oscilan entre los 15 y los 19 años, con una media de 16.8, y una moda de 17 años.*

Tabla 6.
Distribución de los jóvenes deportistas por edad.

Edad (en años cumplidos)	Frecuencia	Porcentaje
15	35	22.0%
16	39	24.5%
17	41	25.8%
18	21	13.2%
19	17	10.7%
20	3	1.9%
23	2	1.3%
24	1	0.6%
Total	159	100%

En esta tabla se muestran las diferentes edades reportadas por los sujetos, así como su respectiva distribución en términos de frecuencia y porcentaje. *Fuente propia.*

Respecto al género sexual de las personas encuestadas, en el siguiente gráfico se puede observar que el mayor porcentaje corresponde al sexo masculino (62%) y el restante 38% son mujeres.

3. El estado civil de la totalidad de los sujetos (159 personas) es “soltero (a)”.
4. En la pregunta que indagaba si los sujetos encuestados tienen algún contrato por el que reciban pago en el deporte que practican, según se observa en la tabla 11, se puede observar que cerca del 70% de ellos no recibe pago, y quienes sí reciben pago son solamente 45 sujetos (28.3%) los cuales especificaron que tienen beca. La cantidad del pago agrupa en la tabla 12 consecutiva, en la que se observan claramente que de los 45 sujetos que sí reciben pago, poco más del 82% recibe menos de \$500.00 por quincena.

CONCLUSIONES

Con los datos recabados podemos decir que las principales características psicológicas del deportista jalisciense de alto rendimiento son las siguientes:

El 70.4% de los sujetos no presentó trastorno psicológico potencial contra el 29.6% que sí lo reportó y casi la mitad de ellos (49.7%) contestó que presentaba Sentimientos de falta de éxito; 45.9% agotamiento emocional y 30.8% despersonalización (Reynaga- Estrada & Pando Moreno, 2005).

La distribución porcentual en la evaluación de la Salud psicológica marca que entre los hombres el equilibrio psicosocial es proporcionalmente mayor 19.5% para los niveles bajos a diferencia del 5% en las mujeres (hay más hombres que tienen nivel bajo de equilibrio psicosocial). Y respecto a la autoconciencia el 23.27% de los hombres tienen nivel alto respecto al 8.18% de las mujeres, manteniendo los demás niveles de estas dimensiones proporcionalmente semejantes.

Los factores psicológicos más importantes que se estudian son las constantes angustias vividas en el ámbito deportivo de alto rendimiento, la adherencia de hábitos de pobre salud, como mala alimentación o sueño reducido, trastornos del sueño, la pérdida de la autoconfianza, la somnolencia y la apatía, irascibilidad, irritabilidad, desequilibrio motivacional y emocional, excesivo cansancio prolongado, pérdida del apetito, pérdida del vigor, depresión y ansiedad (Henschen, 1991). Todo esto va ligado a dos conceptos esenciales de nuestro trabajo: el trastorno psicológico y la Salud Psicológica.

Sánchez-Bañuelos (1996) afirma que Richard Lazarus es uno de los autores que ha realizado importantes estudios con mayor consistencia teórica en el enfoque psicológico y que pueden aplicarse en el ámbito de la salud mental y en la actividad física y deportiva. Lazarus parte de la teoría cognoscitivista para explicar la conducta de afrontamiento de los estímulos ambientales como previa a la emoción, regulando su forma e intensidad. Siguiendo este principio, el entrenamiento de la condición física se considera como un proceso de afrontamiento, que facilita la interacción adaptativa de la persona con el entorno.

CLIMA MOTIVACIONAL EN EL CONTEXTO DEPORTIVO

COORDINADOR: ISABEL BALAGUER

PANORAMA ACTUAL DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE CLIMA MOTIVACIONAL PERCIBIDO EN EL DEPORTE

ISABEL BALAGUER.

Facultad de Psicología. Universitat de València.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se analizan las consecuencias positivas y negativas del clima motivacional (Ames, 1992) creado por los otros significativos sobre los deportistas.

METODOLOGÍA

Se realizó un análisis de contenido de los artículos sobre clima motivacional en el deporte publicados entre 1992 y 2007, principalmente en las revistas que selecciona la *web of sciences*.

RESULTADOS

La investigación realizada sobre clima motivacional en el deporte en el curso de las dos últimas décadas se ha apoyado fundamentalmente en las teorías contemporáneas de las metas de logro (Ames, 1992, Dweck, 1986, 1999; Elliot, 1997, 1999, Nicholls, 1984, 1989). Sobre esta base se han desarrollado aportaciones conceptuales y metodológicas y se han estudiado diferentes correlatos conductuales, emocionales y cognitivos, tanto a nivel correlacional como experimental.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos son acordes a las predicciones de la AGT (Ames, 1992) y ofrecen garantías para trazar diseños de intervención destinados a crear climas motivacionales de implicación en la tarea en el contexto deportivo, tanto por parte de los entrenadores, padres y pares.

EL CLIMA MOTIVACIONAL Y EL ESTILO DE COMUNICACIÓN DE LOS ENTRENADORES: RELACIONES CON EL COMPROMISO Y LA DEPORTIVIDAD

CRUZ, J.* , TORREGROSA, M.* , SOUSA, C.* .*, VILADRICH,
C.* , PALLARÉS, S.* Y GARCÍA-MAS, A***.**

*Universitat Autònoma de Barcelona,** Universidade Lusófona de Humanidades
e Tecnologia,*** Universitat de les Illes Balears.*

INTRODUCCIÓN

En este trabajo se presenta una línea de estudio sobre las relaciones entre el clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador, y su influencia en la calidad del deporte para jóvenes medida a partir del compromiso deportivo, la diversión y la deportividad.

METODOLOGÍA

A partir de los trabajos Boixadós, Cruz, Valiente y Torregrosa (2004); Sousa et al., (2006), Sousa, Cruz, Viladrich y Torregrosa (2007), Sousa, Smith y Cruz (2008), Torregrosa, Sousa, Villamarín et al., (2005); y Torregrosa, Sousa, Viladrich, et al., (2008) se sintetizan los principales resultados y se proponen pautas de trabajo.

RESULTADOS

Los distintos estudios muestran que un clima de implicación a la tarea generado por el entrenador y un estilo de comunicación positivo basado sobretudo en las instrucciones y el refuerzo, implica una mayor orientación a la tarea por parte de los deportistas, actitudes más favorables a la deportividad y más desfavorables respecto al juego sucio y ganar a cualquier precio. Asimismo, predice la diversión y el compromiso de los deportistas.

CONCLUSIONES

Es importante formar a los entrenadores para que promuevan un clima de implicación a la tarea y utilicen un estilo de comunicación positivo para favorecer un deporte para jóvenes más educativo y satisfactorio.

EFFECTOS DEL CLIMA MOTIVACIONAL GENERADO POR ENTRENADORES Y PARES EN EL COMPROMISO DEPORTIVO

TORREGROSA, M.* , CRUZ, J.* , SOUSA, C. , VILADRICH, C.* ,
PALLARÉS, S.* , AZOCAR, F.* , KORTE, G.* , Y RAMIS, Y.* .**

** Universitat Autònoma de Barcelona. ** Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.*

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se añade, al estudio del clima motivación generado por el entrenador, el estudio de la influencia del clima motivacional generado por los pares, su relación con el clima motivacional generado por los entrenadores, y su influencia en el compromiso y la diversión de deportistas cadetes.

METODOLOGÍA

Ciento veintiún deportistas de categoría cadete rellenaron el cuestionario de percepción del clima motivacional (PMCSQ-2), el cuestionario de percepción de clima motivacional generado por los pares (PeerMCYSQ) y las escalas de compromiso y diversión del cuestionario de compromiso deportivo (SCQ).

RESULTADOS

El clima de implicación a la tarea generado por el entrenador se relaciona positivamente con el clima de implicación a la tarea de los pares y negativamente con el clima de impli-

cación ego de los pares. El clima de implicación a la tarea generado por el entrenador es el principal predictor del compromiso y la diversión de los deportistas.

CONCLUSIONES

En este estudio se confirma la importancia de formar a los técnicos para que generen un clima de implicación a la tarea. Además se confirma que el clima generado por los pares es otra variable a tener en cuenta para evaluar la calidad de deporte para jóvenes.

CLIMA MOTIVACIONAL CREADO POR LOS ENTRENADORES E IMPLICACIÓN FAMILIAR COMO PREDICTORES DE LA VITALIDAD SUBJETIVA EN JÓVENES JUGADORAS DE TENIS: ANÁLISIS DE LOS MECANISMOS MOTIVACIONALES

CASTILLO, I. Y BALAGUER, I.

Facultad de Psicología. Universitat de València.

INTRODUCCIÓN

A la base de la Teoría de las Metas de Logro (AGT; Nicholls, 1989) y de la teoría de la autodeterminación (SDT, Ryan y Deci, 2000) se analizan los mecanismos motivacionales a través de los cuales la percepción del clima motivacional que crea el entrenador y el apoyo familiar predicen la vitalidad subjetiva de las deportistas.

METODOLOGÍA

A noventa y cuatro jugadoras de tenis españolas, en la elite de su grupo de edad ($M = 11.07 \pm .78$ años), se les evaluó la percepción del clima motivacional creado por su entrenador (PMCSQ-2), el apoyo familiar (FAS), sus orientaciones disposicionales de meta (TEOSQ), el tipo de motivación para practicar deporte (SMS), y la vitalidad subjetiva (SVS).

RESULTADOS

El clima de implicación en la tarea y el apoyo de los padres actuaron como predictores positivos de la orientación a la tarea y de los tipos de motivación más autodeterminados, lo que a su vez presentó enlaces positivos con el bienestar; mientras que el clima ego se mostró positivamente relacionado con la orientación al ego y con los tipos motivacionales de menor autodeterminación, lo que a su vez repercutió negativamente sobre el bienestar de los deportistas.

CONCLUSIONES

Los resultados confirman las predicciones sobre la importancia de los factores sociales sobre los procesos motivacionales y el bienestar de las jóvenes deportistas.

CLIMA MOTIVACIONAL CREADO POR LOS ENTRENADORES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN FÚTBOLISTAS CADETES: UN ESTUDIO DE LA MEDIACIÓN DE LAS METAS DE LOGRO (MODELO DICOTÓMICO Y MODELO 2X2)

ÁLVAREZ, M., CASTILLO, I., Y BALAGUER, I.

Facultad de Psicología. Universitat de València.

INTRODUCCIÓN

Se exploraron las interrelaciones entre el clima motivacional, la competencia percibida, las metas de logro y el bienestar psicológico de los deportistas a través de los modelos: El modelo de las metas de logro de Nicholls (1989) y el modelo revisado 2 x 2 de Elliot y McGregor (2001).

METODOLOGÍA

A trescientos setenta futbolistas cadetes varones ($M = 14.77 \pm .72$ años) se les evaluó la percepción del clima motivacional creado por el entrenador (PMCSQ-2), la competencia percibida (IMI), las metas de logro en el deporte (AGQ-S; TEOSQ), la satisfacción con la vida (SWL) y la autoestima (RSE).

RESULTADOS

En ambos modelos: (1) El clima tarea actuó como predictor positivo de la maestría (dos dimensiones: AM, EM), o de la orientación a la tarea; (2) El clima ego predijo positivamente la aproximación al resultado, o la orientación al ego; (3) La competencia percibida presentó enlaces positivos tanto con la maestría (dos dimensiones: AM, EM), o con la orientación a la tarea, como con la aproximación al resultado, o con la orientación al ego; y (4) La aproximación a la maestría, o la orientación a la tarea actuaron como predictores positivos de los indicadores de bienestar.

CONCLUSIONES

Se discuten las implicaciones del clima motivacional creado por el entrenador sobre las orientaciones de meta y el bienestar psicológico de los deportistas.

**AVANCES EN LAS CIENCIAS
APLICADAS AL DEPORTE**

COORDINADOR: ÁNGEL GONZÁLEZ SUÁREZ

ESTUDIO DEL ABANDONO DEPORTIVO EN DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS EN EDADES DE INICIACIÓN

**SÁNCHEZ MIGUEL, P. A., LEO, F. M., SÁNCHEZ OLIVA, D.,
CASTUERA, R. Y GARCÍA CAVO, T.**

INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes problemas que se presentan en la iniciación deportiva es el abandono de la práctica por motivos que en muchas ocasiones pueden evitarse. Por ejemplo, en Francia en 50 % de las jugadoras de balonmano abandonan el deporte entre los 13 y los 15 años (Guillet y Sarrazin, 1999). En Australia, estos valores de abandono deportivo son también bastante elevados entre los jóvenes australianos, superando el 35 % de media que hay en el mundo (Clough y Traill, 1992; Robertson, 1992). Las investigaciones señalan que en los países industrializados la actividad física desciende con la edad, empezando ese descenso en la franja de edad de los 13 a los 18 años (Sallis, 2000). En este sentido, el entendimiento de las razones del abandono puede ser conocido por los motivos que llevan a los niños y adolescentes a participar en los deportes. Weiss (2000) subraya tres motivos mayores de participación: el deseo de desarrollar y demostrar competencia física; aceptación social y apoyo de los otros significativos y, finalmente, divertimento en la actividad que practican. Cantón, Mayor y Pallarés (1995) señalan que para que una persona comience a practicar una actividad física o un deporte y se mantenga, hace falta que ésta tenga algún atractivo o la virtualidad de satisfacer alguna de sus necesidades. Los aspectos motivacionales han sido marco de estudio de la continuidad o abandono de una actividad tanto académica (Castillo, Balaguer y Duda, 2003) como deportiva (Martín Albo, Nuñez y Navarro, 2003; Roberts, 2001; Gould, 1997). Este abandono deportivo sucede cuando un joven deportista finaliza su actividad de forma prematura y antes de haber alcanzado su máximo rendimiento (Cervelló, Escartí y Guzmán, 2007). Así, en los últimos años han surgido varias investigaciones que han tratado de analizar los procesos motivacionales en contextos de logro (Duda y Ntoumanis, 2005). Desde la perspectiva de la teoría cognitivo social de la teoría de metas (Nicholls, 1989; Ames, 1992) se postula que existen dos tipos de orientación motivacional en función del concepto de habilidad percibida. El primero es la orientación hacia el ego, consistente en valorar la habilidad comparándose con otras personas, dando más importancia al resultado de nuestro comportamiento que al esfuerzo y a la ejecución (Duda, 2005). Por el contrario, la orientación a la tarea se caracteriza por valorar la habilidad de forma criterial, es decir, en función de uno mismo, así como por dar mucha importancia al esfuerzo y a la ejecución por encima de los resultados (Ames, 1992). Asimismo, esta teoría establece que en función de las características que perciba el sujeto en el contexto en el que se encuentre, se puede diferenciar entre un clima motivacional implicante hacia el ego o hacia la tarea. De esta manera, el objetivo del presente trabajo es conocer las orientaciones y climas motivacionales de participantes jóvenes en deportes colectivos (voleibol, baloncesto y balonmano) y su asociación con el abandono deportivo.

MÉTODO

MUESTRA

La muestra estuvo formada por 382 sujetos de ambos sexos con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años ($M = 12.28$; $DT = 1.37$) pertenecientes a los deportes de voleibol (120 sujetos), balonmano (69 deportistas) y baloncesto (193 participantes).

PROCEDIMIENTO

Antes de la toma de datos, se informó y se solicitó permiso a entrenadores y padres de los participantes implicados, aclarándoles todas las dudas que pudieran aparecer en nuestra investigación, exponiéndoles los objetivos del estudio y cuál iba a ser la utilización de los resultados. Posteriormente, se citó a los participantes en los vestuarios donde solían cambiarse antes de la práctica deportiva y completaron los cuestionarios durante unos 15-20 minutos. El investigador principal se encontraba presente en todo momento para explicar el procedimiento y resolver dudas que pudieran surgir.

INSTRUMENTOS

Medida de las Orientaciones Motivacionales. Con el propósito de medir las orientaciones de meta de los deportistas, se utilizó una versión traducida al castellano y adaptada del Perception of Success Questionnaire (POSQ) de Roberts, Treasure y Balagué (1998), para conocer las disposiciones hacia una meta orientada a la tarea o al ego. El POSQ es una escala compuesta por 12 ítems, de los cuales 6 miden la orientación a la tarea y 6 miden la orientación al ego.

Medida del Clima Motivacional de los Entrenadores. Con el objetivo de valorar el Clima Motivacional se empleó una versión adaptada al castellano del Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMSCQ – 2: Newton, Duda y Yin, 2000).

Asimismo, para conocer el abandono deportivo se consultó las licencias federativas del año siguiente de la valoración, además de contactar con los entrenadores y los propios participantes para asegurar dicho abandono de la práctica deportiva.

El formato de respuesta empleado en el cuestionario fue una escala tipo Likert en la que cada ítem tiene un rango de respuesta de 1 a 5. El 1 corresponde con totalmente desacuerdo y el 5 con totalmente de acuerdo con la formulación de la respuesta. El análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS 15.0.

RESULTADOS

En la Tabla 1 podemos observar los resultados del análisis multivariante (Manova) del deporte y el abandono deportivo en función de las orientaciones motivacionales y el clima generado por el entrenador. En ella destacamos que no existen diferencias significativas entre los participantes en baloncesto, voleibol y balonmano y el abandono deportivo.

Tabla 1. Resultados del análisis multivariante del deporte y abandono en función de las orientaciones y climas motivacionales.

			MC	F	p	Eta ²
Deporte	Abandono	Orientación Ego	.224	.195	.823	.001
		Orientación Tarea	.342	.870	.823	.005
		Clima Tarea Entrenador	.598	1.260	.285	.007
		Clima Ego Entrenador	2.281	2.612	.075	.014

En la tabla 2 se muestran los resultados obtenidos del análisis de varianza del abandono deportivo en función de las orientaciones y climas motivacionales. Al igual que en el análisis anterior, tampoco se encuentran diferencias significativas. Así, observamos cómo en las cuatro variables analizadas los resultados entre los que abandonan y los que continúan en la práctica deportiva presentan resultados similares.

Tabla 2. Análisis de varianza de la variable Abandono Deportivo.

	Abandona		No Abandona		MC	F	p
	M	DT	M	DT			
Orientación Ego	2.678	.989	2.812	1.102	1.031	.883	.348
Orientación Tarea	4.354	.599	4.436	.633	.390	.993	.320
Clima Tarea Entrenador	4.210	.872	4.332	.636	.868	1.834	.176
Clima Ego Entrenador	2.061	1.013	2.103	.919	.106	.120	.729

DISCUSIÓN

El multianálisis de varianza (Manova) nos indica que no existen diferencias significativas entre en deporte practicado y el abandono deportivo en función de las orientaciones y climas motivacionales. Además, comprobamos mediante el análisis de varianza (Anova) que tampoco existen diferencias significativas entre las variables motivacionales en función del abandono deportivo. Estos resultados contradicen a los encontrados por Ewing (1981) en un estudio inicial que demostró las asociaciones entre la orientación al yo y el abandono deportivo. Asimismo, Le Bars y Gernigon (1998) verificaron que los judokas que habían abandonado la práctica deportiva estaban menos orientados a la tarea, más orientados hacia el yo y además, se percibían menos competentes. Siguiendo esta línea, Cervelló (1996) demostró que los adolescentes que habían abandonado el deporte estaban más altamente orientados al ego, percibían un clima motivacional orientado al ego y se consideraban ellos mismos como poco capaces para la práctica deportiva. Asimismo, Cervelló, Escartí y Guzmán (2007) demostraron que el abandono deportivo se predecía de forma positiva con una alta orientación al ego y negativamente por la percepción de habilidad.

Las posibles diferencias encontradas con los estudios de referencia pueden ser debidas al número de la muestra o más concretamente al tipo de abandono analizado, ya que puede ser que muchos de los participantes que cesaron en su actividad deportiva lo hicieran por causas no controlables (desaparición del equipo, los padres los castigan por malas notas, lesiones...). Igualmente, el rango de edad analizado puede ser otra variable a tener en cuenta en el abandono de la práctica deportiva, ya que seguramente muchos de ellos no entrarán en conflicto de intereses hasta los 15-16 años.

CONCLUSIONES

Los resultados nos sugieren que los aspectos motivacionales no influyen en el abandono deportivo de la muestra estudiada, aunque estos resultados hay que interpretarlos con cautela ya que aspectos como el control de dicho abandono no han sido estudiados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161 – 176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cantón, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 1-2, 69-75.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. L. (2003). Las teorías personales sobre el logro académico y su relación con la alienación escolar. *Psicothema*, 15(1),75-81.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Universidad de Valencia.
- Cervelló, E.D., Escartí, A. y Guzmán, J.F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65-71.
- Clough, J. y Traill, R. (1992). *A mapping of participation rates in junior sport in the Australian Capital Territory*. Canberra, Australia: ACT Government Press.
- Duda, J. L. (2005). Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 273-308). New York: Guilford Publications.
- Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. In J.L. Mahoney, J. Eccles, & R. Larson (eds.): *After school activities: Contexts of development* (pp. 311-330). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Ewing, M.E. (1981) *Achievement orientations and sports behaviour of males and females*. Tesis doctoral inédita. Urbana: Universidad de Illinois.
- Gould, D. (1997). “Understanding attrition in children’s sport”. En Gould, D. y Weis, M.R. (Eds.). *Advances in pediatric sport sciences* (pp.61-86). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Guillet, E., y Sarrazin, P. (1999). *Utiliser l’analyse de survie pour déterminer les moments et les taux d’abandon de la pratique sportive : l’exemple de du handball féminin*. Unpublished manuscript, University of Grenoble, France.

- Le Bars, H. y Gernigon, C. (1998). Perceived motivational climate, dispositional goals, and participation/withdrawal in judo. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, S-58.
- Martín-Albo, J. L., Núñez, J. L., y Navarro, J. G. (2003). La evolución motivacional como criterio discriminante en los deportes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 139-150.
- Newton, M., Duda, J. y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA, US: Harvard University Press.
- Roberts, G. C. (2001). *Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals and motivational processes*. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign: IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., y Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- Robertson, I. (1992). Children. AUSSIESPORT, and organised junior sport Canberra, Australia: Australian Sports Commission.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: A synthesis of human and animals studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1598-1600.
- Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. *The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(1), 1-8.

ESTUDIO DE LOS ASPECTOS AGRESIVOS Y ANTISOCIALES DE DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS EN EDADES DE INICIACIÓN

SÁNCHEZ MIGUEL, P. A, LEO, F. M., PAREJO, I., GÓMEZ CORRALES,
F. R., Y GARCÍA CALVO, T.

INTRODUCCIÓN

Uno de los aspectos que más se está investigando en la actualidad son las conductas morales en el deporte (Kavussanu, 2007; Stuart y Ebbert, 1995). Uno de los primeros trabajos fue desarrollado por Stuart y Ebbeck (1995) con niños practicantes de diversos deportes, dónde encontraron que la conducta agresiva de desarrollaba con más frecuencia cuando los niños percibían bajo nivel de castigo de dicha conducta por parte de sus entrenadores, padres y compañeros de equipo. El análisis por separado de los diferentes agentes sociales, mostró que el grupo de iguales era percibido como el más permisivo con las conductas agresivas, seguido de los padres, siendo el entrenador el agente social percibido como menos reforzante de la conducta agresiva.

En este línea, la moralidad se puede definir como una "preocupación para la igualdad, limpieza, y justicia en las relaciones humanas", representando el proceso cognoscitivo que un individuo desarrolla para alcanzar una decisión moral basada en sus percepciones de moralidad (Haan, 1978; Hodge, 1989; Kohlberg, 1984). Además, se considera que el razonamiento moral es el resultado del aprendizaje a través de los demás y el y el refuerzo por parte de los otros significativos y *la aproximación estructural y de desarrollo* (Shields y Bredemeier, 1995; Weiss y Smith, 2002). Esta aproximación, considera que el nivel de razonamiento moral de las personas depende del desarrollo psicológico del deportista y de la interacción de éste con el entorno que le rodea.

Más actualmente, con el objetivo de clarificar los diferentes conceptos que se emplean en las investigaciones en el contexto del deporte, Kavussanu (2006), intenta agruparlos en dos términos que engloben los comportamientos adecuados e inadecuados. De esta manera, basándose en Eisenberg y Mussen (1989), denomina *comportamiento prosocial* a aquellas acciones en las que se intenta ayudar, animar o beneficiar otras personas, conllevando consecuencias positivas en el contexto en el que se encuadra. Mientras que señala como *comportamiento antisocial* a las acciones destinadas a dañar, perjudicar o desprestigiar a otras personas, asociándose a consecuencias negativas. Así, el objetivo de nuestro estudio es conocer los aspectos morales de jóvenes practicantes de diversos deportes colectivos (baloncesto, balonmano, voleibol y fútbol), conociendo las diferencias entre ellos.

MÉTODO

MUESTRA

La muestra está formada por 998 jóvenes deportistas con edades comprendidas entre los 11 y 16 años ($M = 12.65$; $DT = 1.53$) pertenecientes a los deportes de voleibol (120 sujetos), balonmano (69 deportistas) y baloncesto (193 participantes) y fútbol (616 jugadores).

INSTRUMENTOS

Valoración de los comportamientos deportivos. El instrumento utilizado para valorar los comportamientos deportivos fue una adaptación al castellano del Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale (MSOS: Vallerand, Brière, Blanchard y Provencher, 1997) que está formado por cinco subescalas: normas sociales, participación adecuada, respeto al adversario, negativa crítica y respeto a las reglas. El formato de respuesta empleado en el cuestionario fue una escala tipo Likert en la que cada ítem tiene un rango de respuesta de 1 a 5. El 1 corresponde con totalmente desacuerdo y el 5 con totalmente de acuerdo con la formulación de la respuesta. El análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS 15.0.

Procedimiento

Antes de la toma de datos, se informó y se solicitó permiso a entrenadores y padres de los participantes implicados, aclarándoles todas las dudas que pudieran aparecer en nuestra investigación, exponiéndoles los objetivos del estudio y cuál iba a ser la utilización de los

resultados. Posteriormente, se citó a los participantes en los vestuarios donde solían cambiarse antes de la práctica deportiva y completaron los cuestionarios durante unos 15-20 minutos. El investigador principal se encontraba presente en todo momento para explicar el procedimiento y resolver dudas que pudieran surgir.

RESULTADOS

En la tabla I se pueden observar los resultados de los estadísticos descriptivos de los participantes en fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano. En ellos podemos destacar los altos valores que presentan los jugadores de fútbol tanto en el respeto al adversario ($M = 3.829$; $DT = .967$) como en la negativa crítica ($M = 2.572$; $DT = 1.162$). En este sentido, señalamos que los valores más bajos los presentan los jugadores de voleibol en el respeto al adversario ($M = 3.381$; $DT = 1.179$) y los participantes de baloncesto en la negativa crítica ($M = 2.226$; $DT = 1.049$).

Tabla 1. *Estadísticos descriptivos*

	Fútbol		Baloncesto		Voleibol		Balonmano	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Normas Sociales	4.202	.904	4.285	.761	4.140	.840	4.372	.719
Respeto Adversario	3.829	.967	3.658	.981	3.381	1.179	3.729	.827
Participación Adecuada	4.399	.767	4.381	.758	4.307	.747	4.455	.640
Negativa Crítica	2.572	1.162	2.226	1.049	2.254	1.127	2.271	.952
Respeto Reglas	3.711	1.13	3.626	1.069	3.814	1.027	3.762	.984

En la tabla II se muestran las diferencias significativas entre las variables indicadas anteriormente. En esta subrayamos las diferencias significativas en el respeto al adversario ($p = .000$) y la negativa crítica ($p = .000$).

Tabla 2. *Análisis de varianza de la variable deporte*

	MC	F	p
Normas Sociales	1.101	1.492	.215
Respeto Adversario	7.021	7.175	.000
Participación Adecuada	.387	.679	.565
Negativa Crítica	8.195	6.496	.000
Respeto Reglas	.906	.755	.519

DISCUSIÓN

El análisis de varianza de los resultados nos muestra que existen diferencias significativas en los niveles de moralidad en función del deporte practicado. En este sentido, los jugadores de fútbol son los que muestran un mayor respeto al adversario. Las influencias situacionales en las que se encuentran estos deportistas en formación, en aspectos como la cooperación entre los miembros de un equipo y las circunstancias de la competición, puede tener una gran importancia en la percepción de sus acciones morales y, en la percepción de considerar dichas acciones como estándar (Shields y Bredemeier, 1995). Sin embargo, otros comportamientos antideportivos como la negativa crítica están más acentuados entre los jugadores de fútbol en comparación con los demás participantes. Un aspecto que no hemos analizado como el clima generado por el entrenador (Ames, 1992) puede tener una gran importancia en estas diferencias significativas entre los equipos. Así, estudios como los de Kavussanu (2006) y Miller, Roberts y Ommundsen (2003) señalaban que los jugadores de fútbol que percibían un clima implicante a la tarea mostraban mayores niveles de deportividad. De esta manera, los resultados nos parecen indicar la gran importancia que adquieren los entrenadores en la aceptación de las acciones morales de los jugadores. Así, hay estudios que demuestran que cuando los niños perciben un nivel de castigo bajo por la realización de conductas agresivas y antisociales, realizan con mayor frecuencia dichos comportamientos (Stuart y Ebbeck, 1995). Además, los padres parecen jugar un role especial en la realización de comportamientos antideportivos, ya que como demostró White y O'Brien (1999) los jóvenes deportistas tienden a tener como modelos en la realización de actos deportivos y antideportivos a sus progenitores. Asimismo, características intrínsecas de la competición como las diferencias abultadas en el resultado, favorecen la aparición de comportamientos agresivos (Russell, 1986). En este sentido, la excesiva competitividad que puede existir en el fútbol, puede reducir la habilidad de la persona hacia la empatía, reduciendo las consideraciones hacia los otros. Esta competitividad se refleja en el excesivo énfasis que muestran los entrenadores por la victoria, así como la presión que someten los padres a sus hijos e hijas para conseguirla.

CONCLUSIONES

Como conclusión más importante destacamos que la modificación de las estructuras competitivas (disminuyendo dicha competitividad) podría aumentar la sensibilidad hacia el bienestar de los contrarios y la mayor aceptación de conductas morales. Asimismo, la formación de padres y entrenadores en el contexto de la iniciación deportiva puede ayudar a castigar las conductas antideportivas y agresivas que se comenten en el contexto del deporte escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. (1989). The roots of prosocial behavior in children. Cambridge, England: Cambridge University Press.

- Haan, N. (1978). Two moralities in action contexts: Relationship to thought, ego regulation, and development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 255-270.
- Hodge, P. (1989). Character-building in sport: Fact or fiction. *New Zealand Journal of Medicine*, 17(2), 23-25.
- Kavussanu, M. (2006). Motivational predictors of prosocial and antisocial behaviour in football. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 575 – 588.
- Kavussanu, M. (2007). *Morality in sport*. In S. Jowett & D. E. Lavalley (Eds.) *Social Psychology in Sport* (pp. 265-278). Champaign IL: Human Kinetics.
- Kohlberg, L. (1984). *Essays on moral development. Vol.2: The psychology of moral development*. San Francisco: Harper & Row.
- Miller, B.W., Roberts, G.C., Ommundsen Y. (2003). Effect of motivational climate on sports-personship among competitive youth male and female football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(3), 193-202.
- Russell, G.W. (1986). Does sports violence increase box office receipts? *International Journal of Sport Psychology*, 17, 173-183.
- Shields, D.L.L. y Bredemeier, B.J.L. (1995). *Character development and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stuart, M.E. y Ebbeck, V. (1995). The influence of perceived social approval on moral development in youth sport. *Pediatric Exercise Science*, 7, 270-280.
- Vallerand, R. J., Brière, N. M., Blanchard, C., y Provencher, P. (1997). Development and validation of the multidimensional sportspersonship orientations scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 197-206.
- Weiss, M. R., y Smith, A. L. (2002). *Moral development in sport and physical activity: Theory, research, and intervention*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed.). (pp. 243-280). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- White, S. H. y O'Brien, J. E. (1999). What is a hero? An exploratory study of students' conceptions of heroes. *Journal of Moral Education*, 28, 81-95.

EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN MUJERES CON OSTEOPOROSIS: ESPECIFICIDAD DE LOS PROGRAMAS

**MONTERRAT OTERO PARRA, ÁNGEL M. GONZÁLEZ-SUÁREZ,
Y SORKUNDE VIGUERA GOROSTIZA.**

*Departamento de Educación Física y Deportiva.
Universidad del País Vasco (EHU-UPV).*

RESUMEN

La osteoporosis es un trastorno de la estructura ósea caracterizado por una alteración de la resistencia ósea, que predispone a un individuo a un mayor riesgo de sufrir fracturas (NIH Consensus Development Panel on Osteoporosis, 2001). Dado que el hueso es un órga-

no vivo que se desgasta y envejece igual que otros órganos, la cantidad de masa ósea en el organismo humano no es un parámetro constante, sino que experimenta una variación a lo largo de la vida. Se estima que el 90% de la acumulación de masa ósea se produce hasta los 20 años, y un 10% más entre los 20 y los 35 años (Díaz, 1997; Mazzucchelli, 2006). Pero de los 35 años hasta la menopausia, existe un proceso de inversión, y por primera vez en la vida, la tendencia natural es perder hueso (Nelson, 1998).

Además de la pérdida de masa ósea que se produce de forma natural en todas las personas, existen diversos factores de riesgo que favorecen la aparición de la osteoporosis, como son los factores genéticos (raza asiática o caucásica, antecedentes familiares de osteoporosis o de fractura), factores dietéticos (aporte insuficiente de calcio o vitamina D en el organismo), factores endocrinos, fármacos causantes de osteoporosis, delgadez y estilo de vida (consumo excesivo de alcohol, cafeína o tabaco e inactividad física o inmovilización prolongada) (Campo, 1997; Díaz, 1997; Mazzucchelli, 2006; European Commission. Employment & social affairs 1998; Matkovic, 1997; Nelson, 1998; United States Department of Health and Human Services, 2004, World Health Organization, 1999; Miñano, 2004; Pérez de Castro, 2004). La osteoporosis se desarrolla de forma lenta, insidiosa y sin manifestaciones clínicas que alerten a las personas que la padecen, lo que dificulta aún más la detección temprana de esta patología. Con la osteoporosis, aumenta la fragilidad del hueso, lo que facilita la fractura ante la presencia de un traumatismo mínimo. (Díez, 1997; United States Department of Health and Human Services, 2004; Internacional Osteoporosis Foundation, 1998).

En lo que respecta a la prevalencia y consecuencias de la osteoporosis, se considera que esta patología es la epidemia que mayor coste económico y social genera en los países desarrollados. La OMS ha informado ya que nos encontramos ante uno de los problemas más importantes de salud, que solo lo supera la alta incidencia de patologías de tipo cardiovascular. Tal y como expone la Fundación Hispánica de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas, y la Sociedad Española de Reumatología, la osteoporosis es la mayor amenaza para la salud de más de 250 millones de mujeres alrededor del mundo, y se prevé que para el año 2020, el número de mujeres afectadas por este proceso sea el doble.

El significado clínico de esta patología viene determinado por las fracturas que produce, y esto se debe a la gran trascendencia que éstas fracturas y sus consecuencias suponen en el aspecto tanto médico como socioeconómico (Roig Escofet, 1997; Mazzucchelli, 2006). Según la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas, al año se producen en nuestro país 500.000 fracturas relacionadas con osteoporosis que generan más de 800.000 estancias en los hospitales. Las cifras son elocuentes y muestran de forma objetiva las consecuencias de esta patología.

Ante esta situación nada alentadora, nos encontramos con un pilar fundamental en el tratamiento de la osteoporosis, el ejercicio físico. Sus beneficios adquieren una triple vertiente en el tratamiento de la osteoporosis (Nelson, 1998; European Commission. Employment & social affairs, 1998). En primer lugar, el ejercicio físico tiene un efecto preventivo

en esta enfermedad. Si desde la infancia se practica un ejercicio físico regular con cargas, se genera un pico de masa ósea más elevado, que protege a las personas frente a la aparición de osteoporosis en la edad adulta. Por este motivo, conseguir un pico de masa ósea lo más elevado posible durante la juventud supone una protección frente al impacto que origina la pérdida de masa ósea que se produce según avanza la edad (European Commission. Employment & social affairs, 1998; Nelson, 1998; Torrijos, 1997; García, 2004; Internacional Osteoporosis Foundation, 1998). En segundo lugar, la práctica regular de ejercicio físico con cargas, tiene un efecto positivo en el remodelado óseo.

De forma resumida podemos decir que el ejercicio físico transfiere cargas al esqueleto de dos formas posibles, una por impacto directo mediante ejercicios de carga, y otra, por la contracción muscular. En ambos casos, se puede provocar la activación y el crecimiento óseo. (Nieman, 1997; European Commission. Employment & social affairs, 1998; Turner, 1998; Rikli, 1999; Bembien, 2000; Nelson, 1998; Internacional Osteoporosis Foundation, 1998). Y en tercer lugar, el ejercicio físico tiene un efecto protector en la prevención de las caídas. Cada vez se reconoce más la importancia de las caídas en la génesis de las fracturas. De hecho, la mayoría de las fracturas como consecuencia de la osteoporosis ocurren por las caídas. Los principales factores que conducen a la tendencia a la caída son, la disminución generalizada en la fuerza muscular (principalmente en el cuádriceps, en los isquiotibiales y en el glúteo) y en la coordinación, la pérdida del equilibrio, y la baja velocidad de la marcha (Matcovic, 1997; European Commission. Employment & social affairs, 1998).

