



1er. Encuentro On Line de Psicología del Deporte

Sociedad Iberoamericana de Psicología el Deporte.

8, 9, 10 junio 2009

Prefacio

El presente material recoge las ponencias de los participantes del 1er Encuentro On Line de Psicología del Deporte de SIPD 2009 llevando a concretar esta la iniciativa, durante los días 8, 9 y 10 de junio del presente.

Aparecen aquí las ponencias organizadas por países.

Quiero felicitar a los ponentes por su tremenda disposición al brindar sus experiencias libremente y en beneficio de todos. Gracias a su esfuerzo se hace posible este encuentro.

De igual modo, agradecer al Presidente de SIPD por la acogida que brindo a esta idea y a los miembros de la Junta Directiva, como a los que asumen responsabilidades en las secciones de SIPD, a los representantes en los diferentes países y a los miembros en general que creyeron y acompañaron esta idea.

Hecha ahora realidad por la colaboración de todos.

Saludos

Dr. Francisco Enrique García Ucha

Vicepresidente de Centroamérica.

SIPD.

Ponencias

Argentina.

EL ROL DEL PSICOLOGO ESPECIALIZADO EN EL FUTBOL

Lic. Jorge Dugo

Miembro de la Asociación de

Psicología del Deporte Argentina y Coordinador (APDA)

Ex psicólogo fútbol juvenil de San Lorenzo

El psicólogo especializado en deporte tiene que dar a conocer con palabras sencillas, de que se trata nuestra función ante un entrenador, equipo o deportista, en que podemos ser útiles, que aspectos psicológicos podemos trabajar y la finalidad de nuestra labor.

Primordialmente apuntamos a la fortaleza mental con el fin que el deportista pueda obtener un óptimo rendimiento deportivo.

Realizamos una evaluación psicológica a los futbolistas que comprende una o varias entrevistas. Autoevaluaciones para determinar entre otras cosas fortalezas y debilidades del futbolista, cuestionarios, planillas de seguimiento en competencia y técnicas adaptadas al deporte, centradas en el "aquí y ahora" en lo posible que no requieran mucho tiempo en su administración ya que en este ámbito los tiempos de trabajo son escasos. Es conveniente que la tarea se desarrolle en el "hábitat" del futbolista, pudiendo ser, por ejemplo en el campo de juego.

Somos nosotros los Psicólogos quienes nos debemos adaptar a las necesidades del entrenador y a los deportistas, para ello es imprescindible estar formado, no solo en psicología del deporte, sino también en el deporte en el que trabajemos. Hay que conocer muy bien la disciplina en la cual desarrollamos nuestra función, conocimiento del reglamento, el lenguaje que se utiliza, como así también los códigos que circulan en el mismo.

El psicólogo puede llegar a una institución por diferentes vías, lo ideal es que sea a través del entrenador, ya que es este el que nos facilitara o no, nuestra labor.

Algunas características que hay que tener en cuenta para el rol:

a) La ética y secreto profesional: Tenemos que ser muy cuidadosos con la información que obtenemos del futbolista, que le transmitimos al entrenador y que no. En principio los jugadores pondrán a prueba nuestra confidencialidad, para determinar si somos o no, "buchones" del técnico.

b) Perfil bajo: No perder de vista que el psicólogo es un colaborador mas, por lo que debe hablar solo lo necesario sin querer sobresalir.

c) Saber entrar y salir de la escena deportiva: Hay momentos en que resulta conveniente solo observar sin intervenir, tener presencia, tal es el caso de un entrenamiento en el que el técnico y los jugadores sepan que el psicólogo esta ahí para el caso que lo necesiten.

d) No ser "acartonado": Es primordial para fortalecer los vínculos que el psicólogo se muestre simple a la hora de comunicar. El entrenador y los jugadores priorizan al psicólogo como persona, mas allá de sus conocimientos.

Hay 3 pilares fundamentales en cuanto a la eficacia del rol del psicólogo:

La formación: Es imprescindible que el profesional este formado en psicología del deporte.

Análisis personal: A fin que el psicólogo tenga cierto equilibrio emocional y ordenamiento interno de cuestiones personales.

Supervisión: Si bien supervisar nuestro trabajo siempre es importante, considero que en este ámbito, sobre todo cuando el psicólogo da sus primeros pasos, la supervisión es clave para achicar el margen de error

**Evaluación de Comunicación y Liderazgo en el Fútbol Amateur
Club Atlético Banfield
Lic. Alejandra Florean
(Tesorera y Docente de APDA)**

La idea central de ésta presentación es resaltar la importancia de la capacitación de los entrenadores en la formación de los futbolistas juveniles.

El desarrollo se realizará tomando como base la formación actual, la eficacia de la misma y las distintas necesidades individuales y como equipo de trabajo.

El trabajo a presentar esta orientado a realizar un diagnostico de situación de las categorías del fútbol juvenil en relación a la comunicación y liderazgo con cada entrenador.

Sabemos lo importante que es el liderazgo y la comunicación eficaz dentro de los equipos deportivos y los equipos de trabajo, pero más aún saber cual es la visión que tienen los deportistas en relación a estos temas, cuales son sus necesidades, preferencias y requerimientos situacionales.

También, considero importante resaltar la alineación general de los que conformamos el equipo de trabajo con la filosofía de la institución, otorgando a través del deporte herramientas, valores y principios para el deporte y para la vida.

Metodología:

Se diseño un cuestionario sobre Comunicación y Liderazgo. El cuestionario contiene 11 ítems de fácil respuesta y aplicación rápida. El mismo fue aplicado a 45 deportistas entre 16 y 17 años (6ta y 5ta categorías respectivamente)

Además, el mismo cuestionario fue aplicado en forma individual a cada uno de los entrenadores orientado hacia lo que ellos consideran que sus deportistas necesitan de su función.

Resultados:

Los resultados obtenidos nos permitieron intervenir y mejorar las habilidades de cada uno de los entrenadores. El cuestionario logro ser una herramienta importante para obtener información rápida, y al ser en forma anónima, con una base de mayor confiabilidad.

Algunos de los resultados obtenidos de importancia de ambas categorías
Que necesitas de tu Director técnico antes de un partido: Motivación - Confianza

Que necesitas de tu Director técnico durante un partido: Motivación - Confianza

Tu entrenador conoce tus habilidades técnicas: Si

Como calificarías los mensajes de tu entrenador: Claros - Muy Claros

Que consideras que valora más de vos: Esfuerzo – Responsabilidad

Con que fin utiliza la comunicación verbal: Corregir

Cuando realizas una acción positiva te lo hace saber: A veces

Cuando realizas una acción negativa te lo hace saber: Siempre

Conclusiones:

Las conclusiones a las que podemos llegar a partir de este aplicación del cuestionario y las entrevistas mantenidas con los entrenadores son alentadoras en base a que otorgo una visión sobre los estilos de comunicación de los entrenadores, permitiendo esto mejorar algunas variables que no estaban siendo consideradas hasta el momento y otras a mejorar.

Desarrollo de valores en el Jugador de Fútbol Amateur

Club Atlético Banfield

Lic. Alejandra Florean

(Tesorera y Docente de APDA)

¿Trabajamos en el club sobre los valores? Sabemos: ¿qué hablamos, cuando hablamos de valores? Cuesta definirlos e identificar la trasmisión de los mismos.

Observando, escuchando y prestando atención a deportistas y formadores, el cotidiano dio muchísima información, desde identificar que ante determinados dilemas estábamos de acuerdo en la decisión a tomar y cual sería la mejor manera de proceder considerando lo mejor para el jugador.

Día a día me ponía otra vez en el mismo lugar, y me asombro la importancia que todos ponían en desarrollar al jugador principalmente como persona, “para la vida” y que se desarrolle integrando valores del fútbol que se usen y se practiquen mas allá de la línea de cal.

Si bien hay que considerar otros factores como sociales, familiares, poner el foco en observar la trasmisión y la consistencia interna de la misma fue el desafío.

Realice el año 2007 una encuesta que me suministró información importante sobre el tema. Una de las preguntas de la encuesta tomada a 70 jugadores de fútbol entre 13 y 15 años de edad fue: *¿Qué consideras que el entrenador valora más de vos?*

7ma División	8va División	9na División
Actitud	Perseverancia	Comportamiento
Buen Compañero	Buena persona	Constancia
Respeto	Compañerismo	Actitud
Responsabilidad	Conducta	Compañerismo
Buena Persona	Respeto	Entrega
Ganas	Ganas	Hacer las cosas bien

Era una pregunta abierta donde ellos podían responder libremente. Los valores encontrados en las respuestas de los deportistas claramente resaltaban la orientación del entrenador.

¿Cómo los trabajamos?

De forma individual cuando aparecen en determinadas conductas que no responden a lo esperado. Inasistencias, falta de higiene, falta de respeto a

algún mayor (entrenador, preparador físico, utileros, etc.) de la misma manera que aparece en la cancha ante un rival, compañero, arbitro, entrenador.

Desde el punto de vista interdisciplinario, desde nuestro lugar de formadores, (Coordinadores, preparadores físicos, médicos, kinesiólogos, dirigentes,) bajando un mismo mensaje ante la misma situación, sea esta deportiva o de vida.

Pidiendo a los padres colaboración con el establecimiento de estos hábitos y conductas, ayudando a los mismos a que se den cuenta que es lo mejor para el desarrollo del chico-deportista

El como... desde el rol del Psicólogo del Deporte.

Llevando a cabo talleres de formación para el equipo interdisciplinario de liderazgo, comunicación, trabajo en equipo, motivación, y otros temas que nos permitan realizar una unificación de criterios institucionales.

Realizando charlas de formación para los chicos, haciendo hincapié en la formación y la importancia del estudio, los cuidados personales, sexualidad responsable, prevención de adicciones, nutrición, flexibilidad, el respeto, la solidaridad, el compañerismo dentro y fuera del campo de juego.