Por lo datos expuestos, es comprensible que el ejercicio físico adquiera gran importancia en el tratamiento de la osteoporosis, ya que el entrenamiento físico hace algo que no puede hacer ningún medicamento contra esta enfermedad, reduce el riesgo de caídas mediante el restablecimiento del equilibrio y la fortaleza física (Nelson, 1998). La práctica del ejercicio físico estimula además, los reflejos para la prevención de las caídas, refuerza los músculos que sostienen la columna vertebral, y ayuda a mantener el control de una buena actitud postural de la espalda. (Peña, 1997).

Teniendo en cuenta las posibilidades que ofrece el ejercicio físico para mejorar o evitar los factores de riesgo que conducen a las mujeres que padecen osteoporosis a caídas, y consecuentemente a las fracturas, hay motivos económicos, sociales, y humanos suficientes, que justifican la necesidad de invertir esfuerzos en dos frentes importantes. Por un lado, en crear programas específicos de ejercicio físico dirigidos a mujeres con osteoporosis, y por otro lado, invertir esfuerzo en la investigación sobre los programas de ejercicio físico que más contribuyen a estos objetivos, ya que los beneficios potenciales de la práctica de ejercicio físico solo se materializan si los programas están debidamente planificados y adaptados de forma muy específica a las características de las personas a las que va dirigido dicho programa.

Por lo tanto, aunque sabemos que si no se hace nada por evitarlo el número de europeos aquejados de osteoporosis alcanzará proporciones epidémicas, la buena noticia es que, las fracturas osteoporóticas se pueden prevenir en gran medida gracias al ejercicio físico (Internacional Osteoporosis Foundation, 1998)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campo, J.F y González-Macías, J (1997). Factores de riesgo de osteoporosis. En Rapado, A., Díaz y Galindo P, *Osteoporosis. Una guía para profesionales de la salud* (pp.31-36). Madrid: Fondo editorial de FHOEMO.
- Díez, A (1997). Repercusión socioeconómica de la osteoporosis. En Rapado, A., Díaz y Galindo P, *Osteoporosis. Una guía para profesionales de la salud* (pp.11-20). Madrid: Fondo editorial de FHOEMO.
- Díaz, M (1997). Pico de masa ósea. En Rapado, A., Díaz y Galindo P, *Osteoporosis. Una guía para profesionales de la salud* (pp.25-29). Madrid: Fondo editorial de FHOEMO.
- European Commission. Employment & social affairs (1998). Report on osteoporosis in the European Community. Action for prevention. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities
- García, J.A. (2004). Osteoporosis. Prevención y tratamiento. En AA.VV, *Sociedad Española de Reumatología. Manual SER de las Enfermedades Reumáticas* (pp.398-399). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Internacional Osteoporosis Foundation (1998). Osteoporosis in the European Community: A call to Action.
- Matkovic, V., R.C. Jackson, W.J. Mysiw, R. Whitten, and D. Dekanic. Osteoporosis. In: *Krusen/medicina física y rehabilitación*, AnonymousMadrid: Médica Panamericana, 1997, p. 1211-1250.
- Mazzuchelli, R. y Orozco P. (2006). ¿Conocer la osteoporosis? 100 preguntas más frecuentes. Madrid: Edimsa.
- Miñano Navarro, A. (2004). Fisiología del climaterio. Cronología. Fenomenología. Mecanismo. En Cabero L, *Tratado de Ginecología, Obstetricia y Medicina de la Reproducción* (pp.1403-1405). Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- Nelson, M.E. and S. Wernick. *Mujer fuerte, mujer joven*. Barcelona: Paidós Iberica, 1998, p. 11-301.
- Nieman, D.C. Osteoporosis. In: *The exercise-health connection*, edited by H. Gilly and K. Reel. United States of America: Human Kinetics, 1997, p. 105-118.
- Peña A, Rapado A, Diaz Curiel M, Galindo P. Manual práctico para la prevención de fracturas en la osteoporosis. Madrid: FHOEMO, 1997.
- Pérez de Castro, A. y Torrijos, A. (2004). Menopausia y osteoporosis. En AA.VV, *Osteoporosis y Menopausia* (pp.165-167). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Roig Escofet, D. y Roig Vilaseca, D (1997). Causas de osteoporosis secundaria. En Rapado, A., Díaz y Galindo P, *Osteoporosis. Una guía para profesionales de la salud* (pp.47). Madrid: Fondo editorial de FHOEMO.
- United States Department of Health and Human Services. The 2004 Surgeon General's Report on Bone Health and Osteoporosis: what it means to you. United States Department of Health and Human Services, Surgeon General's Office, 2004.

- Torrijos, A (1997). Medidas generales en la prevención de la osteoporosis. En Rapado, A., Díaz y Galindo P, *Osteoporosis. Una guía para profesionales de la salud* (pp.69-72). Madrid: Fondo editorial de FHOEMO.
- World Health Organization. Assessment of fracture risk and its applications to screening for postmenopausal osteoporosis. Geneva: WHO 1994. WHO technical report series: 843.

**PROGRAMA NEREU: EJERCICIO FÍSICO Y ALIMENTACIÓN
SALUDABLE POR PRESCRIPCIÓN**

MÉDICA EN NIÑ@S/JÓVENES Y EN SUS FAMILIAS

R. RODRÍGUEZ, A. ENSENYAT, M. MIRET, JM. MUR, M. SELLES, L. DOMINGO.

Laboratorio de Valoración Funcional.

Inefc-lleida.

La obesidad es la enfermedad metabólica de mayor prevalencia en los países desarrollados y con tendencia a aumentar. Asociada a repercusiones negativas para la salud tanto física como psicológica, su aparición es especialmente perjudicial en la edad infantil por lo que su abordaje se está convirtiendo en una prioridad social y sanitaria.

En esta línea, el INEFC-Lleida lleva a cabo la aplicación de un programa con el **objetivo** siguiente:

Producir (y mantener) un cambio de los hábitos de actividad física y alimentación de los niños/jóvenes con sobrepeso y de sus familias.

METODOLOGÍA

Participantes: Población entre 8 y 14 años con obrepeso/obesidad (excluyendo obesidad mórbida) y sedentarios a los cuales su pediatra les ha prescrito la participación a este programa y que no presentan contraindicaciones asociadas y cuyas familias se comprometan a asistir regularmente al programa.

Programa de intervención y asesoramiento:

Programa Nereu

Familias seleccionadas

Reunión informativa

Grupos niños/jóvenes

De octubre a junio

3 sesiones/semana

Familias

Ejercicio físico supervisado

Asesoramiento cambio hábitos familiares
Parte física Alimentación

De octubre a junio
4-2-1 sesiones/mensuales
Actividad física y actividades sedentarias
Parte educativa
Seguimiento (5 años)
Firma del consentimiento informado

Junio

Fase de Reclutamiento

Septiembre Octubre

Fase presencial

Junio

Fase de Seguimiento

Valoraciones

Valoración

RESULTADOS

Asistencia al programa de ejercicio físico	73,5%
Actividades sedentarias	-5,9; IC95%: de -9,28 a -2,58 h·set-1.
Actividades intensas	+ 3,5; IC95%:de 2,4 a 4,7 h·set-1
Actividades en ordenador y/o consola	-2,8; IC95%: de -5,3 a 0,2 h·set-1
Satisfacción sobre el programa	Media de 9 (DE:2) puntos sobre 10

CONCLUSIONES

- Los participantes se acercan bastantes a la recomendación de 7 horas de actividad física semanal (6,2 (DE: 1,6) h·set-1).
- Los niños han variado a mejor las horas dedicadas a actividades sedentarias y de intensidad.
- El grado de cumplimiento de los niños está relacionado con el asesoramiento familiar.

ANÁLISIS DE LAS POLÍTICAS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL LUGAR DE TRABAJO ENTRE EL PERSONAL DOCENTE DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

SORKUNDE VIGUERA GOROSTIZA, ÁNGEL M. GONZÁLEZ-SUÁREZ, JONAS HAMILTONVALE,
MONTSERRAT OTERO PARRA.

*Departamento de Educación Física y Deportiva.
Universidad del País Vasco (EHU-UPV).*

INTRODUCCIÓN

Este trabajo está enmarcado en los estudios realizados con la intención de analizar la promoción de actividad física en el lugar de trabajo. En concreto, con este trabajo pretendemos constatar la realidad actual de una parte de la Administración Pública Vasca en Bizkaia, como es la Delegación Territorial del Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco, en lo referente a las políticas de promoción de actividad física dirigidas al personal docente de secundaria.

Hemos analizado si en la empresa existen o no programas de este tipo, si han existido con anterioridad, o si es algo en lo que se está pensando para un futuro próximo.

METODOLOGÍA:

Para ello, hemos entrevistado al personal responsable del profesorado mediante una adaptación del *Business Policy Questionnaire* (BPQ), de Suminski, Poston y Hyder (2005). Los cuestionarios fueron cumplimentados por el máximo responsable de la Sección de Prevención de Riesgos Laborales del Departamento de Educación, Universidades e Investigación del Gobierno Vasco, así como por 14 directores de institutos de Educación Secundaria de Bizkaia.

Por otra parte, y como complemento a esta información facilitada por los responsables, hemos creído necesario conocer la percepción que tiene el profesorado al respecto y, muy particularmente, en lo referente a si su empresa pone facilidades para que practiquen ejercicio físico, si creen que debería ponerlas, y, por último, si estaría dispuesto a participar en un programa de promoción de actividad física promovido por su empresa. Con este objetivo hemos seleccionado una muestra aleatoria del personal docente de secundaria dependiente de la Delegación Territorial Vizcaína de Educación, de la que se han obtenido 368 cuestionarios correctamente cumplimentados.

RESULTADOS Y CONCLUSIONES:

La información obtenida de los responsables viene a confirmar la hipótesis de que no existe ninguna política en marcha actualmente, no ha existido en el pasado, ni es algo en lo que están pensando para un futuro próximo.

En lo referente a si su empresa pone facilidades, la inmensa mayoría del profesorado responde de forma negativa (91,7%). En cambio, la respuesta es en su mayor parte afirmati-

va cuando se les pregunta si creen que debería ponerlas (64,2%). Asimismo, la gran mayoría del personal indicó que estaría dispuesto a participar en un programa de actividad física promocionado por su empresa (77%).

A la luz de estos resultados, se discuten diferentes alternativas a la hora de promocionar la practica de AF, particularmente de carácter “incidental”, entre el personal docente de los centros de Enseñanza Secundaria.

Palabras clave: promoción de la actividad física, salud, lugar de trabajo.

PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS BRASILEÑOS

JONAS HAMILTON VALE, ÁNGEL M. GONZÁLEZ-SUÁREZ, SORKUNDE VIGUERA GOROSTIZA.

Departamento de Educación Física y Deportiva.

Universidad del País Vasco (EHU-UPV).

RESUMEN

La propuesta de este trabajo esta en la verificación del perfil y de los patrones activos de los alumnos universitarios brasileños. Con este propósito, fue elegida una universidad pública de la región sudeste de Brasil, que es la región más privilegiada del país, seguida por las provincias del sur, donde están presentes las más destacables capitales (São Paulo, Rio de Janeiro y Belo Horizonte). La provincia donde se llevó a cabo este estudio es Minas Gerais, más precisamente en la ciudad de São João del-Rey. La investigación se desarrollo en la Universidad de São João del-Rey (UFSJ) con 474 alumnos de graduación de todas las facultades y campus, con edad media de 22,92 años (DS= 4,90 y Rango de 18-65 años). Se aplicó un cuestionario para verificar los patrones activos de los alumnos para descubrir el pasado y presente activo de esos alumnos, además de descubrir sus preferencias, cantidad de esfuerzo, y los motivos y barreras para practicar actividad física o deporte. Descubrimos que los alumnos de la universidad presentan resultados un tanto sorprendentes, ya que una gran parte de ellos hace actividad física, y la hace por placer, y quien no la hace comenta, en su mayoría, que la principal barrera es la falta de tiempo por estudio o precio de las mensualidades, factores fácilmente modificables. Un hecho que no puede pasar desapercibido es la correlación entre percepción que uno tiene de sí mismo como persona activa y su participación real en deportes o ejercicios físicos en la actualidad y antes de empezar en la universidad, además del nivel de esfuerzo en la realización de sus actividades físicas.

Las correlaciones demostradas entre determinados factores y la identidad física del alumno fue sorprendente, pero ya era esperada, y ya ocurrida en otros trabajos en la misma línea. Los motivos y barreras se identificaron esclarecedores y permitieron apuntar el problema para la correlación entre las barreras enfrentadas por los alumnos con la falta de tiempo encontrada por los mismos por tener que trabajar, además de las dificultades financieras.

Ya que los motivos para ser activo son más relacionados con la libre elección y el disfrute.

Los resultados del presente estudio serán presentados posteriormente a la comunidad universitaria en que fue realizado este estudio, para que una posible intervención dirigida de un programa específico de promoción de la actividad física pueda ser puesta en práctica por la universidad para estimular los alumnos sedentarios.

**LA INVESTIGACIÓN EN
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: LA
REALIDAD DE PUERTO RICO**

COORDINADOR: DANIEL MARTÍNEZ

INVESTIGACIONES EN LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN PUERTO RICO BASADAS EN LA EVIDENCIA

JOSELENE MARTÍNEZ CORREA, B.A., ADRIANA SOLTERO CALDERÓN, B.S.

Universidad Carlos Albizu.

San Juan, Puerto Rico.

2008.

RESUMEN

Los/as investigadores en la psicología clínica han impulsado la filosofía que las intervenciones clínicas deberían estar basadas en investigaciones y evidencia científica. La misma visión ha sido promovida en la psicología aplicada al deporte. A través de los años, Puerto Rico ha combinado de forma efectiva su trabajo con atletas basado en las investigaciones realizadas en la Universidad Carlos Albizu.

Numerosos/as investigadores han estudiado las siguientes disciplinas:

Natación, Atletismo, Béisbol, Esgrima, Bolos, Voleibol, Squash

También se ha evaluado la eficacia de las siguientes intervenciones:

Relajación, Visualización, Reestructuración Cognitiva, Biofeedback, Meditización, Auto-Verbalizaciones, Establecimiento de Metas, Pensamiento positivo, Ensayos, Realidad Virtual

Nuestra ponencia presentará los hallazgos de estas investigaciones y compartiremos cuales intervenciones han sido encontradas como las mas eficaces científicamente. Durante la misma, se presentarán varios ejercicios efectivos para medir el potencial para ser exitoso como atleta y cuales técnicas son apropiadas.

LA RELACIÓN ENTRE EL AUTOCONCEPTO Y LA ESTATURA ALTA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE AMBOS GÉNEROS

DR. DANIEL MARTÍNEZ, DRA. WILDALIZ CARO, CORALEE PÉREZ PEDROSO M.S., JENNIFER FUENTES, B.A., YESENIA RIVERA B.A., NISHBETH RÍOS B.A., KEYLA ORTIZ B.A., ISRAEL RODRÍGUEZ B.A., LOLITA HANLEY B.A., LORENA COLÓN B.A., ERICA REXACH B.A.

Universidad Carlos Albizu.

San Juan, Puerto Rico.

2008.

INTRODUCCIÓN

Esposito (2004) define la psicología deportiva como el estudio científico de las reacciones conductuales, cognitivas, y afectivas en el escenario deportivo. Font (1982) indicó que la ejecución atlética es una expresión dinámica del cuerpo humano. Añadió que es obvio que un/a jugador/a de baloncesto de siete pies de alto no sería un/a buen/a jinete por mas esbelto que fuese. Variaciones en su configuración están estrechamente relacionadas con la

eficacia que el/la atleta demuestra en actividades físicas: el tamaño apropiado, la forma y la composición corporal son los factores constitucionales de mayor importancia para el éxito del atleta en determinado deporte. Pagan (2007) indicó que generalmente se le atribuye al rendimiento deportivo la importancia del estado físico junto con el mental y emocional.

Desde los tiempos de la antigua Grecia, los/as atletas han sido clasificados de acuerdo a su apariencia física. Las primeras clasificaciones fueron atribuidas en base a cualidades que presentaba el/la atleta en comparación con un animal (oso, león, águila). Hipócrates reconoció dos tipos de constitución física: “habitus apopectius”, el tipo pequeño y robusto, y “habitus phthisicus” el tipo grande y esbelto. Sheldon, Stevens y Tucker (1940) presentaron por primera vez el sistema de somatotipo: endomorfo, mesomorfo y ectomorfo. Según Hobza, Walter y Yakushko (2007) la imagen proyectada del hombre ideal en los medios de comunicación es de musculoso, fuerte, elegante y bien parecido. Indicaron que la autoestima del cuerpo como una parte primordial de la autoestima en general. Anthony, Colmes y Word (2007) plantearon que una persona con autoestima alta afirma que es y será una persona valorada y admirada por otros/as. Greene y Holeman (2004) reportaron hallazgos que afirmaron que la autoestima moderada significativamente el resultado de la competencia deportiva.

Los atletas de estatura alta de ambos géneros presentan una estatura ideal en el deporte e su predilección. Sin embargo, fuera de su rutina deportiva, podrían manifestar una baja estima debido a las percepciones que pudieran confrontar con personas de una estatura catalogada dentro de los rangos de “normalidad”. El problema que se investigó fue conocer cual era la relación entre los/as atletas de estatura alta y su nivel de autoestima.

METODOLOGÍA

Los participantes del estudio fueron atletas de alto rendimiento participando activamente en algún deporte. Participaron tanto féminas como varones mayores de 21 años. Como criterio para la muestra, los varones tenían que medir 6 pies y 2 pulgadas como mínimo y las féminas medir 5 pies con 10 pulgadas. Demográficamente, esto indicaba que la muestra por altura estaba 95% por encima de la población.

Se administró la Escala de Autoconcepto de Tennessee para examinar el autoconcepto. La escala consistió de 100 reactivos auto-descriptivos que el/la atleta contestó para enmarcar su propia figura.

RESULTADOS

El análisis estadístico que se utilizó fue la prueba t para realizar una comparación del promedio de la muestra con la media del universo bajo estudio al compartir una característica en común. El nivel de significancia utilizado fue una alfa de $p < .05$.

CONCLUSIONES

Los resultados específicos y las conclusiones serán reportados en el 2do. Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte en noviembre, 2008 en Torrelavega, España.

**PROGRAMA DE RENDIMIENTO ÓPTIMO PARA ATLETAS DE LA
COMUNIDAD Y ALTO RENDIMIENTO
“COMO NO SABIA QUE ERA IMPOSIBLE...LO LOGRÉ”**

DANIEL MARTÍNEZ ORTIZ.

JOSELENE MARTÍNEZ CORREA, B.A.

Universidad Carlos Albizu.

San Juan, Puerto Rico.

2008.

La palabra “deporte” viene de la palabra “deportare” en latín y significaba las actividades que los griegos y latinos realizaban de las puertas hacia fuera de la ciudad. También se refería a 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). El estrés y la ansiedad afectan al deportista y se han convertido en unos factores integrales del deporte (Hardy, Jones y Gould, 1996). Goldberg (1999) indicó que si un atleta no puede controlar su nerviosismo antes y durante una competencia, su rendimiento siempre será menor. Investigaciones realizadas con atletas de alto rendimiento para controlar la ansiedad competitiva utilizaron las siguientes técnicas: establecimiento de metas, pensamiento positivo, reestructuración cognitiva, imaginación, técnicas de relajación y refocalización (Gould, Eckland y Jackson, 1993; Jones y Hardy, 1990; Orlick y Partington, 1988).

Las técnicas son muchas y variadas y algunas muy efectivas. No obstante, este investigador se planteó la siguiente pregunta, ¿cuál sería el mejor orden para implantar dichas técnicas con los/as atletas? Martínez (1991) propuso que la preparación psicológica de atletas élite debería seguir una secuencia de desarrollo basada en los fundamentos teóricos que recalcan la transición de destrezas concretas a abstractas.

La ponencia pretende compartir con los participantes el “Programa de Rendimiento Optimo, Inc.”. Dicho programa es basado en la evidencia y ha sido implantado con atletas élites en diferentes deportes en competencias nacionales, panamericanas y mundiales. En el desarrollo de la ponencia se presentará las técnicas para maximizar el rendimiento deportivo de atletas y en qué orden deberían ser implantadas. Además, se demostrará una serie de pre y pos pruebas para medir si un/a atleta tiene el potencial para ser exitoso/a.

Tiger Woods: “Entiendo que mi mente creativa mi mayor arma. Uno tiene que tener fortaleza mental, auto-confianza, poder conquistar los demonios internos, memoria al momento de éxitos pasados, y poder borrar inmediatamente los fracasos”.

Michael Jordan: “Mi capacidad para focalizarme, bloquear todo tipo de distracción y concentrarme. Estoy en el momento. Bloqueo el pasa doy no me preocupo por el futuro”.

**APLICACIÓN DE LA
METODOLOGÍA OBSERVACIONAL
EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

COORDINADOR: MARÍA TERESA ANGUERA

EL MERCHANDISING OBSERVACIONAL EN APLICACIONES DEPORTIVAS

JOSÉ LUIS LOSADA LÓPEZ.

*Facultad de Psicología.
Universidad de Barcelona.*

RESUMEN

El *merchandising* observacional, tiene por objeto aumentar y facilitar la productividad en una investigación. Se trata de aplicar las mejores opciones contempladas en la Metodología Observacional para obtener aquellas condiciones de registro, codificación, fiabilidad y análisis que permitan resolver y validar las hipótesis. Para ello, se utiliza una presentación dinámica de la Metodología Observacional a través de una amplia variedad de recursos que la hacen más atractiva: el planteamiento de diseños observacionales, orientación hacia la selección de instrumentos de registro, estructuras analíticas, presentación de análisis datos, uso de ejemplos, etc. Este *merchandising* pretende resolver de forma eficaz aquellos estudios observacionales, en el ámbito del deporte, donde la Metodología Observacional es la alternativa más válida, o la única. El objetivo básico del *merchandising* observacional es dirigir, exponer y consolidar, al investigador/observador, hacia un conocimiento concreto y aplicado, facilitando su desarrollo, y siempre siguiendo los criterios de la Metodología Observacional.

ANÁLISIS DE CALIDAD DEL DATO EN UN SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL DESARROLLO POSITIVO

LINA PLANCHUELO MEDINA , ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO,

JOSE CARLOS FERNÁNDEZ GARCÍA.

*Facultad de Psicología.
Universidad de Málaga. Campus de Teatinos*

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

La herramienta observacional que presentamos tiene como objetivo fundamental la observación de las conductas del alumnado durante el desarrollo de un Programa de Educación Física.

METODOLOGÍA

La herramientas utilizada es el sistema mixto de formatos de campo y sistemas de categorías (SMFC), técnica de registro que ha ido adquiriendo consistencia en los últimos años (Anguera, 1990, Anguera et al., 2000, Ardá, 1998, Castellano y Hernández Mendo, 2000, Gorospe et al. 2006).

La herramienta que presentamos está formada por diez criterios. Cada uno de ellos incluye un sistema de categorías exhaustivo y mutuamente excluyente. SMFC cumple los requisitos de la Metodología Observacional, el comportamiento es perceptible y los datos obtenidos con esta herramienta, son fiables y generalizables.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos del control de calidad del dato y del análisis de generalizabilidad son óptimos.

CONCLUSIONES

La herramienta *ad hoc* permite observar el comportamiento del alumnado durante las sesiones de Educación Física y determinar si los Programas de Educación Física, incrementan el desarrollo moral del alumnado.

PATRONES DE JUEGO EN EL FÚTBOL: APLICACIÓN DE DIFERENTES TÉCNICAS ANALÍTICAS

JULEN CASTELLANO PAULIS.

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad del País Vasco.

M. TERESA ANGUERA ARGILAGA.

Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona

RESUMEN

Compartimos la idea de que el fútbol es un juego fluido (Hughes, 1988), “con la movilidad como uno de los principios del juego” (Nicholls, McMorris, White & Carr, 1993, p. 190). En este marco de incertidumbre social, llevar a cabo una observación rigurosa del juego puede resultar muy complicada, y será tanto más compleja a medida que queramos abarcar y profundizar más sobre ciertos aspectos de la interacción. El flujo conductual en el fútbol guarda seguramente un orden que necesitamos conocer si queremos acercarnos a una mayor comprensión de la ‘dinámica’ del juego en el fútbol. En ese intento se han codificado y registrado 2 finales de la Champion League, de las temporadas 2005 y 2006, trasladándolo todo sin descuidar la dimensión temporal del uso del móvil por el espacio de juego. Para estimar si las conductas que ocurren en el juego respetan una cierta cadencia se han utilizado dos técnicas analíticas a partir del Theme (patrones temporales) y del SDIS-GSEQ (técnica de retardos), lo que nos permitirá saber si su presencia o ausencia se ajusta a un hecho azaroso o permiten detectar ‘patrones conductuales’.

ESTUDIO DE LAS ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LAS CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

TONI ARDÁ SUÁREZ.

INEF-Galicia. Universidad de A Coruña. Bastiagueiro.

M. TERESA ANGUERA ARGILAGA.

Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.

DIEGO MARTÍNEZ RUIZ.

INEF-Galicia. Universidad de A Coruña. Bastiagueiro.

ADRIÁN EGUIZÁBAL CARO.

INEF-Galicia. Universidad de A Coruña. Bastiagueiro.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN:

En el presente estudio, y a partir de la descripción de las características de la lógica interna del juego, se analizan las diferentes tareas de entrenamiento de diferentes equipos de categorías de base, identificándose los criterios que cada una de ellas cumple en relación al juego.

METODOLOGÍA:

La muestra está formada por 100 tareas recogidas en el proceso de entrenamiento de los equipos de categoría alevín y cadete del R.C. Deportivo de La Coruña.

Se construyó un sistema de categorías que describe la lógica interna del juego y que no informa del grado de especificidad de cada tarea.

RESULTADOS:

Se presentan y relacionan al grado de cumplimiento de cada una de las categorías seleccionadas, son:

- Acción motriz
- Estructura
- Utilización del móvil
- Relación numérica de oposición
- Utilización de porteros y porterías
- Orientación-polarización
- Mecanismo de interrupción
- Riesgo competitivo
- Aplicación del fuera de juego
- Espacio
- Intercambio de roles
- Grado de especificidad de las tareas

Toma de decisión

Comodín y otros roles

Con el objetivo de analizar los resultados desde una perspectiva global, real y práctica, se han agrupado las tareas en cinco tipos en función del grado de cumplimiento de los diferentes parámetros.

CONCLUSIONES:

La lógica interna del fútbol cumple 14 criterios, y las tareas de entrenamiento empleadas se distribuyen de forma proporcional entre no específicas y específicas, algo que se nos antoja pertinente por la edad de formación en la que se encuentran los jugadores.

APLICACIÓN DE LOS “MIXED DESIGNS” EN DEPORTES DE EQUIPO

M. TERESA ANGUERA ARGILAGA.

Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.

PEDRO SÁNCHEZ ALGARRA.

Facultad de Biología. Universidad de Barcelona.

ANGEL BLANCO-VILLASEÑOR.

Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.

RESUMEN

En la última década se está produciendo un amplio debate acerca de la complementariedad entre las vertientes metodológicas cualitativa y cuantitativa, después de un largo período de predominancia alternante de cada una de ellas, y, como sería lógico esperar, se refleja en los estudios realizados en el ámbito de los deportes, y, en particular, de los deportes de equipo.

Esta metodología mixta se caracteriza porque no se limita a la simple recogida de datos de diferente naturaleza sobre el mismo comportamiento o episodio, sino que implica, por una parte, *mezclar* la lógica inductiva y la deductiva, y, por otra, mantener este carácter mixto a lo largo de todo el proceso, es decir, en el planteamiento del problema, recogida de datos, análisis de datos, e interpretación de resultados, y se debe manifestar en el informe científico que se realice.

En este trabajo se presenta una propuesta de criterios taxonómicos de los ‘mixed designs’ y se muestra un desarrollo sucinto de aplicaciones concretas en deportes de equipo.

GENERALIZACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

COORDINADOR: ANGEL BLANCOVILLASEÑOR

LA TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD (TG) EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: APLICACIONES «A PRIORI» VERSUS «A POSTERIORI»

ANGEL BLANCO-VILLASEÑOR

Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología.

La Teoría de la Generalizabilidad (TG) (Cronbach, Gleser, Nanda, & Rajaratnam, 1972) nos permite comprobar la precisión de generalización de los resultados de cualquier investigación. Además de todas las ventajas que aporta en cualesquiera estructura de diseño de la metodología observacional, incluyendo aquellas que se refieren al control de calidad de los datos observacionales, representados por los conceptos generales de fiabilidad, precisión y validez, permite otro tipo de análisis más ajustados en la investigación en actividad física y deporte (Blanco-Villaseñor, Castellano y Hernández Mendo, 2000), máxime cuando es normal disponer de estructuras no aleatorias y no balanceadas que no nos permiten utilizar los algoritmos habituales de estimación por mínimos cuadrados.

Una primera dirección del análisis de generalizabilidad se refiere a competencias o dominios todavía no lo suficientemente conocidos *a priori* (Blanco-Villaseñor y Hernández Mendo, 1998). A través del estudio de las fuentes de variación ligadas a las diferentes facetas, es posible estructurar el conjunto de datos que han sido registrados. Es decir, cuando se han determinado las direcciones principales de la variación, las que son más generalizables, ya podemos saber cuáles son las facetas que deben tenerse en cuenta posteriormente para muestrear esa competencia o dominio. Esta sería una utilización heurística de los coeficientes de generalizabilidad que permitiría un análisis exploratorio de los datos.

En otros casos, puede ser que la competencia sea bastante conocida y nos permita construir estructuras de diseño más precisas para llevar a cabo la observación. De esta forma, la TG nos permite obtener conclusiones confirmatorias similares a las de las pruebas estadísticas habituales. En lugar de apoyarse en el hecho de que no es fácil encontrarnos ante una fluctuación aleatoria (estadística inferencial), podemos basar las conclusiones en el hecho de que la diferenciación de los niveles de una faceta puede ser realizable con un coeficiente de generalizabilidad elevado.

El hecho de que un análisis haya sido hecho *a posteriori* no significa que éste no tenga influencias en las investigaciones posteriores (Shavelson & Webb, 1991). Por el contrario, los investigadores retoman los conceptos y los instrumentos que se han relevado útiles en los trabajos de sus predecesores para así conseguir una mejora progresiva de sus diseños de investigación. Los análisis de generalizabilidad pueden racionalizar estos procesos de selección y desarrollar aún mejor los instrumentos de medida.

Blanco-Villaseñor, A. y Hernández Mendo, A. (1998). Estimación y generalización en un diseño de estructura espacial defensiva en el fútbol. En J. Sabucedo, R. García Mira, E. Ares y D. Prada (Eds.), *Medio Ambiente y Responsabilidad Humana* (pp. 579-583). A Coruña: Tórculo.

- Blanco-Villaseñor, A., Castellano, J. y Hernández Mendo, A. (2000). Generalizabilidad de las observaciones de la acción del juego en el fútbol. *Psicothema*, 12(Sup. 2), 81-86.
- Cronbach, L. J., Gleser, G. C., Nanda, H., & Rajaratnam, N. (1972). *The dependability of behavioral measurements: theory of generalizability for scores and profiles*. New York: John Wiley and Sons.
- Shavelson, R. J., & Webb, N. M. (1991). *Generalizability Theory: A Primer*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

APLICACIÓN DE LA TEORÍA DE GENERALIZABILIDAD EN LA ESTIMACIÓN DE DISEÑOS DE MEDIDA EN EL VOLEIBOL DE RENDIMIENTO

RUTH CAYERO ALCORTA.

Universidad del País Vasco. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva.

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

*Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social.
Universidad de Málaga.
Campus de Teatinos.*

GUILLERMO GOROSPE EGAÑA.

Universidad del País Vasco. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva.

ANGEL BLANCO-VILLASEÑOR.

Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología.

INTRODUCCIÓN

La aplicación de los estudios de generalizabilidad en voleibol, se ha realizado en el análisis de la calidad del dato (Aragundi, 2006; Salas, 2006; Cayero, 2008), al objeto de determinar la fiabilidad de los observadores, valorar la homogeneidad del sistema de categorías, estimar la muestra necesaria y valorar la estabilidad intersesional. La estimación de diseños de medida en voleibol se han comenzado a aplicar en una nueva perspectiva analítica: El análisis de variabilidad.

METODOLOGÍA

Para la realización del análisis de variabilidad se realiza un análisis de Componentes de Varianza y un análisis de Generalizabilidad. Partiendo de una estructura numérica, se considera el ajuste de distintos modelos, con el objetivo de estimar la varianza explicada y su significación. En cada modelo se estima el ajuste al Modelo Lineal General, comparando la varianza residual de los procedimientos de mínimos cuadrados (VARCOMP) y máxima verosimilitud. A partir de la estimación de diseños de medida, se determina la varianza

asociada a cada faceta, junto a los índices de generalizabilidad de los distintos modelos y la optimización de los diseños de medida estimados.

RESULTADOS

Existen modelos que se ajustan al Modelo Lineal General, maximiza la varianza explicada y minimiza la varianza del error.

CONCLUSIONES

El análisis de variabilidad permite estimar diseños de medida que expliquen de forma parsimoniosa la acción de juego en voleibol de rendimiento.

TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD EN LA PREVISIÓN DE LA PRECISIÓN: APLICACIÓN A LAS INTERRUPCIONES DEL JUEGO EN EL FÚTBOL

JULEN CASTELLANO PAULIS

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad del País Vasco

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

*Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social.
Universidad de Málaga*

RESUMEN

Habitualmente en el ámbito deportivo los diseños están configurados, casi siempre, en estructuras no aleatorias, no balanceadas, no ortogonales, con alguna faceta que es fija, etc. En estas circunstancias es imprescindible desglosar la variabilidad real de la variabilidad error. En una primera fase de la investigación, podemos anticiparnos, conociendo con anterioridad cuáles son las facetas, y los niveles que las configuran, necesarias para que los resultados de una investigación dispongan de una buena precisión de generalización (McKnight & Sechrest, 2008; McKnight & Sechrest, 2008 y Figueredo & Olderbak, 2008), y en consecuencia tomar decisiones que nos permitan optimizar la estrategia de investigación.

En este estudio mostramos una aplicación de la Teoría de la Generalizabilidad (TG) para prever el número de partidos que necesitamos observar, codificar y registrar para que los resultados de las secuencias en las posesiones de balón de los equipos puedan ser generalizables al total de los partidos disputados en la Eurocopa de Fútbol de 2008. Para ello hemos focalizado nuestro estudio en dos, partidos y número de posesiones de balón, que nos ha permitido conocer cuál es el número mínimo de partidos que necesitamos analizar en función de los niveles establecidos para el número de posesiones de balón para obtener la misma información que si fuéramos a codificar los 31 partidos que se han disputado en dicho campeonato.

- McKnight, P. E. & Sechrest, L. (2008, July). *A primer and critical examination of generalizability theory*. In III European Congress of Methodology, 8th-12th July, Oviedo (Spain). Abstracts Book.
- McKnight, P. E. & Sechrest, L. (2008, July). *Generalizability theory in survey research: a critical analysis of items and respondents*. In III European Congress of Methodology, 8-12 de julio, Oviedo (Spain). Abstracts Book.
- Figueredo, A. J. & Olderbak, S. (2008). *Generalizability theory analysis for psycholinguistic applications*. In III European Congress of Methodology, 8th-12th July, Oviedo (Spain). Abstracts Book.

LA TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD EN LA OPTIMIZACIÓN DE UN MODELO PARA EL FÚTBOL

JULEN CASTELLANO PAULIS.

Universidad del País Vasco. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva.

ANGEL BLANCO-VILLASEÑOR.

Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología.

RESUMEN

El estudio que se presenta continua una línea de investigación iniciada hace ya algunos años sobre el análisis de la generalizabilidad y componentes de variancia de la acción de juego en fútbol que nos ha permitido avanzar la investigación en diferentes frentes. En esta ocasión hemos optado por aglutinar en tres grandes niveles (resultado, acción de juego y equipo) el mayor número de variables o facetas con las que configurar el modelo que mejor explique la variabilidad del juego en el fútbol de rendimiento.

La importancia de realizar análisis de los componentes de variancia y de la generalizabilidad, para estimar la variancia explicada, nos permite obtener una información que va más allá de la mera descripción del 'aquí' y 'ahora', acercándonos a una 'cierta' predicción. Los modelos de análisis de variancia nos dan información, precisamente, sobre la variabilidad que aporta cada una de las facetas escogidas en el modelo, y si ese modelo aporta toda la variabilidad o por el contrario siguen existiendo variables ocultas para el investigador que no permite al modelo explicar el total de la variabilidad que presenta. Para esta investigación hemos modelado multitud de diseños multifaceta en el fútbol de rendimiento que nos permitirá conocer cuáles son las facetas que contribuyen con más error, para poder ser optimizadas posteriormente en los sucesivos diseños (McKnight, McKnight, Goldenberg, Coleman & Amabisca, 2008 y Kidd, Cades & McKnight, 2008), desglosando cuáles son las fuentes de variación y el grado de explicación que generan los modelos.

McKnight, K. M., McKnight, P. E., Goldenberg, C., Coleman, R. & Amabisca, A. (2008, July). *Assessing the dependability of judges in an observational task: the role of generalizability theory in instrument development*. In III European Congress of Methodology, 8th-12th July, Oviedo (Spain). Abstracts Book.

Kidd, D., Cades, D. & McKnight, P. E (2008, July). *Generalizability theory in laboratory interruptions research: estimating variance to improve future research*. In III European Congress of Methodology, 8th-12th July, Oviedo (Spain). Abstracts Book.

TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD Y EL DESARROLLO DEL TALENTO FUTBOLÍSTICO

RAÚL MARTÍNEZ DE SANTOS.

Facultad de CC de la Actividad Física y el Deporte. Universidad del País Vasco.

ANGEL BLANCO-VILLASEÑOR.

Facultad de Psicología. Departamento de Metodología. Universidad de Barcelona

RESUMEN

Las ciencias, en general, y las del hombre en particular, producen descripciones de los hechos del mundo y explicaciones acerca de sus causas que requieren para su aceptación de la constatación del algún quebranto del azar. Nacida para un mejor control de los errores de medida, la teoría de la generalizabilidad (TG) supone, ante todo, un cambio en la manera de escrutar la realidad, más interesada en la identificación de las fuentes de orden que en la descripción de inmutables leyes, muy a menudo incompatibles con la complejidad de la acción humana.

En este sentido, la formación de futbolistas de elite es un ámbito de entrenamiento que produce largas horas de práctica organizada, ordenada. Las sesiones de entrenamiento de un jugador de fútbol en formación, como el caso de los pertenecientes a las categorías inferiores del Club Atlético Osasuna de Pamplona, consisten en una sucesión de periodos de actividad y descanso, y en los que se pueden describir las condiciones de acción motriz que los caracterizan y cuya presencia justifican. Es decir, que cuando un entrenador plantea un ejercicio concreto está desechando todos los demás posibles, y que los rasgos estructurales del contenido de su elección, la tarea o ejercicio, presentan un 100% de probabilidad con respecto a los no presentes.

A partir de una aproximación inductiva podemos sacar a la luz los esquemas de decisión de los entrenadores de Tajonar, o lo que es lo mismo, el impacto que tienen los distintos elementos de planificación del entrenamiento a la hora de ordenar la conducta motriz de práctica, tanto los correspondientes a la lógica didáctica (periodos de la temporada) como los correspondientes a la lógica interna de las tareas (relaciones de los jugadores con el espacio, el tiempo y entre ellos). Además, y gracias a la TG, podemos estar seguros de que los datos empleados son suficientes respaldo a la hora de conocer científicamente la realidad elegida.

TEORÍA DE LA GENERALIZABILIDAD EN INTERVENCIÓN DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

CARMEN R. SÁNCHEZ LÓPEZ.

*Universidad de La Laguna. Facultad de Psicología.
Departamento de Psicobiología y Metodología de las CC.
Campus de Guajara*

JORGE MIGUEL FERNÁNDEZ CABRERA.

Universidad de La Laguna.

FRANCISCO JIMÉNEZ JIMÉNEZ.

Universidad de La Laguna.

RESUMEN

En este trabajo se analiza la influencia de la intervención docente en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz en la asignatura de Educación Física, en la ESO. Una nula o escasa participación en esta área puede tener efectos negativos en el desarrollo de sus capacidades motrices básicas y de relación social, así como una incidencia desfavorable en el autoconcepto, la imagen corporal y la confianza en las propias posibilidades personales (autonomía).

Se utiliza la Teoría de la Generalizabilidad (TG) para la toma de decisiones con respecto a dos cuestiones fundamentales. En primer lugar como instrumento de validación del sistema de categorías propuesto y en segundo lugar para determinar el número de sesiones necesarias con las que se obtendría alto índice de Generalizabilidad. Para ello se utilizaron dos diseños de medida *ad hoc*.

GENERALIZABILIDAD DE LAS ACCIONES DE ÉXITO EN FÚTBOL: OPTIMIZACIÓN Y DECISIÓN

ANGEL BLANCO-VILLASEÑOR.

Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología.

Laura Coll Benages.

Universidad de Barcelona. Facultad de Psicología. Departamento de Metodología.

JULEN CASTELLANO PAULIS.

Universidad del País Vasco. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva.

RESUMEN

En las ciencias de la Actividad Física y el Deporte no disponemos en muchas ocasiones de las muestras aleatorias correspondientes al objeto de estudio que deseamos analizar (Blanco-Villaseñor, 1993; Blanco-Villaseñor y Anguera Argilaga, 2000; Blanco-Villaseñor et al, 2006). Por ello, se hace necesario recurrir a estudios previos (*a priori*) que nos permitan determinar si las características de las diferentes muestras (facetas, variables o dimensiones

y sus respectivos niveles) pueden servir para generalizar nuestros resultados a la población general de donde fueron extraídas (o incluso a poblaciones más reducidas).

En la investigación que presentamos se realizó un estudio *a priori* para determinar mediante la Teoría de la Generalizabilidad (TG) el número de temporadas necesarias para estimar con precisión los resultados de nuestra investigación, con el fin de ahorrar costes en la misma dado el largo proceso de codificación y registro de las acciones de éxito (goles) de un equipo de fútbol de Primera División de la Liga de Fútbol.

La muestra final (estudio *a posteriori*) estuvo compuesta de 11 temporadas y un total de 487 acciones de éxito (goles marcados por ese mismo equipo de fútbol), siendo inicialmente 7 las temporadas seleccionadas y 334 acciones de éxito (goles). Nuestra fiabilidad de precisión (generalizabilidad) alcanzó un alto grado cuando se introdujeron en la muestra definitiva las 4 temporadas más (y 153 nuevas acciones de éxito) que demandaba nuestro Plan de Optimización del estudio previo. Así nuestro Plan de Decisión permitió diseñar la estructura metodológica mejor y más precisa para generalizar los resultados que obtuvimos en otros análisis estadísticos que se llevaron a cabo.

BIBLIOGRAFIA

- Blanco-Villaseñor, A. (1993). Fiabilidad, precisión, validez y generalización de los diseños observacionales. En M. T. Anguera (Ed.), *Metodología observacional en la investigación psicológica* (Vol 2: Fundamentación, pp. 151-261). Barcelona: PPU.
- Blanco-Villaseñor, A. y Anguera Argilaga, M. T. (2000). Evaluación de la calidad en el registro del comportamiento: Aplicación a deportes de equipo. En E. Oñate, F. García Sicilia y L. Ramallo (Eds.), *Métodos Numéricos en Ciencias Sociales* (pp. 30-48). Barcelona: CIMNE.
- Blanco-Villaseñor, A., Castellano, J., Hernández Mendo, A., Anguera, M. T., Losada, J. L., Ardá, T. y Camerino, O. (2006). Observación y registro de la interacción en fútbol. En J. Castellano, L. M. Sautu, A. Blanco Villaseñor, A. Hernández Mendo, A. Goñi y F. Martínez (Eds.), *Socialización y Deporte: Revisión crítica* (pp. 275-290). Vitoria-Gasteiz: Arabako Foru Aldundia-Diputación Foral de Álava

GENERALIZABILIDAD PARA LA EVALUACIÓN DE LA CALIDAD EN UN SERVICIO MUNICIPAL DEPORTIVO

VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ.

*Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social.
Universidad de Málaga.*

INTRODUCCIÓN

La calidad de servicio es un elemento clave de la *estrategia de beneficios*, por lo que consideramos que una de las principales tácticas de una empresa deportiva para alcanzar el éxito, es establecer un *plan de calidad*, con una *adecuada optimización de los recursos*, *reducción de costes* y *una mejora continua*. Por tanto, es importante promover la creación de estrategias de investigación que sean útiles a la hora de guiar la intervención profesional, fáciles de aplicar por parte de los profesionales del propio sector y con ello conseguir, en estudios posteriores, un acercamiento hacia la mejorar de la Calidad en los Servicios Deportivos. Razón por la cual, parte de los objetivos de esta investigación son establecer un plan de calidad, con una adecuada optimización de los recursos, para una reducción de costes y una mejora continua. Para la consecución de estos objetivos se hace imprescindible estimar las fuentes de variabilidad, sus respectivos componentes de varianza y los respectivos los diseños de medida. Hemos analizado distintos modelos que nos posibilite conseguir minimizar la varianza de error y residual, maximizando el control de las otras fuentes de variación, comprobando que la estructura general de diseño se ajusta al Modelo Lineal General y que algunos de los distintos diseños de medida propuestos, nos permita evaluar la calidad de manera eficiente.

- *Análisis de Componentes de Varianza*, estimando cuáles son los modelos más parsimoniosos y óptimos que permiten reducir la varianza error e incrementar el porcentaje de varianza explicada.
- *Análisis de la Generalizabilidad (GT)*, con el fin de identificar, medir e implementar estrategias que reduzcan la influencia de las fuentes de error, optimizando distintos diseños de medida considerando la fiabilidad y generalizabilidad como sus recursos asignados en términos de costes-beneficios.

METODOLOGÍA

En esta investigación, la evaluación se realizó a 930 usuarios de las instalaciones deportivas del Municipio de Benalmádena (Málaga). Hemos seleccionado una estructura de diseño de investigación en función de nuestro objetivo, *la evaluación de la calidad de los servicios municipales deportivos* y de la propuesta principal de esta investigación (las aportaciones que se pueden realizar a la misma desde el análisis de variabilidad). Por todo lo expuesto anteriormente, hemos seleccionado un diseño multifaceta parcialmente anidado no ortogonal que contiene algunas de las disposiciones *missing values* o *missing data* (Schafer y Graham, 2002)

Para ello hemos utilizado los siguientes paquetes estadísticos:

- el paquete estadístico *SAS*. Para realizar el *análisis de componentes de la varianza*, realizado a través de tres procedimientos: el procedimiento de Mínimos Cuadrados (*VARCOM*), el procedimiento de Máxima Verosimilitud (*MIXED*) y el Modelo Lineal General (*GLM*).
- el programa estadístico *GT* (Ysewijn, 1996) para el *análisis de generalizabilidad*.

La generalizabilidad (TG) es una teoría de los errores multifaceta de una medición conductual (Cronbach, Rajaratnam & Gleser, 1963; Cronbach, Gleser, Nanda, & Rajaratnam, 1972). El objetivo de la teoría es desglosar, en cualquier tipo de medición, la variabilidad real de la variabilidad del error. Para que se cumpla, la teoría necesita de los componentes del análisis de la variancia: las variaciones de las facetas, tales como individuos, observadores, momentos, sesiones, instrumentos, etc (Berk, 1979; Blanco Villaseñor, 1989, 1993; Marcoulides, 1989; Mitchell, 1979).

CONCLUSIONES

El análisis de componentes de varianza nos ha permitido estimar el modelo más parsimonioso, en el que la varianza error está por debajo de lo esperado. Por lo tanto, al reducir la varianza error a través de la estimación de diferentes facetas en los distintos diseños de medida, el modelo más simple sería el modelo de tres facetas MFP (*momentos x factores x personas*), con una varianza error muy reducida (-19.2087), el modelo de cinco facetas sería el modelo MESIP (*momentos x escalas x subescalas x ítems x personas*), con una varianza error (13.7933) y en tercer lugar, el modelo de tres facetas MIP (*momentos x ítems x personas*) con una varianza error (15.0658).

Cada uno de los modelos propuestos en nuestra investigación, los analizamos de forma independiente, concluyendo en cada modelo la estimación de cada una de las facetas individualmente o en interacción, de tal forma, que nos indique el índice de variabilidad asociada, los índices de fiabilidad y generalizabilidad, para que nos permita generalizar con precisión los resultados evaluados a través de distintos diseños de medida para un adecuado *Plan de Optimización*.

Como consideración final de esta investigación nos vemos en la obligación de aventurar una estrategia de evaluación que recoja los planes de optimización de todos los modelos que han sido sometidos a consideración, de esta manera, la situación ideal sería una evaluación realizada con una o dos escalas que contengan un máximo de entre 40 ó 50 ítems, donde la toma de datos se realizaría en un mínimo de dos momentos temporales y con una muestra total entre 200 y 350 personas.

Como puntualización a todo lo señalado hasta aquí, cabe decir, que el planteamiento de las hipótesis obedece a un intento deliberado de poner de manifiesto la diferencia en el tratamiento de la calidad, y reivindicar, tanto para la evaluación de los programas de actividad física como para el constructo de calidad, su abordaje desde una perspectiva científica y rigurosa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berk, R.A. (1979). Generalizability of behavioral observations: A clarification of interobserver agreement and interobserver reliability. *American Journal of Mental Deficiency*, 83, 460-472.
- Blanco Villaseñor, A. (1989). Fiabilidad y generalización de la observación conductual. *Anuario de Psicología*, 43(4), 5-32.
- Blanco Villaseñor, A. (1991). La Teoría de la Generalizabilidad aplicada a diseños observacionales *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta/Mexican Journal of Behavior Analysis*, 14(3), 23-64.
- Cronbach, L.J. (1981). *Toward a reform of program evaluation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cronbach, L.J., Ambron, S.R. Dornbusch, S.M. Hess, R.D., Hornik, R.C., Phillips, D.C., Walker, D.F. & Weiner, S.S. (1980). *Toward reform of program evaluation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cronbach, L.J., Gleser, G.C., Nanda, H., & Rajaratnam, N. (1972). *The dependability of behavioral measurements: theory of generalizability for scores and profiles*. New York: John Wiley and Sons.
- Marcoulides, G.A. (1989a). The application of generalizability analysis to observational studies. *Quality & Quantity: The International Journal of Methodology*, 23 (2), 115-127.
- Marcoulides, G.A. (1989b). The estimation of variance components in generalizability studies: A resampling approach. *Psychological Reports*, 65, 883-889.
- Mitchell, S.K. (1979). Interobserver Agreement, Reliability, and Generalizability of Data Collected in Observational Studies. *Psychological Bulletin*, 86(2), 376-390.
- Schafer, J. L. y Graham, J. W. (2002). Missing Data: Our view of the State of the art. *Psychological Methods*, 7(2), 174-177.

DISEÑO DE MEDIDA EN LA FINALIZACIÓN DE LAS ACCIONES OFENSIVAS EN EL BALONMANO DE ÉLITE

F. D. BARBADO MURILLO.

Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social.

Universidad de Málaga.

Campus de Teatinos.

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social.

Universidad de Málaga.

Campus de Teatinos.

JUAN ANTONIO GARCÍA HERRERO.

Facultad de Ciencias del Deporte.

Universidad de Extremadura

J. C. ADSUAR SALA.

Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social.

Universidad de Málaga.

Campus de Teatinos

INTRODUCCIÓN

En este trabajo tratamos de analizar la relevancia de la metodología observacional como instrumento para evaluar el resultado de un ataque posicional.

METODOLOGÍA

Se realizaron observaciones sistemáticas de los 9 partidos jugados por Croacia en el Campeonato Mundial de Balonmano de Lisboa 2003 y los 9 partidos jugados por España en el campeonato Mundial de Balonmano de Túnez 2005.

RESULTADOS

El modelo es válido ($Pr > F = 0.0001$; $R^2 = 0.999965$)

	Grados de Libertad	Cuadrado de la Media	F Valor	Pr > F
Modelo	517	27.25987	763.28	0.0001
Partido	14	988.78393	27686.0	0.0001
Sistema defensivo	7	4.14290	116.00	0.0001
Partido*Sistema Defensivo	41	1.05205	29.46	0.0001
Distancia	3	0.75981	21.27	0.0001
Partido*Distancia	42	0.40504	11.34	0.0001
Sistema Defensivo*Distancia	11	1.43904	40.29	0.0001
Partido*Sistema Defensivo*Distancia	34	0.74222	20.78	0.0001

CONCLUSIÓN

Verificamos que nuestro modelo de observación es válido, siendo las facetas “tipo de defensa” y “distancia de finalización” de una importancia significativa, si bien el mayor porcentaje de varianza explicada es debida a la faceta “partido”.

ANÁLISIS DE GENERALIZABILIDAD DE LAS OBSERVACIONES DE LA ACCIÓN DE JUEGO EN BALONCESTO

LUIS MARÍA SAUTU APELLANIZ.

Universidad del País Vasco. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva.

JAVIER OSCAR GARAY PLAZA.

Universidad del País Vasco. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva.

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

*Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social.
Universidad de Málaga.
Campus de Teatinos*

JULEN CASTELLANO PAULIS.

Universidad del País Vasco. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva.

RESUMEN

De acuerdo con Blanco Villaseñor (1989,1997), Blanco Villaseñor y Hernández Mendo (1998), Blanco Villaseñor, Castellano y Hernández Mendo (1999) Castellano (2000) y Garay y Hernández Mendo (2004), la teoría de la generalizabilidad se puede aplicar para los siguientes objetivos; 1) determinación de fiabilidad entre observadores, 2) Valoración de la homogeneidad de las categorías, 3) Estimación de la cantidad mínima de partidos, 4) Calculo de la constancia inter-sesional

En esta investigación se ha realizado un análisis de generalizabilidad encuadrado dentro de la fase de la calidad de los datos dato de la herramienta observacional utilizada para el análisis y observación del baloncesto desarrollado en la liga ACB ((Sautu, Hernández Mendo y Garay, 2007) utilizando una estructura de diseño multifaceta cruzada que engloba diversos partidos de diferentes equipos de baloncesto que disputaron la liga ACB en la temporada 2001-02, mediante un sistema de macrocategorías aplicable a cada uno de los equipos observados exclusivamente en su acción de juego (*Interacción directa* formada por la macrocategoría *pase* que consta de cuatro categorías y la macrocategoría *tiro* que se compone de cuatro categorías; *Interacción Indirecta* constituida por las macrocategorías *defensa abierta* y *defensa cerrada* estando formadas respectivamente por tres categorías cada una de ellas.

Los resultados obtenidos manifiestan que el instrumento observacional elaborado *ad hoc* responde de forma suficiente a las expectativas creadas. Asimismo, la cientificidad de la investigación esta avalada por el estricto cumplimiento de las directrices requeridas por la metodología Observacional como por los resultados del control de calidad de los datos.

LOS BOLOS: DE LA TRADICIÓN AL DEPORTE DE COMPETICIÓN

COORDINADOR: JOAQUÍN DÍAZ RODRÍGUEZ

PECULIARIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS BOLOS

“EL BOLO PALMA O BOLO MONTAÑES”.

JOAQUÍN DÍAZ RODRÍGUEZ.

Asociación cantabra de Psicología del deporte.

Los bolos, desde el ámbito de la Psicología del Deporte, son algo más que derribar con las bolas el mayor número de bolos y conseguir emboques, como los define el reglamento de la Federación Española de Bolos. Los bolos en sus distintos estilos y modalidades presentan una riqueza y variedad de matices y características psicológicas que permiten intervenciones desde diferentes campos de actuación.

Si en todos los casos el detallado conocimiento del deporte es fundamental para todos aquellos profesionales que quieran intervenir en él, en el caso de los deportes tradicionales, como los bolos, se convierte en imprescindible.

Los monitores, los futuros entrenadores, los jugadores, los árbitros e incluso para los espectadores, y por supuesto, para los psicólogos verán reforzado su trabajo o su nueva visión del juego si conocen y reflexionan sobre las características y demandas psicológicas que los bolos presentan.

Deporte individual

Los bolos son de los pocos deportes que se pueden jugar de forma individual, parejas y equipos. Esta peculiaridad es propia de deportes que provienen de los juegos y tradiciones populares en los que la diversión y relaciones sociales primaban sobre los netamente competitivos.

Esta característica hace que los matices psicológicos sean variados y distintos.

Como deporte *individual* el jugador de bolos juega sin colaboración. Se encontraría en la clasificación de Riera (1985) dentro de los deportes que se practican sin colaboración y con una oposición especial. Si el jugador debe competir contra sí mismo, también, no es menos cierto que los registros impuestos por los adversarios para conseguir pasar “los cortes” o ganar el concurso le suponen una oposición psicológica intensa. Aunque los adversarios no impiden con su actuación el movimiento físico del jugador, si le pueden interferir con sus registros, e incluso con su presencia física en la bolera, si comparten turno durante la competición o concurso. En el caso del juego libre, “partidas” la oposición se hace más patente, pues las tiradas obligan al jugador a desarrollar o modificar algunos aspectos de su juego. La toma de decisiones es personal. La soledad del jugador de bolos en la bolera se hace más intensa que en otros deportes con los que comparten categoría, por la ausencia de entrenadores o asesores personales que le ayuden a compartir la responsabilidad que implica tomar decisiones.

Modalidad Parejas

En la modalidad *parejas* el deporte de los bolos se clasificaría como un deporte de colaboración (Riera, 1985) en el que el jugador ha de colaborar con su compañero. Los ju-

gadores colaboran pero sin contacto físico directo, la interacción se realiza compartiendo algunas bolas en la fase de birla o modificando alguna bola de tiro para enmendar algún error del compañero. Ya que no hay una relación física directa, los bolos en la modalidad pareja requiere una perfecta sintonía en el plano psicológico. Como ocurre en la modalidad individual la oposición se realiza mediante un objeto extracorporal las bolas y con un concepto que consiste en cómo percibe cada jugador el número de bolos derribados por el mismo, sus compañeros o sus adversarios en cada momento, o fase de la partida o concurso (Díaz, 2003)

Deporte de equipo.

En la modalidad *equipos* las interacciones son mayores y hay más posibilidades de colaboración. Como en todos los deportes de equipo la cohesión, es decir aquellas fuerzas que mueven al equipo para conseguir los mismos objetivos (Festinger, 1959) se debe promover y entrenar ya que en los bolos la realización grupal está fuertemente individualizada. Aunque según algunos autores De Diego y Sagredo, (1992) esta circunstancia facilita la cohesión, la estructura y composición de “las peñas” de bolos en muchas ocasiones no facilita el incremento de la cohesión, ya que los jugadores se enfrentan directa o indirectamente como adversarios en numerosas ocasiones, con lo que se precisa unas intervenciones psicológicas concretas para mejorar la cohesión.

Deporte de precisión.

A diferencia de otros deportes de precisión, en los bolos hay que hacer un importante esfuerzo físico y de coordinación para realizar los lanzamientos y conseguir alcanzar los objetivos. En el caso el objetivo elegido(lugar de golpeo de la bola) no siempre tiene que ser el mismo.

Casi todos los deportes de precisión utilizan algún objeto para lanzar los proyectiles (carabina, pistola, escopeta, arco) o golpear (taco de billar). En los bolos, igual que algunos otros deporte de precisión sin objeto que manejar (bowling, baseball, tiros libres de baloncesto, petanca), las bolas hay que lanzarlas con diferentes arcos o curvas de lanzamiento y con los efectos reglamentarios (Arts, 4 y 27 del Reglamento de la FEB) y de diferentes distancias, lo que implica entrenamientos físicos y psicológicos en precisión muy distintos a los que se realizan en otros deportes que comparten esta peculiaridad. Además, las trayectorias y distancias en la fase de birla son totalmente diferentes y variadas a las de tiro. Por lo tanto, las distintas distancias de tiro y birla, las variadas trayectorias y curvaturas de ambas fases, el peso de las bolas y la obligatoriedad y necesidad de los efectos (mano y pulgar) hacen de los bolos un deporte de precisión específica. No debemos olvidar tampoco que el jugar en un entorno o medio inestable aporta nuevas peculiaridades diferenciadoras a la precisión requerida en los bolos.

Si las actividades que requieren precisión son muy sensibles a las situaciones de tensión, de jugar bajo presión, de estrés, (Vanek y Cratty, 1970) en los bolos esas situaciones

pueden ser permanentes durante toda la partida, pero muy especialmente en los momentos finales de las competiciones y en momentos de bolas críticas.

Juego Silencioso.

El jugador de bolos prácticamente no habla durante la partida. En raras ocasiones realiza manifestaciones verbales o gestos de aprobación o entusiasmo en algunas jugadas. Deportes silenciosos suelen ser todos aquellos donde se requiere precisión: golf, billar, tiro, tenis... pero incluso en algunos de ellos, el jugador manifiesta verbal y comportamentalmente más expresividad que el jugador de bolos.

En la modalidad parejas y equipos los jugadores suelen intercambiar información entre ellos, pero aún en estas modalidades la comunicación es escasa, por ejemplo, comparándolo con el tenis en parejas.

En las boleras los espectadores mantienen un silencio tenso mientras el jugador realiza el lanzamiento de las bolas. Este silencio se suele interrumpir cuando el jugador acaba de tirar, pero suele ser más intenso justo en el momento del lanzamiento. Esta situación tiene unas importantes connotaciones en el entrenamiento psicológico puesto que el silencio coincide con la fase de rutina de visualización. El jugador debe estar entrenado en esta situación. También una vez tirada la bola el público manifiesta su agrado o desagrado de la bola, con lo que el jugador recibe una nueva información: la de la eficacia de su actuación y la reacción del público. En la mayoría de las ocasiones jugador y público coinciden en la percepción de la jugada.

Aunque el reglamento no lo impide el jugador no suele gritar o chillar durante algunos momentos de la competición. Estos gestos, que vemos en algunos deportes silenciosos como el tenis o el golf, tienen una misión relajante y de descarga de la tensión competitiva. Los jugadores de bolos no solamente no los suelen hacer, si no que, no se ve bien en las boleras, y cuando algún jugador lo ha realizado ha sido desaprobado desde muchos lugares de la grada.

Deporte de espera

Desde que se inicia la partida hasta que termina, el jugador pasa casi el cincuenta por ciento del tiempo en situación de espera y observando el juego del adversario o de los compañeros en el caso de la modalidad parejas y equipos. Normalmente el jugador permanece sentado (individual) o de pie (parejas y equipos) mientras tiran sus compañeros. Durante este tiempo de juego “pasivo” extremadamente largo, 3-4 minutos entre cada mano y durante 8 veces en el juego concurso individual, los jugadores pueden sufrir toda una serie de circunstancias que pueden afectarle en el desarrollo de su juego. Como indica Dosil (2002) *“en los deportes de espera hay mucho tiempo para pensar entre actuación y actuación, durante ese tiempo se puede pensar en los fallos anteriores, analizar jugadas, adelantar acontecimientos y preocuparse por cuestiones ajenas al juego”* El jugador de bolos debería desarrollar estrategias para que en estos tiempos de espera, los pensamientos y los procesos mentales se hagan siempre de forma positiva. Los jugadores, normalmente han desarrollado

estrategias erróneas provenientes de fallos anteriores o de haber pasado periodos críticos sin las orientaciones o intervenciones psicológicas adecuadas.

Otros tiempos de espera no tan pasiva son las transiciones tiro – birle y birle – tiro. Tanto en los tiempos de espera pasiva como en las transiciones, el jugador debería recibir entrenamiento psicológico que le permita mantener la concentración. Esta concentración deberá ser distinta de la que necesitará en el momento de lanzar la bola. Se trata más bien de impedir pensamientos perturbadores que puedan tener influencia en el desarrollo de las fases siguientes del juego. Numerosos autores (Balaguer, 2002, Sagredo y De Diego, 2000, Dosil, 2002, Dear, 2001) aconsejan que para conseguir la situación planteada se realicen rutinas.

Las rutinas propuestas para los bolos (Díaz, 2003) diferencian las diferentes fases del juego tanto de actividad, como de espera activa, como de espera.

- Rutinas entre bolas de tiro
- Rutinas entre bolas de birle
- Rutinas para la transición tiro-birle
- Rutinas para la transición birle – tiro
- Rutinas de espera.

Todas las rutinas se componen de acciones físicas automatizadas, y actuaciones mentales que permiten preparar al jugador para lanzar la bola de forma confiada y concentrado únicamente en el lanzamiento de la bola. Las rutinas son personales y dependen de las características específicas de cada jugador.

En los bolos, y dado que los jugadores suelen participar tanto en la modalidad individual como en la de parejas y equipos, quizás convendría alterar algunas de las rutinas propuestas y adaptarlas a las situaciones de jugar en parejas y equipos. En estas rutinas habrá que tener en cuenta la comunicación positiva con los compañeros.

Horarios.

Aunque a los jugadores en las fases de clasificación de los concursos se les asigna una hora aproximada para jugar y se ajustan lo más posible a ella. En muchas ocasiones los horarios no son ajustados y los jugadores deben pasar bastante tiempo en las boleras. Además, en ocasiones, las ausencias, los empates, retrasos, falta de luz, inclemencias del tiempo... etc. producen alteraciones en los horarios. En muchas ocasiones los jugadores pasan largas horas en las boleras o en las instalaciones, lo que impide una correcta preparación psicológica del jugador. Los horarios y sus posibles alteraciones inciden en el ritmo de comidas, descansos, rutinas de calentamiento... Estas circunstancias dificultan la adecuada preparación psicológica de la competición. Los horarios ajustados permiten y facilitan la preparación de las competiciones sobre todo en lo que se refiere al control de la ansiedad precompetitiva y el control de la activación.

Una correcta intervención psicológica permitiría una correcta adaptación del jugador a este tipo de situaciones.

El descanso está directamente relacionado con los horarios. En un deporte de la exigencia física y mental de los bolos, es muy importante que el jugador aproveche el tiempo entre concursos o entre jornadas para ordenar positivamente sus pensamientos, para analizar tranquilamente su actuación o simplemente aislarse del bullicio de la competición.

Demandas físicas

Los bolos requieren unas considerables exigencias físicas. Precisan de una activación general de la energía del cuerpo en actividades que requieren fuerza y resistencia.

También se precisa un ajustado sentido de la coordinación general de todos los segmentos corporales implicados en los movimientos de lanzar y una intervención grande de la coordinación óculo-manual.

La preparación física es una actividad absolutamente necesaria para jugar a los bolos, tanto para estar en perfectas condiciones como para prevenir lesiones, cada vez más frecuentes, sobre todo de espalda, codos, muñecas y hombros, las más habituales en este deporte. Los bolos que permiten una práctica hasta una edad avanzada, puede verse reducida por la aparición de lesiones (recordemos a Santos Fidel Ruiz, Rafael Fuentesvilla o Secundino Gómez)

La fuerza y la resistencia son las dos condiciones físicas que se necesitan para practicar los bolos en la alta competición. Fuerza para lanzar y precisar (colocar) las bolas en los lugares elegidos desde los metros impuestos (juego libre) o reglamentarios (concursos). Cuanto más fuerza y coordinación tenga un jugador podrá tirar bolas de más peso y conseguirá ventajas sobre todo en la fase de birle.

La resistencia es la condición que permitirá, entre otros aspectos, mantener la forma física en las largas jornadas de los concursos y en unas temporadas cada vez más recargadas de competiciones y más exigentes para los jugadores de más nivel competitivo.

La práctica de la preparación física es la base de la confianza psicológica, la autoconfianza deportiva, que es la situación óptima con la que crees que te puedes enfrentar a una competición: superar un resultado, ganar una partida o mejorar una bola blanca. La autoconfianza va unida a la decisión de hacer y está basada en el concepto y en la opinión que tengas sobre ti mismo, sobre tu juego, sobre tu estado físico.

Deporte en medio Inestable

Los bolos se juegan en un medio inestable, un entorno que cambia, un entorno que produce incertidumbre al jugador, lo que comporta que éste tenga que estar constantemente leyendo y atendiendo al espacio de actuación, buscando indicios, recibiendo información y tomando decisiones para conseguir la actuación óptima. Hasta reglamentariamente el juego presenta variaciones (Art.13.Reglamento FEB).

La inestabilidad o incertidumbre en los bolos proviene principalmente de las boleras, del tipo de cajas o terrenos, de la temperatura y climatología, de los golpes de las bolas, de los ángulos y distancias de los birles.

Aunque los bolos, comparten categoría con deporte como; el surf, el alpinismo, el mountain bike, el senderismo o el ski, no llega a los niveles de incertidumbre e inestabilidad en el medio de estos, sin embargo, las actuaciones motrices y la cooperación en esta clase de deportes, requieren una gran exigencia y un gran entrenamiento. La inestabilidad psicológica que presentan algunos jugadores de bolos durante las competiciones suele provenir, en muchos casos de las condiciones del medio en el que se realiza el juego.

Todas las circunstancias del juego de los bolos observadas en el estudio de su clasificación, dentro de las diferentes categorías de deportes, son fundamentales para un mejor y mayor conocimiento del deporte y sobre todo para aquellos técnicos que pretendan intervenir en el deporte, bien asesorando psicológicamente o bien como entrenadores o monitores enseñantes en las categorías menores. También los jugadores podrán sacar enseñanzas sobre algunas de las condiciones y situaciones que repercuten en su forma de jugar y en sus rendimientos deportivos. No obstante profundizaremos en otros aspectos que también intervienen de manera significativa en las actuaciones de los jugadores y que, también precisan de una atención preferente en las intervenciones psicológicas.

Entrenadores

Es difícil encontrar un deporte tan estructurado, reglamentado y desarrollado como los bolos que no cuente oficialmente con la figura del entrenador. Desde la Psicología del deporte, y sobre todo en la modalidad equipos, la figura del entrenador tendría un importante papel en la dinámica del grupo. En la modalidad individual las actuaciones del entrenador tendrían connotaciones diferentes, más cercanas al asesor o consejero.

Las decisiones tácticas, de formación del equipo, del orden de salida y cierre de la partida y de sustituciones son algunas de las competencias que tienen los entrenadores en deportes de estructuras y categorías afines. Además las decisiones adoptadas por el entrenador estarán en función del conocimiento de los jugadores, del grupo o plantilla, de las características del equipo y juego del contrario, de la situación de la competición, de la partida... en definitiva, el entrenador asumirá muchas de las responsabilidades que ahora tienen los propios jugadores y que en ocasiones han repercutido en la pérdida de cohesión de equipo y en manifiesto malestar grupal.

La figura del entrenador en los equipos tiene, también, importantes competencias en el diseño de la plantilla del club (peña), en perfecta sintonía con los responsables o directivos de la peña.

En todos los casos, y sobre todo en cuanto a la necesidad psicológica de entrenador para los jugadores, se debería a la importante tarea de compartir responsabilidades, tomar decisiones y aminorar las situaciones de presión psicológica que soportan muchos jugadores, tanto cuando juegan individual, como cuando lo hacen en equipos.

Jueces y Árbitros.

Aunque, aparentemente, en los bolos los árbitros no representan un elemento psicológicamente tan influyente como en otros deportes (baloncesto, rugby, tenis) su situación física

en la bolera y su presencia activa en cada bola, producen en no pocos jugadores una clara incidencia psicológica. También algunas decisiones arbitrales tienen una clara repercusión en el comportamiento del público en la grada. Algunas de las decisiones que tienen que tomar los árbitros producen tensión en las boleras con la correspondiente influencia en el desarrollo del Juego. Muchos jugadores nos han manifestado su intranquilidad por la presencia de determinados jueces o por su forma de mirarlos, sobre todo en los momentos de tiro y birle (Arts 21.1 y 21.2 del Reglamento de la FEB) que pueden suponer la anulación de las bolas. Incluso jugadores han manifestado inquietud psicológica por la forma en que algunos árbitros realizan su cometido reglamentario después de cada bola. Esta faceta supone una nueva intervención para la correcta preparación psicológica en los bolos.

Numerosas investigaciones en Psicología del Deporte recogen la trascendencia e importancia que sobre público, deportistas, medios de comunicación, directivos, tienen las decisiones de los árbitros y jueces. También, son cada vez más los programas de asesoramiento e intervención que contribuyen a la mejor formación psicológica de los árbitros. Por otra parte protagonistas destacados en cualquier modalidad deportiva.

Cruce de jugadores y sustituciones

Es una situación de espera activa y ocurre en la transición de tiro a birle o de birle a tiro. Los jugadores se cruzan en la bolera y es una situación bastante peculiar. Esta acción se realiza 16 veces en cada concurso y cada dos-tres minutos. Los jugadores realizan conductas diversas: mirar al suelo, a las gradas, a las manos, hablar entre los compañeros en la modalidad parejas y equipos. En la mayoría de las ocasiones evitan el contacto visual directo y raramente hay algún intercambio verbal. La sensación que produce es la de ser un momento de cierta intranquilidad. Declaraciones de algunos jugadores no han puesto de manifiesto ninguna condición psicológica relevante. Las posibles intervenciones psicológicas deberían tener presente la opinión de los jugadores sobre la influencia en su comportamiento durante el juego. No obstante sí puede tener algún interés para la posible intervención psicológica.

Aunque en los bolos las sustituciones suelen ser consensuadas, no deja de ser una situación siempre difícil, y más en un deporte donde la ausencia de entrenadores deja en manos del grupo la decisión de los cambios o sustituciones. Aunque el consenso disminuye las presiones sobre la responsabilidad individual del capitán, normalmente el jugador más experto, no hay duda que la existencia de entrenadores con intervenciones en este sentido, ayudaría a mejorar la cohesión grupal y el ambiente de equipo

Todas estas características del juego colocan a los jugadores en una situación psicológica específica y que, como ocurre en otros deportes les influye en la realización efectiva del juego. Técnicas y estrategias psicológicas que se han utilizado en otras disciplinas deportivas pueden ser, convenientemente adaptadas al deporte de los bolos, ayudarían a los jugadores a manejar mejor sus comportamientos, aprovecharse de las situaciones favorecedoras y controlar aquellas facetas del juego que pudieran tener un mayor impacto psicológico. Entre

todas aquellas técnicas habrá que destacar aquellas que favorezcan la precisión, los procesos atencionales, la concentración, los niveles de activación adecuados en cada fase del juego, las habilidades de comunicación verbal y no verbal en la modalidad parejas o los trabajos de cohesión grupal en la modalidad equipos.

BIBLIOGRAFIA.