Charla a padres en relación a la importancia de la formación del deportista integral y su participación en la misma.

La intención de este trabajo es compartir una parte del quehacer cotidiano del psicólogo dentro de una institución donde se hace hincapié no sólo en la formación de buenos jugadores con calidad técnica, sino también con calidad humana, valores y formación para la vida.

Estrategias de prevención de la violencia en la práctica del fútbol amateur y profesional dentro y fuera del campo de juego

Ms. C. Marcelo Roffé.

Presidente de APDA (Asociación de Psicología del Deporte Argentina)

Vocal de SIPD y Vicepresidente de SOSUPE

Ex Psicólogo Selección Juvenil de Fútbol Argentino

Según lo investigado, no son muchos los programas sociales de prevención de la violencia en el fútbol.

Habrá que multiplicarlos por el bien de los espectadores, por el bien de un deporte cuya violencia está legitimada y no alcanza con el justificativo de la violencia social.

Hoy Argentina cuenta con casi 230 muertes y es de los pocos países del mundo que posee Fundaciones de víctimas de la violencia en el fútbol.

Las propuestas investigadas son:

-LOS TORNEOS JUVENILES BONAERENSES "EVITA" creados en 1992 en el gobierno del Dr. Duhalde quien refiere "Sin lugar a dudas, la práctica deportiva como vehículo de integración social, genera valores muy importantes de socialización. Recrea los valores morales de los jóvenes, quienes a su vez, los transportan a su familia y amigos, multiplicando el efecto sociocultural generado".

-PLAN NACIONAL CONTRA LAS DROGAS (SEDRONAR)

"Diseñar y ejecutar planes y programas de prevención, tratamiento, rehabilitación, reinserción y acción social en el campo del uso indebido de drogas y alcohol".

-LA FUNDACION GUSTAVO RIVERO: Creada por su padre Alberto a partir del asesinato de su hijo Gustavo en febrero del 2002, en un partido Racing-Independiente. Realiza tareas de prevención con videos alusivos, charlas en los colegios, revistas, etc.

-UNA TRIBUNA PARA TODOS: Código Participativo del comportamiento del hincha, creado por Horacio Elizondo, quien convocó en el año 2007 a diversos profesionales del arco educativo en el Palacio Pizzurno, con este objetivo.

-FUTBOL CALLEJERO (DEFENSORES UNIDOS DEL CHACO), ASOCIACION sin fines de lucro creada en 1994, comenzó con 12 jóvenes y hoy recurren a ella 1500 jóvenes. Cuenta con un equipo de trabajo de 52 personas, destacándose el plan de asistencia escolar, los talleres artísticos, el programa de salud, la escuela de formación para promotores deportivos y culturales, el centro de apoyo legal entre otras.

Según palabras de su director Fernando Leguiza: “No queremos seguir repitiendo modelos globalizados, como la FIFA, que muestran lo que es nuestra sociedad: 22 jugando y 60.000 mirando. El día que esto sea al revés, vamos a tener una sociedad distinta...”

Sin embargo no fue fácil convencer a los jóvenes de esta modalidad. “Nosotros preparamos toda una metodología de trabajo, en la que nuestros objetivos no están puestos ni en los goles ni en los resultados. Hay pibes a los que le cuesta muchísimo entenderlo y otros lo entienden más rápido y nos sorprenden gratamente. Hay que entender, también, que los chicos que se acercan a nuestra organización provienen de las villas cercanas, zonas del conurbano bonaerense en las que las condiciones de vida son terriblemente precarias”.

- "Existe un juego de mesa para toda la familia muy didáctico que sirve para prevenir la violencia en el fútbol y se denomina “Si, si, señores”. Por un fútbol sin violencia. El Dr. Hugo Cozzani, perteneciente al Hospital Niños “Gutiérrez”, es su creador y lo expuso en las Sextas Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte (2006).

LAS CRISIS DURANTE EL JUEGO: EL “GOL PSICOLÓGICO” EN EL FÚTBOL

Ms. C. Marcelo Roffé

Presidente de APDA y Miembro SIPD

Dr. Ricardo de la Vega

Miembro de SIPD

Ex psicólogo Club Rayo Vallecano

Dr. Alexandre García-Mas

Relaciones Exteriores de SIPD

Ex psicólogo Club Mallorca

y

Dr. Juan Llinás

Investigador de la Fundación para el Avance de las Neurociencias de las Islas Baleares

En el ámbito de la psicología del deporte aplicada a los equipos deportivos de rendimiento, se ha confirmado la existencia de estados psicológicos de los jugadores vinculados a acontecimientos relevantes ocurridos durante la competición. Desde un modelo interactivo podemos

plantear una posible existencia de eventos críticos en el transcurso del juego que ubicados en el marco temporal y siendo determinantes como el gol en fútbol, generan consecuencias para analizar.

Marco Teórico

El modelo de crisis psicológicas en competiciones deportivas (Bar-Eli y Tenenbaum, 1989; Bar-Eli, Tenenbaum y Elbaz, 1991) las describe como una "crisis psicológica" del deportista durante la cual su habilidad para afrontar las demandas y necesidades de la competición puede verse sustancialmente alterada.

Material

Se recogieron los resultados parciales y finales, así como los minutos en los que se anotaron los goles, de 450 partidos correspondientes a la Liga de Fútbol Profesional española y argentina.

Procedimiento

Se analizaron los resultados y se incorporaron las variables siguientes:

- 1) Local o visitante, respecto del resultado parcial y final;
- 2) Momento del partido en que se produce el empate y/o victoria; y,
- 3) tiempo en que se tarda en anotar los goles.

Análisis estadístico

Para llevar a cabo este estudio se utilizó un análisis de diferencias entre medias de grupos, usándose el estadístico Ji-cuadrado para conocer si las diferencias, en caso de darse, son significativas.

Resultados

En la Tabla 1 se puede ver el porcentaje de partidos estudiados en los que se da el supuesto considerado (entre el minuto 39 y 45) de la primera parte.

<i>N</i>	<i>Con "gol psicológico"</i>	<i>Sin "gol psicológico"</i>	
450	279 (62%)	171 (38%)	pr < 0,02

Tabla 1

Llama la atención el elevado porcentaje, más del 60 por ciento, de partidos en los que esto ocurre, siendo las diferencias significativas. En más de 270 partidos ocurre el supuesto considerado, con lo que la existencia del llamado "gol psicológico" parece hallar un suelo real y factual para su existencia.

En la Tabla 2 observamos lo que ocurre en los 279 partidos en los que se da el supuesto que estudiamos. En un total de 244 partidos (más del 87 por ciento) ocurre que el equipo que anota un gol en la última fase de la primera parte no pierde. Entonces, pensamos que los datos presentados en las Tablas 1 y 2 apoyan firmemente que nuestra hipótesis nula sea rechazada.

<i>N</i>	<i>El que marca SÍ pierde</i>	<i>El que marca NO pierde</i>	
<i>(empata+gana)</i>			
279	35 (12,5%)	244 (87,5%)	pr < 0,001
<i>Resultado final</i>			
	Gana	154 (63,1%)	
	Empata	90 (36,9%)	pr < 0,02

Tabla 2

Discusión

Como ocurre con los llamados "efecto casa", o "de la mano caliente", la existencia del "gol psicológico" debe entenderse en primer lugar como un fenómeno observado mediante el análisis estadístico de determinados parámetros del juego.

Pero aún más, nuestros resultados muestran una clara tendencia a que los equipos de alto rendimiento de fútbol, que se hallan por debajo en el marcador, o empatando, tienen una muy elevada probabilidad (más del 87%) de conseguir acabar el partido sin perder si anotan un gol en la última fase de la primera parte.

Pero aún más, nuestros resultados muestran una clara tendencia a que los equipos de alto rendimiento de fútbol, que se hallan por debajo en el marcador, o empatando, tienen una muy elevada probabilidad (más del 87%) de conseguir acabar el partido sin perder si anotan un gol en la última fase de la primera parte.

En grupo las cosas resultan más fáciles

Lic. Pablo M. Nigro

PROSECRETARIO Y DOCENTE DE APDA.

**PSICOLOGO DEPORTIVO DEL FUTBOL INFANTIL DEL CLUB RIVER
PLATE**

Debemos en principio definir de la forma más sencilla que es un GRUPO DE TRABAJO, para luego introducirnos en sus raíces, única forma de comprender el sentido real de los mismos.

Un equipo de trabajo implica un grupo de personas trabajando de manera coordinada en la ejecución de un proyecto, y que cuentan con objetivos en común, alcanzables, claros, realistas y lo suficientemente flexibles que permitan su revisión y la posibilidad de introducir cambios si fuera necesario. Es importante tener en cuenta que si bien cada integrante de un equipo de trabajo tiene sus propios objetivos, es imprescindible que todos apunten a una meta en común que seguramente al alcanzarla les deparara acercarse a sus metas personales.

El trabajo en equipo se basa en:

Complementariedad: cada miembro domina una parte determinada del proyecto, la que mayor conocimiento tiene o en la que se especializo, estos conocimientos son necesarios para sacar el trabajo adelante.

Coordinación: el grupo de profesionales, con un líder a la cabeza, debe actuar de forma organizada con vista a sacar el proyecto adelante.

Comunicación: el trabajo en equipo exige una comunicación abierta entre todos sus miembros, esencial para poder coordinar las distintas actuaciones individuales.

Confianza: cada persona confía en el buen hacer del resto de sus compañeros. Esta confianza le lleva a aceptar anteponer el éxito del equipo al propio lucimiento personal.

Compromiso: cada miembro se compromete a aportar lo mejor de si mismo, a poner todo su empeño en sacar el trabajo adelante.

Debemos destacar que en todo equipo es fundamental el desempeño que va a realizar el líder, aquel que tendrá a cargo el control del equipo, la armonía y el buen trato entre sus miembros y fundamentalmente el que provea el estímulo y la motivación, elementos esenciales que permiten provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. Este líder

puede estar representado en un director técnico cuando nos referimos a deportes en equipo, entrenador en deportes individuales o directores en una compañía o empresa. Cabe aclarar que no cualquier integrante de un equipo puede cumplir dicho rol, existen determinadas cualidades que permiten a un individuo ser líder de un grupo. El líder, sin disponer necesariamente de autoridad jerárquica, tiene la capacidad de decidir la actuación del grupo en base a la influencia que ejerce, que viene determinada por la "autoridad moral" sobre el resto del equipo.

La inteligencia de trabajar en grupos aumenta nuestras propias posibilidades, porque encontraremos facilitado el camino, nos beneficiamos con sus aciertos y nos hace re empezar sobre los errores cometidos.

¿Juego para mi o juego para vos? La relación padre-hijo deportista,

Lic. Pablo M. Nigro

PROSECRETARIO Y DOCENTE DE APDA.

**PSICOLOGO DEPORTIVO DEL FUTBOL INFANTIL DEL CLUB RIVER
PLATE**

Desde que comenzamos a trabajar con jóvenes deportistas nos encontramos siempre con algunos actores fundamentales en la vida de estos, que en los mejores de los casos su presencia facilita y promueve que el deporte sea un ámbito de crecimiento, diversión y sana competencia. O de lo contrario pueden ser un instrumento obstaculizador que sólo genera presión y termina lanzando por la borda las ilusiones deportivas del chico. Estos personajes tan importantes en la vida de los deportistas son sus padres.

¿Que debe hacer un padre o madre para ayudar en el crecimiento tanto deportivo como afectivo a un deportista que recién comienza a desarrollarse en su especialidad?

La contestación es aparentemente sencilla. Un padre debe ser eso, padre: antes, durante y al finalizar las competiciones, debe mostrarse motivado y seguro e intentar transmitir estas sensaciones a su hijo, dando a las competiciones la importancia que tienen, que a estas edades debería ser más bien poca. Debe hacer hincapié en el comportamiento, en la educación y en la disciplina que son los valores realmente importantes y los que deben trasmitir e insistir a su hijo.

Algunas recomendaciones útiles:

Ser siempre positivo: Escuchar, apoyar y motivar a su hijo antes y después de las competiciones.

No juzgar ni evaluar: la calidad del entrenamiento, de la técnica o de los resultados delante su hijo.

Ser padre o madre: debido a que su hijo ya tiene entrenador.

Evitar los regalos por resultados: ya que son totalmente contraproducentes. Que la salida familiar, luego de la competencia, se realice igual independientemente que el resultado haya sido positivo o negativo.

Juzgar y controlar el comportamiento y disciplina de sus hijos: éstos sí son asuntos que les conciernen en su papel de padres.

Ejercer el papel de padre -entrenador produce varios riesgos:

Que el chico tenga dos entrenadores y ningún padre: El deportista necesita alguien que lo escuche y lo apoye, independientemente de si le han salido bien o mal las competiciones. El niño con un padre-entrenador, sentirá (por mucho que el padre intente disimular) que su padre quiere más, que no está conforme con el resultado. Esta demanda continúa provocará una insatisfacción en el joven que irá generando miedo a la competición.

Dilema entre los consejos del padre-entrenador y el entrenador: es aconsejable no dar consejos técnicos a su hijo tenga o no conocimiento sobre la técnica, ya que, existen muchas formas de aprender y un proceso de aprendizaje que dependerá de las capacidades y habilidades evolutivas de cada niño y esto lo sabe el entrenador. Es posible que esto produzca en el chico una confusión y un estrés, debiendo decidir en seguir los consejos del padre y dejar de confiar en el entrenador, algo que sería un aspecto negativo, o contrariamente seguir los del entrenador y dejar de confiar en el padre-entrenador.

Aprendizaje y Conocimiento del Control del Estrés por medio del Conocimiento y Control Emocional.

Lic. Beatriz Miñarro

Psicóloga Especialista en Deporte. Argentina

**Psicóloga Colaboradora Marcelo Roffé Club Fútbol Ferrocarril Oeste,
Profesora Facultad Psicología-Extensión Universitaria y Centro Alto Rendimiento Deportivo (CENARD)**

Colaboradora de Psicóloga Recreativo de Huelva Recre B 2000-01

Psicóloga Real Betis Balompié España 2004-07

Profesora Colaboradora en Actividades de Actualización de Entrenadores Colegio Entrenadores de Huelva España 2000-07. Director Miguel Ortiz

Se ha establecido una línea media donde se han encontrado respuestas del orden de una notoria inestabilidad emocional en jugadores de diversas edades ante situaciones de presión en competencia y el desequilibrio que provoca en ellos cuando se los asciende repentinamente de categoría por su capacidad de juego, por su talento. Del mismo modo que se observa que la respuesta varía sensiblemente si se trata del entrenamiento, se produce cierta relajación donde da la sensación que el futbolista disfruta con mayor placer lúdico de la actividad y de sus compañeros inclusive ante la demanda del entrenador. La adaptación se vivencia como menos estresante. Trabajando adecuadamente desde la psicología se puede conseguir el control de las presiones, del estrés, con herramientas que permitan reconocer ese estado de ánimo, eliminando esos aspectos negativos que provocan esa desconfianza interior que dominan los pensamientos y limitan la actividad e integración grupal.

Se pueden potenciar y optimizar las acciones deportivas cuando existe una motivación diferente, rescatando el lugar que ocupa como futbolista integrando y mejorando su capacidad de concentración activando su talento.

Realizar un seguimiento y una tarea diagnóstica que posibilite una estrategia de cambios provocando el reconocimiento de las limitaciones

en el aspecto anímico y así acompañar en la búsqueda de soluciones de los problemas deportivos.

Reseña de un caso: La competencia se le presenta como una amenaza, el miedo actúa como una presión extra, se siente observado de manera exclusiva y su creencia es que cada error será casi una derrota para su equipo.

Se encuentra con su autoestima muy baja, frustrado por su bajo rendimiento y con un elevado sentimiento de culpa por no brindar lo esperado por él y por los que depositaron su confianza en su capacidad deportiva, bloqueado mentalmente aunque con muchas ganas de llegar a su objetivo.

Primero reducir la ansiedad, mejorar la atención y comenzar a revertir el pensamiento negativo, impensable comenzar con otra actividad que no fuese Establecimiento de Metas de Trabajo desviar lo más angustiante a datos concretos, que lo enfrenten con la realidad.

“El deportista deberá ser entrenado mentalmente para reflejar la realidad y lograr la regulación de sus acciones en función de los objetivos propuestos.” Dr. F. García Ucha.

¿SER ÁRBITRO O SER UN BUEN ÁRBITRO? Esa es la cuestión...

Lic. Laura Tallano

Miembro de ASAPAD

Miembro de la Agrupación de Psicólogos del Deporte del Interior de la República Argentina.

Es necesario aclarar la distinción básica entre árbitros y jueces; siendo los primeros los responsables de impartir justicia, administrando un reglamento pre-establecido cuando hay dos jugadores o equipos que se enfrentan, mientras que los jueces son aquellos que juzgarán una actuación deportiva.

Las características fundamentales del árbitro deberán ser:

Comunicación: lenguaje verbal y no verbal, tanto a nivel de los jugadores, entrenador, cuerpo arbitral y con el público.

Auto conducción: capacidad de conducirse a sí mismo antes de conducir a otros.

Responsabilidad: hacerse cargo de las propias acciones, asumiendo errores, entendiendo que son parte del juego.

Disciplina: conductas acorde a su investidura, alto nivel de profesionalismo y sosteniendo una determinada estrategia, estilo y criterio de conducción.

Iniciativa y poder de decisión: decidir correcta y rápidamente, leyendo con la mayor precisión posible el desarrollo del juego.

Intuición: interpretar lo que está ocurriendo y las posibles consecuencias del accionar de cada actor, incluyéndose a él mismo.

Percepción: en el aspecto visual y desde la inteligencia emocional, detectando cuando las emociones de los participantes se involucran en demasía, estando atento a las propias y su interferencia para tomar decisiones, controlándolas con estrategias psicológicas del árbitro.

Disuasión y persuasión: estrategias de conducción del partido, ya sea advirtiendo a los jugadores o convenciéndolos para que respeten su autoridad.

Existen otras características: alto nivel de concentración y sostenimiento de foco atencional, valor para la exposición pública, capacidad para manejar situaciones inusuales, coraje para el enfrentamiento interpersonal, evitación de confrontación.

El árbitro debe conseguir respeto: no inspirando miedo, sino confianza; no castigando exclusivamente sino señalando; no siendo ni poniendo obstáculos para el desarrollo del partido, sino destrabándolo, entendiendo la personalidad de cada actor y las circunstancias presentes; no queriendo ser el actor principal, sino ubicarse como uno más.

El posicionamiento del árbitro, puede ser desde el PODER, cuando fuerza a los otros a hacer lo que él quiere; o desde la AUTORIDAD, cuando consigue que hagan lo que él indica porque tiene influencia sobre ellos.

Influencia que deberá estar basada en la credibilidad, confianza, seguridad, empatía. Quienes no poseen estos valores están posicionados desde el poder, basando su actuación en el castigo y no realizando un buen arbitraje preventivo.

El rol del árbitro debe cumplirse en un inter juego entre ambos lugares pero con predominio de la autoridad.

Existe un rasgo de personalidad fundamental del árbitro: un alto grado de narcisismo, diferente a ser Agente narcisista, que es quien tiende a descalificar al otro, maltratándolo, desde un lugar demagógico de utilización y hasta abuso de poder, produciendo “gratuitamente” malestar, auto idealizándose, siendo ambiguo y hasta chantajista porque mediante presiones y amenazas coacciona sobre el otro.