- Balaguer, I. (2002) “La Preparación Psicológica en el Tenis” en J. Dosil (coord.) *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid. Síntesis.
- Díaz, J. (2003) *Psicología de los Bolos*. Santander. F.C.B.
- Diego, S y Sagredo, C. (1992) *Jugar con ventaja, las claves del éxito deportivo*. Madrid. CSD. Alianza Deporte.
- Dosil, J (2002) (coord.) *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e Intervención*. Madrid. Síntesis.
- Hoyos, J. (2000) “Los bolos en Cantabria: una realidad sociocultural” en *Libro de actas del I Congreso Nacional de Bolos*, pp. 33-42. Santander. FCB
- Lavega, P. (1997) *La clasificación de los juegos, los deportes y las prácticas motrices*. Lleida. INEFC
- Riera, J. (1994) *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona. Inde
- Vanek, M y Cratty, B. (1970) *Psychology and the superior athlete*. Londres. Collier.

PROMOCIÓN CULTURAL Y DEPORTIVA DE LOS BOLOS:

PROYECTO EDUCATIVO MADERA DE SER Y ESCUELAS DE BOLOS.

FERNANDO DE LA TORRE RENEDO.

Director Promoción de la Federación Cántabra de Bolos.

Debido a la gran importancia que el juego de los Bolos tuvo en la vida diaria de todos los pueblos cántabros durante siglos, para Cantabria este juego constituye uno de sus señas de identidad más queridas. Sin embargo, el progreso tecnológico y social experimentado en las últimas décadas del siglo XX, hizo que la práctica popular disminuyera a favor de otras nuevas formas de ocio con lo cual las nuevas generaciones, al perder el modelo adulto, desconocían en muchos casos el que ha sido el juego popular por excelencia de Cantabria, al que hoy llamamos deporte autóctono.

Se hacía necesaria una labor de promoción que la Federación Cántabra de Bolos acometió en dos direcciones:

- Una encaminada a poner al alcance de todos los escolares de la región el conocimiento de los aspectos culturales de los Bolos, la cual se materializó con la realización de un Proyecto Educativo llamado “**Madera de Ser**”. La firma de un convenio de colaboración entre tres entidades: Consejería de Educación, Ayuntamiento de Santander y

Federación Cántabra de Bolos, hizo posible la puesta en marcha de este proyecto. Su actividad más importante es la Jornada llamada “*Los Bolos: identidad regional*” En esta Jornada, cada día un colegio acude a las instalaciones del Complejo Municipal de Deportes de Santander. Allí tienen la oportunidad de practicar los cuatro juegos de Bolos que hay en Cantabria y se les imparte una sesión teórica sobre los aspectos culturales del juego: la geografía bolística, la historia, implicaciones lingüísticas, etc.

- Otra encaminada a estimular el aprendizaje y la práctica deportiva o recreativa del juego. Se acometió este objetivo por medio del establecimiento de un programa de **Escuelas de Bolos** llevado a efecto en colaboración con los Ayuntamientos de toda la región. Por medio de un convenio entre la Federación Cántabra de Bolos y el Ayuntamiento solicitante, se pone en marcha cada Escuela con un monitor especializado que organiza los grupos de trabajo (8 alumnos como máximo) por edades y nivel de juego: unos de iniciación al juego y otros de perfeccionamiento e iniciación a la competición, desarrollando el programa de actividades a lo largo de seis meses en cada curso.

En ambos casos los resultados son altamente satisfactorios habiéndose conseguido de un lado que más de 5.000 escolares de entre 105 y 120 Centros de Enseñanza Primaria y Secundaria visiten cada año “Madera de Ser”, teniendo muchos de ellos su primer contacto con el mundo de los Bolos y su significado cultural y social en Cantabria.

En cuanto a las Escuelas de Bolos, después de 18 años desde la puesta en funcionamiento de este programa, podemos decir que está plenamente consolidado y ha dado ya sus frutos tanto a nivel de jugadores de élite –muchos de los cuales son fruto de las escuelas- como a nivel de renovación generacional en las demás categorías, así como en lo referente a la práctica popular.

ORIGEN TRANSMISIÓN DE LOS BOLOS EN CANTABRIA

JOSÉ ANGEL HOYOS PEROTE.

Coordinador del P.E. “Madera de Ser”.

Los juegos tradicionales forman parte de la cultura y el patrimonio de todos los pueblos. El hombre busca en el juego, además del pasatiempo, la forma de relacionarse con los demás. Generalmente los juegos están relacionados con las labores diarias en la agricultura, ganadería, la pesca...

La gran mayoría de juegos tradicionales practicados por adultos se han perdido o se encuentran en absoluta regresión por los cambios sociales de los últimos años, la televisión, los coches, las nuevas tecnologías, el trabajo en la ciudad... En Cantabria hay dos juegos tradicionales que rompen esa teoría: los bolos y el remo (las traineras).

Si entendemos por juego de bolos el lanzamiento de un proyectil de madera (generalmente de forma esférica y llamado bola) sobre un trozo de madera de diversas formas y

tamaños colocado verticalmente (bolo) con el objetivo de derribarle o desplazarle, podemos afirmar que el origen de los bolos se encuentra en la prehistoria. Podemos imaginar a los hombres primitivos practicando ejercicios de puntería para conseguir una buena caza.

Tenemos constancia de la practica de juegos de bolos en todas las culturas: egipcios, griegos, romanos, bárbaros... Aunque algunos opinan que los bolos que se practican en Cantabria son de origen céltico, la teoría más aceptada entiende que son de origen germánico y que se desplazaron en las peregrinaciones del Camino de Santiago

En Cantabria la primera referencia escrita sobre los bolos aparece en 1627 en un bando del alcalde de la entonces villa de Santander prohibiendo el juego de los bolos en la calle bajo multa de 200 marevedís. Encontramos en los siglos siguientes constantes referencias a la prohibición del juego, generalmente de origen religiosos, o en las cuentas de gastos de algunas instituciones locales.

Es a finales del siglo XIX, coincidiendo con los efectos sociales de la revolución industrial, cuando comenzamos a tener numerosos datos de las actividades bolísticas, por entonces ligadas a las tabernas o bares, que encontraban en los bolos importante fuente de ingresos. El regreso de los indianos, que se habían visto favorecidos por la fortuna al otro lado del charco, aportó nuevas expectativas al juego.

La participación en las nacientes competiciones de ámbito comarcal, utilizando el tren o la bicicleta como transporte, planteó la necesidad de buscar la unificación de las reglas de juego. No fue hasta 1919, en Torrelavega, cuando la naciente Federación Bolística Montañesa consiguió un reglamento para toda la provincia con el que se jugaron dos campeonatos. Al año siguiente se rompió la unidad, la Federación y de nuevo reinó la anarquía. En este ambiente destacan las figuras de dos jugadores que hicieron historia por su juego, por sus desafíos y por su gran amistad: Federico Mallavia y Rogelio González “El Zurdo de Bielsa”. La guerra fratricida acabó con toda actividad bolística.

En junio de 1941, por decreto de la Delegación Nacional de Deportes, se crea la Federación Española y unos meses después las distintas Territoriales, entre ellas la Cantabra. Se fija el Reglamento y se ponen en juegos los Campeonatos Nacionales y Provinciales. No eran tiempos fáciles para llevar la contraria o protestar decisiones políticas.

El hecho más relevante, la base de todo lo que hoy son los bolos, se produce cuando en 1958 comienza a jugarse, con ocho peñas o equipos, la primera competición de liga. Resulta un gran éxito, todos los pueblos quieren sumarse a la iniciativa y año tras año crece el número de peñas, llegando en la actualidad a 250 que se distribuyen en las distintas modalidades y categorías. Si la primera peña nació para que los socios pudieran jugar a los bolos, ahora las peñas están planteadas como clubes en donde los socios aportan una cuota para tener un equipo representativo. Si antes se pagaba para jugar ahora se paga para ver jugar a tu equipo. Si antes se jugaba a los bolos por unas cervezas o un porrón de vino, ahora se mueven importantes presupuestos y aunque los jugadores no son profesionales se llevan una importante cantidad en sus fichajes. Los niños, los veteranos y últimamente también las mujeres se han sumado a la participación.

Desde marzo a octubre Cantabria es una fiesta en la que los bolos no dejan de retinglar. Más de tres mil partidos y mil concursos se juegan todos los años en sus cuatro modalidades: Bolo Palma, Bolo Pasiego, Pasabolo Losa y Pasabolo Tablón. La importancia del juego tiene trascendencia en los medios de comunicación. Primero la prensa, luego la radio, y ahora las televisiones locales, dedican importantes espacios y comentarios a los bolos, principalmente al Bolo Palma.

Pero las nuevas generaciones no se acercan a los bolos. Viven en un mundo rodeados de artilugios electrónicos, de facilidades para practicar otros deportes, de medios de comunicación y de comodidades, sin olvidar de la influencia del fútbol. ¿Cómo hacer que conozcan los bolos y los practiquen? La Federación Cántabra tiene dos interesantes programas que tratan de paliar ese déficit de los más jóvenes: el Proyecto Educativo “Madera de Ser” (para dar a conocer los bolos como parte de la cultura de Cantabria) y las Escuelas de Bolos (para formar jugadores que se incorporen a la práctica activa.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y CONDICIÓN FÍSICA

ALFREDO DÍAZ PÉREZ.

Licenciado en Ciencias de la actividad Física y el deporte.

Federación Cantabra de Bolos.

Al igual que otros juegos populares similares al hoy aquí tratado han evolucionado, adaptándose a las necesidades del momento, nuestro juego de bolos tiene que moverse en esa misma línea, si queremos conservarlo.

Evolucionar, no es destruir ni anular las tradiciones que el juego tiene; evolución denota conservación. Si esta modalidad deportiva no se ajusta a la realidad, dentro de no muchos años no existirá nada, tan solo historia de un juego que se denominaba “bolo-palma” y que mayoritariamente se jugaba en Cantabria.

Sí debemos mantener ese espíritu que en un principio movió al juego, como actividad recreativa, deporte de mantenimiento y en la etapa educativa-formativa; pero debemos entender que el deporte de elite que genera espectáculo y para el que sólo están capacitados unos pocos, esté compensado económicamente.

Las exigencias que actualmente soporta este deporte (temporada larga, lesiones, fatiga física y psíquica, etc.), reclama una preparación de todos los ámbitos: técnico, táctico, físico, psicológico,...

Hace algunos años se utilizaban métodos intuitivos con el fin de mejorar el rendimiento físico de los deportistas, y en base a los errores cometidos por la aplicación de dichos métodos se iban descartando formas de entrenamiento. Actualmente son pocas las disciplinas deportivas que basan sus entrenamientos en métodos “no científicos”; y aquí nos encontramos con el juego de bolos. Aún existen detractores del entrenamiento físico que opinan que el jugador de bolos lo que tiene que hacer es jugar y jugar, pero con bolos, lo demás

es innecesario, superfluo. ¿Qué sentido tiene correr 5 kilómetros para lanzar bolas? ¿Con que objeto se ha de levantar una barra de 30 kilogramos si la bola tan sólo pesa 2? Estas preguntas y muchas otras se hacen aquellas personas desvinculadas de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y no partidarias de innovaciones, que basan sus opiniones en que ha habido grandes jugadores que no realizaban preparación física. Pero alguna vez nos hemos preguntado ¿hasta donde hubiesen llegado estos jugadores con un entrenamiento más completo?

Las capacidades físicas que se requieren para practicar los diferentes deportes, como es lógico, no coinciden. No es lo mismo planificar los entrenamientos de un futbolista, de un jugador de voleibol, de un ciclista o de un bolista. Por lo tanto lo primero que hay que hacer es analizar las cualidades técnicas, físicas y motrices que intervienen en el juego de bolos.

El deporte de los bolos es una modalidad muy particular y con pocas semejanzas con otros juegos, y por tanto necesita de una adaptación extremadamente específica de las ciencias del entrenamiento.

POSTERS



II Congreso
de la Sociedad Iberoamericana
de Psicología del Deporte

ANÁLISE QUALITATIVA DA COMUNICAÇÃO NO TREINO – CASO DE TREINADORES DE ANDEBOL

SOBRAL, H.; COUTINHO, J. & BORREGO, C. C.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

RESUMO

A comunicação é o processo através do qual o treinador traduz aspectos importantes como os valores, prioridades e intenções em experiências, acções, instruções e direcções que são transmitidas a todos os membros do grupo. O objectivo do estudo foi a análise da comunicação dos treinadores em dois momentos (antes e no intervalo dos jogos). Adoptando uma metodologia qualitativa, a técnica de recolha de dados foi a entrevista a 5 treinadores de Andebol do escalão de Juvenis do campeonato da 1^o/2^a divisão nacional. As categorias analisadas foram: estimular as capacidades volutivas, componentes morais, funções individuais e colectivas, características da equipa adversária, alerta para possíveis surpresas (lesões, expulsões), consequências do desempenho, credibilidade do treinador, aproximação positiva, comunicar com coerência, dicção e correcta entoação e a forma como o treinador encerra a prelecção.

Todos os treinadores fazem referência a funções individuais e colectivas dos jogadores e a comunicação destes é coerente. Destaca-se a credibilidade do treinador, confiar no que este transmite reflecte convicção e motivação dos atletas para atingirem melhor desempenho e resultado. A formação do treinador não deverá ser apenas técnica e taticamente mas também neste ponto fundamental que o acompanha, pois as comunicações que mais respeitam as categorias tornam-se mais específicas, controladas, calmas, justas, eficazes e revelam transmitir mais confiança.

Palavras Chaves : Comunicação, Análise Qualitativa, Treino, Andebol, Jovens.

ANÁLISIS DE LA RELACIONES ENTRE CAPACIDAD COGNITIVA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES DE VÓLEIBOL

SILVIA BURGOS POSTIGO, OSCAR GARCÍA LÓPEZ, JUAN JOSÉ MOLINA MARTÍN.

Universidad Europea de Madrid.

INTRODUCCIÓN

Para valorar la incidencia de la capacidad cognitiva en el rendimiento motriz hemos realizado un estudio con jugadores de élite de vóleybol.

METODOLOGÍA

Muestra: 10 jugadoras de la Selección Nacional de Vóleybol y 10 jugadores de Primera Categoría de Vóleybol. Calculamos una variable de su rendimiento deportivo.

Los test para valorar la capacidad cognitiva de los jugadores fueron: PMA E, PMA R y DAT-SR

RESULTADOS

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Asimetría	Curtosis
PMAE	20	,0	49,0	23,200	12,0420	,473	,443
PMAR	20	,0	22,0	11,950	6,8478	-,025	-1,075
DAT-SR	20	-20,0	48,0	20,400	16,9439	-,553	,201
Rendimiento	20	5,50000	7,20000	6,2728528	,46890827	-,158	-,533

Correlaciones

	PMAE	PMAR	DAT-SR	Rendimiento
PMAE	1	,411	,445(*)	,515(*)
PMAR	,411	1	,664(**)	,036
DAT-SR	,445(*)	,664(**)	1	-,061
Rendimiento	,515(*)	,036	-,061	1

CONCLUSIONES

- Existe relación entre la capacidad cognitiva para establecer relaciones espaciales y el rendimiento deportivo.

- La predicción del rendimiento deportivo puede mejorar sustancialmente si tenemos en cuenta las capacidades cognitivas de los sujetos.

- La utilidad de nuestro trabajo se fundamenta en su aplicación al ámbito de la optimización del rendimiento deportivo, del entrenamiento y de la selección de deportistas.

ATITUDES FACE À PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTO INFLUÊNCIA DO GÊNERO, IDADE, CONDIÇÃO DE PRATICANTE E O TIPO DE ACTIVIDADE PRATICADA

CID, L., CHICAU, C., SILVA, C., MOUTÃO, J.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal.

RESUMO

Segundo Biddle & Mutrie (2001) o tema das atitudes acolhe um grande interesse por parte dos investigadores uma vez que a sua validade preditiva no domínio da actividade física têm sido consistentemente demonstrado em diferentes estudos com diversas populações

(e.g. jovens e adultos). De acordo com vários autores (e.g. Doganis & Theodorakis, 1995, Biddle & Mutrie, 2001, Dosil, 2004), o conceito de atitude inclui a intenção comportamental do sujeito face a um determinado objecto (i.e. situação ou pessoa), que se baseia nas suas crenças, sentimentos e na forma como o indivíduo se quer comportar face a esse objecto. Desta forma, sabendo que o conceito de atitude envolve as componentes cognitiva, afectiva e comportamental, podemos afirmar que a conduta do sujeito é determinada pela sua atitude face à actividade física (e.g. positiva ou negativa, favorável ou desfavorável, agradável ou desagradável). No entanto, também sabemos que as atitudes podem ser influenciadas, quer pelas características individuais dos sujeitos, quer pelas características do contexto envolvente.

Desta forma, o objectivo principal deste trabalho, consiste em estudar a influência das características pessoais (i.e. género e idade) e contextuais (i.e. condição de praticante e tipo de prática) no que se refere à atitude global face à actividade física e desporto.

Para tal propósito, estudámos uma amostra composta por 949 sujeitos, de ambos os géneros (i.e. 440 femininos, 509 masculinos), com idades compreendidas entre os 15 e os 35 anos de idade, com diferentes níveis de prática de actividade física e desporto (i.e. 450 não praticantes, 499 praticantes regulares), de diferentes tipos de actividade (i.e. 103 desportos individuais, 218 desportos colectivos, 178 actividades de *fitness*). O instrumento de medida utilizado para avaliar a atitude global dos sujeitos foi a *Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte* (EAFD), desenvolvida por Dosil (2002) e adaptada para a população Portuguesa por Cid, Alves & Dosil (2008).

Os resultados principais indicam diferenças estatisticamente significativas entre: 1) os sujeitos do género masculino têm uma atitude global mais favorável do que os do género feminino ($t=10.233$; $p=0.000$); 2) os indivíduos com prática regular de actividade física e desporto, apresentam uma atitude global mais positiva do que os não praticantes ($t=13.092$; $p=0.000$); 3) os sujeitos praticantes de desportos colectivos ($F=7.318$; $p=0.000$) e praticantes de desportos individuais ($t=3.986$; $p=0.01$), apresentam uma atitude global mais favorável do que os praticantes de actividades de *fitness*; 4) os indivíduos mais novos (i.e. dos 15 aos 24 anos) têm uma atitude global mais positiva em relação à prática de actividade física e desporto, do que os mais velhos (i.e. dos 25 aos 35).

Palavras-chave: Psicologia Exercício, Atitudes, Crenças sobre Actividade Física, Adesão à Prática.

TRADUÇÃO E VALIDAÇÃO PRELIMINAR DA VERSÃO PORTUGUESA DO BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN EXERCISE SCALE

JOÃO MOUTÃO¹, LUÍS CID¹, JOSÉ C. LEITÃO², JOSÉ ALVES¹

¹ *Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal.*

² *Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.*

INTRODUÇÃO

A aplicação da Teoria da autodeterminação ao contexto do exercício físico tem conhecido um crescente interesse por parte de diversos investigadores. Um dos pressupostos de base desta teoria é o de que a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos indivíduos (i.e. autonomia, competência e relação) promoverá uma regulação mais autodeterminada do comportamento. Nesse sentido, o objectivo deste estudo é o analisar preliminarmente as características psicométricas da versão portuguesa do Basic Psychological Needs in Exercise Scale (Vlachopoulos & Michailidou, 20006).

METODOLOGIA

Amostra

Participaram neste estudo 410 praticantes de fitness, dos quais a maioria, 276 (67,3%), pertence ao sexo feminino e 134 (32,7%) ao sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 80 anos (M=32,60; DP=12,56).

Instrumento

O questionário BPNEsp é um instrumento de auto-relato desenvolvido especificamente para o contexto de exercício físico com o objectivo de avaliar a percepção que os praticantes têm da satisfação das suas necessidades psicológicas.

Procedimentos

Foi realizada uma análise factorial exploratória para verificar se a estrutura de três factores de confirma, sendo também examinados os valores de fiabilidade de α de Cronbach, os pesos factoriais de cada item e a correlação item-factor.

RESULTADOS

O Questionário BPNEsp apresenta globalmente uma estrutura factorial congruente com a original verificando-se que os itens agrupam-se de acordo com três factores. Os níveis de consistência interna são aceitáveis e todos os itens estão correlacionados significativamente com o respectivo factor.

CONCLUSÕES

Os resultados permitem prosseguir com a utilização deste instrumento para investigação. É aconselhada a futura realização de ligeiras alterações ao conteúdo de alguns itens de modo a torná-los mais consistentes para futura realização de uma análise factorial confirmatória

CONSTRUCCIÓN DE UNA HERRAMIENTA PARA LA OBSERVACIÓN DEL ATAQUE EN BALONMANO PLAYA: ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL DATO.

JUAN PABLO MORILLO BARO Y ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO

*Master oficial de postgrado "Investigación en actividad física y deporte".
Universidad de Málaga.*

RESUMEN

En este trabajo y utilizando la Metodología Observacional desde un punto de vista empírico-inductivo abordamos el proceso de análisis de la Calidad del Dato en la construcción de una herramienta de observación diseñada *ad hoc*. Esta herramienta es un sistema mixto de formatos de campo y sistemas de categorías E/ME. Con el uso de esta herramienta se pretende codificar la fase de ataque de la Selección Nacional Absoluta Femenina de Balonmano Playa. Para ello se han codificado 5 partidos completos pertenecientes al Campeonato del Mundo de 2008.

El análisis de la calidad del dato ha sido llevado a cabo utilizando la concordancia consensuada (Anguera, 1990), la elaboración de un archivo de detección de errores y el cálculo del índice de Kappa de Cohen en el programa SDIS-GSEQ (Bakeman y Quera, 1995), la Tau b de Kendall con el programa SPSS 15.0 (Social Program for Statistical Sciences) y, por último, un análisis de generalizabilidad de los datos registrados (Blanco y Hernández Mendo, 1998) con el programa Generalizability Study (Isewijn, 1996).

La metodología utilizada ha sido aplicada con la máxima rigurosidad siguiendo los protocolos al uso de este tipo de metodologías. Los resultados confirman que la herramienta observacional construida permite registrar con un alto nivel de fiabilidad y de precisión y que sus resultados pueden ser generalizables.

ESTUDO EXPLORATÓRIO DA PERCEPÇÃO E DESENVOLVIMENTO DOS PAPÉIS NO FUTEBOL

CAMPO GRANDE, E. & BORREGO, C.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal.

RESUMO

Com base no modelo proposto por Beauchamp & Bray (2001) o objectivo do estudo é explorar o fenómeno de formação, percepção e desenvolvimento do papel no futebol e as consequências para o indivíduo e equipa. Adoptando uma metodologia qualitativa, a técnica de recolha de dados foi a entrevista semi-dirigida a dois atletas do escalão júnior do campeonato distrital de futebol-11. No geral, os indivíduos têm a percepção do papel a desempenhar e estão satisfeitos com as suas tarefas e com o seu desempenho tanto no contexto defensivo como ofensivo. A Aceitação do Papel é desenvolvida através de motivos imperativos, auto-

avaliações de competência. A Clareza do Papel é desenvolvida através de instruções de pessoas significativas para o indivíduo e através de experiências em contextos simbólicos (torneios e modelagem). As consequências individuais apontadas foram o aumento da confiança, concentração e diminuição da ansiedade, relatando como consequências colectivas o aumento da coesão, comunicação, apoio e confiança nos colegas. Os atletas mencionaram não haver influência da Satisfação e Aceitação do Papel na Intenção de Retorno. Os resultados salientam a importância da compreensão dos factores que contribuem para o desenvolvimento dos papéis no futebol bem como uma reflexão sobre futuras intervenções neste âmbito.

Palavras Chaves: Papéis, Aceitação, Clareza, Satisfação, Futebol Jovem.

FACTORES MOTIVACIONAIS E SOCIALIZAÇÃO DAS ATLETAS DE FUTEBOL 11

BORREGO, C., SILVA, C., CID, L & MOUTÃO, J.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal.

RESUMO

É no contexto do desporto feminino que surge este estudo, que procurou analisar o processo de socialização e determinar a orientação motivacional das atletas da 1ª Divisão feminina do Campeonato Nacional de Futebol 11. De um universo de 6 equipas, fazem parte integrante da amostra do estudo 4 equipas, 54 atletas (idades compreendidas entre 14 e os 34 anos). Os instrumentos utilizados foram a versão portuguesa do TEOSQ (Duda & Nicholls, 1989) e para o processo de socialização o inquérito da História da Atleta de futebol Feminino (Jorge, Borrego & Silva, 2002). Em termos do processo de socialização os resultados obtidos indicam que o envolvimento desportivo com a modalidade de futebol ocorreu quando as atletas tinham 5-8 anos, sendo que os principais agentes de socialização na modalidade foram os amigos e os pais. Os agentes de socialização significantes - Pais, aumentam o seu grau de influência à medida que atletas aumentam o seu grau de compromisso com a modalidade. Em relação aos factores motivacionais, os resultados confirmam o que um número significativo de estudos salienta, ou seja que tipicamente as atletas femininas tendem a estar mais orientadas para a tarefa. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis experiência na modalidade nem nos grupos de idade das atletas. Os resultados foram discutidos tendo como referência as implicações para o desenvolvimento da participação desportiva feminina.

Palavras Chaves: Orientação Motivacional, Ego, Tarefa, Socialização, Futebol, Feminino.

TRADUÇÃO E VALIDAÇÃO PRELIMINAR DA VERSÃO PORTUGUESA DA GOAL ORIENTATION IN EXERCISE MEASURE (GOEMP)

LUÍS CID¹, JOÃO MOUTÃO¹, JOSÉ C. LEITÃO², JOSÉ ALVES¹.

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal.

² Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.

RESUMO

A teoria dos objectivos de realização (i.e. *Goal Achievement Theory*), desenvolvida por Nicholls (1984, 1989) é de extrema importância em contextos de realização, uma vez que a forma como o sujeito orienta os seus objectivos vai ter um impacto significativo no comportamento e na regulação da motivação (Duda 2001, Roberts, 2001). No entanto, ao contrário do que sucede no campo do desporto, a sua aplicabilidade ao domínio da actividade física e do exercício é muito escassa (Kilpatrick, Bartholomew e Riemer, 2003) e ainda tema de debate entre investigadores, podendo apontar-se duas razões para que tal aconteça. Se por um lado, se colocam questões teóricas, relacionadas com o facto de saber se é ou não pertinente a aplicação dos objectivos de realização (i.e. tarefa ou ego) num contexto de actividade física/exercício, onde não existe uma expressão explícita (i.e. directa) do factor competitivo e da demonstração de habilidade físico-motora, por outro, em termos práticos, a inexistência de um instrumento de medida direccionado especificamente para este domínio, contribuiu para diminuir a sua dimensão mais aplicada (Kilpatrick, Bartholomew e Riemer, 2003).

Assim sendo, numa tentativa de colmatar essa ausência de formas de avaliação do modelo teórico, foi desenvolvida a *Goal Orientation in Exercise Scale* (GOES) por Kilpatrick, Bartholomew e Riemer (2003), permitindo assim a utilização de uma medida válida que possa relacionar o exercício com os objectivos de realização. No entanto, na opinião de Petherick & Markland (2008), o GOES, que resultou de uma adaptação do *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ) de Duda & Nicholls (1992), apresenta diversas limitações, o que conduziu os autores ao desenvolvimento de uma nova escala: *Goal Orientation in Exercise Measure* (GOEM).

Desta forma, será o objectivo principal deste trabalho, apresentar os resultados da adaptação preliminar **GOEMP**, para a realidade Portuguesa, desde o processo de tradução até à determinação das suas qualidades psicométricas iniciais, com o recurso à análise factorial exploratória, através de uma amostra constituída por 120 sujeitos (n=120), de ambos os géneros (i.e. 76 femininos, 44 masculinos), com idades compreendidas entre os 15 e os 55 anos, todos eles participantes de diversas actividades em health clubs e ginásios (i.e. 30 musculação, 52 aulas de grupo – step, indoor cycling, localizada e aeróbica, 38 cardio-fitness – programa de exercício combinado).

Palavras-Chave: Psicologia do Exercício, Avaliação Psicológica, Motivação, Objectivos de Realização.

ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL DATO Y GENERALIZABILIDAD EN UN SISTEMA DE OBSERVACIÓN DEL CONTRAATAQUE EN BALONMANO DE ÉLITE

JORGE JIMÉNEZ SALAS Y ANTONIO HERNÁNDEZ. MENDO.

*Master oficial de posgrado "Investigación en actividad física y deporte".
Universidad de Málaga.*

RESUMEN

Se ha diseñado una herramienta de observación *ad hoc* para lo cual se ha utilizado un sistema de formatos de campo y un sistema de categorías E/ME. El objetivo es codificar el flujo comportamental y a través de un análisis secuencial detectar patrones de conducta en su realización. Para realizar este trabajo se ha codificado el contraataque de los cinco primeros equipos de la Liga Asobal en 10 partidos en la liga 2007-2008.

La calidad del dato posee una vertiente cualitativa que se afrontó a través de la concordancia consensuada (Anguera, 1990). El aspecto cuantitativo de este análisis se realiza utilizando el índice Kappa de Cohen y un análisis de Generalizabilidad (Blanco y Hernández.Mendo 1998). Para estos análisis cuantitativos se utilizaron el programa SDIS-GSEQ (Bakeman y Quera, 1995) y el Generalizability Study (Isewijn, 1996). En análisis de generalizabilidad no solamente permite determinar la fiabilidad de los observadores, sino además estimar la bondad de ajuste de las categorías y optimizar el diseño de medida con el fin de calcular el número mínimo de sesiones necesarias para generalizar con precisión los resultados de la investigación.

Los resultados confirman que la herramienta observacional permite obtener registros fiables, precisos y válidos. Además se ha estimado la homogeneidad del sistema taxonómico como un sistema E/ME. La optimización del diseño de medida ha calculado que son seis los partidos necesarios para lograr una generalización precisa de los resultados; determina una alta fiabilidad de los observadores.

A MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA VELA NOS JOVENS

RUI PACHECO, JOANA SEQUEIRA.

RESUMO

Com este trabalho pretendeu-se estudar os motivos e a orientação motivacional de jovens velejadores em função das variáveis independentes: sexo, idade, tempo de prática e localização geográfica.

Os instrumentos utilizados foram o Participation Motivation Questionnaire (QMAD) e o Task and Ego Orientation Sports Questionnaire (TEOSQ).

A amostra era constituída por 103 velejadores, de ambos os sexos, com idade média de 12,5 anos.

Concluimos que os factores motivacionais mais importantes são o desenvolvimento técnico e a competição, os menos importantes são o estatuto e as emoções.

No que toca à orientação motivacional, os sujeitos da amostra evidenciaram valores médios para a tarefa de ($X = 4,2386 \pm 0,54136$) e para o Ego de ($X =$

$2,5696 \pm 0,91927$), o que significa uma orientação para a tarefa superior à orientação para o ego.

Numa análise comparativa entre variáveis, concluimos que os velejadores da zona Norte apresentaram-se mais motivados para a competição do que os da zona Centro, estando os mais novos mais motivados para a competição e afiliação específica do que os mais velhos.

No que se refere à orientação motivacional, os velejadores pertencentes à zona Norte mostraram-se, significativamente, mais orientados para a tarefa do que os da zona Centro, observando-se o mesmo com os atletas mais velhos em relação aos mais novos.

“MODELO DE INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO”

VIEIRA, A. & SILVA, C.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

RESUMO

Existem alguns Modelos de Intervenção em Psicologia do Desporto, nomeadamente: Intervenção Clínica, Psicodiagnóstico e Acompanhamento, sendo este último, um dos processos mais adequados para uma intervenção psicológica no desporto.

O Treino de Competências Psicológicas é a base de fundamentação e suporte da intervenção do Psicólogo do Desporto, caracterizando-se como um programa de preparação composto por diferentes técnicas/etapas que proporcionam ao Atleta/Treinador, ou qualquer outro praticante de exercício, a aprendizagem, manutenção e aperfeiçoamento psicofísico. O mesmo treino será eficaz, quando as técnicas escolhidas para o Programa de Intervenção estiverem adequadas ao indivíduo (atleta/treinador), respeitando desta forma algumas características individuais.

Existem determinadas Etapas do Programa de Intervenção Geral que devem ser respeitadas, trabalhadas e clarificadas, sendo estas: (a) Diagnóstico de Necessidades - Avaliar os Antecedentes e Análise do Diagnóstico de Necessidades; (b) Planeamento - Planificação da Intervenção e Avaliação Interna da Planificação; (c) Implementação - Avaliar a Implementação da Intervenção (Monitorização); (d) Análise dos Resultados - Fase de Análise dos Resultados (Avaliar eficácia, efectividade e eficiência); (e) Términos e Divulgação - Fase de Divulgação (Elaboração de Relatório).

As etapas enumeradas apresentam-se como ponto fulcral para o desenvolvimento e implementação de Programas de Treino Psicológico, específicos do âmbito do Desporto.

Palavras-Chave: Intervenção, Programa, Psicologia do Desporto, Atleta, Treinador.

TRADUÇÃO E VALIDAÇÃO PRELIMINAR DA VERSÃO PORTUGUESA DO PERCEIVED AUTONOMY SUPPORT: EXERCISE CLIMATE QUESTIONNAIRE

JOÃO MOUTÃO¹, LUÍS CID¹, JOSÉ C. LEITÃO², JOSÉ ALVES¹.

¹ *Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal.*

² *Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.*

INTRODUÇÃO

A aplicação da Teoria da autodeterminação ao contexto do exercício físico tem conhecido um crescente interesse por parte de diversos investigadores. Um dos pressupostos de base desta teoria é o de que os contextos sociais que promovam o suporte da autonomia fomentam a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos indivíduos (i.e. autonomia, competência e relação). Nesse sentido, o objectivo deste estudo é o analisar preliminarmente as características psicométricas da versão portuguesa do Perceived Autonomy Support: Exercise Climate Questionnaire (PASECQp).

METODOLOGIA

Amostra

Participaram neste estudo 410 praticantes de fitness, dos quais a maioria, 276 (67,3%), pertence ao sexo feminino e 134 (32,7%) ao sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 80 anos (M=32,60; DP=12,56).

Instrumento

O questionário PASECQp é um instrumento de auto-relato desenhado com o objectivo de avaliar a percepção que os praticantes têm do suporte de autonomia prestado pelo seu instrutor. Este instrumento constitui uma adaptação para o contexto do exercício físico do questionário Perceived Autonomy Support Health-Care Climate Questionnaire (PASHC-CQ: Williams, Grow, Freedman, Ryan & Deci, 1996).

Procedimentos

Foi realizada uma análise factorial exploratória para verificar se a estrutura de três factores de confirma, sendo também examinados os valores de fiabilidade de α de Cronbach, os pesos factoriais de cada item e a correlação item-factor.

RESULTADOS

O Questionário PASECQp apresenta globalmente uma estrutura factorial congruente com a original verificando-se que os itens agrupam-se de acordo com uma dimensão única. Os níveis de consistência interna são aceitáveis e todos os itens estão correlacionados significativamente entre si e com o respectivo factor.

CONCLUSÕES

Os resultados permitem prosseguir com a utilização deste instrumento para investigação. É aconselhada a futura realização de uma análise factorial confirmatória.

**TRADUÇÃO E VALIDAÇÃO PRELIMINAR DA VERSÃO
PORTUGUESA DE UM QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DA
PERCEÇÃO DO CLIMA MOTIVACIONAL NO EXERCÍCIO,
ADAPTADO DO PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE SPORT
QUESTIONNAIRE (PMCSQ)**

LUÍS CID¹, JOÃO MOUTÃO¹, JOSÉ C. LEITÃO², JOSÉ ALVES¹

¹ *Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal.*

² *Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.*

RESUMO

De acordo com vários autores (e.g. Duda 2001, Roberts, 2001), a teoria dos objectivos de realização (i.e. *Goal Achievement Theory*), desenvolvida por Nicholls (1984, 1989), baseia-se na existência de dois grupos de objectivos de realização, que reflectem os critérios pelos quais os sujeitos avaliam e julgam a sua competência, definindo assim o sucesso e/ou fracasso da sua participação num contexto de realização: quando a ênfase é colocada na “*Tarefa*” (ou *Mestria*) – a percepção de competência é auto-referenciada e os sentimentos de sucesso derivam das exigências e desafios da própria realização; quando se focaliza a orientação no “*Ego*” (ou *Performance*) – a percepção de competência é normativa e os sentimentos de sucesso derivam da demonstração de uma capacidade superior em relação aos outros. Segundo Duda (2001) e Roberts (2001), esta abordagem sugere, que um envolvimento para a tarefa ou para o ego não está dependente apenas das diferenças disposicionais (i.e. orientação cognitiva individual), mas também de factores situacionais (i.e. clima motivacional induzido pelos outros significativos).

Assim sendo, para avaliar a percepção do clima motivacional no contexto do desporto, Seifriz, Duda & Chi (1992) e Walling, Duda & Chi (1993), desenvolveram e validaram o *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire* (PMCSQ), que foi adaptado ao contexto das actividades de *fitness* por Thomas & Barron (2006). No entanto, estes últimos autores apenas reportaram os valores da fiabilidade interna (i.e. α de *Cronbach*), não fazendo qualquer tipo de referência à validade de constructo do modelo na adaptação realizada.