Para no caer en este posicionamiento será necesario que el árbitro entienda que deberá trabajar, elaborando sus características personales y predisponiéndose para la mejora de las habilidades psicológicas fundamentales del árbitro para desarrollar óptimamente esta función de relevancia en cualquier evento deportivo.

**Reflexión sobre
Logro de Meta en el Alto Rendimiento: ¿Siempre GANAR?
Lic. Liliana Elsa Grabin
Presidenta ASAPAD**

La Psicología del Deporte es una disciplina científica que aporta sus conocimientos al servicio del logro de las metas de los equipos Deportivo (equipo técnico) y Deportológico (equipo de salud).

En Argentina, de acuerdo a la formación profesional universitaria, particularmente sustentada por la Universidad de Buenos Aires, desde hace décadas, se diferencia la conceptualización de lo deportivo y lo deportológico.

Esta terminología, está fundamentada en la definición de los términos y de las ciencias, a saber:

Deportivo/va. Adj. persona que practica uno o más deportes o es aficionado a ellos.

Logo/ga. Suf. Persona que cultiva una ciencia.

Es decir, las ciencias devienen del conocimiento y los objetos del uso que se efectúan de ellos.

Uno de los ejemplos de mayor relevancia, se refiere a la observación de utilizar los términos Psicología del Deporte, Psicología aplicada al

Deporte, Psicólogo del Deporte, Psicólogo Deportólogo y/o Psicólogo aplicado al Deporte, en cambio de “Psicología Deportiva” y “Psicólogo Deportivo”

El deporte de alto rendimiento y/o el deporte profesional implican la búsqueda de la excelencia en la performance.

Los deportes grupales tienen, entre otras, una particularidad con respecto a los deportes individuales que constituye la evaluación psicodeportológica basada en la responsabilidad compartida con el resto de los que conforman el equipo representativo (Deportivo y Deportológico).

En el caso de basket profesional, la conjunción entre la meta esperable (Ej. competir en Play Off) y la meta deseable (Ej. ganar el campeonato) la diferenciación entre el “punto de partida” (realidad) y el “punto de llegada” (ideal) la autoconfianza y el compromiso individual y grupal conllevan, naturalmente, al logro de meta.

A esta conjunción de objetivos y habilidades psicodeportológicas, planificadas y programadas con anticipación, se opone un rival cuyas intenciones son inversamente proporcionales al equipo contrario.

Ante un resultado adverso, en inmediatez surge el cuestionamiento sobre ¿Quién tuvo la culpa porque perdimos? Frente al logro del mismo, no se considera la opción de ¿Quién tuvo la culpa porque ganamos?

La frustración generalizada que causa en un equipo profesional cuando la adversidad es la ganadora de ese logro, condujo a la Asociación Argentina de “Psicología aplicada al Deporte” (ASAPAD) a plantear un modelo de Evaluación Psicodeportológica, al sólo efecto, de legitimar los aspectos positivos logrados y reflexionar sobre la superación hacia el próximo evento.

El modelo sugiere ampliar la evaluación reglamentaria (goles) por la siguiente, a saber:

Éxito y Fracaso, evaluación cuantitativa, explicitada en el reglamento

Ganar y Perder, evaluación cualitativa, autoconocimiento de la performance

Vencedores y Vencidos, evaluación directa del entorno, altamente influyente en el resultado de una competencia

Gloria, evaluación final, meta lograda

Derrota, exclusivamente, ante un caso de “Muerte Súbita” en el deporte

¿Un equipo fracasa sólo por el resultado aún cuando se auto superó?

¿Un equipo triunfa cuando su adversario tiene diferente performance?

¿Un equipo puede triunfar y también ganar?

¿Un equipo puede fracasar y ser ganador?

¿Cuándo un equipo es derrotado?

¿Un equipo puede ser ganador y vencido?

La presente Evaluación Psicodeportológica desarrollada, desde hace tres años, en dos equipos profesionales de basket permite ampliar la conceptualización del resultado por reglamento con la posibilidad de reflexionar sobre autoevaluaciones, re focalizar objetivos y metas de logro como asimismo, elevar el nivel motivacional evitando apegarse a una única validación de la performance, efímera en sí misma, a la misma hora de finalizar la competencia.

Parfraseando al Periodista Ulises Barrera “¿Qué se gana cuando se gana y qué se pierde cuando se pierde?”.

EVALUACION PSICODEPORTOLOGICA DE DEPORTITAS EN MENDOZA

Lic. Francisco Arnut

(ASAPAD)

Se administro el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo a 185 deportistas federados entre 12 y 19 años de Mendoza- Argentina. Los mismos abarcaban distintas disciplinas deportivas: Voley 9,19%, Básquet 14,59%, Ciclismo 4,32 %, Fútbol Femenino 9,73%, Fútbol Masculino 9,73%, Hockey Femenino 14,05%, Hockey Masculino 9,19%, Hockey sobre Patines 7,03%, Atletismo 10,81%, Balonmano 5,41%, Tiro 3,78% y Esgrima 2,16%.

El CPRD-F (Autor Aurelio Olmedilla) evalúa Autoconfianza, Influencia en la Evaluación del Rendimiento, Ansiedad y Atención. La puntuación máxima es de 40 puntos, 32 puntos, 20 puntos y 24 puntos respectivamente.

El promedio obtenido en Autoconfianza fue de 28,58 puntos, en Evaluación del Rendimiento fue de 18,36 puntos, en Ansiedad fue de 11,95 y en Atención de 15,22 puntos. Si relacionamos los puntajes máximos y los puntajes promedios de cada variable evaluada por el CPRD-F, observamos que autoconfianza se encuentra al 71,46%, Influencia en la Evaluación del Rendimiento al 57,36%, Ansiedad al 59,73% y Atención al 63,42%.

En la variable Autoconfianza, 25 deportistas obtuvieron una puntuación superior a 35 puntos. En la variable Influencia en la Evaluación del Rendimiento sólo 10 deportistas obtuvieron más de 28 puntos. En Ansiedad 31 deportistas obtuvieron más de 15 puntos y en Atención 27 deportistas puntuaron más de 19 puntos.

Estos datos nos indicarían que se sugiere trabajar en las variables psicológicas de los deportistas mendocinos, pero sobre todo hay que considerar la baja puntuación en Influencia de la Evaluación del Rendimiento, es decir, que se inferiría que muchos deportistas carecerían de herramientas para afrontar las situaciones estresantes características de la competición deportiva, y sobre todo las relacionadas por la evaluación de los demás y del propio deportista. Evaluando como referencia a Seefeldt, Blievernicht, Bruce y William (1978), a partir de los 17 años de edad el 80% de los niños- adolescentes abandonan el deporte, se infiere que muchos atletas mendocinos se encuentran incluidos en situación de riesgo de abandono deportivo.

Sugerimos que para minimizar el elevado número de jóvenes que abandonan el deporte y la actividad física, cambiar el foco de las percepciones acerca del planteo de las metas en el deporte, y sobre todo en edades de iniciación y formación deportiva. Trabajar sobre la meta de maestría, y así lograr conductas adaptativas ante situaciones estresantes y orientar la conducta al esfuerzo y no hacia el resultado en sí mismo.

Creemos que el camino para lograrlo es a través del desarrollo de un proceso de enseñanza-aprendizaje y para comenzar a transitarlo proponemos trabajar con entrenadores y padres (formación de

entrenadores, talleres con los padres), y que estos sean las principales personas que proporcionen refuerzos a los jóvenes en función de los pequeños logros que vayan obteniendo. Consideramos que cualquier éxito, mínimamente, son los que nos conducen a desarrollar la autoconfianza, y así aumentar las probabilidades de que el deportista crea en si mismo y en su propio esfuerzo para acceder a la meta de logro planteada.

La personalidad negativista en el deportista.

Lic. Mario Sánchez

(ASAPAD)

Esta exposición intentará explicar una personalidad presente en ciertos deportistas y cómo ésta podría afectar negativamente la relación con el entrenador.

La personalidad es "un patrón complejo de características psicológicas profundamente enraizadas, que se expresan de forma automática en todas las áreas de la actividad psicológica" (T. Millon, 2001).

El ámbito deportivo es un ambiente en el cual se hacen evidentes las particularidades psicológicas de cada deportista, sobre todo teniendo en cuenta los factores estresantes que se viven y que de alguna manera afectan el comportamiento de todos los implicados; la actividad deportiva constituye un laboratorio ideal para el estudio de los perfiles de personalidad.

Quizá conozcan algún deportista que más de una vez se resiste a hacer lo que se le pide o a cumplir con las expectativas de los demás, pudiendo a veces ser confrontativo, oponiéndose y enfrentándose con mal humor e irritabilidad: diríamos que tiene una personalidad pasivo-agresiva o negativista.

Esta hostilidad puede no expresarla directamente sino a través de medios encubiertos que incluyen parecer inepto, posponer objetivos, ser impuntual, ausentándose, aparentando ser olvidadizo o indolente, pero que le resulta muy difícil plantear los problemas de forma más abierta y directa.

Puede pedir a los demás que le ayuden, pero al mismo tiempo sabotea y hace caso omiso a las sugerencias, porque le disgusta aceptar indicaciones de las figuras jerárquicas y porque no quiere perder autonomía o libertad.

Si se lo confronta directamente con sus conductas pasivas quizá respondan con resentimiento y justificando sus acciones.

Muchas veces, puede ser él quien tiene la responsabilidad, pero se empeña en construir contraargumentos que anulan cualquier idea positiva, asumiendo en ciertas ocasiones papeles conflictivos, cambiantes y mostrando intolerancia, hasta el punto de que quien trata con él podría terminar sintiéndose culpable y provocando una tremenda frustración en los demás.

Tal vez sea importante que quien trate con estos deportistas no personalice su negativismo ofendiéndose y pueda entender que sus actitudes son mas bien producto de sus rasgos de personalidad, además de pensar que el jugador también pueda sentir una gran incomodidad, angustia y tristeza por lo que le pasa

Quizá una forma de tratarlo es que el jugador no perciba que se lo manda o se lo presiona, sino incentivándolo a que pueda expresar lo que siente y lo que piensa de forma directa, mostrándole un interés genuino en que su opinión interesa mucho y que sería importante conocerla.

Si realmente nos importa conservar a esa persona es importante que entendamos cómo interactúa con el mundo para que la relación sea constructiva y no intentar cambiarlo, quizá esta podría ser una buena manera de mantener una situación de equilibrio para ambos, en ser flexibles a la hora de dialogar y de entender que más bien tiene temor al conflicto y que probablemente lo evadirá.

Cada deportista tendrá su personalidad, siendo quizá mucho más importante esforzarnos por entenderla y encontrar formas adaptativas y asertivas de relacionarnos con cada uno que juzgando sus conductas sin resolver los problemas.

Brasil

Psicologia do Esporte no Brasil: uma história a ser contada...

Cristianne A. Carvalho,

(Doutoranda em Psicologia Social e membro da ABRAPESP)

Professora da Universidade Federal do Maranhão (UFMA)

O presente trabalho é um projeto de tese de doutorado. Pretende conhecer com mais profundidade o cenário de surgimento da Psicologia do Esporte (PE) no Brasil. Delineia-se entre as décadas de 30 a 50 por perceber que a história desse surgimento pode ser melhor entendida.

A PE é mais uma versão da atuação do psicólogo em novo campo, o da prática esportiva. A compreensão do fenômeno psicológico possibilita compreender a subjetividade no universo das modalidades do esporte. A PE mergulha no mundo do esporte para tentar atender nova demanda social.

Considerada por Achcar (2007) uma prática emergente, a PE atualmente conta com o reconhecimento e regulamentação do Conselho Federal de Psicologia (CFP) alcançado no ano 2000, configurando-se entre as onze especialidades da prática psi. Hoje, aparece como disciplina nas estruturas curriculares de alguns cursos de Psicologia no Brasil, com profissionais atuantes em diversos Estados.

Mundialmente essa área dá indícios de surgimento no fim do século XIX, mas no Brasil os primeiros registros de trabalhos surgem no final da década de 50, antes da Psicologia ser regulamentada como profissão, o que se torna um aspecto significativo de sua construção. No fim dos anos 70 ocorre uma ampliação desse campo com profissionais atuando em outras modalidades além do futebol. Atualmente também em projetos sociais. No entanto, a produção de conhecimentos científicos só ganha força nos anos 2000 e o único periódico foi lançado pela ABRAPESP em 2007.

Tais lacunas compreendem aspectos diversos suscitando a necessidade de questionar sobre o surgimento dessa especialidade. Quais eventos fomentaram o surgimento dessa prática ?

A Psicologia do Esporte (PE), como especialidade do saber psicológico, ilustra uma versão da modernidade como uma prática do individualismo

no esporte, quando se estabelece mediante um confronto entre as demandas externas impostas ao indivíduo (controle do corpo, resultados de rendimento, superação de limites, etc.) e as suas necessidades e limitações internas ou subjetivas. A PE no Brasil, surge em uma realidade liderada pelos saberes da Educação Física e da Medicina Esportiva, voltados para estratégias de controle do corpo e acompanhou esse movimento instrumentalizando-se de testes e técnicas capazes de diagnosticar e intervir. Para fundamentar esse estudo autores como M. Foulcaut, Thomas Skidmore, Ana Maria Jacó-Vilela, K. Rúbio e outros são fundamentais. A metodologia se baseia num registro narrativo, relacionando-se os dados documentais e/ou os conteúdos das entrevistas, fundamentados pelo acervo bibliográfico encontrado. Espera-se com essa pesquisa narrar a história da PE no Brasil, considerando-se que a mesma continua em construção e que esse será apenas um olhar, um prisma desse universo dinâmico e contínuo que envolve eventos históricos e a subjetividade humana.

Achcar, R. Psicólogo Brasileiro: desafios para a formação. CFP, Brasília, 2005.

Associação Brasileira de Psicologia do Esporte, criada em 2007.

A PSICOLOGIA DO ESPORTE EM PROJETOS SOCIAIS: UMA VISÃO PROFILÁTICA E POSITIVA.

Simone Meyer Sanches

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO – BRASIL

A realidade social brasileira é marcada pela má distribuição da renda e pelos diversos problemas derivados das escassas condições laborais, educacionais e de moradia e das dificuldades de acesso a um sistema de saúde de qualidade e às atividades esportivas e de lazer. A partir dessa demanda observamos o surgimento e desenvolvimento de muitas iniciativas não governamentais que objetivam auxiliar o poder público a lidar com essas questões. O terceiro setor também vem se desenvolvendo muitas vezes vinculado à área de responsabilidade social de empresas privadas. Recentemente (03 de agosto de 2007) foi aprovada no Brasil a Lei de Incentivo ao Esporte (Lei nº 11.438/06) que permite que empresas privadas e pessoas físicas destinem uma parcela do imposto de renda pago ao governo, para projetos esportivos. Essa iniciativa beneficia atletas que não possuem patrocínio, modalidades esportivas pouco difundidas e projetos sociais e educacionais. Conseqüentemente, um dos campos que tem se desenvolvido na Psicologia do Esporte no Brasil é a intervenção em projetos sociais que utilizam a prática esportiva como meio de intervir com crianças e adolescentes, objetivando a formação integral do participante (Silva, 2007). Esse trabalho vislumbra os preceitos da *educação pelo esporte*, visando aprofundar a idéia superficial e derivada do senso comum de que “o esporte *tirar a criança da rua*”. Mais do que isso, essas iniciativas visam contribuir para a formação de cidadãos conscientes de seus direitos e deveres, que possam atuar de forma ativa na sociedade. Para isso, consideramos que a abordagem profilática é a mais adequada para trabalhar com esse público que talvez esteja exposto a situações de vulnerabilidade, mas que na maioria das vezes não apresenta nenhum desajustamento social. São

crianças e jovens saudáveis, que somente necessitam de uma oportunidade para desenvolverem seus talentos, usufruindo dos diversos benefícios oferecidos pelo contexto esportivo, no âmbito físico, cognitivo, social, emocional e psicológico. Mesmo com os jovens que já apresentam algum tipo de queixa, é importante que o foco do trabalho não esteja direcionado somente à dificuldade apresentada, mas possa vislumbrar e fortalecer os recursos apresentados pelos mesmos para lidar com as situações de risco com as quais se deparam em suas vidas. Desta forma, a atuação do psicólogo nesse campo deve estar direcionada à promoção de saúde e não à resolução de problemas. Esse é o mesmo preceito adotado pela Psicologia Positiva (Snyder & Lopez, 2009), que busca trabalhar com os aspectos saudáveis apresentados pelo indivíduo, buscando fortalecer o mesmo para lidar com os fatores que se apresentarem como um risco ao seu desenvolvimento. Desta forma, trabalhamos com o aumento da capacidade de resiliência do indivíduo, objetivando fortalecer os fatores de proteção em detrimento aos fatores de risco intrínsecos ao ambiente social, contribuindo para o desenvolvimento de indivíduos mais saudáveis física e mentalmente e mais conscientes de sua função social e capacidade de trabalharem para a realização de seus sonhos e objetivos.

Chile

NIVELES DE COOPERACION EN DIVERSAS REALIDADES DE SELECCIONES NACIONALES

**Psicólogos: Enrique Aguayo, CAR Chile,
Alexi Ponce, CAR Chile – ANFP,
Claudia Larenas CAR Chile,**

En el Centro de Alto Rendimiento (CAR Chile) se apoya, desde las Ciencias del Deporte, a las pre selecciones y selecciones nacionales que se preparan para competir a nivel internacional. La Unidad de Psicología del CAR, a través de estudios e investigaciones aplicadas sobre las variables psicológicas, sumado a los datos aportados por la Unidad de Psicología de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP), ha obtenido importante información de nuestros deportistas. Asimismo se ha identificado cómo estas variables afectan de manera diversa a los deportistas y equipos de programas para el alto rendimiento.

La administración de cuestionarios, en deportes de equipos, es una de las técnicas utilizadas. Así, se recopilan datos que permiten una descripción de las “diversas realidades” en que se encuentran las Selecciones Nacionales en la actualidad, lo que para el caso de esta ponencia se revisará los resultados del Cuestionario de Cooperación Deportiva, que busca medir cuantitativamente los niveles de cooperación de los deportistas a través de 5 dimensiones: Cooperación: condicional, Incondicional, entre compañeros, con el Entrenador y fuera de la Cancha. Se evaluó al total de los jugadores pertenecientes a las selecciones de:

Básquetbol Masculino, categoría Sub 17 (CAR)

Fútbol Femenino, categoría Adulta (ANFP)

Fútbol Masculino, categoría Sub 17 (ANFP)

Hockey Césped Femenino, categoría Adulta (CAR)

Hockey Césped Masculino, categoría Adulta (CAR)

Resultados:

Los datos de los cuestionarios de los jugadores de cada Selección fueron ingresados a la tabla estadística del programa SPSS, versión 17, donde se pudo analizar comparativamente los datos ingresados, para observar aquellas diferencias significativas respecto de una selección con otra. Por medio de los resultados arrojados, se describe la realidad en que se encuentran estas selecciones en sus niveles de cooperación:

Dimensión Cooperación Condicional (CC) se observa:

Diferencias significativas entre los equipos de Fútbol masculino Categoría Sub 17 y Fútbol femenino Categoría Adulta.