Desta forma, será o objectivo principal deste trabalho, apresentar os resultados preliminares da validação para a realidade Portuguesa, da adaptação do PMCSQ realizada por Thomas & Barron (2006), que iremos designar por *Perceived Motivational Climate in Exercise Questionnaire* (**PMCEQp**), desde a sua tradução, passando pelo processo de redução do número de itens, até à determinação das suas qualidades psicométricas iniciais, com o recurso à análise factorial exploratória, através de uma amostra constituída por 122 sujeitos ($n=120$), de ambos os géneros (i.e. 76 femininos, 46 masculinos), com idades compreendidas entre os 14 os 54 anos, todos eles participantes de diversas actividades em *health clubs* e ginásios (i.e. 38 musculação, 48 aulas de grupo – *step*, *indoor cycling*, localizada e aeróbica, 36 *cardio-fitness* – programa de exercício combinado).

Palavras-Chave: Psicologia do Exercício, Avaliação Psicológica, Motivação, Clima Motivacional.

ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL DATO DE UN INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DEL ATAQUE POSICIONAL EN BALONMANO

F.D. BARBADO*; J.A. GARCÍA HERRERO**; J.C. ADSUAR*; A. HERNÁNDEZ MENDO*

*Universidad de Málaga**Universidad de Extremadura.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es presentar una herramienta para observar, codificar, y analizar el juego de ataque posicional en balonmano. Para realizarla adecuadamente es necesario construirla bajo el marco de la metodología observacional (Anguera, 1997).

METODOLOGÍA

Se realizaron observaciones sistemáticas para la configuración de la herramienta observacional. Para comprobar la calidad del dato, se utilizó el registro de 3 partidos que disputó España en la primera fase del Mundial de balonmano de Túnez 2005 partido en concreto España-Japón, España-Suecia y España-Croacia. Los partidos fueron grabados en video VHS, desde la emisión realizada por una cadena pública de televisión.

RESULTADOS

Fuentes de Var.	%	Diseño	² e Índice de Fiabilidad	Índice de Generalizabilidad
C	76	PC/O	1.000	1.000
		OC/P	0.907	0.906
PC	74	PO/C	0.406	0.139

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos referentes a la calidad del dato son adecuados lo que nos permite pensar que el proceso de contextualización de las conductas no suponen la imposibilidad de llevar a cabo inferencias con el debido rigor objetivo.

**VALIDACIÓN DE LOS CUESTIONARIOS DE CLIMA
MOTIVACIONAL Y ANSIEDAD COMPETITIVA
MCSYS Y SAS – 2 PARA DEPORTISTAS DE 8 A 14 AÑOS**

RAMIS, Y.*, CRUZ, J.*, TORREGROSA, M.*, SOUSA C.*,, VILADRICH, C.*,
PALLARÉS, S.*, AZÓCAR, F.* Y KORTE, G.***

Universitat Autònoma de Barcelona.*

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo presenta la validación en español de los cuestionarios Motivational Climate for Youth Sports (Smith, Cumming y Smoll, 2008) y Sport Anxiety Scale – 2 (Smith, Smoll, Cumming y Grossbard, 2006) para población de iniciación deportiva, así como las propiedades psicométricas en su versión española.

METODOLOGÍA

Para la validación se ha seguido el protocolo basado en tres pasos: traducción, entrevista cognitiva y retrotraducción. Se ha añadido un ítem criterio a cada subescala para posteriores análisis. Se ha diseñado un cuadernillo con las versiones piloto de los cuestionarios que ha sido administrada a un total de 319 deportistas de 8 a 14 años ($m = 11,15$, $dt = 1,67$; 34% niñas y 66% niños).

RESULTADOS

Todas las subescalas de los cuestionarios obtuvieron niveles de fiabilidad aceptables. El análisis factorial exploratorio reveló soluciones coincidentes con la estructura original de los instrumentos, dos factores en el caso del MCSYS y tres en el caso del SAS – 2.

Además, se obtuvieron otras evidencias en favor de la validez como las correlaciones entre dimensiones e ítem criterio.

CONCLUSIONES

Las versiones españolas de los cuestionarios MCSYS y SAS – 2 se revelan como formas aceptables y de utilidad para la evaluación del Clima Motivacional y la Ansiedad Competitiva en deportistas de iniciación.

PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO VS EJERCICIO ANAERÓBICO

FRANCISCO JESÚS MARTÍN RECIO, JOSÉ CARLOS FERNÁNDEZ GARCÍA,
ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO, MIGUEL ÁNGEL BEAS MARTÍNEZ,
ÁLVARO REINA GÓMEZ Y ANTONIO TAPIA FLORES.

*Master oficial de posgrado investigación en actividad física y deporte.
Universidad de Málaga.*

INTRODUCCIÓN

El control de la intensidad del esfuerzo que intentan controlar los profesionales del deporte, según Buceta (1998), puede realizarse por tres vías: valoración subjetiva del entrenador, objetiva a través de medidas y subjetiva por el propio deportista.

El presente estudio compara las dos últimas, mediante Escala de Borg (RPE) y Frecuencia Cardíaca por medición externa (Arruza, 1996; en Barrios Duarte, 2002).

METODOLOGÍA:

Participaron 30 estudiantes de Educación Física (17 hombres y 13 mujeres). Realizaron 9 series de velocidad a intensidad máxima de 30 metros con salida lanzada y recuperación completa teórica, midiéndose la velocidad con un sistema telemétrico de cronometraje, la FC con pulsómetros polar F1 y la percepción subjetiva con RPE. Se empleó un diseño cuasiexperimental de series cronológicas con repetición de estímulo, Hernández, Fernández y Baptista (2003) y las aplicaciones informáticas SPSS 13.0, SAS y GT 2.0.

RESULTADOS:

Tras los análisis de Generalizabilidad y Fiabilidad los índices para las series son fiables ($e^2 = 0.998$) y generalizables ($\Phi = 0.998$) para los diseños estimados con el tiempo, mientras que son fiables ($e^2 = 0.911$) y no generalizables ($\Phi = 0.631$) con el RPE.

CONCLUSIONES:

La escala de Borg es un instrumento fiable para la medición de la fatiga producida en el tipo de esfuerzo realizado, no existiendo una correlación significativa y positiva entre FC y RPE, se hace necesaria una réplica a este trabajo con el objetivo de confirmar este extremo.

“INFLUENCIA DEL ESTIRAMIENTO PASIVO EN EL CALENTAMIENTO PARA EL SALTO Y LA VELOCIDAD”

PABLO GÁLVEZ RUIZ Y JOSÉ CARLOS FERNÁNDEZ GARCÍA.

*Master Oficial de Posgrado “Investigación en Actividad Física y Deporte”.
Universidad de Málaga (UMA).*

INTRODUCCIÓN

El objetivo del estudio es determinar si la realización de estiramientos pasivos incluidos en calentamiento, influyen en el rendimiento de la fuerza explosiva de varios tests de salto vertical: Squat Jump (SJ), Countermovement Jump (CMJ) y Reactive Jump (RJ); y un test de velocidad de 30 metros (mts.) con salida lanzada de 5 mts (V).

METODOLOGÍA

9 jugadores de fútbol ($18,22 \pm 0,44$ años) realizaron 2 protocolos de calentamiento idénticos en 2 semanas consecutivas, uno de ellos con estiramientos pasivos y el otro no. Se realizaron los test SJ, CMJ, RJ y V. Para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS 15.0.

RESULTADOS

Se han encontrado disminuciones en el rendimiento de los test de SJ y RJ, así como en la velocidad, siendo significativos ($p < 0,05$) en la potencia y el tiempo de vuelo de RJ, como también para el test de velocidad. En cuanto al test CMJ, se han obtenido mejoras pero no significativas.

CONCLUSIONES

Los estiramientos pasivos en el calentamiento no producen mejoras en el rendimiento de la fuerza explosiva y la velocidad. No hemos encontrado estudios que evalúen la influencia de estiramientos pasivos sobre el rendimiento de RJ, siendo necesarias más investigaciones en este sentido.

UNA HERRAMIENTA PARA OBSERVAR LA COEDUCACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA: ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL DATO

IRENE PEÑALVER, FÉLIX CEIBA, ROSA GARCÍA, EDUARDO PAULETE, ANA ZULEIMA SALAS.

*Master oficial de posgrado “Investigación en actividad física y deporte”.
Universidad de Málaga.*

RESUMEN

El balonkorf es un deporte colectivo de cooperación- oposición, siendo uno de sus objetivos la coeducación entre géneros. En este estudio se plantea la creación de una herramienta

de observación, que nos permita investigar en un futuro si realmente este deporte consigue el equilibrio entre roles. Se elaboró un sistema mixto de formatos de campo y sistema de categorías E/ME con 5 criterios (acción, receptor, resto de compañeros, zona y acción reglamentaria), cada uno de ellos con varias categorías.

La grabación se llevó cabo por dos profesores en un contexto natural (clase de educación física). Tras esto se registró un partido mediante el programa Match Vision (Castellano, Perea y Alday, 2005). Tras un periodo de entrenamiento con el sistema de categorías la observación fue realizada por cuatro jueces, divididos en dos grupos con el fin de obtener una concordancia previa de carácter cualitativo, a saber, concordancia consensuada (Anguera, 1992).

La concordancia interjueces se evaluó con el programa SDIS-GSEQ (Bakeman y Quera, 1995), estimando el índice kappa de Cohen. Se obtuvo un índice superior a 0,70 confirmando que esta herramienta permite obtener registros fiables. Posteriormente se analizó el componente de la varianza mediante el programa estadístico SAS (Statistical Analysis System), estimando que el modelo saturado (con dos facetas: observadores y categorías) es significativo y explica el 46% de la varianza. Tras esto, se estudió la varianza valorando cada categoría como una faceta, así se obtuvo que el modelo registro|acción|compañeros|intervención reglamentaria es significativo y explica el 52% de la varianza. Dentro de este modelo aparecen como significativos los criterios de observador, acción y la interacción entre los observadores y la acción; así mismo se obtiene que la intervención reglamentaria está cercana a la significatividad.

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE UNA HERRAMIENTA PARA LA EVALUACIÓN DE LA CALIDAD EN UN SERVICIO MUNICIPAL DEPORTIVO

PABLO GÁLVEZ RUIZ, VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ.

*Master Oficial de Posgrado "Investigación en Actividad Física y Deporte".
Universidad de Málaga (UMA).*

INTRODUCCIÓN

El incremento de la práctica deportiva ha aumentado el interés de las organizaciones en establecer estrategias de diferenciación, basadas en la mejora de la calidad a través de la satisfacción del usuario (García-Mas, 2003) como elemento clave de la estrategia de beneficios (Morales, 2003) y la competitividad. Las investigaciones más recientes se han centrado en evaluar la calidad de los servicios deportivos y programas de actividad física basándose en las percepciones y expectativas de los usuarios (Morales, 2003; Morales, Hernández y Blanco, 2005) a través del *SERVQUAL* (Parasuraman, Zeithaml y Berry, 1993) y el *I.C.P.A.F.* (Hernández, 2001), de los que partimos para realizar un instrumento que permita analizar las características de las instalaciones deportivas y sus diferentes espacios como una de las dimensiones de los servicios municipales deportivos.

METODOLOGÍA

La metodología selectiva permite elegir los estímulos sobre los que deberán emitir sus respuestas los individuos. En este trabajo se presentan las propiedades psicométricas de un cuestionario que evalúa la calidad de un servicio municipal deportivo. Para realizar esta estimación se realiza un análisis de fiabilidad y un análisis factorial exploratorio.

RESULTADOS

Para el análisis de fiabilidad se ha realizado el Alpha de Cronbach. Previamente al Análisis Factorial Exploratorio (AFC) y como requisito previo y necesario, se ha calculado el Índice de Esfericidad de Barlett, la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin y el discriminante de la matriz.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- García-Mas, A. (2003). Psicología del turismo deportivo. En A. Hernández Mendo: *Psicología del Deporte (vol. III): Aplicaciones 2* (pp. 6-24). Buenos Aires: Buenos Aires: Efdeportes.com.
- Hernández Mendo, A. (2001). Un cuestionario para evaluar la calidad en programas de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 179-196.
- Morales Sánchez, V. (2003). *Evaluación psicosocial de la calidad en los servicios municipales deportivos: aportaciones desde el análisis de variabilidad*. Universidad de Málaga: Tesis doctoral.
- Morales Sánchez, V., Hernández Mendo, A. y Blanco, A. (2005). Evaluación de la calidad en los programas de actividad física. *Psicothema*, 17(2), 311-317.
- Parasuraman, A., Zeithaml, V. y Berry, L. (1993). The nature and determinants of customer expectations of service. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 21(1), 1-12.

VALORACIÓN DE NIVELES DE ANSIEDAD Y SU INFLUENCIA CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JÓVENES PILOTOS DE VELOCIDAD

JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ.

Servicio de Psicología Deportiva de CEADE Almoradí- Alicante.

IRENE CHECA ESQUIVA, ENRIQUE CANTÓN CHRIVELLA.

Universidad de Valencia.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

La gran mayoría de los integrantes del mundo del deporte son cada vez más conscientes de que la competición puede generar elevados niveles de ansiedad que, además, pueden interferir en el rendimiento afectando los niveles fisiológicos y cognitivos, deteriorando la ejecución e impi-

diendo un nivel de actuación óptimo. Cualquier situación que el sujeto perciba como amenazante desencadenará la sucesión de respuestas fisiológicas y psicológicas anteriormente expuestas.

METODOLOGÍA

El presente trabajo de campo se ha desarrollado con 50 pilotos de las categorías cadete y KF3 (junior) de la Escuela de Karting Circuit Ricardo Tormo durante la temporada del Campeonato de la Comunidad Valenciana 2008.

RESULTADOS

Valoración de niveles de ansiedad y de características de personalidad junto con el desarrollo de una serie de registros y autoinformes para fortalecer la percepción de autocontrol cognitivo y de ansiedad, mejorando así la concentración y eficacia en el manejo de las destrezas deportivas.

CONCLUSIONES

La percepción del control de los objetivos de ejecución, reforzará nuestra autoconfianza, potenciará nuestra motivación y nos ayudará a generar paulatinamente una mayor concentración y reducción en los niveles de ansiedad. Las técnicas diseñadas para reducir la ansiedad y conseguir que el piloto funcione en su óptimo nivel son adecuadas y útiles tanto en entrenamientos como en competiciones.

COMPETÊNCIAS DE LIDERANÇA DE PROFESSORES DAS ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR

MARCO BATISTA / ANDREIA MARTINS/ PEDRO FERNANDES.

Escola Superior de Educação de Torres Novas - Portugal.

INTRODUÇÃO

Este trabalho pretendeu caracterizar o perfil médio de liderança dos professores das atividades de enriquecimento curricular de domínio físico motor. Delineou-se um estudo de âmbito concelhio com uma amostra de 200 alunos do 1º ciclo e 19 professores.

METODOLOGIA

Como instrumento de avaliação, utilizou-se a ELD (Escala de Liderança no Desporto) versões percepção e auto percepção. Para comparação de médias, utilizou-se uma prova “t” para amostras independentes e U Mann Whitney na variável sexo, Kruskal-Wallis e ANOVA unifactorial, com prova de post hoc através do teste de Sheffé na variável formação dos professores.

RESULTADOS

Nas dimensões de liderança avaliadas (Instrução, Suporte social, Reforço, Democrático, Autocrático), na versão auto percepção o sexo feminino e os professores de 1º ciclo revelaram melhores valores.

Na versão percepção os alunos reconheceram no sexo feminino o domínio no suporte social, reforço e democrático. Na variável formação os alunos não revelam a mesma opinião sendo os professores de educação física e com outra formação que apontam melhores valores.

Na versão auto percepção não foram encontradas diferenças significativas entre as variáveis. Na versão percepção foram encontradas diferenças na variável sexo e formação.

CONCLUSÕES

Os resultados obtidos revelam divergência de opinião na percepção de liderança por parte dos alunos, face à auto-percepção que os professores têm de si mesmos.

TREINO PSICOLÓGICO EM POPULAÇÕES COM NECESSIDADES ESPECIAIS

ANABELA VITORINO,*JOSÉ ALVES **.

Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior** - Portugal.*

RESUMO

O desporto constitui-se como um importante estímulo na reabilitação e reintegração social de pessoas com necessidades especiais e, por outro lado sabe-se que a preparação psicológica é uma parte importante do treino, sem a qual o atleta se encontra claramente limitado.

Assim, com este estudo pretendeu-se analisar a *performance* desportiva com base na implementação de um Programa de Treino de Competências Psicológicas (TCP). Para tal, tiveram-se em conta as variáveis psicológicas mais relevantes na modalidade (Dosil, 2002), o modelo para desenvolvimento e implementação de um Programa de TCP (Cruz & Viana, 1996) e as etapas de um Programa de Psicologia Aplicada ao Desporto (Becker Júnior & Samulski, 2002).

Procedeu-se à articulação de duas vertentes de investigação: uma marcadamente qualitativa com recurso a estudo de caso e outra de matriz quantitativa, que envolveu a aplicação de testes psicométricos e análise de resultados desportivos em dois momentos específicos da competição.

A amostra foi constituída por quatro atletas seniores de desporto adaptado, de ambos os sexos (M. idades = 22.7), a frequentar o ensino especial e praticantes de atletismo.

Verificou-se que a intervenção, inserida na triangulação Deficiência/Desporto Adaptado/Programa de TCP, apresenta características favoráveis, sendo um método adequado para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e desportivas junto da população com deficiência.

Palavras-Chave: *Deficiência, Necessidades Especiais, Desporto Adaptado, Treino Psicológico.*

**UN ESTUDIO BIBLIOMÉTRICO SOBRE LA INVESTIGACIÓN EN
CASTELLANO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA
TERCERA EDAD DURANTE LOS ÚLTIMOS TREINTA AÑOS.**
RAÚL CASTILLO VERTEDOR, SALVADOR FUENTES CARRIQUE, EN WAI ZHOU LIN, VERÓNICA
MORALES SÁNCHEZ.
Universidad de Málaga.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la situación de las personas mayores ha cambiado mucho con respecto a años atrás. Encontramos que la población española está más envejecida, esto se debe al aumento de la esperanza de vida y al descenso de la natalidad, por lo que estamos viendo una pirámide demográfica invertida. Este cambio es tan pronunciado, que algunos autores comienzan a hablar de la existencia de una “cuarta edad”.

En las personas mayores se pueden destacar unas limitaciones físicas inevitables consecuencia del proceso de envejecimiento, que favorecen la falta de autonomía y la dependencia. Pero se ha demostrado que la actividad física enlentece este proceso, consiguiendo alargar la independencia de los ancianos.

Mediante la actividad deportiva se ha demostrado también una beneficiosa repercusión en aspectos psicológicos de las personas mayores como la autoimagen, el estado de salud, su rendimiento ante diversas tareas, su autoestima, sus capacidades intelectuales y sus contactos sociales (Peralta, 2000).

En este trabajo presentamos un estudio bibliométrico de la investigación realizada en castellano durante los últimos treinta años en el área de la actividad deportiva en la tercera edad. Se ha considerado que una forma adecuada de abordar esta temática es considerar los temas que se abordaron en estas investigaciones, así como los autores que las producen, las instituciones donde se realizan y las revistas donde aparecen publicados. Todos estos datos no solo permiten construir una geografía del área sino también analizar los posibles colegios ocultos.

**ANÁLISIS PRELIMINAR DE LAS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS
DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DE LA TRAIT META-MOOD SCALE
(TMMS) EN EL CONTEXTO DEPORTIVO**

JAIME LEÓN.

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue analizar las propiedades psicométricas de la Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995) en el contexto deportivo con una muestra de 368 deportistas (257 hombres y 111 mujeres). La validez factorial fue probada a través de análisis factorial confirmatorio. Los pesos factoria-

les, las covarianzas entre los ítems y los índices de modificación mostraron la necesidad de reespecificar el modelo eliminando dos ítems. La versión de 22 ítems mostró adecuada validez de constructo siendo invariante respecto al género. Asimismo, la fiabilidad evaluada a través de la consistencia interna y la estabilidad temporal fue aceptable. Además, se analizó la validez predictiva mediante un path análisis. Los resultados apoyan de forma preliminar la utilización de la versión española de la TMMS en el contexto deportivo.

APROXIMACIÓN AL TRATAMIENTO DE LA DISMORFIA MUSCULAR

GONZÁLEZ MARTÍ, IRENE; FERNÁNDEZ BUSTOS, JUAN GREGORIO.

Universidad de Castilla-La Mancha.

INTRODUCCIÓN

El tratamiento de este trastorno es complejo, pero no imposible; la Dismorfia Muscular se ve desarrollada principalmente por los factores socioculturales, favorecidos por los medios de comunicación, aunque también existe relación con desequilibrios de diversos neurotransmisores del SNC y más concretamente de la serotonina.

METODOLOGÍA

Tras una profunda revisión bibliográfica, deducimos que para realizar una correcta aproximación al tratamiento de la Dismorfia Muscular, comenzaríamos por un cambio de mentalidad en la sociedad, debemos aproximarnos a ella a través de inculcar una psicoeducación, dándole importancia a aspecto como la “adecuada nutrición”, facilitando información de los peligros que pueden conllevar el uso de esteroides, así como ofrecer la visión realista de las imágenes que ofrecen los medios de comunicación.

RESULTADOS

A pesar de los escasos estudios en relación al tratamiento de la Dismorfia Muscular, las terapias que han surtido efecto son los fármacos antidepresivos y la terapia cognitivo-conductual.

CONCLUSIONES

Para una buena intervención se necesitará la acción de médicos, nutricionistas y psicólogos. Una terapia individual en la que se prescriban adecuados niveles de ejercicio, dietas equilibradas y una buena calidad de vida.

ASOCIACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, LA FORMA FÍSICA PERCIBIDA Y LA ADIPOSIDAD CORPORAL EN UNIVERSITARIOS VALENCIANOS.

ISABEL CASTILLO*JAVIER MOLINA-GARCÍABEATRIZ GALILEA.*****

** Facultad de Psicología. Universitat de València.*

*** Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir”.*

**** Consell Català de l’Esport. Generalitat Catalunya.*

INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad físico-deportiva juega un papel importante en la prevención y tratamiento del sobrepeso y de la obesidad, ya que éstos representan un grave problema de salud que alcanza cifras epidémicas, resulta de interés explorar la asociación entre la grasa corporal y la actividad físico-deportiva.

METODOLOGÍA

El objetivo de este estudio consiste en explorar la asociación entre el porcentaje de masa grasa (PMG), la forma física percibida, la práctica de actividad física actual y la intención futura de práctica en una muestra de 639 universitarios (321 hombres y 318 mujeres), con una edad media de 21.43 años (± 2.78).

RESULTADOS:

El PMG se relaciona negativamente con la forma física percibida, la actividad física actual y la intención futura de práctica, tanto en hombres como en mujeres.

CONCLUSIONES

El PMG podría mostrarse como un determinante de la práctica de actividad física en el tiempo libre, debido a que se asocia a una mejor percepción de la forma física, un mayor nivel de práctica de actividad física y una mayor intención futura de práctica.

COMORBILIDAD ASOCIADA A LA DISMORFIA MUSCULAR

GONZÁLEZ MARTÍ, IRENE; FERNÁNDEZ BUSTOS, JUAN GREGORIO.

Universidad de Castilla-La Mancha.

INTRODUCCIÓN

El Trastorno Dismórfico Muscular, se asocia a alta comorbilidad de distintas enfermedades, generalmente viene asociado a otros trastornos dismórfico corporales como puede ser preocupación corporal con otras partes del cuerpo, además de la preocupación por su musculatura. Esta preocupación puede llegar a tal punto que las personas que padecen Dismorfia Muscular sienten la necesidad de acudir a la cirugía plástica para solventar esa “deformidad”, generalmente imaginaria.

METODOLOGÍA

La revisión bibliográfica informa que la Dismorfia Muscular está asociada a trastornos obsesivo-compulsivo, trastornos de la conducta alimenticia y trastornos dismórfico corporales.

RESULTADOS

La comorbilidad principal se asocia a preocupación por otras partes del cuerpo, generalmente con el pelo y con la piel, también existen casos de comorbilidad con Anorexia Nerviosa y Bulimia Nerviosa, así como trastornos de la personalidad, de humor depresión, ansiedad y hostilidad.

CONCLUSIONES

Aunque se asocie la Dismorfia Muscular con comorbilidad de trastornos obsesivo-compulsivo, existe mayor porcentaje de comorbilidad de este trastorno con la Trastorno Dismórfico Corporal.

AUTOCONCEPTO FÍSICO Y MOTIVOS HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES

GONZÁLEZ MARTÍ, IRENE; FERNÁNDEZ BUSTOS, JUAN GREGORIO.

Universidad de Castilla-La Mancha.

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva se relaciona con un mejor autoconcepto físico, aunque no en todos los casos esa relación es positiva. Dentro de la posible relación positiva o negativa del autoconcepto físico con la práctica deportiva parece determinante los motivos por los cuales se practica.

METODOLOGÍA

Participaron 652 adolescentes de una edad comprendida entre los 12 y los 17 años. El autoconcepto físico se valoró con el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004). El Cuestionario de Motivos de Práctica Deportiva (Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002) se empleó para analizar las razones de la participación deportiva.

RESULTADOS

En las mujeres el *Atractivo Físico* y el *Autoconcepto General* correlacionó significativa y negativamente con la motivación estética y la motivación por mejorar las relaciones con el sexo opuesto.

CONCLUSIONES

Aquellas chicas que practican deporte por mejorar su figura poseen una percepción más baja de su *Atractivo Físico*, de su *Autoconcepto Físico General* y *Autoconcepto General*.

**RENDIMIENTO DEPORTIVO:
EXCELENCIA MENTAL & COACHING INTEGRAL**

DELFINA VICENTE SANTIAGO.*

BELIA MÉNDEZ RIAL **

**Universidad de Las Islas Baleares, ** Universidad de Vigo.*

RESUMEN

A lo largo de los últimos años la importancia otorgada a la psicología del deporte como ciencia partícipe, entre otros ámbitos, en la mejora de los resultados deportivos se ha afianzado y consolidado, estableciéndose ya como un aspecto entrenable y a entrenar, identificándose las capacidades y habilidades básicas, así como las estrategias, técnicas y recursos específicos que los diferentes agentes en alto rendimiento deportivo tienen que conocer y saber manejar para poder desarrollarse de la manera más efectiva, eficiente y eficaz.

El objetivo del presente trabajo consiste en definir, encuadrar y destacar las particularidades psicológicas de este ámbito, que hacen que tanto sus requerimientos y necesidades como la metodología y aplicación de herramientas específicas para la obtención de los resultados que se persiguen cumplan con unos criterios de excelencia integral, tanto desde un punto de vista mental como instrumental, y se rigen bajo unos principios de rigurosa validez.

Por consiguiente, la elección y selección de medios y profesionales debe tratarse con rigor, ya que conocer y tener un control adecuado de las diferentes variables y habilidades implicadas así como de su desarrollo, potenciación y optimización determinará, en gran medida, las posibilidades reales del logro del nivel de rendimiento esperado.

Palabras clave: psicología, rendimiento, entrenamiento, capacidades, habilidades, excelencia.

**LA CALIDAD DEL SERVICIO DEPORTIVO: UNA REVISIÓN SOBRE
LOS PRINCIPALES MODELOS QUE TRATAN DE DIMENSIONARLA**

GARCÍA FREIRE, MANUEL; ROMO PÉREZ, VICENTE;

CANCELA CARRAL, JOSÉ MARÍA; MANUEL GARCÍA FREIRE

Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte.

Universidade de Vigo, Pontevedra (Galicia, España).

<

RESUMEN:

INTRODUCCIÓN:

La problemática a la hora de dimensionar la calidad de un servicio deportivo, puede llevar al principal error en la medición del mismo. Principalmente en los últimos 80 años, se han utilizado diversas herramientas para averiguar cuáles eran los componentes más ade-

cuados de la calidad. Con esta revisión, intentaremos establecer una revisión bibliográfica desde los estudios que contemplaban la evaluación de la calidad teniendo en cuenta la satisfacción de cliente, sus expectativas y su relación con la percepción de calidad del servicio, hasta, los verdaderos sistemas de evaluación de la calidad de la organización.

METODOLOGÍA:

Búsqueda bibliográfica en: Rebiun, Sport Discus, CSIC, Biblioteca Universidade de Vigo, TESEO, Sport England, Dialnet, IAD con los siguientes descriptores: quality, sport service, quality control, sport Management, quality of service, quality standard y public service utilizando “AND” como operador booleano.

RESULTADOS:

Los resultados sugieren como van cambiando las tendencias a lo largo de los años, paralelamente a la evolución en la forma de entender el significado de “calidad del servicio”.

CONCLUSIONES:

Con esta revisión hemos intentado hacer comprender la necesidad de hacer una comparativa de las principales herramientas que tratan de evaluar la calidad del servicio deportivo. Éstas, han evolucionado, de la mano que lo ha hecho el término de calidad de servicio, por lo que debemos tener claro el enfoque que queremos utilizar e intentar operativizar al máximo el modelo y reducir los errores, teniendo en cuenta las ventajas y desventajas de cada uno de las herramientas a utilizar

BIBLIOGRAFÍA:

- Caballero Quintana, A., & Sanz Mulas, A. (2005). *Aproximación a la evaluación de la calidad en municipios españoles*. Retrieved Diciembre, 5, 2007, from [www.aecpa.es/congreso_07/archivos/area2/GT-06/CABALLERO-QUINTANA-Andres\(Consejero-Camara-de-Cuentas-de-l.pdf](http://www.aecpa.es/congreso_07/archivos/area2/GT-06/CABALLERO-QUINTANA-Andres(Consejero-Camara-de-Cuentas-de-l.pdf)
- Chia - Ming, Chang, Chin Tsu, C., & Chin -Hsien, H. (2001). A review of service quality in corporate and recreational sport /fitness programs. *The Sport Journal*, , 7.
- Howat, G., Absher, J., Crilley, G., & Milne, I. (1996). Measuring customer service quality in sports and leisure centres. *Managing Leisure*, 1 77 - 89, 1996, 1, 77-89.
- Kouthouris, C., & Alexandris, K. (2005). Can service quality predict customersatisfaction and behavioral intentions in the sport tourism industry. *Journal of Sport Tourism*, 10, n° 2,
- Ruiz-Olalla Corcuera, María del Carmen. (2001). *Gestión de la calidad del servicio a través de indicadores externos*. Madrid: Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas.
- Tsitskari, E., Tsiotras, D., & Tsiotras, G. (2006). Measuring service quality en sports services. *Total Quality Management, Volumen 17, n°5, 623 - 631, Junio 2006, 17, 623-631.*

RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA E EXERCÍCIO DA LIDERANÇA EM TREINADORES DE ALTA COMPETIÇÃO

A. RUI GOMES; JOSÉ F. CRUZ & JOSÉ NOGUEIRA.

*Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia. Campus de Gualtar.
Portugal.*

RESUMO

Neste trabalho apresentamos os resultados de quatro entrevistas levadas a cabo com treinadores de sucesso de alta competição portugueses, onde se procurou recolher informações sobre as competências necessárias para exercer a actividade de treinador, os princípios e filosofia adoptados no trabalho, as principais áreas de exercício da liderança e os valores defendidos na modalidade e na prática profissional. A análise dos dados seguiu uma lógica interpretacional, uma vez que não foi assumida a existência de uma estrutura prévia de organização da informação, própria da análise estrutural (Glasser & Strauss, 1967; Patton, 1990). O grau de acordo na categorização da informação recolhida foi analisada por uma comissão de três especialistas com Licenciatura em Psicologia e formação específica na área da Psicologia do Desporto. Os dados resultantes das quatro entrevistas permitiram a definição de 435 unidades de significado, distribuídas por 18 componentes, 67 categorias e 158 propriedades. Os resultados evidenciaram a importância dos treinadores possuírem boas competências conceptuais e pessoais, princípios claros e aceites pelos atletas, boas condições de trabalho e atletas com qualidade para a alta competição. Paralelamente, foi evidente a complexidade de tarefas assumidas na orientação dos atletas (nove dimensões do exercício da liderança). Por último, é de salientar a importância dada à obtenção dos resultados competitivos (objectivo principal) em conjunto com a avaliação satisfatória do trabalho realizado e a valorização do desenvolvimento pessoal, tanto no treinador como nos atletas (objectivos “periféricos”).

Palavras-chave: Liderança; Desporto; Transformacional; Carisma.

IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN PSICOLÓGICA EN DIRECTIVOS Y GESTORES DEPORTIVOS

BELIA MÉNDEZ RIAL* DELFINA VICENTE SANTIAGO**

**Universidad de Vigo, **Universidad de las Islas Baleares.*

RESUMEN

La actual gestión y dirección de entidades deportivas exige a los responsables de la misma una formación profesional multidisciplinar, cada vez más específica, especializada y adaptada a las demandas y necesidades del sistema deportivo y sociedad en general.

Definido el ámbito de trabajo de los responsables de las entidades deportivas (sean directivos y/o gestores de organizaciones públicas o privadas) y delimitadas y sintetizadas las

funciones, áreas de intervención de su ejercicio profesional (gestión de recursos humanos, alianzas y colaboradores externos, instalaciones, recursos materiales, servicios, comercialización y marketing, habilidades directivas), estilos, perfiles, capacidades y habilidades a desarrollar, se expondrán las áreas de conocimiento propuestas por diversos autores indispensables en la formación de los mismos.

Con ello, se pretende establecer el peso que la psicología tiene para la capacitación y correcto desempeño profesional de estos responsables de entidades deportivas. Finalmente, se concluye que la tendencia va encaminada a detectar y solventar las carencias, tanto de formación inicial (contenidos curriculares) como las generadas en el propio puesto de trabajo, procurando proporcionar al directivo y gestor deportivo habilidades, estrategias y técnicas de intervención encaminados a la consecución de una eficacia y eficiencia laboral.

DISMORFIA MUSCULAR; DIFICULTAD EN SU DIAGNÓSTICO

GONZÁLEZ MARTÍ, IRENE.

Universidad de Castilla-La Mancha.

INTRODUCCIÓN

Para poder realizar un buen diagnóstico de la Dismorfia Muscular debemos tener en cuenta a que grupo de trastorno mentales pertenece. Existe una gran controversia a la hora de su clasificación, debido a que este trastorno es desconocido, por lo tanto no está incluido ni en el manual DSM ni en el CIE.

METODOLOGÍA

Después de realizar una revisión bibliográfica exhaustiva sobre la clasificación de la Dismorfia Muscular dentro de los diferentes Trastornos con los que se relaciona, tenemos que tener en cuenta, bajo qué clasificación lo hacemos, si es bajo el prisma de un Trastorno Dismórfico Corporal (TDC), o Trastorno de la Conducta Alimenticia (TCA) o si es bajo un Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC).

RESULTADOS

La clasificación de la Dismorifa Muscular está influenciada según los autores que se refieran a ella. Mientras aspectos históricos proponen la clasificación de la Dismorfia Muscular como una subcategoría del TDC, el aspecto clínico clasifica los síntomas de este trastorno dentro de un TOC (Chung, 2001).

CONCLUSIONES

La Dismorfia Muscular, se podrá clasificar dentro de trastorno determinado en función de las características predominantes en el sujeto que la padece.

IDENTIFICACIÓN DE LAS CAUSAS DE LESIONES EN LOS DEPORTISTAS SOBRE LA BASE DE LA LITERATURA CIENTÍFICA

BOHÓRQUEZ GÓMEZ-MILLÁN, R; GARRIDO TORRES, M. R.

Universidad de Sevilla.

RESUMEN

Se propone una descripción visual de los factores implicados en las lesiones de los deportistas a partir de una revisión teórica de la literatura científica sobre el tema tanto en documentos propios de la Psicología del Deporte como de la Psicología en general.

Siguiendo el clásico diagrama de la espina de pescado o de Ishikawa, se visualizarán los elementos clave referenciados en torno a los grandes factores que se identifican en la literatura científica como causas comunes de las lesiones.

La representación visual de los factores referenciados en torno a estos aspectos clave servirá como herramienta de diagnóstico y toma de decisiones a fin de prevenir las temidas lesiones en el ámbito deportivo.

Palabras clave: lesiones deportivas, diagrama de Ishikawa, relación causa-efecto, análisis descriptivo y correlacional.

AVALIAÇÃO DO CLIMA MOTIVACIONAL EM ESPORTES INDIVIDUAIS E COLETIVOS EM JOVENS ATLETAS BRASILEIROS

GOULART, C. ¹

¹ Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasil.

INTRODUÇÃO

O construto denominado *clima motivacional* refere-se à percepção que o atleta tem do ambiente que o cerca: seus pais, o técnico, os amigos, entre outros, e qual a influência motivacional que estes tentam impor sobre ele. A intenção deste construto é analisar como o atleta percebe o ambiente e como ele deixa-se influenciar por ele. Portanto, estudar como uma equipe percebe o nível motivacional de seu técnico - se ele volta-se mais para as estrelas do time (orientação ao ego) ou trata todos como papéis importantes para a equipe (orientação à tarefa) e qual o resultado disto no desempenho atlético - é uma forma de avaliar o clima motivacional da equipe e intervir para que haja uma melhora neste ambiente esportivo. Portanto, a proposta deste trabalho foi examinar o clima motivacional de jovens atletas brasileiros de esportes individuais e coletivos.

O instrumento de percepção do clima motivacional tem (PMCSQ 1 or 2; Newton, Duda & Yin, 2000; Seifriz, Duda & Chi, 1992; Walling, Duda & Chi, 1993) tem sido usado para avaliar a percepção do clima motivacional dos atletas em relação ao seu técnico. No Brasil este instrumento foi traduzido e validado (GOULART, 2007) e utilizado para a realização desta pesquisa.

MÉTODO

Com um total de 594 atletas participaram deste estudo (46.3% homens, 53.7% mulheres) e que fizeram parte dos Jogos da Juventude. Havia atletas representantes das cinco regiões do país, com um total de 74 cidades e a idade variava entre 13 e 18 anos de idade. (M = 15.86; SD = 0.5). Os estudantes eram provenientes 37,4% de escolas públicas e 61,1% de escolas particulares e havia representantes das modalidades: atletismo (n = 116), tênis de mesa (n = 74), basquete (n = 117) e handebol (n=287).

O instrumento foi aplicado anterior à sessão normal de treinamento em que os atletas preencheram com facilidade e rapidez.

RESULTADOS

Os resultados apresentaram que os atletas das modalidades esportivas atletismo, tênis de mesa, basquete e handebol obtiveram alto nível de clima envolvimento ego e alto nível de clima envolvimento tarefa. (Quadro 1).

Quadro 1. Descritivas das variáveis (média ± s)

Variáveis	Atletismo		Tênis de Mesa		Basquete		Handebol		Todos	
	Média	SD	Média	SD	Média	SD	Média	SD	Média	SD
Clima Envolvimento Ego	4,05	0,44	4,02	0,48	4,10	0,40	4,19	0,40	4,12	0,42
Clima Envolvimento Tarefa	4,22	0,49	4,17	0,50	4,23	0,43	4,33	0,44	4,27	0,46

O tratamento estatístico utilizado foi análise descritiva exploratória composta por procedimentos de comparação de médias entre os grupos sendo que, quando houve diferenças estatisticamente significativa ($p > 0.05$) entre mais de dois grupos, utilizou-se ANOVA do tipo ONEWAY. Sendo assim, os resultados que demonstraram diferença significativa foram; os jogadores de handebol ($p < 0.01$) obtiveram maior percepção do clima envolvimento ego do que os atletas de atletismo e tênis de mesa (esportes individuais). Além disso, os atletas de handebol obtiveram diferença significativa com o clima envolvimento tarefa ($p < 0.009$) comparado com os atletas de tênis de mesa e atletismo.

DISCUSSÕES E CONCLUSÕES

O objetivo deste estudo foi investigar o clima motivacional de jovens desportistas brasileiros. O instrumento utilizado foi o PMCSQ, traduzido e validado (GOULART, 2007). Os resultados encontrados apontaram que os atletas de tênis de mesa e atletismo apresentaram uma baixa percepção de clima envolvimento com a tarefa e com o ego em relação aos atletas de basquete e handebol. Cabe ressaltar que estes resultados podem ser relevantes para os técnicos de modalidades individuais para que possam compreender como os atletas percebem o clima motivacional deles em relação ao treinamento e competições. Isto poderá

ajudá-los a planejar seus treinamentos e modificar seus comportamentos e possivelmente modificar futuros resultados e desempenhos atléticos.

Este estudo é uma pesquisa preliminar para analisar a percepção do clima motivacional de jovens atletas brasileiros. Outros estudos deverão prosseguir para analisar as interferências no clima destes atletas de esportes individuais e coletivos e seus desempenhos em treinamentos e competições.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goulart, C. M. (2007). *Motivação E Esporte: Uma Intervenção Das Metas De Realização Em Jovens Atletas*. Tese de doutorado, Universidade de Brasília, Brasil.
- Newton, M. L., Duda, J. L. & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18 (4), 275- 290.
- Seifritz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Walling, M. D., Duda, J. L. & Chi, L. (1993) The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 172-183.

LA MEDIDA DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS

ROSA M. HECHAVARRÍA-GÓMEZ,, MSCR ⁽¹⁾.

DANIEL MARTÍNEZ ⁽²⁾.

JOSÉ R. RODRÍGUEZ ⁽³⁾.

⁽¹⁾ Psicóloga Clínica, Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio, Depto. Medicina Física, Rehabilitación y Salud Deportiva RCM, UPR.

⁽²⁾ Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, PR.

⁽³⁾ Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, PR.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

En estudios realizados con adolescentes se ha encontrado que los síntomas depresivos y de ansiedad son frecuentes en esa población, incluso algunos llegan a desarrollar cuadros clínicos relacionados a este desorden. Las adolescentes deportistas no están exentas de presentar las mismas problemáticas que sus pares. El objetivo del estudio fue conocer si existen síntomas de depresión y ansiedad en los adolescentes deportistas de la Escuela de la Comunidad Especializada en Deportes del Albergue Olímpico (ECEDAO) de Puerto Rico.

METODOLOGÍA

Para este propósito se estudió el universo de 149 estudiantes (36% femenino y 64% masculino) entre las edades de 14 a 19 años. El instrumento que se utilizó fue una Hoja de Datos Socio-Demográficos y la Escala de Bienestar Hechavarria para Adolescentes Deportistas (EBHAD). El diseño del estudio fue Observacional Retrospectivo, por lo que se utilizó estadística descriptiva, Prueba t y Anova en el análisis de los resultados.

RESULTADOS

No se encontró diferencia significativa a nivel alfa de .05 entre la medida de síntomas de ansiedad y la edad de los participantes; tampoco se encontró diferencia significativa a nivel alfa de .05 entre la medida de síntomas depresivos y el género. Se encontró una correlación positiva de entre síntomas depresivos y síntomas de ansiedad rasgo; además, se encontró diferencia significativa a nivel alfa de .05 entre la medida de síntomas depresivos y la edad de los participantes; y diferencia significativa a nivel alfa de .01 entre la medida de síntomas de ansiedad rasgo con respecto a la edad y al género de los adolescentes deportistas.

CONCLUSIONES

Esta diferencia es consistente con los estudios en poblaciones generales y revela la existencia de diferencias en torno a los estilos y patrones psicológicos por género en base a las enseñanzas socio-culturales.

AUTOPERCEPCION FÍSICA Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDAD ADULTA

GUILLERMO INFANTE Y LUIS ZULAIKA.

Universidad del País Vasco.

INTRODUCCIÓN

Dada la importancia que el autoconcepto físico ha adquirido en el campo de la actividad física, y basándonos en el modelo multidimensional del autoconcepto de Shavelson, Hubner y Stanton (1976), este estudio analiza las correlaciones que se establecen entre: la duración de la práctica de actividad física (horas/semana) y las dimensiones del autoconcepto físico.

METODOLOGÍA

510 hombres y mujeres adultas (más de 23 años) cumplimentaron el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006). Este cuestionario responde a una estructura tetradimensional del autoconcepto físico (Fuerza, Atractivo, Habilidad y Condición física). Además se les preguntó el número de horas que dedicaban a la práctica de actividad física por semana.

RESULTADOS

Los resultados vienen a confirmar que a más horas de práctica de actividad física mejores puntuaciones se obtienen en las dimensiones del autoconcepto físico, llegando a establecer correlaciones positivas con el autoconcepto general, cuestión un tanto sorprendente debido a la supuesta consistencia y estabilidad que caracteriza al autoconcepto general.

CONCLUSIONES

Los resultados muestran que la práctica de actividad física conlleva mejoras tanto en los niveles más bajos del autoconcepto físico como en los más cercanos al apex de la estructura jerárquica del autoconcepto general.

ANÁLISIS DE LA CONSISTENCIA INTERNA Y FIABILIDAD DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DE LA ESCALA DE LA PASIÓN EN EL DEPORTE (EPD)

KORTE, G.* , TORREGROSA, M.* , CRUZ, J.* ,
SOUSA, C.*.*.* , VILADRICH, C., PALLARÉS, S.* , AZÓCAR, F* . Y RAMIS, S* .

**Universidad Autónoma de Barcelona.*

*** Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.*

INTRODUCCIÓN:

Este trabajo presenta la consistencia interna y fiabilidad de la versión española de la *Passion Scale* de Vallerand, Mageau, Blanchard, Koestener, Gagné, Ratelle, Leonard y Marsolais (2003), en el contexto deportivo.

METODOLOGÍA:

Participantes

176 atletas (127 hombres y 49 mujeres) de Cataluña, con edades entre 12 y 59 años (M=20,01; SD= 7,53) de diferentes deportes.

Instrumentos

La *Escala de la Pasión* consta de dos subescalas - pasión armónica (HP) la pasión obsesiva(OP) – con seis ítems cada una, y ha demostrado niveles adecuados de fiabilidad y validez.

Los ítems se valoran utilizando una escala Likert de 7 puntos.

Procedimientos

Utilizamos la estrategia de Hambleton (1996) para traducción y adaptación. Se ha diseñado un cuadernillo con la versión piloto del cuestionario que ha sido administrada a los deportistas.

RESULTADOS:

Según el análisis realizado, encontramos una fiabilidad interna adecuada ($\alpha = .83$) en el análisis de los 16 ítems de la escala, así como en las subescalas OP ($\alpha = .75$) y HP ($\alpha = .73$).

CONCLUSIONES:

Confirmamos los datos obtenidos por los autores y aportamos evidencia favorable a la consistencia interna y fiabilidad de la versión castellana de la EPD.

PRÁCTICA DE DEPORTE Y PAUTAS DE ESTUDIO EN ADOLESCENTES

JOSÉ NICASIO GUTIÉRREZ FERNÁNDEZ.

ALUMNADO 1º BACHILLERATO, IES “MARQUÉS DE SANTILLANA”.

Departamento de Educación.

Universidad de Cantabria.

INTRODUCCIÓN

Se estudia la relación entre la práctica del deporte y pautas de estudio, en una muestra de adolescentes de 1º de la ESO a 2º de Bachillerato de Torrelavega (Cantabria).

METODOLOGÍA.

Se revisan trabajos sobre el tema, elaborando y aplicando una encuesta, para con ayuda de la estadística obtener resultados y llegar a conclusiones.

RESULTADOS.

El grupo que practica deporte de una a tres horas a la semana es el que más horas estudia. Los que no practican deporte son los que menos estudian.

Los que practican deporte un mayor número de horas semanales, acuden menos horas a clases particulares y aprendizaje de idiomas. Son los que menor nivel de suspensos tienen y además obtienen más sobresalientes. Los estudiantes que practican un deporte competitivo sacan menos insuficientes y bienes y son los que mayor tanto por ciento de notables y sobresalientes obtienen.

Los adolescentes que practican deporte repiten menos cursos, tienen menos dificultades para estudiar y preparar exámenes, aunque disponen de menos tiempo libre.

Los que practican deporte los fines de semana consumen menos drogas ilegales. Cuantas más horas se dedica a la actividad deportiva, más aumenta la participación en asociaciones.

CONCLUSIONES

Los resultados señalan que los adolescentes que practican deporte son mejores estudiantes y presentan características más positivas que los que no dedican su tiempo a esta actividad.

CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DEL AMBIENTE DEL GIMNASIO (CPAG)

PAULO SENA, JOAQUÍN DOSIL.

Universidad de Vigo, España.

RESUMEN

La práctica regular de ejercicio físico conlleva beneficios físicos, psicológicos y sociales. En la actualidad son muchas las personas que son conscientes de ello y acuden a los gimnasios con esta finalidad. Sin embargo, el número de abandonos sigue siendo elevado. El objetivo de este trabajo es la elaboración de un instrumento de medida que sirva para valorar la percepción que los socios tienen del ambiente de los gimnasios, con la intención de comprender por qué algunos usuarios se mantienen en los gimnasios a largo plazo y otros abandonan prematuramente. La versión preliminar del *Cuestionario de Percepción del Ambiente del Gimnasio* (CPAG) tiene 26 ítems que se agrupan en 4 factores: ambiente social general (relación socio-profesores/funcionarios), ambiente físico (instalaciones, equipamientos, etc.), ambiente social específico (relación socio-otros socios) y factores personales (motivos y motivaciones personales para la práctica). Los resultados obtenidos indican que el CPAG es un instrumento con un buen índice de validez y fiabilidad.

Palabras clave: evaluación, fitness, gimnasios, ambiente, adherencia, abandono.

A ATITUDE FACE À ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DA ÁREA DE DESPORTO E NÃO DESPORTO.

EMÍLIA MARTINS E FRANCISCO MENDES.

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu (Portugal).

INTRODUÇÃO

A atitude face à prática da actividade física e desportiva apresenta-se como imprescindível para favorecer uma prática regular e prevenir o abandono. Foi assim que pretendemos conhecê-la e ao efeito de variáveis académicas e sócio-demográficas, em alunos do ensino superior.

METODOLOGIA

A amostra, com 68 alunos do ensino superior, foi segmentada por Idade, Género, Residência, Curso, e Prática de Desporto Escolar.

Utilizou-se uma adaptação para Português (Martins) da EAFD de Dosil (2002).

RESULTADOS

Não se registaram diferenças significativas em função da Idade e Residência.

Como seria expectável, os alunos de Desporto e masculinos apresentam vantagens altamente significativas. O efeito isolado de cada uma destas variáveis não tem correspondência estatística na interação curso * género.

A variável prática de desporto escolar apresenta-se como associada a atitudes mais positivas face ao desporto.

CONCLUSÕES

Releva a necessidade de dar particular atenção ao género feminino, com atitudes menos positivas face à actividade desportiva, em conformidade com a literatura (Dosil, 2004). Os sujeitos têm idades inferiores a 20 anos e há uma tendência para diminuição destas atitudes, sobretudo a partir dos 40 anos. As características particulares da amostra exigem a replicação do estudo com outras comunidades académicas, bem como amostras representativas da população portuguesa.

UNA PROPUESTA DE MODELO EXPLICATIVO DEL COMPROMISO DEPORTIVO

JAIME J. LEÓN, JUAN L. NÚÑEZ, JOSÉ MARTÍN-ALBO Y EVELIA DOMÍNGUEZ.

*Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
España*

INTRODUCCIÓN.

Desde una aproximación psicosocial donde el significado moral y las etiquetas asociadas a situaciones y conductas son aprendidas a través de relaciones interpersonales, Vallerand, Deshaies, Cuerrier, Brière y Pelletier (1996) definen el compromiso deportivo como un elemento esencial del concepto deportividad que explica hasta que punto los deportistas realizan el máximo esfuerzo, reconocen errores e intentan mejorar sus habilidades.

El objetivo del presente estudio consiste en analizar las relaciones existentes entre la inteligencia emocional percibida (IEP), las orientaciones de metas y el compromiso deportivo.

METODOLOGÍA.

Los participantes fueron 399 deportistas (281 hombres y 118 mujeres) de los cuales 237 eran federados y 162 profesionales, pertenecientes a cinco deportes. Se administró el TMMS para evaluar la IEP, el cuestionario TEOSQ para evaluar las orientaciones de meta y la subescala compromiso del cuestionario MSOS.

RESULTADOS

Se sometió a prueba un modelo en el que la IEP influía directamente en las orientaciones de meta y, estas a su vez, tenían como consecuencia el compromiso deportivo. Los resultados indicaron que la IEP predecía las orientaciones de meta y estas el compromiso deportivo. Los índices de ajuste fueron satisfactorios y la varianza explicada fue del 48 % para las orientaciones de meta y del 77 % para el compromiso deportivo. Además el modelo se mostró invariante respecto a la variable federados vs profesionales.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos, sería interesante fomentar la inteligencia emocional percibida a través de programas de intervención para la mejora de la motivación y el aumento de los niveles de compromiso deportivo.

Palabras clave: compromiso, deporte, inteligencia emocional percibida, orientaciones de meta.

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DOS ESTUDANTES DE DESPORTO DO ENSINO SUPERIOR

RAUL ANTUNES, ANABELA VITORINO, JOANA SEQUEIRA.

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

RESUMO

O objectivo deste trabalho foi caracterizar a qualidade de vida percebida por estudantes, pertencentes à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Instituto Politécnico de Santarém – Portugal, tendo em conta a variável independente ano de escolaridade.

Qualidade de vida é definida como “a percepção do indivíduo da sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objectivos, expectativas, padrões e preocupações.” (WHOQOL Group, 1995, 1996, citado por Fleck, 2006).

O instrumento utilizado foi o World Health Organization Quality Of Life-Bref (WHOQOL-Bref), referente a 4 domínios: *Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio Ambiente*.

A amostra foi de 298 estudantes, de ambos os sexos (M. idades = 22,67A), pertencentes aos 5 cursos leccionados na área do desporto: “Treino Desportivo”, “Condição Física”, “Desporto de Natureza e Turismo Activo”, “Psicologia do Desporto e Exercício” e “Gestão das Organizações Desportivas”.

Através da análise dos resultados, o domínio *Meio Ambiente* é o que apresenta valores médios mais reduzidos, assim como, em todos os cursos, é no 3º ano que se encontram os índices mais baixos, o que pode ser explicado por um conjunto de alterações contextuais e sociais inerentes ao percurso académico.

Palavras-Chave: Qualidade de Vida, Ensino Superior, Transição, Avaliação.

CARACTERIZAÇÃO DAS REDES SOCIAIS PESSOAIS EM CONTEXTOS DESPORTIVOS

RAUL ANTUNES, JOANA SEQUEIRA, ANABELA VITORINO.

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM).

RESUMO

Este estudo apresentou como principal objectivo a caracterização das redes sociais de jovens praticantes de desporto e a comparação das mesmas tendo em conta o tipo de prática e o género.

A Rede Social Pessoal (R.S.P.) é definida como “a soma de todas as relações que o indivíduo percebe como significativas ou define como diferenciadas da massa anónima da sociedade” (Sluzki, 1996), incluindo 4 quadrantes: *Amigos, Família, Relações Comunitárias (Instituição Desportiva) e Escola/Trabalho*.

Estes elementos desempenham diferentes funções que se constituem como apoios da R.S.P.

O trabalho teve como amostra 40 indivíduos, praticantes desportivos, entre os 15 e os 18 anos (M. idades=16,65A).

O instrumento utilizado foi o Inventário de Avaliação de Redes Sociais Pessoais (IARSP - adaptado por Alarcão; Abreu. & Sousa, 2003).

Verificam-se correlações significativas entre os *Apoios*, indicando estes dados que um nível elevado num deles, pode significar um nível elevado também nos restantes, nomeadamente no quadrante *Família*.

Conclui-se deste trabalho, a significância do quadrante das *Instituições Desportivas*, quer no seu número de elementos quer nos tipos de apoio fornecido, e verifica-se a pertinência e validade da aplicação do IARSP na avaliação das redes em contexto desportivo.

Palavras-Chave: Rede Social Pessoal, Apoios, Avaliação.

CONSTRUCCIÓN DE UN INVENTARIO DE DIRECCIÓN DE EQUIPOS DE FÚTBOL

ANTONIO TAPIA FLORES, ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO, ÁLVARO REINA GÓMEZ,
JOSÉ CARLOS FERNÁNDEZ GARCÍA, MIGUEL ÁNGEL BEAS MARTÍNEZ,
FRANCISCO JESÚS MARTÍN RECIO.

*Master Oficial de Posgrado Investigación en Actividad Física y Deporte.
Universidad de Málaga.*

INTRODUCCIÓN

El fútbol profesional ha experimentado un notable avance en los medios, recursos materiales y equipamiento deportivo disponibles. Los recursos humanos cuentan con mejores medios y una mejor formación: servicio médico, entrenador, cuerpo técnico, equipo arbitral. La tecnología y avances informáticos han permitido estudiar de forma pormenorizada y objetiva el juego de los equipos. Se han elaborados programas específicos para el estudio y evaluación del juego (Amisco, Softory match,...), facilitando al cuerpo técnico información para tomar decisiones en el ejercicio de su profesión. Paralelamente a estos avances y mejoras tecnológicas y de recursos materiales se observa una notable **deshumanización** en las relaciones personales, las relaciones interpersonales están condicionadas por los intereses materiales, económicos, de promoción profesional. La violencia verbal e incluso física ha aumentado en los estadios en partidos de fútbol, este fenómeno se extiende incluso a niveles de fútbol base y aficionado.

Además, los jugadores y entrenadores están sometido a grandes presiones externas al juego, intereses económicos, profesionales, institucionales (Clubes, Federativos,...) e incluso políticos, lo cual provoca que aumente su estado de ansiedad, provocando pérdida de eficacia en el juego y posibles desequilibrios de la personalidad. Hay un aumento considerable de alteraciones emocionales en las personas que intervienen en este deporte, jugadores, entrenadores, directivos, árbitros,...

MÉTODO.

PARTICIPANTES.

El primer cuestionario se pasó en marzo de 2006 en Jaén, con motivo de un “Seminario de Fútbol” organizado por la Federación de Fútbol de Jaén. Fue administrado a 51 entrenadores españoles, de los cuales la totalidad son varones. La media de edad es de 34.24 años, con una desviación típica de 10.769.

El segundo cuestionario se pasó en Junio de 2006 en Sevilla, con motivo de un “Congreso de Fútbol” organizado por el Colegio Andaluz de Entrenadores de Fútbol. Este segundo cuestionario fue completado por 225 entrenadores, de los cuales 221 (98.22%) son españoles y 4 (1.77%) extranjeros. En cuanto al género, masculino son 218 (96.88%), femenino 3 (1.33%) y 3 (1.33%) que no contestaron este apartado. La media de edad es de 38.12, con una desviación típica de 10.434.

MATERIAL.

El primer cuestionario denominado “Inventario de Dirección de Equipos de Fútbol” v.1.0 (IDEF) está compuesto por dos escalas. La primera escala (FRP) dirigida a valorar la opinión de los entrenadores sobre los factores determinantes del resultado del partido está compuesta por 16 ítems y 2 “preguntas abiertas”. La segunda escala (FDE) encaminada a determinar los factores en los que se basa el entrenador para tomar las decisiones en la dirección del equipo presenta 62 ítems y 4 “preguntas abiertas”. Además, presenta un tercer bloque de 7 preguntas, donde se recogen datos sociodemográficos.

Las respuestas se encuentran categorizadas en tres opciones: SI, NO, A VECES.

La segunda versión del “Inventario de Dirección de Equipos de Fútbol” v.2.0 (IDEF) está compuesto por dos escalas. La primera escala (FRP) está basada en la primera versión del cuestionario, y está compuesta por 26 ítems. La segunda escala (FDE), al igual que el cuestionario anterior, está basado en el primer cuestionario, con un total de 67 ítems y 7 subescalas. Además, se amplía el bloque sociodemográfico a 9 preguntas.

Para el tratamiento de los datos se ha utilizado el paquete estadístico SPSS v. 13.0., Programa estadístico *Acer ConQuest* (Wu, Adams & Wilson, 1998) para análisis de Teoría de Respuesta al Ítem.

PROCEDIMIENTO.

Se construye el primer cuestionario denominado “Inventario de Dirección de Equipos de Fútbol” v.1.0 (IDEF) compuesto por dos escalas. La primera escala (FRP) dirigida a valorar la opinión de los entrenadores sobre los factores determinantes del resultado del partido está compuesta por 16 ítems y 2 “preguntas abiertas”. Los ítems se elaboran en base a la experiencia del grupo de investigación sobre aquellos aspectos del juego y relacionados con el fútbol que determinan el resultado final del partido. Se establecen dos preguntas abiertas relacionadas con dicha temática para recabar información de los sujetos encuestados, con la intención de completar en una segunda versión este apartado.

La segunda escala (FDE) encaminada a determinar los factores en los que se basa el entrenador para tomar las decisiones en la dirección del equipo presenta 62 ítems y 4 “preguntas abiertas”. Esta escala se divide en 8 subescalas, con 4 pregunta abierta para que el encuestado pueda ampliar información sobre el tema tratado.

Además, presenta un tercer bloque de 7 preguntas, donde se recogen datos sociodemográficos. Y también se incluye un apartado de sugerencias u observaciones, donde el encuestado pueda expresar su parecer libremente.

Las respuestas se encuentran categorizadas en tres opciones: SI, NO, A VECES.

Una vez construido la primera versión del cuestionario (IDEF), se busca una muestra de sujetos suficientemente representativa para recabar información válida sobre la temática planteada, en concreto se pasaron a 51 entrenadores. Se aprovecha un Seminario de Fútbol que se celebra en Marzo del 2006 en Jaén para administrar el cuestionario. A los sujetos encuestados, previamente se les informa a todos por igual y al mismo tiempo, de las normas para completarlo.

Los datos son analizados con la ayuda del paquete estadístico SPSS, las preguntas abiertas se categorizan. Se detectan defectos de forma, errores tipográficos, los ítems donde los sujetos encuestados tienen problemas de comprensión o de interpretación, etc.

Una vez optimizado el primer cuestionario, se procede a la elaboración de la segunda versión del “Inventario de Dirección de Equipos de Fútbol” v.2.0 (IDEF) basado en el anterior. También se compone de dos escalas. La primera escala (FRP) está compuesta por 26 ítems. En función de los datos recogidos en las preguntas abiertas de la primera versión, se completa esta escala añadiendo 10 ítems.

La segunda escala (FDE) presenta un total de 67 ítems, se añaden 5 ítems a la primera versión y se suprime 1 subescala (Disposición del entrenador en el área técnica), entendiendo que no es relevante en el estudio que abordamos. Por tanto se reduce de 8 a 7 el número de las subescalas. Además, se amplía el bloque sociodemográfico de 7 a 9 preguntas. Se eliminan las preguntas abiertas y se mantiene el apartado de sugerencias u observaciones. Las respuestas se categorizan en dos opciones: SI, NO. Se elimina de la primera versión A VECES, con la finalidad que el sujeto encuestado tenga que decantarse con claridad, facilitando el estudio.

Una vez finalizada la elaboración la segunda versión del cuestionario, se busca una muestra para administrar el mismo. Se aprovecha la celebración en Sevilla, en Junio de 2006, del Congreso de Fútbol organizado por el Colegio de Entrenadores Andaluces de Fútbol. Previa explicación de las normas para su realización, se administra al mismo tiempo y condiciones a un total de 225 entrenadores, de distintas nacionalidades, género y titulación.

Los datos recogidos se codifican en el programa SPSS/PC para Windows, versión 13.0. Para detectar posibles errores que pudieran producirse durante la mecanización de los datos, se realizó una verificación y depuración de los mismos, comprobando que se habían introducido los valores correspondientes a la categoría de respuesta. En el caso de los valores perdidos no se realizó ningún tipo de estimación.

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante un análisis factorial exploratorio, un análisis de fiabilidad y un análisis basado en la Teoría de Respuesta al Ítem.

En primer lugar se analiza si los resultados de las escalas poseen consistencia interna a través del Alpha de Cronbach para ser considerados fiables.

En segundo lugar, se analiza la estructura numérica de datos mediante análisis factorial, con el objetivo de hallar las posibles combinaciones lineales (factores) de los ítems analizados y determinar de este modo la estructura factorial de los datos. El método utilizado es el Análisis de Componentes Principales que permite transformar un conjunto de variables intercorrelacionadas en otro conjunto de variables no correlacionadas denominadas factores. El método de rotación utilizado fue el Varimax, propuesto por Kaiser (1958) que consiste en maximizar la varianza de los factores. Cada columna de matriz factorial rotada produce algunos pesos muy altos, y otros que se aproximan a cero. Este método tiende a minimizar el número de variables que tienen saturaciones altas en un factor, facilitando así la interpretación de los resultados.

Para análisis de TRI (Teoría de Respuesta al Ítem), los datos fueron analizados mediante el programa Acer Conquest (Wu, Adams & Wilson, 1998). Se realizó un análisis de ajuste al modelo de Teoría de Respuesta al Ítem bajo los supuestos del modelo de Rasch (1960), empleándose como indicador del ajuste global el estadístico Infit.

El modelo de Rash nos permite la medir conjuntamente los ítems y sujetos en la misma escala, representándose gráficamente el escalamiento conjunto. Se exponen los resultados a través de los estadísticos tradicionales y descriptivos de ajuste al modelo, de cada escala y los mapas de escalamiento conjunto.

Posteriormente se ha realizado un análisis de contingencia teniendo en cuenta las siguientes variables sociodemográficas: (1) Nivel o título de entrenador, (2) Experiencia profesional, número de años o temporadas como entrenador, (3) Categorías donde se ha entrenado, (4) Nivel académico, estudios cursados.

OPTIMIZACIÓN DE DISEÑOS EN LA FINALIZACIÓN OFENSIVA EN FÚTBOL-7

**ÁLVARO REINA GÓMEZ, ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO, JOSÉ CARLOS FERNÁNDEZ GARCÍA,
MIGUEL ÁNGEL BEAS MARTÍNEZ, FRANCISCO JESÚS MARTÍN RECIO
Y ANTONIO TAPIA FLORES**

*Master Oficial de Posgrado Investigación en Actividad Física y Deporte.
Universidad de Málaga.*

INTRODUCCIÓN

Este trabajo presenta la aplicación de la teoría de la medida a un fenómeno social como el fútbol, en su modalidad de iniciación.

MÉTODO

Se han utilizado 9 partidos de fútbol-7 alevín (11-12 años) recogiendo los datos en tres sesiones diferentes por dos grupos de observadores.

El registro de los datos ha sido de tipo discontinuo o intermitente, sin participación de los observadores (Anguera y Blanco Villaseñor, 2003; Anguera, Blanco Villaseñor, Losada y Hernández Mendo, 2000).

Se construye una herramienta “*ad hoc*” que permita el estudio científico de esta modalidad deportiva.

RESULTADOS

El control de calidad del dato se realiza utilizando un análisis de correlaciones, concordancia y un estudio de generalizabilidad. Además, se realiza una optimización del diseño de medida a fin de estimar el tamaño muestral óptimo que permita obtener registros fiables y generalizables. Los resultados obtenidos son satisfactorios.

CONCLUSIONES

Los coeficientes de correlación, los de asociación y los de generalizabilidad permiten afirmar que la definición del sistema de formatos de campo configurado cumplen con los requisitos de fiabilidad exigidos (Ardá, 1998; Castellano y Hernández Mendo, 2000; Blanco Villaseñor, Castellano, Hernández Mendo, 2000; Perea, Castellano, Hernández Mendo, Pérez y Álvarez, 2005; Jonson, Anguera, Blanco Villaseñor, Losada, Hernández Mendo, Ardá, Camerino y Castellano, 2006).

ANÁLISIS DE CALIDAD DEL DATO EN BÁDMINTON

D^{ÑA.} EVA M^A PERÁLVAREZ BERMÚDEZ Y DR. ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

Master oficial de posgrado “Investigación en actividad física y deporte”.

Universidad de Málaga.

INTRODUCCIÓN.

En el presente trabajo se presenta la construcción de un sistema taxonómica “ad hoc” y su correspondiente análisis de calidad del dato que nos permita asegurar la fiabilidad de los registros obtenidos con esta herramienta observacional en el bádminton. La importancia de este estudio para la Psicología del Deporte radica en que permite estudiar los flujos comportamentales en este deporte para posibles intervenciones.

METODOLOGÍA.

La metodología observacional, nos abre las puertas y las posibilidades de la descripción y análisis de las dinámicas sociomotrices, que acontecen en el ámbito deportivo, y como tal, debe de aplicarse superando los requisitos de fiabilidad, validez y precisión. La muestra estuvo formada por jugadores de la élite que participaron en los juegos olímpicos de Pekín 2008.

RESULTADOS.

En este trabajo se presentan los resultados correspondientes a los análisis de correlaciones, estudio del índice de kappa y un análisis de generalizabilidad que permitirá estudiar distintos diseños de medida con el fin de comprobar la fiabilidad, precisión y generalizabilidad de esta herramienta.

GENERALIZACIÓN DE DISEÑOS DE MEDIDA EN EL DESARROLLO MORA

FRANCISCO DÍAZ MARTÍNEZ, ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

Universidad de Málaga

INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo describe la validación de un sistema de medida, que permita registrar de forma fiable, las conductas que acontecen en las sesiones de Educación Física (E.F.) en la ESO. Dichas conductas se encuentran relacionadas con el desarrollo moral. El proceso de optimización de la herramienta, incluye el control y análisis de calidad de los datos, destacando la concordancia consensuada y el análisis de la teoría de generalizabilidad.

METODOLOGÍA.

La metodología observacional, nos abre las puertas y las posibilidades de la descripción y análisis de las dinámicas sociomotrices, que acontecen en el ámbito educativo, y como tal, debe de aplicarse superando los requisitos de fiabilidad, validez y precisión. La muestra estuvo formada por estudiantes de secundaria (N=27) y con una media de edad de 13.7.

RESULTADOS.

Los resultados de la calidad del dato arrojaron que la herramienta diseñada para evaluar el desarrollo positivo, es válida, fiable, precisa y generalizable, cumpliendo con la lógica científica de una investigación.

CONCLUSIONES.

Respecto a la posterior aplicabilidad de dicha herramienta, se aprecia la necesidad de abordar diseños experimentales o cuasi-experimentales, en función del tipo y organización de la tarea, género de los participantes, situación social y educativa, entre otros.

**ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS AGRESIVOS
EN EL DEPORTE DEL FÚTBOL: ADMINISTRACIÓN
DE UNA ENCUESTA A JÓVENES AFICIONADOS**
ROBERTO RUIZ BARQUÍN, DAVID DÍAZ FERNÁNDEZ, SONIA SÁNCHEZ RINCÓN.
Universidad Autónoma de Madrid.

RESUMEN

A nivel mundial, en los últimos años existe una preocupación creciente en el ámbito del deporte, y de forma específica en el fútbol, respecto a comportamientos y actitudes violentas no solo entre los propios jugadores, árbitros y entrenadores, sino entre los espectadores y seguidores de los diferentes equipos deportivos. Con la presente investigación se pretende describir el comportamiento desarrollado por una muestra de jóvenes aficionados al deporte del fútbol, con edades comprendidas entre los 14-18 años. Los dos objetivos principales son: 1.- Describir algunas de las principales actitudes y comportamientos desarrollados por aficionados deportistas (competidores y no competidores) y aficionados no deportistas antes, durante y después de los encuentros de fútbol; 2.- Describir algunas de las principales reacciones de los tres grupos considerados hacia la figura del árbitro de fútbol antes, durante y después de los partidos. Para el estudio, se diseñó una encuesta de 15 cuestiones con diferentes opciones de respuesta que describiesen las actitudes y comportamientos en los tres momentos considerados. Asimismo, se pregunta a los encuestados algunas de las propuestas o soluciones que desarrollarían para reducir los actos de violencia y agresividad. La encuesta se administró de forma voluntaria a una muestra de 100 estudiantes hombres y mujeres pertenecientes a la ESO y Bachillerato de las provincias de Madrid y Ciudad Real. Los resultados analizados muestran una mayor frecuencia de respuestas asociadas a comportamientos o actitudes violentas en el grupo de no practicantes, obteniéndose menores indicadores de comportamientos agresivos o violentos en el grupo de aficionados deportistas (competidores y no competidores). Como conclusiones destacamos: 1.- A pesar de las limitaciones muestrales, aquellas asociadas a los estudios descriptivos transversales y la consideración del presente estudio como piloto, la investigación desarrollada supone una aproximación al fenómeno de la violencia en el deporte del fútbol considerando individuos en etapas de formación; 2.- Los resultados describen diferencias en las respuestas consideradas, indicándose la necesidad de proponer medidas específicas de prevención e intervención de la agresividad y violencia en futuros programas educativos y/o deportivos; 3.- La necesidad de realizar estudios con un mayor número muestral, considerar la variable sexo en los encuestados, y establecer posibles diferencias a nivel cuantitativo y cualitativo en los diferentes cursos académicos y etapas educativas de los jóvenes considerados.

ADQUISICIÓN Y DESARROLLO DE VALORES A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE Y LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL

JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ.

Servicio de Psicología Deportiva de CEADE Almoradí- Alicante.

EVA LEÓN ZARCEÑO.

Universidad Miguel Hernández de Elche.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN.

Si la única clave del deporte fuese ganar, entonces el único criterio para decidir participar sería buscar adversarios débiles con objeto de asegurarse la victoria. Aunque los juegos deportivos suponen la perspectiva de producir ganadores y perdedores, eso no significa que ganar sea lo único que interesa al participar. El deporte llega a ser utilizado como elemento opresivo en el ámbito individual, potenciando sólo la parte agonística para alcanzar un alto nivel al que llegan finalmente muy pocos, eliminando a los menos buenos o con alteraciones de la salud para muchos. Ésto, choca frontalmente con los valores más positivos que el deporte puede transmitir: generar hábitos saludables, fomentar valores y actitudes positivas de solidaridad y cooperación, etc.

METODOLOGÍA

Se elaboró y diseñó un plan de actuación psicológica estructurado en diferentes sesiones para cuatro categorías: infantil, benjamín, alevín y cadete, así como acciones para el resto de implicados en la iniciación deportiva.

RESULTADOS

Se presenta el Plan de actuaciones integradas en las planificaciones generales de entrenamientos, en las que el psicólogo se incorpora como un elemento más dentro del equipo multidisciplinar y desarrolla estrategias con el objetivo prioritario de educar y transmitir valores deportivos y personales.

CONCLUSIONES

Es necesario diseñar planes de actuación específicos para prevenir el abandono y los efectos negativos del mismo en las diferentes categorías del fútbol base.

ANDROGINIA, ESTIMA CORPORAL Y PERSPECTIVAS DE META COMO PREDICTORES DEL NIVEL DE PARTICIPACIÓN DEPORTIVA EN MUJERES.

CHARAF, JIRALDÍN; MONTIEL, LEONARDO.

Universidad Católica Andrés Bello, Caracas. Venezuela.

INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente estudio fue conocer cómo la androginia, estima corporal, orientación al ego y a la tarea, permiten diferenciar a una muestra de mujeres en tres grupos, de alto rendimiento, amateurs y no deportistas de varias disciplinas.

METODOLOGÍA

Se realizó una prueba piloto en una muestra de 100 mujeres del Inventario de Rol Sexual, la Escala de Estima Corporal y el Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea, resultando confiables y válidas. Las versiones definitivas se aplicaron a la muestra final de 163 mujeres, 53 de alto rendimiento, 50 amateurs y 60 no deportistas.