No se observan diferencias significativas con respecto a los equipos de: Básquetbol Masculino Categoría Sub 17, Hockey Femenino Categoría Adulto y Hockey Masculino Categoría Adulto.

Dimensiones de Cooperación Incondicional (CI), Cooperación entre Compañeros (CE) y Cooperación con el Entrenador (CE) no se encuentran diferencias significativas entre los distintos equipos.

De acuerdo a la Dimensión Cooperación Fuera de la Cancha (CF) se pueden observar diferencias significativas entre Fútbol Masculino Categoría Sub 17 y Fútbol Femenino Categoría Adulto, y una diferencia significativa entre los equipos de Fútbol Masculino Categoría Sub 17 y Hockey Femenino Categoría Adulta.

Cuadro comparativo de promedios de los distintos equipos a quienes se les aplicó el Cuestionario de Cooperación Deportiva

	Cuestionario Cooperación Deportiva				
	CC	CI	CCO	CE	CF
Basquetbol, Sub 17 masculino	3.56	4.52	4.25	4.21	4.38
Fútbol Sub 17 masculino	3.71	4.68	4.58	4.46	4.81
Fútbol Adulto femenino	3.05	4.57	4.45	4.28	3.97
Hockey Adulto masculino	3.47	4.61	4.37	4.37	4.34
Hockey Adulto femenino	3.59	4.55	4.39	4.26	4.24

CONCLUSIONES

Se observa que en las distintas Selecciones existe una preponderancia a cooperar, sin la necesidad de que esa cooperación sea reforzada, exceptuando la Selección de Fútbol Masculino Categoría Sub 17, quienes además de presentar elevados niveles de cooperación incondicional, presenta respecto a las demás selecciones los niveles más elevados de Cooperación Condicional.

De acuerdo a las dimensiones Cooperación entre Compañeros y Cooperación con el Entrenador se pueden observar elevados niveles de Cooperación en las distintas selecciones a quienes les fue aplicado el cuestionario.

Respecto a la dimensión Cooperación Fuera de la Cancha se observan elevados niveles de cooperación, exceptuando en la Selección de Fútbol Femenino Categoría Adulta, quien presenta los niveles adecuados en comparación a los promedios de las otras selecciones.

Finalmente el presente estudio es una descripción de la cooperación deportiva en las selecciones estudiadas, el siguiente paso es buscar hipótesis que expliquen las diferencias estadísticamente significativas que se encontraron.

**“MEDICIÓN DE LA ANSIEDAD PRE COMPETITIVA EN MARATONISTAS,
MEDIANTE LA APLICACIÓN DEL CSAI-2”**

Ms. C. Rodrigo Cauas Esturillo

Colaborador: Lic. Rodrigo Barrera Pincheira

En la presente investigación se pretendió medir los niveles de ansiedad pre competitiva, mediante la aplicación del CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2). Dicho cuestionario fue aplicado a los atletas que participaron de la XVII edición de la Maratón Internacional de Santiago (Chile) en las distancias de maratón y media maratón. La muestra estuvo constituida por 52 personas (28 personas de maratón y 24 personas en media maratón) de ambos sexos, con un promedio de edad entre los 25 y 75 años. El cumplimiento del cuestionario fue absolutamente voluntario (accidental), ya que, a medida que se acercaban a lugar se les motivaba para que contestaran el cuestionario. La presente muestra puede ser considerada, en relación al universo, como representativa de la población, con un error estimado al 5%.

En este estudio se muestran interesantes resultados acerca de la relación entre la ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza, con los resultados y las edades de los participantes de esta maratón, siendo una de las principales conclusiones la importancia que tiene la ansiedad en el rendimiento deportivo, más aún en este tipo de pruebas de largo alcance y alta exigencia es la ansiedad cognitiva la que más se hace presente, siendo los deportistas más jóvenes los que la experimentan de manera más evidente. En general se observan además bajos índices de ansiedad somática, ratificándose que la principal manifestación de la ansiedad en estos casos es somática. Con respecto al nivel de autoconfianza (que es la otra variable medida por el CSAI-2), se muestra en general bastante normal, aún cuando se observa una disminución de ésta a medida que la edad del participante decrece y en mayor medida en los atletas que compitieron en la media maratón. También, se observa una disminución del nivel de autoconfianza en aquellos deportistas que tienen una “percepción de menor preparación” que en otras ocasiones.

Los datos sugieren, por ende, que todos los aspectos relacionados con la ansiedad cognitiva deben tener un mayor control por parte de los participantes, ya que, éstos podrían influir negativamente en el rendimiento deportivo, por ejemplo, en relación a los pensamientos negativos y al auto diálogo que se establecen en los últimos kilómetros de la carrera.

Colombia

**CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS DE LA VERSIÓN CORTA Y LARGA
DE LA PRUEBA PAR P1-R, DISEÑADA PARA EVALUAR RASGOS
PSICOLÓGICOS EN DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO**

Dr. Luis Humberto Serrato Hernández.

**Vicepresidente de SIPD Sudamérica.
Profesionales para el Alto Rendimiento.
PAR LTDA (Colombia)**

El presente resumen es la reunión de dos (2) artículos científicos presentados en la Revista Cuadernos de Psicología del Deporte (2006, 2009). El diseño empleado para ambos estudios fue psicométrico con metodología descriptiva de un grupo para validar y estandarizar una prueba. Para tal efecto, se revisó la redacción de los 39 reactivos del PAR P1 (Serrato, García y Rivera, 2000), de los cuales se eliminó un (1) reactivo y se les agregó 25 ítems. Una vez conformada la prueba con 63 afirmaciones se sometió a los siguientes pasos: 1) concepto de los jueces, 2) pilotaje en 40 deportistas y, 3) análisis de los reactivos al interior de cada escala y del total de la prueba. Este procedimiento la redujo a 61 ítems, para luego aplicarla a 600 deportistas (240 mujeres y 360 hombres) con edades que oscilaron entre 12 y 64 años distribuidos en cuatro grupos deportivos (combate, arte y precisión, tiempo y marca y, pelota). Luego del análisis de factores de principal componente con rotación varimax, la prueba en su versión larga, quedó conformada por 45 reactivos distribuidos en cinco (5) factores principales (confianza, motivación, concentración, sensibilidad emocional e imaginación) y dos factores de segundo orden (actitud positiva y reto competitivo) extractados del factor confianza. El conjunto de la prueba arrojó un alfa de Cronbach de 0.896, que en los factores osciló entre 0.705 y 0.929. De la versión de 45 reactivos se seleccionaron los cuatro (4) ítems de mayor peso factorial de cada uno de los siete (7) factores. De nuevo se aplicó el análisis de factores de principal componente con rotación varimax, lo que permitió confirmar los factores. En forma similar, el total de la prueba reportó un Alfa de Cronbach de 0.834, que en los factores osciló entre 0.689 y 0.869. Los baremos de las pruebas se elaboraron considerando las diferencias significativas del grupo en las variables: edad y género. Se resumen tres aportes importantes: 1) confirmar las escalas del PAR P1 en factores, 2) elevar los índices de confiabilidad de las escalas y del total de la prueba, y 3) dos (2) versiones (larga y corta) válidas y confiables del PAR P1 transformado en lo que ahora se denominará PAR P1-Revisado (PAR P1-R). Por último, la versión larga se ha introducido en un software que permite conocer al instante el perfil psicológico del deportista y realizar una base de datos de las pruebas aplicadas.

Costa Rica

**LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN COSTA RICA:
UNA VISIÓN PRÁCTICA Y PROFESIONA**

Ms. C. Carlos Marín Morera

**Presidente de la Asociación Costarricense de Psicología del Deporte
(ACOPDE)**

Desde hace mucho tiempo, los psicólogos norteamericanos y los europeos, comenzaron a interesarse profesionalmente por las ciencias del deporte generándose la especialización hoy reconocida como Psicología del Deporte. Esta se ocupa de dos aspectos fundamentales: los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que co-

determinan la práctica de determinados deportes y las consecuencias estructurales psicosociales de tales prácticas. (González, 1998).

En este campo de trabajo tan amplio, el psicólogo del deporte elegirá como objeto de su estudio, la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, etcétera.

Hoy en día todos los entrenadores y deportistas reconocen la importancia de los factores psicológicos tanto para el desarrollo, como para el rendimiento deportivo. Factores que de hecho intervienen positivamente en el mejoramiento de la calidad de vida profesional y personal del deportista, su grupo e institución.

En el caso de Costa Rica y su ambiente deportivo desde las instituciones públicas y privadas encargadas de desarrollar el potencial de sus jugadores y programas de competición para el alto rendimiento, están cada vez más anuentes a incorporar a profesionales en Psicología del Deporte y sus aportes en las estrategias de mejoramiento continuo del deporte.

Este posicionamiento de la Psicología del Deporte en Costa Rica no ha sido fácil, por el intrusionismo de otros profesionales de las ciencias del deporte y de las ciencias de la administración, por dos razones generales: El desconocimiento de los aportes de la ciencia de la Psicología del Deporte por parte de algunos dirigentes deportivos y la otra, la poca capacitación en formación en esta área para profesionales en Psicología. Por lo cual, se forma (ACOPDE), con el objetivo entre otros, de ayudar a la formación y capacitación en esta área para los profesionales en Psicología por medio de Cursos y eventos que fomenten la necesidad de profesionalizar nuestra labor, dentro del ambiente del deporte en el país y en la región centroamericana.

El aporte que la Psicología del Deporte puede ser efectiva en la actividad específica, si esta fundamentada por las teorías y prácticas de las Psicología: Clínica, de la Conducta, Motivacional, Social, Educativa y del Aprendizaje y los nuevos aportes del Cognitivism, además de los personales que posea el especialista en su experiencia profesional.