RESULTADOS

Luego del análisis descriptivo, se realizó un análisis discriminante que arrojó dos funciones, la primera explicó el 99.9% de la varianza y estuvo definida por Estima Corporal y Orientación al Ego. La combinación de las variables independientes permitieron clasificar correctamente al 58.8% de las mujeres.

CONCLUSIONES

El practicar deportes en alto rendimiento está asociado con mayor estima corporal y menor orientación al ego. La clasificación del grupo amateur no fue posible por la ambigüedad de la estratificación de los deportes en Venezuela. La Estima Corporal y Orientación al Ego son variables importantes en la predicción de participación en deportes.

¿SEXISMO EN EL DEPORTE?

JOSEFA M^a LEÓN CAMPOS.

CPEIP Hernández Ardieta de Roldán Murcia. España.

ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ.

Universidad Miguel Hernández de Elche. España.

INTRODUCCIÓN

Díez García (2006) nos recuerda que la incorporación de la mujer a las prácticas físicas y al mundo del deporte, está directamente influenciado por la propia evolución social. La aceptación de la mujer en nuevos campos hasta hace poco vetados supone también la inclusión en el ámbito deportivo.

CONTENIDO

La tradicional fijación de roles no ha sido superada en el deporte escolar. No sólo son las organizaciones deportivas las que lo permiten sino que también, algunos padres aceptan que los niños y adolescentes se interesen por el deporte y practiquen alguno, pero se muestran reticentes a que las niñas lo hagan de igual manera. Actualmente, este modelo está cambiando, pero las nuevas pautas culturales todavía están muy condicionadas por el criterio y el modelo masculino. Los medios de comunicación transmiten estereotipos “machistas” y, aunque estos vayan cambiando, se convierten en limitaciones, en lugar de ofrecer opciones para que ellas y ellos puedan elegir sus deportes con libertad.

CONCLUSIONES

Es fundamental sensibilizar a la comunidad, de esta realidad que sufren las mujeres deportistas, estableciendo programas de intervención en el ámbito escolar. Para ello, será necesario promover una educación no sexista desde edades tempranas. Además, son importantes los factores psicológicos, educativos y socioculturales que influyen en su aprendizaje, así como el papel que juegan las mujeres deportistas como modelos. Por tanto, habrá que establecer un deporte escolar de igualdad, que dé respuesta a todos los niños independientemente de su género.

ESTUDIO EXPLORATORIO DE DESTREZAS COGNITIVAS CON DEPORTISTAS DE TIRO CON ARCO

MERCEDES RIVERA MORALES, ⁽¹⁾ BILLY B. SANTIAGO BERMÚDEZ, ⁽²⁾

Federación de Tiro con Arco de Puerto Rico,

Universidad de Puerto Rico.

Recinto de Ciencias Médicas. Laboratorio de Neuropsicología.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

El tiro con arco es un deporte de marca y precisión. Para tirar con precisión a la diana se requieren destrezas de concentración por largos periodos de tiempo, confianza, atención y responder apropiadamente a la señal de comienzo. El objetivo del estudio es identificar las adaptaciones en las capacidades de atención, concentración y tiempo de reacción luego de un programa de apoyo psicológico.

METODOLOGÍA

El grupo fue 10 arqueros (50% femenino y 50% masculino) entre las edades de 14 a 55, con un promedio de edad de 23.4. Los instrumentos utilizados fueron una hoja de Datos socio demográficos y las sub escalas de Retención de dígitos de la Weschler para Adultos- Versión de

Puerto Rico, el Trail Making Test AyB, Máquina de Tiempo de reacción y Ruff 7 y 9. En análisis de datos se realizó con la prueba no paramétrica, Wilcoxon y una correlación Pearson.

RESULTADOS

No se encontraron diferencias significativas de .05 entre las puntuaciones en atención, concentración y tiempo de reacción. No se encontró diferencia significativa por sexo y edad. Las medidas de Trail Making Test B y Ruff 7 y 9 tuvieron una correlación negativa con un nivel de significancia de 0.05. Una correlación negativa significativa de 0.05 entre retención de dígitos y tiempo de reacción.

CONCLUSIONES

Estos datos sugieren que los programas de apoyo psicológico se deben individualizar y de ofrecerse en grupos deben tener una duración mayor a cinco semanas. Los datos respaldan la utilidad de las pruebas neuropsicológicas en el deporte de tiro con arco.

MODELO DO ENVOLVIMENTO PARENTAL NO DESPORTO: DESENVOLVIMENTO PSICOMÉTRICO

PEDRO TEQUES E SIDÓNIO SERPA.

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

INTRODUÇÃO

O propósito do artigo é adaptar e desenvolver onze instrumentos de avaliação baseados nos constructos teóricos do modelo do envolvimento parental de Hoover-Dempsey e Sandler (2005), originalmente aplicado ao contexto académico. O desenvolvimento dos instrumentos de avaliação terá por base os constructos dos Níveis I e II do modelo. Ou seja, tal como será apresentado, as dimensões que avaliam (1) a decisão dos pais para se envolverem e (2) os mecanismos psicológicos utilizados pelos pais durante a experiência desportiva da criança.

MÉTODO

Amostra

No total, participaram no estudo 102 mães e 105 pais de crianças e jovens praticantes de futebol de vários níveis competitivos, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos; 1 mãe e 3 pais rejeitaram participar no estudo. Dos elementos que participaram no estudo, 1 mãe não preencheu a totalidade do instrumento por dificuldades severas na leitura e compreensão dos itens. Assim, a análise dos dados baseia-se em 101 mães e 105 pais que preencheram a totalidade do instrumento (n=206).

Instrumentos

A versão final das escalas piloto que foram utilizadas no estudo, consiste num total de 75 itens divididos pelas seguintes onze escalas independentes: (1) Escala da Construção do Papel Parental no Desporto, (2) Escala da Auto-Eficácia Parental no Desporto, (3) Escala das Percepções Parentais das Invocações oriundas da Organização Desportiva, (4) Escala das Percepções Parentais das Invocações oriundas do Treinador, (5) Escala das Percepções Parentais das Invocações oriundas do Jovem Atleta, (6) Escala dos Conhecimentos e Competências Parentais no Desporto, e (7) Escala de Percepção Parental do Tempo e Energia no Desporto, (8) Escala do Reforço Parental no Desporto, (9) Escala do Encorajamento Parental no Desporto, (10) Escala da Instrução Parental no Desporto, e (11) Escala da Modelagem Parental no Desporto.

Procedimentos

Foi utilizado um processo em três etapas para desenvolver e adaptar as escalas originais que oferecem consistência ao modelo do envolvimento parental de Hoover-Dempsey e Sandler (2005) ao contexto desportivo. A primeira etapa consistiu na tradução e retroversão das escalas originais desenvolvidas por Hoover-Dempsey e colaboradores (Walker, Wilkins, Dallaire, Sandler, & Hoover-Dempsey, 2005). Este procedimento foi realizado por dois tradutores. Os processos de tradução e retroversão foram acompanhados pelo investigador do estudo para garantir validade conceptual da tradução.

A segunda etapa, o desenvolvimento dos itens, foi elaborada uma *pool de itens* para cada uma das onze escalas independentes que avaliam os onze constructos constituintes dos níveis um e dois do modelo. Os itens são oriundos da tradução e adaptação de alguns itens das escalas originais, e de itens novos construídos especificamente para o contexto desportivo.

A terceira etapa, a validade de conteúdo, foi acedida no sentido de avaliar até que ponto os itens representados tinham capacidade para medir o constructo pretendido. Para o efeito, foi escolhido um painel constituído por três peritos, todos com o grau académico de Doutor. As áreas de especialização destes membros incluíam a psicologia do desporto, a psicologia educacional e a psicologia da saúde. Após a avaliação por parte do painel de peritos, cinco itens de um conjunto de 80 itens no total das escalas foram retirados, bem como, as categorias de resposta de algumas escalas. Cerca de 75 itens foram desenvolvidos através destas fontes, e a sua clareza, relevância e a compreensão da terminologia e formato dos itens foram avaliados através de um grupo de foco com cinco pais. De modo a assegurar que a compreensão das escalas era aceitável para todos os níveis de escolaridade, a amostra de cinco elementos foi escolhida criteriosamente em quatro níveis (educação primária, básica, secundária, e graduada). A versão final das escalas piloto que foram utilizadas no estudo, consiste num total de 75 itens divididos por onze escalas independentes.

Para a recolha dos dados, vários clubes e escolas de futebol, e a Federação Portuguesa de Futebol, foram contactados pelo investigador com o intuito de propor uma acção formativa dirigida aos pais dos seus atletas. Antes de se dar início à acção, foi apresentado o propósito

e explicado o âmbito do estudo, e assegurou-se a confidencialidade dos dados. Depois de garantir o consentimento para participação, o inventário foi distribuído pelos pais. Antes de os pais darem início ao preenchimento do inventário, receberam uma breve instrução para o seu procedimento. Aquando de dúvida durante o preenchimento, foi assegurada instrução por parte do investigador. O inventário era recolhido imediatamente após a sua conclusão, que variava entre 20 e 25 minutos.

Análise estatística

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS 16). Antes de proceder à análise, os itens não respondidos foram restabelecidos usando a média de cada escala para o efeito. Ao todo, os itens não-resposta equivalem a 1% do total de itens respondidos pelos pais. A consistência interna de cada escala independente foi examinada pelo α de Cronbach (Cronbach, 1951). Um índice de fiabilidade de 0.70 ou acima foi considerado aceitável (Nunnally & Bernstein, 1995). A selecção dos itens para cada escala inclui os seguintes critérios: (1) a correlação item-total é maior do que 0.3; (2) devido à necessidade de considerar a avaliação da totalidade do modelo teórico através de provas curtas, um item com uma correlação item-total acima de 0.3 poderá ser removido, se não implicar a redução substancial do valor do α de Cronbach; (3) a correlação item-total e o α de Cronbach são recalculados após a remoção de cada item. Este processo é repetido até se definir uma consistência satisfatória de cada escala.

RESULTADOS

A análise à consistência interna das onze escalas incluídas no estudo apontam para coeficientes do α de Cronbach $\geq .70$. Os valores α variam entre .73 e .94 nas demais escalas independentes, revelando índices bastante aceitáveis. Especificamente, os coeficientes α de Cronbach foram os seguintes para cada uma das escalas: Escala da Construção do Papel Parental no Desporto (.79), Escala da Auto-Eficácia Parental no Desporto (.73), Escala da Percepção Parental das Invocações oriundas da Organização Desportiva (.88), Escala da Percepção Parental das Invocações oriundas do Treinador (.94), Escala da Percepção Parental das Invocações oriundas do Jovem Atleta (.81), Escala dos Conhecimentos e Competências Parentais no Desporto (.78), Escala de Percepção Parental do Tempo e Energia no Desporto (.81), Escala do Reforço Parental no Desporto (.93), Escala do Encorajamento Parental no Desporto (.85), Escala da Instrução Parental no Desporto (.75), Escala da Modelagem Parental no Desporto (.83).

CONCLUSÃO

Em geral, o trabalho desenvolvido neste estudo foi bem sucedido na produção de instrumentos de medida fiáveis para aceder aos constructos incluídos nos níveis I e II do modelo do envolvimento parental no desporto. Isto é, instrumentos capazes de avaliar as condições que levam os pais a envolverem-se, bem como, os mecanismos psicológicos que os pais utilizam durante as actividades de envolvimento.

De modo mais generalizado, este estudo poderá ser um primeiro passo para o alcance de um conjunto de resoluções que consigam debelar algumas limitações que a investigação e prática sobre o envolvimento parental tem vindo a apresentar. Primeiro, o facto de este estudo possuir um background conceptual que evidenciou consistência na compreensão do fenómeno do envolvimento parental no contexto académico (Hoover-Dempsey & Sandler, 1995, 1997, 2005), permite perspectivar a complexidade do envolvimento dos pais no desporto a partir de um delineamento conceptual, ao invés da execução de estudos baseados em métodos correlacionais (Greendorfer, 2002). Segundo, este estudo também poderá ser um primeiro passo para oferecer consistência a um modelo teórico capaz de delinear a investigação e prática específica ao contexto desportivo.

BIBLIOGRAFIA

- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and internal structure of tests. *Psychometrika*, 6, 297-334.
- Greendorfer, S. (2002). Socialization processes and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 377-401). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. (1995). Parental involvement in children's education: Why does it make a difference? *Teachers College Record*, 97 (2), 310-331.
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. (1997). Why do parents become involved in their children's education? *Review of Educational Research*, 67 (1), 3-42.
- Hoover-Dempsey, K.V., & Sandler, H.M. (2005). *Final Performance Report for OERI Grant #R305T010673: The Social Context of Parental Involvement: A Path to Enhanced Achievement*. Apresentado ao monitor do projecto, Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. J. (1995). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Walker, J., Wilkins, A., Dallaire, J., Sandler, H., & Hoover-Dempsey, K. (2005). Parental involvement: Model revision through scale development. *Elementary School Journal*, 106 (2), pp. 85-105.

FUNDAMENTOS DA APLICAÇÃO DO PROCESSO NARRATIVO EM PSICOLOGIA DO DESPORTO

PEDRO TEQUES, ANTÓNIO PALMEIRA E SIDÓNIO SERPA.

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Nos últimos anos tem sido proposto uma mudança paradigmática em psicologia do desporto (Brustad, 2002). Entre os desenvolvimentos que têm acompanhado esta tendência, sublinha-se o papel atribuído à narrativa como elemento principal na construção de conhecimento e na prática de intervenção (e.g., Hanin, 2003; Leahy & Harrigan, 2006).

Por vezes as problemáticas psicológicas apresentadas pelos atletas são provocadas pela incapacidade em gerir a diversidade e potencialidade da experiência através de um discurso narrativo coerente. Ao invés de ver a realidade como algo controlável, o atleta assume a existência de uma realidade externa ou interna absolutas e, em larga medida, insubstituíveis. Em outra medida, o atleta em vez de ver a realidade como um processo interpessoal com possibilidades diversas, disponibilizadas pelo contexto social mais próximo, assume a responsabilidade de ser o único construtor da realidade. Daqui, podem resultar sentimentos de desânimo, frustração e singularidade. Desânimo e frustração devido à incapacidade de controlar determinadas variáveis da realidade através da sua competência emocional, cognitiva, sensorial e de significado. Singularidade, ao perceber-se como diferente dos outros para lidar com a realidade (Gonçalves, 1998).

O processo narrativo poderá ser uma resposta a estas problemáticas através da (re) construção narrativa. Como é apresentado neste trabalho, a construção narrativa proporcionará ao atleta elaborar uma narrativa mais coerente, relativizadora em relação aos acontecimentos e de múltiplas interações com o contexto social envolvente, através de um processo discursivo e conversacional com o psicólogo, e outros elementos da matriz social do atleta.

O processo narrativo segue uma sequência de três fases: recordação, adjectivação e projecção (Gonçalves, 2002). Assim, o trabalho tomará como ponto de partida um caso prático e debruçar-se-á sobre cada uma das fases do processo, sublinhando os principais objectivos e ilustrando algumas metodologias utilizadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gonçalves, O. (1998). *Psicoterapia cognitiva narrativa: Manual de terapia breve*. Campinas, SP: Editorial Psy.
- Gonçalves, O. (2002). *Viver narrativamente: A psicoterapia como adjectivação da experiência* (2ª Ed.). Coimbra: Quarteto.
- Hanin, Y. L. (2003). Performance related emotional states in sport: A Qualitative analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research* [On-line Journal], 4(1). Acedido em Dezembro, 2006. Disponível em: <http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/1-03/1-03hanin-e.htm>.
- 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.

PRESENCIA DE TRASTORNO PSICOLÓGICO Y BURNOUT EN JÓVENES DEPORTISTAS JALISCIENSES DE ALTO NIVEL

REYNAGA - ESTRADA PEDRO.

*Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y al Deporte.
Responsable del área de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
Departamento de Ciencias del Movimiento Humano.
Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
Universidad de Guadalajara, México.*

INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente estudio fue identificar la relación entre el Trastorno Psicológico Potencial (TPP) y el Burnout en jóvenes deportistas jalisciense de alto rendimiento de una institución gubernamental de selección y formación de talentos deportivos en el Estado de Jalisco, México.

El problema que se analiza desde la Psicología aplicada al deporte, parte de la contradicción entre el supuesto de que el ejercicio físico permite liberar el estrés, pero que ante una situación estresante en forma crónica (como el entrenamiento y la competencia), puede afectar la salud psicológica y desencadenar el Burnout en los jóvenes deportistas de alto rendimiento.

Aunque se ha considerado al Burnout como un problema del ámbito laboral, y los escasos estudios de este problema en el ámbito deportivo se han centrado en los entrenadores deportivos, siguiendo la lógica del campo de trabajo (Henschen, 1991), el deportista de alto rendimiento es tan susceptible de padecer el estrés emocional y otros problemas psicológicos, como cualquier otro individuo (May, 1999).

Incluso el joven deportista de alto rendimiento es más vulnerable de padecer TPP y Burnout porque es más drástica su situación debido a que deben “rendir” pese a la poca o nula paga que reciben de las instituciones, aunque muchos de ellos son estudiantes pero invierten más tiempo y trabajo en el deporte que los profesionales; y son personas idealistas motivados hacia el logro del éxito competitivo con frecuentes derrotas. (Henschen, 1991; Oxendine, 1991).

El SAC, se considera una respuesta al estrés crónico (Hendrix, et alli: 2000; Gil-Monte, 1997). Y la mayoría de los autores coinciden en definirlo como un síndrome de agotamiento físico, emocional y mental, deshumanización y baja realización personal (rendimiento) encontrada en el trabajo con los pacientes, pero también son los síntomas comunes estudiados en profesores, trabajadores sociales y policías (Hendrix: 2000; Weisberg & Sagie, 1999; García Ucha, 2000). Y en el ámbito deportivo se le ha entendido como “el cansancio mental, emocional y físico generado por una dedicación persistente hacia una meta, cuya consecución está dramáticamente opuesta a la realidad” (Henschen, 1991). Este sentimiento de agotamiento físico mental y emocional es el resultado de un estado crónico de presión acumulada, o estrés (Weisberg & Sagie, 1999). Debido a la diferencia del contexto deporti-

vo, al campo laboral, que es donde se han realizado la mayoría de los estudios, nuestra propuesta es que la sub escala referida como *falta de realización personal*, la nombremos como “**sentimientos de falta de éxito**” por que en el deporte el “éxito” es un elemento básico de la competencia, ya que se define como una descripción de “sentimientos de competencia y realización exitosa...”(GilMonte, 1997), y debido a que se refiere a la “expectativa de éxito del sujeto”(Gil- Monte, 2002).

Por lo anterior se habla de que la competición deportiva implica una gran cantidad de estrés emocional y los deportistas jóvenes no saben cómo manejarlo; y si no obtienen éxitos o cuotas de éstos la consecuencia será el cansancio crónico (Henschen, 1991). El deportista de alto rendimiento debe pugnar entre la salud y su rendimiento, originando un gran estrés y un riesgo constante de lesión y pérdida de salud, debido al estrés que puede generar un entrenamiento excesivo y disperso, lo que puede conducir; en el caso de una preparación mal llevada, a una fatiga patológica y a la pérdida de la salud (Sánchez- Bañuelos, 1996).

Los estudios sobre el deporte de alto rendimiento que mencionan la relación entre el Burnout y la salud mental (SM), pero no demuestran empíricamente esta relación (May, 1999; Sánchez Cánovas, 1996; Rivolier, 1999; Oxendine, 1991; Marí- Cortés, 1997).

De acuerdo con Rivolier (1999, 35), cuando analizamos la relación entre las manifestaciones del estrés en situaciones extremas y los estados psicopatológicos más que hablar de enfermedades, debemos de utilizar el concepto de trastorno, de acuerdo al DSM II- R, o de síndrome. Y este supuesto se aplica a nuestro estudio, para encontrar la relación entre el Burnout y el TPP.

En este estudio entendemos por Trastorno Psicológico aquella incapacidad para realizar funciones normales sanamente y la aparición de un suceso de naturaleza tensionante (Romero, 1987).

Richard Lazarus es uno de los autores que ha realizado importantes estudios con mayor consistencia teórica en el enfoque psicológico y que pueden aplicarse en el ámbito de la salud mental y en la actividad deportiva. Lazarus parte de la teoría cognoscitivista para explicar la conducta de afrontamiento de los estímulos ambientales como previa a la emoción, regulando su forma e intensidad. Siguiendo este principio, el entrenamiento de la condición física se considera como un proceso de afrontamiento, que facilita la interacción adaptativa de la persona con el entorno (Sánchez Bañuelos, 1996).

Para Salazar y cols. (1997), la actividad deportiva fuerte (o de alto rendimiento) provoca trastornos en el estado de ánimo y en el nivel de rendimiento. La actividad deportiva se caracteriza por que genera intensos estados emocionales, cargados de gran tensión. Estos estados emocionales ejercen influencia positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta humana. Algunas de estas emociones, como el agotamiento físico y mental, y el desgano, están relacionadas con el sobre entrenamiento.

Marí -Cortés (1997) realiza un estudio similar a nuestro trabajo pero con un procedimiento, métodos, técnicas e instrumentos diferentes. Es cierto que, como dice este autor, “son pocos los estudios epidemiológicos que se han dedicado a describir la prevalencia de

psicopatologías en el ámbito de la actividad física y del deporte. Aún menos frecuentes son aquellos que comparan la prevalencia de psicopatologías en deportistas de alto nivel”. Sin embargo, aunque es un estudio de prevalencia de trastornos psicológicos, tiene importantes limitaciones teórico- metodológicas, que no asume. Los hallazgos encontrados en este estudio mencionado muestran una menor prevalencia de trastornos psicológicos de los deportistas que la población general, aunque no explica en forma clara esta conclusión, ni los criterios de comparación.

La relación entre el SAC y el trastorno psicológico depende no sólo de la situación deportiva, si no de las características de la persona y de otros factores mediadores ya mencionados,

Nuestra hipótesis considera que la presencia del SAC en deportistas de alto rendimiento está relacionada con la posibilidad de estar en riesgo de padecer TPP; es decir, de ser identificado como caso potencial en el CGS. Y a la inversa: la ausencia del SAC está relacionada con la posibilidad de no padecer TPP.

METODOLOGÍA

Estudio de prevalencia, observacional, por encuesta y transversal. De una población total de 838 Jóvenes Deportistas de Alto Rendimiento en una Institución gubernamental de selección y formación talentos deportivos en el Estado de Jalisco, se calculó el tamaño de la muestra mediante el programa StatCalc, de Epi6, obteniendo la cantidad de 159 sujetos, con una probabilidad de frecuencia esperada de 15%; un error aceptado de 0.05; y un 95% de confiabilidad. La elección de esta institución se debe a que es la principal captora de los deportistas de alto rendimiento en el Estado.

La selección de los sujetos encuestados para el estudio fue a partir de la disponibilidad de los grupos deportivos: el horario, la permanencia física y la colaboración. A partir de tales criterios generales se les pidió a los sujetos como único requisito que no fueran menores de 15 años.

Las variables de nuestro estudio fueron recolectados mediante la técnica del autoinforme.

MATERIAL Y METODOS

Los instrumentos aplicados fueron los siguientes:

a) Cuestionario de datos socio- demográficos. Con 20 preguntas semi- cerradas para obtener datos socio- demográficos sobre la caracterización personal, de la actividad deportiva y laboral (mayor detalle en tabla 1).

b) “Maslach Burnout Inventory (MBI)” de Maslach y Jackson. Aunque inicialmente el instrumento fue elaborado para profesionales de la salud, se han realizado adaptaciones para otro tipo de profesionales, lo cual nos dirigió a realizar la adaptación en deportistas de alto rendimiento. El instrumento, en cada una de sus escalas, ha sido sometido a diversas pruebas para corroborar su validez y confiabilidad: Ha probado su validez factorial; consistencia interna con valores alfa de cronbach; validez concurrente, validez discriminante y

validez factorial (Revisar Gil Monte, 1996). Se utilizó el MBI por que es el instrumento más utilizado en los estudios empíricos internacionales (con versiones adaptadas por lo menos en 11 países). Es un instrumento autoaplicable, integrado de 22 ítems, en tres subescalas: Agotamiento Emocional; Despersonalización; y Falta de Realización Personal -que nosotros denominamos como “Sentimientos de falta de éxito, como ya lo explicamos en párrafos anteriores-. Valorados en la escala Likert de 7 puntos, cuya puntuación única de las 3 dimensiones se define por el índice que señala en qué grado el sujeto está quemado.

c) Para determinar la correlación con las otras variables, operativamente definimos Ausencia/ presencia del Síndrome.

d) Cuestionario General de Salud, de Golberg (CGS- 28), como prueba de filtrado para detectar los casos potenciales de trastornos psicológicos (enfermedad no psicótica) en su versión de 28 reactivos que evalúa los factores de ideación suicida, depresión leve, síntomas somáticos y ansiedad. Sus versiones abreviadas han sido ampliamente validadas en la República Mexicana con diferentes poblaciones, lo que pone en evidencia la efectividad del instrumento en distintos ambientes (Padilla G: 1983; Romero: 1987). Se ha definido como instrumento altamente fiable y válido, que “permite obtener resultados en los que no influyen excesivamente las diferencias culturales en la expresión de los trastornos emotivos causados por el estrés psicosocial” (OIT, 1986).

e) Aunque el punto de corte ha sido establecido de acuerdo a la versión del instrumento, a la revalidación y a la recalibración que son necesarias de acuerdo a los tipos de poblaciones, para el caso de los adolescentes, el CGS se ha aplicado en diferentes países, entre los que se incluye nuestro país. Por ejemplo Banks, Radavanovic, en el extranjero; y Martha Romero, en nuestro país (Romero, 1987). Por esta razón, nos apegamos al estudio de esta autora que establece como un punto de corte válido el de 5/6, para una población de adolescentes, como punto de equilibrio entre la sensibilidad y la especificidad.

PROCEDIMIENTO

Para el tratamiento estadístico, en el Cuestionario General de Salud de Golberg (CGS) se definieron casos potenciales y no casos; y en el “Maslash Burnout Inventory” se registraron los niveles alto, medio y bajo, así como el número de dimensiones “quemadas” (nivel medio y alto) para definir ausencia o presencia del SAC para buscar su asociación o correlación con las variables anteriores, mediante la prueba estadística de Chi cuadrado.

El análisis estadístico descriptivo y de correlación se realizó en el programa de “Epi Info” (versión 6.0).

El **Plan de análisis estadístico** consistió en las siguientes etapas y procedimientos:

1. En primer lugar se realizó un análisis estadístico descriptivo de las variables. Dicho análisis descriptivo consistió en calcular los valores mínimos y máximos, la frecuencia, el porcentaje, la media, la moda, la desviación y el error estándar, y los percentiles 25, 50 (mediana) y 75.

2. Dentro de este análisis descriptivo, dependiendo del nivel de medición del tipo de datos (cualitativos o cuantitativos) se retomaron los cálculos necesarios para cada variable.
 - a. Posteriormente, aquellas variables que resultaron con demasiadas categorías se recodificaron en clases o grupos de datos. Y aquellos datos que resultaron evidentemente homogéneos o sin importancia para nuestra investigación, se descartaron del análisis.
3. Siguiendo los objetivos e hipótesis de nuestra investigación, una vez realizado el análisis descriptivo de nuestras variables, se calculó la correlación entre el SAC y los TPP con la prueba de O.R.
4. Para fines prácticos, solamente se retomaron aquellas variables con las que sí existió una correlación significativa (< 0.05) con nuestras principales variables de estudio.

RESULTADOS

Las características sociodemográficas de los jóvenes deportistas de alto rendimiento estudiados son muy homogéneas, principalmente a lo que se refiere al estado civil (solteros, y solamente 1 persona no lo es), y que no tienen hijos (solamente 1 sujeto reportó que tiene 1 hijo).

En la institución estudiada, la categoría “juvenil” en el deporte de alto rendimiento, se define a partir de la edad de los 15 años, razón por la cual se establece como mínimo dicha edad, presentándose una edad máxima de 24 años. Esta variable (edad) presentó una media de 16.8, con una moda de 17 años.

En la tabla 1, se puede observar que respecto al género sexual de las personas encuestadas, el mayor porcentaje de los sujetos de estudio corresponde al sexo masculino. El grado de estudios de los sujetos encuestados, el mayor porcentaje corresponde a los sujetos que cursan la preparatoria (nivel medio superior), seguido de quienes cursan la secundaria (nivel medio básico); y por último de quienes cursan la licenciatura y otros estudios.

Asimismo, en la tabla 1 se muestra que los tipos de deportes con mayor frecuencia de sujetos encuestados fueron baloncesto, handbol, halterofilia y atletismo; los demás deportes tuvieron menor presencia.

Tabla 1.

Distribución de frecuencia y porcentual de las principales variables sociodemográficas sobre los jóvenes deportistas de alto rendimiento. (N=159)

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Género Sexual		
Masculino	99	62.3%
Femenino	60	37.7%
Grado de estudios		
Secundaria	25	15.7%
Preparatoria	121	76.1%
Licenciatura	12	7.5%
Otros estudios	1	0.6%
Tipo de Deporte		
Baloncesto	37	23.3%
Handbol	18	11.3%
Halterofilia	16	10.1%
Atletismo	15	9.4%
Polo acuático	12	7.5%
Tae Kwan Do	11	6.9%
Judo	10	6.3%
Badminton	9	5.7%
Lucha olímpica	7	4.4%
Gimnasia aeróbica	6	3.8%
Esgrima	6	3.8%
Pentatlón	5	3.5%
Lucha grecorromana	4	2.5%
Karate	3	1.9%
Pago (beca) por el deporte practicado		
No	111	69.8%
Sí	45	28.3%
No contestó	3	1.9%
Empleo de los sujetos		
No	133	83.6%
Sí	22	13.8%
No contestó	4	2.5%
Total	159	100%

Para entender claramente la naturaleza en el fenómeno del Burnout presentamos el análisis de los siguientes resultados particulares: En primer lugar, en la tabla 2, se observa la distribución porcentual por nivel de severidad, para cada una de las dimensiones o subescalas del síndrome. El peso porcentual descendente de las subescalas, tal y como están

presentadas en la tabla: El mayor peso porcentual de presencia del síndrome está representado por los sentimientos de falta de éxito (Llamado por lo común **falta de realización personal**, pero debido a que en el deporte el “éxito” es un elemento básico de la competencia, preferimos llamarlo así, por que es definida como una descripción de “sentimientos de competencia y realización exitosa...”(GilMonte: 1997: 56), y debido a que se refiere a la “expectativa de éxito del sujeto”(Gil- Monte: 2002: 35), seguido por el agotamiento emocional y por último la despersonalización. Recordemos que estas dimensiones del síndrome pueden sobreponerse unas con otras.

Con relación al Síndrome de Agotamiento Crónico, tenemos que el 77.4% de los jóvenes deportistas presentan de 1 a 3 dimensiones quemadas del síndrome, según se observa en la *tabla 3*.

Tabla 2.

Distribución porcentual de los niveles de cada una de las subescalas del MBI- adaptado para evaluar el SAC en jóvenes deportistas de alto rendimiento.

Subescala del MBI	Niveles		
	Alto	Medio	Bajo
Sentimientos de Falta de éxito	26.4%	23.3%	50.3%
Agotamiento emocional	17.0%	28.5%	54.1%
Despersonalización	16.4%	14.5%	69.2%

Tabla 3.

Prevalencia del SAC (en forma global y por subescala) en jóvenes deportistas de alto rendimiento, de acuerdo a la aplicación del MBI- adaptado (diciembre 2002- enero 2003).

Variable	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Burnout (Calificación global)	Sin síndrome	36	22.6%
	1 dimensión del síndrome	64	40.3%
	2 dimensiones	37	23.3%
	3 dimensiones	22	12.8%
TOTAL		159	100%
Subescala del MBI			
	Sentimientos de falta de éxito	79	49.7%
	Agotamiento emocional	73	45.9%
	Despersonalización	49	30.8%

Con relación a los trastornos psicológicos potenciales, se observa en la tabla 4, que estos representan cerca de una tercera parte del total de la población (29.6% de prevalencia).

Tabla 4.

Prevalencia de los Trastornos Psicológicos Potenciales (TPP), de acuerdo a la aplicación del CGS-28 de Golberg en jóvenes deportistas de alto rendimiento (diciembre 2002- enero 2003).

Variable	Indicador	Frecuencia	Porcentaje
TPP	No casos	112	70.4%
	Casos potenciales	47	29.6%

De acuerdo a la tabla 2, el sujeto **con** SAC, se consideró a aquél que tuviera más de una dimensión del síndrome, y al sujeto **sin** SAC se le consideró si no presentaba ninguna dimensión o si presentaba solamente una dimensión del síndrome.

En tal sentido, se entiende el cruce de esta variable con las subsiguientes. Así, al cruzar la variable del SAC con la de TPP, se obtuvo una correlación significativa, de acuerdo a los siguientes valores de la tabla 5:

Tabla 5.

Distribución de frecuencia con relación a si los sujetos tienen o no el síndrome y se diagnosticaron como caso o no caso potencial, de acuerdo con los instrumentos aplicados a los jóvenes deportistas de alto rendimiento (diciembre 2002- enero 2003).

MBI adaptado	TPP (CGS-28 de Golberg)		TOTAL
	Caso potencial	No caso	
Sujetos con SAC	32	27	59
Sujetos sin SAC	15	85	100
TOTAL	47	112	159

O.R.= 6.72

Limites de confianza de Cornfield al 95% de OR= 2.96< OR< 15.43

Valor de p (Corrección de Yates)= 0.00000042

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados mostrados en el apartado anterior es notable que éstos confirman nuestra principal **hipótesis teórica**, en cada una de sus expresiones, con lo cual cubrimos nuestro objetivo general.

En la tabla 5, se puede observar la correlación significativa entre la ausencia/ presencia del SAC y la ausencia/ presencia del TPP (O.R= 6.72, con una $p < 0.05 = 0.00000042$).

Con esto se confirma que los postulados teóricos (Sánchez Bañuelos: 1996; Drevillon: 1999; May: 1999; Rivolier: 1999; Valdez Casal: 1996, etcétera), que establecen la conexión entre el deporte de alto rendimiento, como situación estresante y la salud mental (en sus dimensiones negativas, como trastorno) se ven reforzados por los resultados de nuestra investigación empírica.

Respecto al SAC, la comparación de los resultados de este estudio con otras investigaciones empíricas no solo es complicado por los pocos estudios hechos en el ámbito deportivo, si no por las variaciones en el uso de los instrumentos. Y aunque la mayor parte de los estudios a nivel internacional utilizan el MBI, las diferentes versiones de éste, las diversas formas de calificar el instrumento y los distintos procedimientos estadísticos (con objetivos distintos al presente trabajo), hacen de nuestra discusión un reto interesante.

Bustanza (2000) considera que la clasificación de los niveles del burnout es controvertido y sin resolver debido a que la distribución de los niveles del burnout en el MBI se ha hecho en función de normas estadísticas arbitrarias. La falta de puntos de corte validados en las diferentes versiones impide la utilización del MBI para el diagnóstico del síndrome en los casos individuales y solo permite un análisis global de la muestra. De hecho Kant y cols. (2001) inicia con un estudio para establecer puntos de corte óptimos, tanto para casos diagnosticados con síndrome, como para la población general.

Los estudios en el ámbito deportivo se han centrado en árbitros y entrenadores, pero no han detectado niveles promedios altos del síndrome.

Por ejemplo, Rainey (1999 a), en una investigación que realiza con árbitros adultos de fútbol y béisbol, encuentra que solamente el 9% de ellos contestan “raramente” en una escala de 4 puntos del MBI (16 ítems) adaptado al contexto deportivo. Igualmente, en otro estudio con árbitros de baloncesto, este autor (Rainey: 1999 b), utilizando el mismo instrumento, reporta que solamente el 3% de los sujetos de estudio padece “a veces” de burnout.

Por otra parte, en un estudio con entrenadores, García Ucha (2000), utilizando el “Inventario de burnout potencial” (Potter B.) encontró en sus resultados un nivel promedio de “bajo potencial” para los entrenadores. De cualquier manera observa que los resultados del Inventario de burnout potencial se incrementan en función de la edad y los años de experiencia en la labor.

Aunque muchos de los estudios utilizan el MBI, tenemos que existen diversas versiones. El MBI se utiliza para obtener una puntuación total (puntuación unidimensional), aunque la mayor parte de los estudios lo utiliza para evaluar por separado las tres dimensiones del Síndrome. Por ejemplo, Rayney (1999 a y b) describe sus resultados en promedios totales del instrumento; y Atance (1997), expone sus resultados con promedios totales del instrumento y para cada una de las dimensiones del síndrome.

Así, resaltan los pocos estudios hechos en el ámbito de la salud pública para lograr estudios de prevalencia, que hayan retomado el MBI en su versión de 22 reactivos, con la

escala de 7 puntos, y que realicen el mismo tipo de análisis que el que se ha utilizado por el presente autor, aunque por desgracia no son del ámbito deportivo.

Por ejemplo, la importancia de los presentes resultados y su implicación para la salud psicológica se puede entender con otro estudio realizado en trabajadores de la rama textil, en Jalisco: En la subescala de agotamiento emocional se encontró una prevalencia de 23.8%; y la despersonalización presentó 29.2 de prevalencia; y la subescala de falta de realización personal presentó 26.5% de prevalencia (Mireles: 1999). Es decir nuestros resultados muestran que el campo de los trabajadores de la industria textil se presenta con mucho menor proporción la problemática del SAC que los jóvenes deportistas.

Bustinza (2000: 420), encuentra en intensivistas pediátricos españoles una prevalencia de 66% de burnout total (Los niveles medio y alto implican la presencia del Síndrome, tanto en la puntuación total como en cada una de sus dimensiones. El nivel bajo es ausencia del síndrome.), o SAC, como le llamamos en este trabajo; Asimismo, encontró 74% de prevalencia en la dimensión de Falta de realización personal (denominada también, en este estudio: “sentimientos de falta de éxito”); un 49% de prevalencia para la dimensión de cansancio emocional; 40% de prevalencia en la dimensión de despersonalización. Es decir, existe gran similitud con los resultados encontrados en nuestro estudio, si observamos en las tablas 17, 18 y 19.

Si comparamos nuestros resultados con el estudio de Bustinza (2000) podemos considerar el alto rendimiento deportivo en los jóvenes investigados con tanto riesgo como el trabajo que realizan los intensivistas que se dedican al área de pediatría (con la diferencia de que estos últimos son adultos, lo que en teoría los haría menos vulnerables al daño psicológico).

Para nuestro estudio, es de llamar la atención que en las tablas 3 y 4 sobresalgan en peso porcentual y frecuencia los sentimientos de falta de éxito, en primer lugar, y le siga el agotamiento emocional, para quedar en tercer lugar la despersonalización. El que la despersonalización quede en último lugar tal vez se deba a lo que señala Raedeke (2002:183- 184) como la diferencia entre la idea de Maslash y Jackson sobre el ámbito deportivo. Por que la práctica del deporte no puede considerarse como un servicio en el que el deportista se esté centrando en la relación con otras personas. De allí que este autor asuma una definición diferente a la forma en que comúnmente se retoma nuestro fenómeno: como “*un síndrome de fatiga física/ emocional , devaluación deportiva y bajo rendimiento deportivo*” . La principal diferencia entre esta definición y la de Maslash estriba en que la devaluación deportiva (en contraste con el concepto de despersonalización de Maslash) obedece a que el contexto deportivo no ofrece un servicio (de salud humana). Así, Raedeke (2002) argumenta que el desarrollo de la despersonalización en el deporte se refleja en actitudes negativas hacia el deporte mismo (no hacia las personas) por lo que la devaluación deportiva aparece como un obstáculo para el deporte y su rendimiento.

Respecto al **TPP**, aunque existen estudios que se han realizado en jóvenes deportistas de alto rendimiento, con un rango de edad similar, éstos han utilizado otros instrumentos, con

otros criterios, y han concluido que los jóvenes deportistas de alto rendimiento reportan menor prevalencia de trastornos psicológicos que la población general (Marí Cortés: 1997).

Maltby (2001) utiliza el CGS sin indicar qué versión emplea, su población es con un mayor rango de edad (de 18- 42 años). Dicho autor utilizó diferentes variables, parámetros distintos y siguió objetivos distintos a los del presente estudio. La utilización del CGS, le permitió demostrar que puntaje altos en este instrumento estaban acompañados por altos puntaje en motivos extrínsecos en personas que tenían menos de 6 meses en la práctica de ejercicio físico.

Cevallos(2000) realiza un estudio en adolescentes de 15 a 18 años utilizando el Inventario de depresión formulado por Beck, y reporta 28.4% de depresión en su muestra, que con todas las reservas es una prevalencia, en número similar a la nuestra, pero parcial en cuanto al fenómeno que nosotros estudiamos.

Así, es importante hacer diversas consideraciones a los resultados reportados, que pueden aplicar no sólo a este apartado de los TPP, si no incluso a lo que se discutió en el fenómeno del SAC.

Primero, el trato del profesionista de la salud mental con los adolescentes debe tomar en cuenta que un porcentaje de ellos no presenta cuadros claros e inequívocos de neurosis o psicosis iguales a los de los adultos. Existen equivalentes emocionales que pueden confundir la sintomatología; al igual que intentos por ocultar, por ejemplo las ideación suicida o demostrarla en fuerte rebeldía. (Romero: 1987: 95).

Asimismo, existe debate en torno a la vulnerabilidad debido la edad cronológica de los sujetos. Por un lado, puede considerarse que la población joven debe ser “más sana” debido a los diversos privilegios y tamizados por los que atraviesan para poder llegar a ser universitarios, y aunque estén sometidos a una serie de pruebas tensionantes, deberían estar libres de trastornos graves. Pero por el otro lado, la etapa en la que se encuentran los jóvenes, “es un buen momento para resolver oportunamente los casos, aplicarles el tratamiento adecuado o dirigirlos a sitios de atención adecuada y poder hacer un pronóstico favorable (por la edad) para superar los problemas que tengan. (Romero, 1987)

Segundo, es importante tomar en cuenta que una de las limitaciones del CGS es que no es una medida de atributos duraderos, ni evalúa la probabilidad de recaer en el futuro (Romero: 1987: 95).

Asimismo, el periodo invernal y de concentración de los jóvenes deportistas implica un aislamiento y separación del entorno familiar y social al que habitualmente se encuentra el joven deportista, lo cual debe ser un factor importante para el resultado expuesto (Buceta, 1996).

La prevalencia de los trastornos psicológicos potenciales oscila de un 20% al 39%, utilizando el Cuestionario General de Salud de Golberg, en sus diferentes versiones y con diferentes puntos de corte. Por lo que nuestro resultado puede considerarse aceptable, aunque alto, en cerca de 10 puntos porcentuales respecto a la prevalencia que esperábamos (20%). Esto, tomando en cuenta que los estudios con jóvenes con una edad semejante a los

de nuestro estudio, y utilizando el CGS arrojan una prevalencia de 11.50% de problemas psicológicos (De la Fuente y cols, 1997).

La importancia de esta prevalencia encontrada estriba en que precisamente el rango de edad de los jóvenes estudiados (de 15 a 24 años) coincide con la edad en la que se presenta mayor número de intentos de suicidios y suicidios consumados (De la Fuente y cols, 1997).

REVISÃO DA VALIDAÇÃO DO INSTRUMENTO ORIENTAÇÕES ÀS METAS, APLICADO A JOVENS ESPORTISTAS BRASILEIROS

CLÁUDIA GOULART,
Universidade de Brasília.

INTRODUÇÃO

Dentre os diversos conceitos e teorias sobre a motivação, uma das abordagens que desenvolveu uma aplicação direta para o cenário esportivo foi a discussão em torno das orientações às metas, que tem como principal fundamentação a Teoria das Metas de Realização. Com base nessa proposta de estudo, Nicholls e Duda (1992) elaboraram o instrumento TEOSQ (*Task and Ego Orientation Sports Questionnaire*), tendo como base dois tipos de orientações para metas: orientação para o ego e orientação para tarefa. Portanto, houve o interesse de se validar TEOSQ para o português-brasileiro.

METODOLOGIA

Os instrumentos foram aplicados a 594 atletas, entre 13 e 18 anos de idade, todos frequentavam escolas, eram praticantes de esportes tanto individuais quanto coletivos de quatro modalidades diferentes (basquete, atletismo, handebol e tênis de mesa) provenientes das cinco regiões do país.

RESULTADOS

Os dados demonstram que a matriz preencheu os requisitos mínimos de fatorabilidade. Os fatores da amostra obtiveram 41% de variância explicada; sendo destes 22,03% no fator 1, orientação ao ego, e 19,09% no fator 2, orientação à tarefa. O *alpha de Cronbach* do fator 1 (relacionado com o ego) atingiu 0,75 e o *alpha de Cronbach* do fator 2 (relacionado com a orientação para a tarefa) atingiu 0,60; índices considerados satisfatórios.

CONCLUSÕES

Os resultados encontrados validam a versão traduzida do inglês para o português-brasileiro e a validação do TEOSQ, facilitando o acesso dos pesquisadores brasileiros a mais um instrumento psicológico. No entanto, a sistematização de testes deverá ser realizada para que haja cada vez mais segurança dos profissionais da área do esporte na aplicação e na análise do resultado de seus instrumentos.

CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DE LA ESCALA DE BIENESTAR HECHAVARRIA PARA ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE PUERTO RICO

ROSA M. HECHAVARRÍA-GÓMEZ ⁽¹⁾, DANIEL MARTÍNEZ ⁽²⁾, JOSÉ R. RODRÍGUEZ ⁽³⁾,

⁽¹⁾ Centro de Salud Deportiva y Ciencias del Ejercicio, Depto. Medicina Física, Rehabilitación y Salud Deportiva RCM, UPR. ⁽²⁾ Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, PR

⁽³⁾ Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan.

INTRODUCCIÓN

El presente, es un estudio piloto que muestra la construcción y validación de la Escala de Bienestar Hechavarría para Adolescentes Deportistas (EBHAD). Bienestar en adolescentes deportistas fue definido con las variables: síntomas depresivos (SD), ansiedad estado (AE), autoestima (AT) y relaciones sociales (RS).

METODOLOGÍA

La EBHAD fue validada con el universo de 149 estudiantes de la Escuela de la Comunidad Especializada en Deportes del Albergue Olímpico (ECEDAO) en Salinas. Los estudiantes (36% femenino y 42% masculino) realizaban 13 deportes distintos, tenían una edad promedio de 15.6 años y pertenecían a 42 municipios de Puerto Rico. Se utilizó un Diseño Experimental Retrospectivo para la realización del estudio y las técnicas estadísticas utilizadas fueron: obtención del ICV con el método Lawshe, análisis de consistencia interna, análisis de factores, coeficiente alfa de Cronbach y Rango Porcentil.

RESULTADOS

Las hipótesis fueron comprobadas mediante análisis de correlación, Prueba t y Análisis de Varianza Unidireccional ANOVA. La EBHAD fue sometida a validez de contenido mediante la evaluación por expertos (ICV = .87), y validez de constructo. El coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach fue de .82 y el coeficiente de confiabilidad alfa de las sub escalas fluctúan entre .71 y .82. Las sub escalas mostraron una correlación positiva - significativa a un nivel alfa de .05 baja y moderadamente baja entre sí. Al comparar la media de los resultados de la EBHAD con las variables género, edad y deporte, no se encontró diferencia significativa a un nivel alfa de .05. También se compararon los resultados de la media de las sub escalas y las variables independientes antes mencionadas y solo se encontró diferencia significativa a nivel alfa de .05 entre la sub escala SD y la variable edad. En la sub escala AE y género se encontró diferencia significativa a nivel alfa de .01

CONCLUSIONES

Los resultados sugieren que la EBHAD posee una consistencia interna adecuada, lo cual significa que la prueba es precisa y confiable en sus resultados. La inquietud mayor de este estudio es que se le brinde al adolescente deportista apoyo en las áreas necesarias para lograr un mejor funcionamiento y una salud emocional adecuada que repercute en un mejor rendimiento deportivo.

TALLERES



II Congreso
de la Sociedad Iberoamericana
de Psicología del Deporte

**LA CARRERA PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE:
ACCIONES PARA EJERCER LA PROFESIÓN**
TOMÁS TRUJILLO (MÉXICO).

Este taller está dirigido a estudiantes de psicología y psicólogos que se plantean tener éxito en el ejercicio profesional de la psicología del deporte. A través de un trabajo práctico se revisará el día a día del psicólogo en un contexto deportivo especificando en el perfil profesional que se propone desde la División juvenil de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte.

En la lógica de trabajar en contextos orientados al logro de metas (el deporte), el psicólogo deportivo debe ser un especialista en leer los requerimientos del deporte, del deportista y del entorno, dotar a los protagonistas del deporte de los medios necesarios para comportarse de manera inteligente en el entrenamiento y disponer de la capacidad de precisión en los momentos de la competencia. Aunado a esto el especialista en psicología del deporte debe ser capaz de armar proyectos de venta exitosos para vivir de la profesión y además para impactar con fuerza en los contextos del deporte a favor del desarrollo de la ciencia.

Hoy más que nunca el psicólogo del deporte es requerido en los contextos del deporte, sin embargo esta apertura lleva inmersa un aumento significativo de exigencias y expectativas en torno a su desempeño profesional, es por eso que el desarrollo de proyectos en psicología del deporte aplicada constituye una nueva materia en el ejercicio profesional que será desarrollada en este taller.

Así pues, desde la invitación que haremos se intenta inyectar en los participantes una perspectiva de eficacia para el ejercicio profesional de esta ciencia, considerando como un punto de referencia la consultoría en psicología del deporte INSTINTO, que cuenta con 5 sedes en México y más de 3000 deportistas inmersos en sus metodologías de entrenamiento mental en la actualidad.

COMO MOTIVAR DE MANERA EFICAZ EN EL DEPORTE

FRANCISCO GARCÍA UCHA.

Cuba

El propósito del taller esta dirigido a exponer las intervenciones psicológicas que psicólogos y entrenadores puedan llevar a cabo para el mantenimiento de la motivación del deportista en tanto los entrenamientos y competencias.

Durante el taller se brindan, además instrumentos para la valoración de los atributos de motivación de los deportistas.

Es importante en el contexto del deporte el proceso de desarrollar en los deportistas la resolución y el empuje de hacer las cosas por sí mismos y por el equipo sin intervención, refuerzo y dirección constante de otros.

Los entrenadores y directivos en el deporte invierten mucha energía en lograr que la motivación de los deportistas se sostenga en la búsqueda de los objetivos del equipo y la organización deportiva.

La actitud para dejarse entrenar y la disposición a rendir en el entrenamiento y competencia como la presencia de reacciones emocionales de carácter positivo o negativo dependen de la intensidad de los motivos del deportista relacionados con el deporte y su estilo de vida.

La literatura sobre el tema abarca uno de los lugares preponderantes en Psicología del Deporte.

La motivación aporta energía, dirección y persistencia al comportamiento. Por todo ello el conocimiento del contenido, intensidad, volumen y estabilidad de los motivos que implican al deportista en la búsqueda de sus rendimientos y regulan su actividad constituye un aspecto de interés.

A nuestro modo de ver, la motivación es una formación funcional de la personalidad y a pesar de la amplia literatura que existe sobre el tema no se agotan y continúan dando lugar a investigaciones en algunos casos con resultados polémicos tanto en el plano teórico y metodológico, incluyendo en esto último los procedimientos de evaluación e intervención en este tema. (García Ucha, 2002)

Personalidad y motivación están comprendidas entre las variables explicativas del Rendimiento Deportivo. Son formaciones psicológicas integradoras del sistema de autocontrol y regulación del comportamiento de los participantes. Al mismo tiempo, se vinculan con la formación y desarrollo de estados psicológicos como la predisposición psicológica para las competencias.

Sin embargo, dado el singular significado de estas dos categorías psicológicas para la comprensión de la actividad desplegada por los deportistas se comienza recientemente a resolver parte de las dificultades y contradicciones encontradas en los trabajos científicos.

Por las razones antes apuntadas partimos de un enfoque teórico personalológico que implica el reconocimiento no sólo del contenido de la motivación hacia el deporte sino también y fundamentalmente, de su función reguladora de la actividad del deportista, de forma sistémica.

El enfoque personalológico en el estudio de la motivación permite trascender el nivel descriptivo de análisis y penetra en un ámbito explicativo que implica conocer no sólo qué es lo que mueve al deportistas a actuar sino, también cómo se produce en él la regulación de la conducta.

Los motivos de la personalidad que se expresan en su nivel superior, forman lo que (González Rey, 2000) denomina la tendencia orientadora de la personalidad. Por tendencia orientadora de la personalidad se entiende el grado superior de la jerarquía de motivación de la personalidad, que está formado por los motivos que realmente orientan a la personalidad hacia sus objetivos esenciales en la vida, lo que presupone una estrecha relación de la fuerza dinámica de estos motivos, con la elaboración consciente por el sujeto de sus contenidos.

Sobre la base de este proceso, los motivos adquieren un sentido consciente personal para el deportista, todo lo cual determina la creación de complejas formaciones de motivación, como los ideales, la autovaloración, las intenciones deportivas y otros atributos, y conduce a la aparición de un poderoso sistema de autorregulación.

Los avances más recientes en este campo de trabajo conducen a la categoría subjetividad mediante la cual cobra significado especial diferentes aspectos de la interrelación del deportista con la actividad estableciéndose configuraciones psicológicas que median el sentido personal, la motivación y la capacidad de regulación del comportamiento del deportista.

El taller se centra en la presentación de procedimientos de evaluación de la motivación del deportista desde el enfoque cualitativo y cuantitativo. Aprovechar el análisis de contenido hasta en los instrumentos psicometricos, el empleo de técnicas abiertas que reclaman la reflexión y otros indicadores psicológicos que apuestan a escrutar la motivación en el deportista.

Se exponen instrumentos empleados con deportistas latinoamericanos de diferente grado de rendimiento, tales como:

Las escalas corta de motivación. (Butt, 1987)

El método de los 10 Deseos. (González Serra, 2008)

El proyecto de vida y composiciones. (Valdés, 1996)

Técnicas complementarias como la entrevista, la observación y los cuestionarios.

Es parte primordial del taller la exposición de las intervenciones tendientes al enriquecimiento de los motivos vinculados al deporte, presentando sus ventajas e insuficiencias.

El reforzamiento positivo. (Valdés, 1996)

Establecimiento de Metas. (Locke, 2000)

Intervenciones basadas en la teoría de la acción de (Kuhl, 1989).

El deportista 100 %. (Straub, 1978)

Sugestión indirecta (Goburnov, 1988)

Empleo de directrices por el entrenador desde el enfoque sistémico familiar. (García Ucha, 2008)

Técnica paradojal. (Frankl, 1998)

Pensamiento positivo. (Seligman, 2003)

Intervención por valores. (Kabat-Zinn, 2003)

Intervención en equipos deportivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Butt, D. S. (1987). *Psychology of sport. The behavior, motivation, personality, and performance of athletes. Chaper 19 Assessment Procedures*. Van Nostrand Reinhold Company. N. Y. p. 224-231.

Frankl, V. (1998) *La Búsqueda de Sentido y su Efecto Terapéutico*. Ediciones Fundación Argentina de Logoterapia Buenos Aires,

- García Ucha, F. (2001) *Motivación del deportista peruano* Universidad San Martín de Porres. Escuela Profesional de Psicología. W C Servicios Gráficos S. R. L. Lima. Perú.
- García Ucha, F. (2008). Terapia breve. El uso de directrices. *Conferencia en Curso Internacional "Técnica psicológicas y ejercicios terapéuticos en la rehabilitación de lesiones físicas"* Facultad San Lucas. Puerto Velho. Brasil.
- González Rey, F. (2000). *Investigación Cualitativa en Psicología. Rumbos y Desafíos*. Internacional Thomson Editores. México.
- González Serra, D. (2008). *Psicología de la Motivación*. La Habana: Editorial de Ciencias medicas. La Habana.
- Gorbunov, G. D. (1988). *Psicopedagogía del Deporte*. Vneshtorgizdat. Moscú.
- Kabat-Zinn, J. (2003) MBSR interventions in context: Past, Present and Future. *Clin. Psychological Sci. Pract.* 10:144-156
- Kulh, J. (1989) *Motivation and Intention processing: A new look at decision making, dynamic change and action control*. In: R. M. Sorrentino y E. T. Higgins. (Eds). The Handbook of motivation and cognition. (vol. 2). Grulford Press. New York.
- Locke E. A. (2000). Motivation, cognition, and action: An analysis of studies of task goals and knowledge. *Applied Psychology: An International Review*, 49: 408–429
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Straub, W. F. (1978) *Sport psychology: An analysis of athletic behavior*. Mouvement Publications. Ithaca, N. Y.
- Valdés Casal, H. (1996) *Personalidad, Actividad Física y Deporte*. Ediciones Kinesis. Primera edición. Colombia
- Kabat-Zinn, J. (2003) MBSR interventions in context: Past, Present and Future. *Clin. Psychological Sci. Pract.* 10:144-156.

**CONTROL PSICOLÓGICO DE ENTRENAMIENTOS Y
COMPETENCIAS EN EVENTOS DEPORTIVOS QUE SE
ESTRUCTURAN POR INTENTOS**

LUIS GUSTAVO GONZÁLEZ CARBALLIDO.

Investigador y Profesor Titular.

Psicólogo del equipo nacional de Lucha Libre Olímpica.

Instituto de Medicina del Deporte. Cuba.

RESUMEN

La labor de preparación psicológica ha de estar vertebrada alrededor de dos principios: las demandas específicas de la actividad deportiva y las necesidades individuales de cada deportista. Estas últimas están determinadas por las peculiaridades de su personalidad y por la situación deportiva concreta que vive.

Aunque cada deporte es diferente, los que compiten por intentos –atletismo, tiro, gimnástica, entre otros- obligan al psicólogo a atender de manera especial dos direcciones de trabajo: la tolerancia a frustraciones parciales y la respuesta emocional en situaciones irrepetibles y de elevado compromiso y riesgo.

En el ámbito de las frustraciones, se distingue entre generales y parciales, y se destaca la importancia de estas últimas por la inercia de los procesos psicológicos luego de una acción malograda. Se analiza cómo estas últimas condicionan la actitud y el autocontrol frente a nuevos intentos que suelen ser acumulativos y, por tanto, determinantes para el resultado final de las competencias.

Se desarrollan habilidades para diagnosticar tres direcciones y tres tipos de respuestas a las frustraciones que han demostrado asociaciones con la calidad deportiva. Se discuten casos reales y se presentan materiales audiovisuales que ilustran la importancia de estas respuestas. Se brindan recomendaciones para educar mejores respuestas a las frustraciones parciales en este tipo de deportes, tanto durante los entrenamientos como en competencias de preparación.

Frente a los mencionados intentos malogrados y a la situación competitiva general, se producen respuestas emocionales que han de ser evaluadas de manera puntual para elaborar estrategias de intervención con resultados verificables. Se muestran indicadores psiconeuroendocrinos de estas respuestas y se destaca, en particular, la importancia de controlar la respuesta de estrés frente a lesiones que amenazan con afectar o impedir el rendimiento.

En este sentido se realiza el análisis de un caso real, subcampeón olímpico de Atenas 2004, que nos obliga a meditar acerca de lo que se publica en la actualidad alrededor del componente emocional que se asocia a las lesiones deportivas. Se sugiere que el tema debe ser estudiado con más detenimiento, a la luz de las experiencias que se discuten.

HIPNOSIS EN EL DEPORTE

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO.

Universidad de Málaga.

La hipnosis es una técnica de intervención clínica que polariza a terapeutas y público en general, en detractores y defensores. Lo que parece claro es que esta técnica de intervención tiene arraigo en la comunidad científica, como lo demuestran los trabajos de Hull (1933) y Hilgard (1965), y además tiene un considerable bagaje de trabajos y publicaciones, como lo aseveran sus más de 20.000 publicaciones. En el ámbito del deporte, la implantación es más reducida (unos 500 trabajos publicados) y se reduce a mínimos en relación a algunas áreas de aplicación (p.e. las lesiones deportivas, 5 trabajos publicados), aunque curiosamente una importante cantidad de manuales de Psicología del Deporte la citan. En este sentido también es citada en el trabajo de Jara y Garcés de los Fayos (1995) y en el trabajo de Morgan (1993) (Hernández Mendo, 2001).

Fruto del interés por llevar los fenómenos hipnóticos a las áreas de la investigación científica más rigurosa, es un mayor reconocimiento por parte de la comunidad de profesionales de la salud de las posibilidades terapéuticas de las técnicas de hipnosis (en especial, médicos, psicólogos y odontólogos). De hecho, en 1958, la *American Medical Association* reconoce la hipnosis como una modalidad terapéutica válida para ser utilizada por médicos y psicólogos debidamente entrenados (A.M.A., 1958). En Inglaterra en 1962, la *British Medical Association* aconseja su utilización en el tratamiento de distintas neurosis, dolor crónico, así como su aplicación en los ámbitos de la cirugía y obstetricia (Kroger, 1963). La *American Psychological Association*, en su reunión de 1988 celebrada en Atlanta, informó que la División 30 dedicada a la *Psychological Hypnosis* contaba con 1219 miembros, 146 asociados y 48 fellows. Actualmente existen numerosas sociedades que llevan a cabo investigación y trabajo profesional, como por ejemplo, la *American Society for Clinical Hypnosis*, la *International Society for Clinical and Experimental Hypnosis* o *European Society of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine*. En la actualidad asistimos a un renovado interés por la hipnosis y sus posibles aplicaciones en distintos ámbitos (Rhue, Lynn y Kirsch, 1993) y en el que no podía faltar, en buena lógica, el ámbito del deporte (Jara y Garcés de los Fayos, 1995; Morgan, 1993, Hernández Mendo, 2001).

En este taller dedicado a la hipnosis en el deporte no entraremos a describir los modelos teóricos (Rhue, Lynn y Kirsch, 1993) debido a su alta complejidad requieren espacios específicos. El objetivo didáctico que perseguimos es ofrecer una breve visión teórica de la misma, deslindando la hipnosis científica de aquello que no lo es, desterrar mitos y falsas creencias y ofrecer un práctica básica del proceso hipnótico, abordando diversas modalidades de evaluación de la susceptibilidad a la hipnosis, procesos de inducción y de profundización

BIBLIOGRAFÍA

- American Medical Association (1958). Medical use of Hypnosis. *JAMA*, 168, 186-189
- Hernández Mendo, A. (2001). Hipnosis: una estrategia científica de intervención en psicología del deporte. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 35, abril. <http://www.efdeportes.com/efd35/hipnos.htm> [Consulta: 21 de abril de 2001].
- Hilgard, E. R. (1965). *Hypnotic susceptibility*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Hilgard, J.R. & LeBaron, S. (1984). *Hypnotherapy of pain in children with cancer*. Los Altos (CA): William Kaufmann.
- Hull, C.L. (1933). *Hypnosis and suggestibility : An experimental approach*. New York : Appleton Century Crofts.
- Jara, P. y Garcés de los Fayos, E. J. (1995). La hipnosis en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 73-85.
- Kroger, W.S. (1963). *Clinical and Experimental Hypnosis*. Philadelphia : J.B. Lippincott.
- Morgan, W. P. (1993). Hypnosis and Sport Psychology. In J. W. Rhue; J. Lynn, & I. Kirsch, *Handbook of Clinical Hypnosis* (pp. 649-670). Washington, DC: American Psychological Association.

- Morgan, W. P. (1996). Hypnosis in Sport and Exercise Psychology. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer, *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 107-130). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rhue, J. W.; Lynn, J. & Kirsch, I. (1993). *Handbook of Clinical Hypnosis*. Washington, DC: American Psychological Association.

DISEÑO Y DESARROLLO DE PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA EN CONTEXTOS DE SALUD

ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ.

Universidad de Murcia (España).

RESUMEN

En este taller se pretende que los asistentes adquieran las destrezas esenciales para el desarrollo de programas de actividad física y psicológica en contextos de salud. Partiendo del conocimiento práctico y de la investigación desarrollada en poblaciones que podemos considerar con mayor falta de salud, lo que se va a desarrollar durante la sesión es el diseño y desarrollo de programas de esta índole, esenciales en el trabajo profesional del psicólogo del deporte. Para ello se trabajará por fases, los siguientes aspectos:

1. Establecimiento de objetivos en función de la población objeto de la aplicación.
2. Detección de las necesidades básicas que encuadran los objetivos del programa.
3. Diseño de los aspectos técnicos, de recursos y temporales de cualquier programa de actuación.
4. Diseño de los módulos de actuación que, conjuntamente, han de suponer el desarrollo del programa integral.
5. Sistema de evaluación utilizado.
6. Indicadores de calidad del programa (desde el diseño a la finalización del mismo, pasando por su desarrollo).

Se terminará con algunas reflexiones acerca de cómo mejorar la calidad de vida de estas personas mediante el desarrollo de una adecuada estrategia de adherencia al programa.

INTRODUCCIÓN

Una estrategia que se muestra eficaz, cuando se trata de intervenir psicológicamente en contextos relacionados con la salud, es el desarrollo de programas de actuación, específicamente de actividad física con el objetivo de mejorar los aspectos psicológicos asociados, o intentando disminuir aquellos que perjudican de forma relevante algún factor relacionado con la salud.

Han sido muchos los autores que han descrito las bondades de estos programas, y han propuesto componentes concretos para la mejora de la salud en los que incidir (Garcés de

Los Fayos y Jara, 2003). Sin embargo, en pocas ocasiones se ha propuesto un proceso específico de actuación para desarrollar de forma óptima un programa de intervención psicológica (mediante la actividad física y deportiva) en contextos de salud.

Recientemente (Garcés de Los Fayos y Díaz, en prensa) hemos planteado una serie de parámetros que se han de tener en cuenta a la hora de diseñar, de manera óptima, un programa de estas características, que va a ser la base en la que nos vamos a apoyar para comprobar cómo realizar de forma idónea un programa concreto. En este sentido, se describirán aspectos tan esenciales como la definición del problema, los objetivos perseguidos, el proceso de desarrollo, los módulos de actuación concretos, la temporalización y los medios a utilizar, los técnicos que lo realizarán, así como los resultados esperados.

Se trata, en definitiva, de adquirir las competencias necesarias, por parte del psicólogo del deporte, para aprender cómo diseñar y desarrollar programas de actividad física y deportiva que tengan como objetivo fundamental la mejora de la salud, desde la perspectiva integradora que conlleva contemplar los factores psicológicos relacionados.

Aspectos clave a considerar en el desarrollo de un programa de actividad física y deportiva

Tal como señalábamos en el apartado anterior, para que un programa de actividad física y deportiva tenga éxito, en un contexto de salud, se requiere atender con precisión a una serie de aspectos que no sólo supone contemplar los parámetros que lo constituye sino que son, sobre todo, los indicadores de trabajo que demandarán la calidad apropiada para que finalmente tenga éxito. Veamos, a continuación, dichos parámetros, describiéndolos brevemente:

- *La definición del problema.* Lo primero que se ha de hacer es definir con precisión el problema al que se quiere hacer frente mediante un programa de actividad física y deportiva. No es lo mismo uno de tipo general (prevenir problemas cardiovasculares) que realizar uno muy concreto (rehabilitar problemas relacionados con la angina de pecho). De igual forma, que no es lo mismo enfocarlo a problemas de índoles cardiovascular, como en los ejemplos, que a otro tipo de enfermedades, ya que el diseño del programa cambiará en función de las demandas que cada situación exija. Una adecuada definición permite una elaboración posterior óptima.

- *Los objetivos perseguidos.* Una vez que la definición está hecha, lo siguiente es establecer los objetivos a conseguir (rehabilitar, mejorar, facilitar, potenciar, etc... son algunas de las facetas a contemplar en los objetivos). En ellos deberá plasmarse no solo qué se quiere, sino también prever que de acuerdo a los diferentes recursos -que luego se analizarán- se podrán lograr.

- *El proceso de desarrollo.* Antes de iniciar el programa de intervención psicológica concreto, se ha de diseñar el proceso completo de actuación: qué actividades físico-deportivas se van a realizar, quiénes serán los participantes, cómo se seleccionaran a éstos, durante qué tiempo se llevaran a cabo las actividades, cómo se combinan éstas con otras exclusiva-

mente psicológicas... En definitiva, se trata de no dejar nada al azar, sino que la previsión sea una constante a lo largo de todo su desarrollo.

- *Los módulos de actuación concretos.* Uno de los aspectos más importantes es el momento de seleccionar los módulos de contenidos que van a constituir el programa concreto. Son módulos específicos en función del proceso previsto pero, en general, se pueden apreciar dos grandes bloques: de una parte, los dirigidos a la sensibilización psicológica específica, que no siempre tiene que contemplar la realización de actividad física y deportiva. De otra parte, los que son propiamente de actividad física y deportiva, y que han de complementar los objetivos que se pretenden lograr con los primeros.

- *La temporalización y los medios a utilizar.* Otro aspecto a contemplar es el tiempo que va a durar el programa, que estará en función de variables tales como las necesidades de los participantes, los requerimientos del asunto de salud específico que se esté abordando, o la actividad física concreta que vaya a realizar, entre otras. Por otra parte, será necesario tener previstos los medios que requerirá el programa, tanto de índole material y económica, como de acuerdo a los recursos humanos que técnicamente han de ejecutar los distintos módulos del programa. Si la existencia de medios no es la idónea habrá de analizarse si se puede adaptar el programa a las disposiciones concretas.

- *Los técnicos que lo realizarán.* Como indicábamos anteriormente, una de las claves del éxito del programa será que los técnicos necesarios para llevar a cabo el programa sean los óptimos. En este sentido, el criterio esencial será buscar personas competentes que, personal y profesionalmente, muestren unas habilidades y capacidades orientada a los contenidos específicos de cada módulo que configura el programa.

- *Los resultados esperados.* Finalmente, un factor a considerar tiene que ver con los resultados esperados. Además de servir como elemento motivador para los participantes y los técnicos que dirigen el programa, es fundamental para evaluar la eficacia del programa. Evidentemente, estos resultados estarán vinculados a los objetivos, si bien serán más tangibles para las personas implicadas en el programa de actividad física y deportiva.

Ante desarrollos de programas de estas características, el psicólogo del deporte se convierte en el profesional esencial para garantizar la eficacia del mismo, ya que no sólo es el experto en el conocimiento de este tipo de programas, sino que además ha de ser el encargado de coordinar un equipo de técnicos del deporte que han de trabajar de una forma altamente eficiente.

Una propuesta concreta de programa de actividad física

Aunque son innumerables los asuntos de salud que pueden ser objeto de interés para diseñar un programa de actuación psicológica, centrado en la actividad física y deportiva como estrategia de mejora, a continuación vamos a describir uno específico que sirva para analizar y desarrollar las principales pautas que han de considerarse en su realización.

Recientemente, Garcés de Los Fayos y Velandrino (2004) diseñaron y llevaron a término un programa dirigido a personas con problemas cardiovasculares, específicamente con la

finalidad de rehabilitar, física y psicológicamente, a personas con angina de pecho estable e inestable. Programa que consideramos cumple todos los requisitos necesarios, y generalizables, para un programa que quiera incidir en la mejora de la salud. Veamos a continuación las claves principales de este programa:

- *Personas implicadas.* Los sujetos a los que va dirigido el programa de actividad física, en este caso, son personas con problemas cardiovasculares (angina de pecho) que requerían estrategias de intervención psicológica y de actividad física y deportiva, con el objetivo de lograr una rehabilitación evidente de su salud, entendiéndola como salud integral (física, psicológica y social). En este caso, por tanto, se puede apreciar que se trataba de una población muy singular y, en consecuencia, también el programa debía presentar este carácter singular.

- *Expertos participantes.* Psicólogos encargados de desarrollar el programa en cuanto al carácter general del mismo, especialistas en las actividades físicas y deportivas del programa, médicos que supervisan el estado de salud de las personas participantes... son algunos de los expertos que forman el equipo multiprofesional que se requiere en el diseño y desarrollo de un programa de actividad física y deportiva, con un encuadre evidentemente psicológico, orientado a la mejora de la salud en problemas de índole cardiovascular.

- *Módulos desarrollados.* Los módulos son bloques de contenidos del programa específicos, que si bien se diseñan complementariamente adoptan un tratamiento particular, pues así se permite una mejor adaptación de las actuaciones que se requieren llevar a cabo y las persona que lo van a realizar. A grandes rasgos, se diseñaron cuatro módulos: información y sensibilización sobre la enfermedad, trabajo cognitivo sobre creencias irracionales respecto a la enfermedad, aprendizaje de estrategias de relajación y, finalmente, el propio de actividad física y deportiva. La conjunción de estos módulos y su adecuada planificación dio lugar al programa de actuación concreto.

- *Sistema de evaluación.* Además de las técnicas y estrategias de evaluación se ha de establecer en qué momentos temporales se realizará la misma, así como si se van logrando, o se han logrado ya (según el momento de la evaluación) los objetivos establecidos y los resultados esperados. De igual forma será fundamental que los encargados de realizarlas sean expertos en evaluación que aseguren la calidad del sistema implantado.

- *Implicación de la perspectiva psicológica y de la actividad física y deportiva.* Por último, y como planteamiento general en cualquier programa de actuación, se ha de establecer una implicación de estas dos perspectivas para procurar el éxito esperado. La realización de actividades físicas y deportivas sin apoyo de objetivos psicológicos tendrán un escaso valor, mientras que el valor añadido de las estrategias y técnicas psicológicas estará precisamente en ser sustentadas en actividades físicas y deportivas.

Si se consideran con precisión los componentes descritos, podemos generalizar esta actuación a múltiples situaciones relacionadas con la salud, optimizándola mediante la estrategia de intervención psicológica a través de programas de actividad física. En trabajos recientes como los de Dosil (2002 y 2004); Olmedilla, Garcés de Los Fayos y Jara (2002);

Garcés de Los Fayos (2003); Garcés de Los Fayos, Jara y Olmedilla (2006) se puede contrastar la importancia que este tipo de enfoque tiene en el conjunto de los tópicos que se estudian en psicología del deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Díaz, A. (en prensa). *Diseño y desarrollo de programas de actividad física y deportiva*. Barcelona: INDE.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2003). *Áreas de aplicación en psicología del deporte*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara, P. (2003). Psicología del deporte y programas de promoción y mejora de la salud. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación en psicología del deporte*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Jara, P. y Olmedilla, A. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Velandrino, A.P. (2004). *Intervención psicológica en patología cardiovascular*. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Olmedilla, A., Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara, P. (2002). *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.