Un Profesional en Psicología del Deporte nunca trabajará solo, sino que consolidará su posición siempre dentro de un equipo interdisciplinario en el que cumplirá con su rol en forma adecuada y activa según la modalidad del grupo de referencia y adhiriéndose a la filosofía de la institución a la que pertenezca.

La efectividad de los aportes de la Psicología del deporte en Costa Rica se verán de forma eficiente dentro de un proceso a mediano y largo plazo, si es implementado en las estrategias de las organizaciones encargadas de desarrollar el deporte y no, como una actividad aislada sujeta a sucesos cortoplacistas, sino dentro de una visión integral del deportista y de su entorno para poder maximizar los recursos propios a nivel Centroamericana y del Caribe.

Esta labor, es parte de la visión de (ACOPDE), la cual esta abriendo espacios para su divulgación y práctica, por medio de planificaciones estratégicas en donde se incorporan profesionales en Marketing y publicidad para ser efectivos en la divulgación y por otro lado, realizar

convenios de ayuda mutua con organizaciones deportivas a nivel local e internacional.

Psicología para psicólogos (as) del deporte

Ms. C. Laura Moreira León.

**Vicepresidenta de la Asociación Costarricense de Psicología del Deporte
(ACOPDE)
Costa Rica**

Entre las principales herramientas que puede tener un psicólogo (a) del deporte para su trabajo diario están su cohesión interna, su equilibrio mental, su nivel de introspección y aprendizaje a partir de la experiencia.

Estas herramientas no se desarrollan gratuitamente, ni al leer o estudiar un libro; se desarrollan con mucho compromiso, requieren tarea constante de reflexión, aprendizaje y escucha, y en algunas ocasiones recurrir a un colega psicólogo (a) para obtener una co-visión.

Diariamente nos saturamos de ideas, nos confundimos, e incluso nos creemos el estereotipo que los psicólogos (as) todo lo saben, todo lo entienden y todo lo pueden “remediar”.

Esencial tomar tiempo y detenerse a pensar nuestros roles, nuestros aspectos personales involucrados y mezclados en el deporte; es fundamental concebirse como ser humano en falta, es decir, no por tener el título de psicología nos liberamos de crisis psicológicas, o bien, de tener aspectos o “rollos” personales que inconscientemente nos fusionan con los deportistas y resultan en trabajar de forma parcializada, poco saludable y efectiva.

Al igual que trabajamos con los deportistas sobre sus aspectos mentales y emocionales, debemos trabajar lo propio; así como se trabaja el estrés y otras variables psicológicas en el deporte, debemos trabajar en nosotros (as) mismos.

El rol del psicólogo (a) del deporte es muy complejo, y por ser un trabajo relativamente nuevo en nuestra sociedad, exige actualizarse escribiendo, enseñando y sobre todo creando estrategias de trabajo nuevas para favorecer el proceso deportivo.

Cada día más disciplinas solicitan servicios en psicología deportiva y esto presenta nuevos retos y aprendizajes teóricos, técnicos y prácticos de nuestra parte, nos obliga a investigar y revisar permanentemente lo personal y laboral.

Es fundamental para optimizar nuestro quehacer trabajar de manera prima lo nuestro, lo propio, nuestras cargas de trabajo. Si consideramos importante el trabajo psicológico con deportistas, es aún más importante nuestro trabajo interno, entenderse para poder ayudar.

Esto prioriza dentro de nuestra labor una constante introspección, para esclarecernos y re-direccionar de manera más sana nuestros recursos y herramientas.

Si respetamos la postura de que somos seres integrales, no podemos, ni debemos descuidar nuestra parte física. Nuestra profesión permite estar en contacto con diferentes deportes, debemos procurar estar en buena condición física también, practicar alguna actividad, sentir el cuerpo en movimiento.

Si trabajamos con deportistas en competencia, es importante que nosotros experimentemos también la vivencia del competir y la demanda de los entrenamientos.

Es básico para la labor del psicólogo (a) no privarse de esta experiencia deportiva, así, se comprende mejor al deportista y por ende facilitarle de forma más integral procesos psicológicos para favorecer el rendimiento y disfrute de su actividad.

Nuestro quehacer profesional es sumamente complejo y de mucho cuidado, requiere considerable esfuerzo, profesionalismo y sobre todo creatividad.

En conclusión, debemos trabajar constantemente aspectos personales, emocionales y de historia, sobre todo aquellos que puedan repercutir de manera poco saludable en nuestras labores; al tiempo que estamos comprometidos (as) a desarrollar nuestra parte física, con el fin de renovar constantemente nuestras estrategias de trabajo.

Cuba

“MANIFESTACIONES PSICOLOGICAS DE LA REDUCCIÓN BRUSCA DEL PESO CORPORAL EN DEPORTES DE COMBATE”

Ms. C. Jorge L. Lopez Abascal

Psicólogo de las Selecciones Olímpicas de Boxeo (1996-2000) y Lucha Grecorromana (2005-2008) de Cuba.

Investigador Agregado del Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente de la República de Cuba.

Profesor adjunto de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana.

Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.

La pérdida brusca de peso corporal en los individuos, y específicamente en los deportistas en gran medida va a provocar modificaciones a nivel orgánico que comprometen varios de los sistemas de vida del organismo, lo que a su vez tendrá una repercusión, en esencia nociva, en la conducta del practicante tanto en la fase de entrenamiento como ya en el propio período relativo al rendimiento en competencias.

Por todo lo anterior a continuación haremos referencia a un conjunto de manifestaciones de corte psicológico que bien podrían aparecer de manera aislada o incluso formando parte de un cuadro psíquico abundante en el cual se conjugan dos o más de estos síntomas.

En primer lugar debemos considerar que unido a la fatiga psíquica provocada esencialmente por la pérdida de electrolitos y sales minerales del organismo, dada en su generalidad por métodos inadecuados en la reducción del peso corporal sobre la base de un proceso de deshidratación y no la eliminación del contenido graso acumulado en dicho organismo, aparece una fatiga psíquica que en un inicio puede mostrarse de manera eventual pero con el tiempo llegar a convertirse en crónica cada vez que el deportista se someta a procesos de este tipo. Por otra parte dicho estado bien puede traer aparejado manifestaciones de monotonía, que con frecuencia llegan al grado de aversión, provocando un rechazo parcial o total de la actividad deportiva en cuestión.

En la esfera de los estados emocionales, durante este proceso se hacen marcados el malestar, la irritabilidad, la elevación de los niveles de ansiedad, que generan en trastornos en las relaciones sociales, en la familia, en los grupos de pertenencia (entiéndase con el grupo laboral al que puede pertenecer el atleta, con entrenadores, compañeros de equipo y otro personal que forma parte del equipo técnico de trabajo) e inclusive en el área de las relaciones íntimas, dando lugar en un elevado por ciento a trastornos en las relaciones sexuales, a corto, mediano y largo plazos. Las repercusiones anteriores también de manera invariable pueden derivar en trastornos de la alimentación como lo constituyen las conocidas anorexia y bulimia que generan síntomas depresivos relacionados con alteraciones del estado anímico, afectaciones de la autoestima, pensamiento rígido y pérdida de iniciativa y la creatividad para enfrentar la actividad competitiva. Además paralelamente se originan modificaciones en el dormir ya sea en forma de insomnio o de pesadillas. Para concluir debemos hacer referencia a otras afectaciones que de manera general pueden influir en la conducta competitiva del atleta, y son aquellas relativas al aumento ligero o marcado en la agresividad del sujeto, el cual si bien en los deportes de combate podría ser positivo hasta un nivel moderado, en la mayoría de los casos como tendencia se convierte en negativa pues provoca una desorganización total o parcial de la conducta competitiva.

Cohesión de Grupo y su carácter predictor del Rendimiento.

Lic. Gustavo Sabas Rivas

Ms. C. Martha Aida del Pino González

Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.

La influencia de la cohesión en el funcionamiento eficiente del grupo, justifica la existencia de amplia literatura sobre estudios realizados en diferentes contextos sociales.

Los trabajos e investigaciones realizados en equipos deportivos, no escapan a las dificultades de carácter teórico y metodológico que ha sido necesario enfrentar en otros grupos humanos, principalmente relacionados con los esquemas teóricos de referencia, los factores que influyen en la cohesión y los instrumentos de medición.

Uno de los métodos que con mayor rigor teórico y metodológico estudia la cohesión fue desarrollado por M. Fuentes La metodología tiene sus antecedentes en las investigaciones de L. Spalinsky quien definió la cohesión “como la característica integral de los vínculos dentro del grupo que muestra el nivel de coincidencia de opiniones, valoraciones y posiciones de los miembros del mismo, en lo referente a los objetivos que le son mas importantes”.

M. Fuentes estudia la cohesión, partiendo de las concepciones de L. Spalinsky y en los niveles definidos por I. Petrovsky; un primer nivel o superficial donde la cohesión expresa las simpatías y antipatías de corte emocional; un segundo nivel o intermedio y un tercer nivel o nuclear que depende de la actividad conjunta.

La metodología desarrollada por esta autora, adaptada al deporte por P. Gutiérrez. y enriquecida por M. Del Pino y G. Sabas fue empleada en investigaciones realizadas en voleibolistas cubanos de alto rendimiento

con el propósito de evaluar la cohesión en diferentes etapas de preparación, establecer comparaciones entre equipos de diferente nivel deportivo y realizar estudios de carácter longitudinal a lo largo de un cuatrienio.

Los índices de cohesión obtenidos en el primer nivel son satisfactorios y propios de grupos centrados en la tarea, exigencia del deporte de alto rendimiento, en los que los deportistas valoran el resultado deportivo, más que la valoración afectiva o elementos de otra índole.

Al realizar la comparación con el deporte de Balonmano, los resultados obtenidos nos muestran mayores índices en el Voleibol, lo que habla de la relación de la cohesión con el desempeño deportivo.

Por otra parte, estos índices van aumentando a medida que avanza la preparación y alcanzan los mayores valores en el mesociclo competitivo. Los valores más altos se observaron en cuanto al rendimiento deportivo y las metas del colectivo.

El incremento de la cohesión con relación a las metas colectivas obedece a que los resultados parciales que obtiene el equipo durante la preparación competitiva, posibilitan un reajuste de los objetivos. Por otra parte, el empleo del procedimiento de establecimiento de metas mediante la discusión en dinámicas de grupo, permitió lograr criterios homogéneos sobre los resultados a alcanzar.

En estudios realizados en un período de 4 años, se constató que la cohesión de grupo en cuanto a las metas colectivas y la valoración funcional, alcanzaron valores significativamente superiores al concluir el cuatrienio.

Las investigaciones señalan que estos indicadores son lo que poseen un mayor carácter predictor del rendimiento deportivo.

“Iniciación, valores, alto rendimiento, investigación científica... ¡Cuántos temas por desarrollar!”

Dr. Luis Gustavo González Carballido.

Investigador Titular. Profesor Titular.

Psicólogo del equipo nacional de Lucha Olímpica.

**Presidente de la Sección de Psicología del deporte de la
Sociedad Cubana de Psicología.**

Vicedirector de Psicología. Instituto de Medicina del Deporte. Cuba.

Quinientas palabras escritas con letra arial (12) resultan suficientes para transmitir un afectuoso saludo a toda la familia SIPD y, si logramos ser sintéticos, mencionar algunos de los numerosos problemas que rodean al psicólogo deportivo contemporáneo. ¿Cómo lograr que se imponga una perspectiva de meta centrada en la tarea durante el período de iniciación deportiva, aún cuando se trate de modalidades de especialización temprana que exigen determinado compromiso con el rendimiento? ¿La meta autorreferenciada es suficiente para combatir el “campeonismo” y sus lamentables secuelas?

La producción de valores humanos es hoy una necesidad impostergable. No les falta razón a los investigadores que se niegan a reconocer la existencia de una axiología deportiva debido al modo inconsistente con que se lleva a cabo la práctica de la educación física y del deporte. ¿Qué

labor debemos realizar los psicólogos para que se haga efectiva su capacidad potencial de formar valores?

En la esfera del alto rendimiento las tareas no son menos complejas. ¿Es suficiente el acento cognitivo de las evaluaciones e intervenciones? Se impone la utilización de indicadores fisiológicos y del producto de la actividad para trascender el frío ambiente del consultorio.

Las limitaciones del pre arranque fueron superadas por el estudio del estrés competitivo y su enfrentamiento, enfoque más congruente con el dinamismo propio de la actividad deportiva. Pero luego sucedió cierto estancamiento: muy poco se avanzó en la promisoriosa Teoría de la Inversión, en particular en el manejo de los modos metamotivacionales de Apter y Kerr, que tanto pueden aportar a la comprensión de la respuesta emocional del deportista y a su optimización.

Desde el punto de vista metodológico no faltan los desafíos. Los recordistas y deportistas de alto rendimiento son escasos. Es difícil invadirlos con nuestros procedimientos sin afectar el propio objeto de estudio, algo que provoca –con toda razón- la resistencia de los entrenadores. Por añadidura, la opción de estudiar a deportistas universitarios y pretender conclusiones que les sirvan a aquellos, parece pecaminosa.

Finalmente, existe una vertiente práctica que reclama nuestra mayor atención. ¿Cómo favorecer la formación científica de la oleada de jóvenes psicólogos deportivos que avanza por toda Iberoamérica, muchos de los cuales no pueden acceder con facilidad a la red o asistir a congresos internacionales, inevitablemente costosos? Psicólogos cubanos ofrecemos una maestría en La Habana y colaboramos con otras en Yucatán, Málaga, Sevilla, Caracas y -dentro de poco- Veracruz.

Integrada por colegas “de terreno” y larga trayectoria, nuestra Sociedad desarrolla iniciativas para comunicar resultados. Se aleja de la frívola cultura de la corbata, ensaya fórmulas que le permitan mayor eficiencia e integración a la familia SIPD y participa en este encuentro on line. La mayor visibilidad de la producción cubana se suma a los nuevos vectores de desarrollo de la especialidad en el área.

¡Bello el encuentro de Guadalajara! ¡Maravilloso el de Torrelavega!
¡Trabajemos por un tercero aún más bonito, inclusivo y diverso!

Gracias. ¡Un saludo para todos!

Luis Gustavo.

Cualidades psicológicas y rendimiento en voleibolistas

MS C. Martha Aida del Pino González

Lic. Gustavo Sabas Rivas

Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.

La determinación de las exigencias psicológicas de las diferentes modalidades deportivas y su correspondencia con las cualidades que caracterizan a los deportistas en cuestión constituye un tema de gran actualidad hacia donde se han dirigido los esfuerzos de numerosos especialistas.

Las exigencias constituyen una base esencial para la valoración de la aptitud, al mismo tiempo que expresan las direcciones más importantes

del desarrollo de la personalidad en una modalidad deportiva determinada.

El perfil de exigencias es el conjunto de requerimientos físicos, técnico tácticos y psicológicos propios del deporte, expresados en valores de acuerdo con el grado óptimo en que deben estar presentes para la realización exitosa de la actividad.

Los objetivos del trabajo fueron determinar el perfil de exigencias del Voleibol Femenino y comparar el grado de desarrollo de las cualidades con el rendimiento deportivo.

Se utilizó una muestra que estuvo conformada por las 18 atletas que constituyen la población de jugadoras de la preselección nacional femenina de Voleibol de Cuba.

Para determinar el perfil de exigencias, se realizaron entrevistas a expertos. Esta información permitió confeccionar una lista general de cualidades con la cual se construyó un cuestionario para valorar cada cualidad de acuerdo al grado de importancia.

Se construyó el perfil de exigencias con las cualidades valoradas como importantes y muy importantes para la práctica exitosa del Voleibol Femenino.

Seguidamente se comparó el grado de desarrollo de las cualidades con el nivel de rendimiento.

Los datos fueron procesados mediante el análisis de las estadísticas descriptivas y la prueba de rangos señalados y pares igualados de Wilcoxon.

Las 18 atletas que integran la preselección nacional fueron divididas en 2 grupos:

Grupo A: Fue conformado con las atletas de mayor calidad deportiva. Estuvo integrado por las 6 jugadoras que componen el cuadro regular, la libero y las primeras 2 jugadoras de cambio, un total de 9 jugadoras

Grupo B: Lo formaron las otras 9 atletas de la preselección que juegan posiciones similares a las que integran el grupo A. La calidad deportiva de este grupo es menor a la del grupo A.

Ambos grupos eran homogéneos en cuanto a edad y edad deportiva.

Los resultados obtenidos permitieron arribar entre otras a las siguientes conclusiones: la cualidad más importante en el perfil de exigencias del Voleibol Femenino resultó la disciplina, seguida por el nivel técnico_ táctico y el espíritu de lucha.

Por otra parte, de las 27 cualidades estudiadas, en 22 de ellas las atletas de mayor rendimiento presentan un desarrollo similar a las de menor rendimiento. Sin embargo, en las restantes si existieron discrepancias, siempre a favor del grupo A.

Las jugadoras de mayor rendimiento se diferencian de las que rinden menos en cuanto al desarrollo de las siguientes cualidades: saltabilidad, nivel técnico_ táctico, espíritu de lucha y de manera especial en cuanto a la seguridad en sí mismas y las cualidades de la atención.

Se brindaron recomendaciones de acuerdo a los resultados del trabajo.

LA VALORACIÓN DE LA FATIGA.

Ms. C. Ivonne Rodríguez Calvo.

Ms. C. Sonia Rivero Cortés.

Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.

Durante el proceso de entrenamiento deportivo como resultado de la aplicación de las cargas se produce una respuesta por parte del individuo que no solo se debe explicar por mecanismos fisiológicos o de carácter técnico-táctico sino que hay que tener en cuenta la capacidad del sujeto para asimilar psíquicamente el trabajo de entrenamiento. Por ello el conocimiento de la respuesta adaptativa del atleta ante determinados estímulos de carga ha devenido de vital importancia para inferir si se está cumpliendo el proceso de asimilación del trabajo planificado.

Bajo esta premisa y teniendo en cuenta que la fatiga es la más común de las respuestas adaptativas del organismo sometido a cargas de trabajo, hemos utilizado para valorar la misma en el control psicológico del entrenamiento, un método indirecto, denominado. Perceived Strain Scale (PSS), diseñado por P. Scott como un instrumento evaluativo de componente dual, el primero relativo a la tarea misma, o sea, las demandas externas y el segundo a la respuesta personal a aquellas demandas, esto es, la reacción interna. Esas escalas son integradas para proporcionar una medida de la cantidad de esfuerzo que el individuo experimenta bajo esa condición particular.

Hemos encontrado con la aplicación de esta escala en el deporte de judo que la valoración de las demandas de la tarea y del esfuerzo percibido por parte del atleta, están en estrecha dependencia de la carga recibida, cargas consideradas máximas o altas de acuerdo a la planificación del proceso de entrenamiento deportivo son valoradas por el deportista como tareas de alta demanda y que requieren de gran esfuerzo para poderlas realizar, en cambio, las cargas medias y bajas son consideradas tareas de fácil cumplimiento y que no requieren de mucho esfuerzo para ejecutarlas.

Los trabajos de resistencia especial y general, así como los ejercicios de Randori, son valorados como los de mayor demanda por parte de los deportistas, siendo el trabajo de resistencia especial el que más fatiga provoca.

Los estudios realizados evidencian la necesidad de emplear métodos unificados para valorar el estado de los deportistas hacia el trabajo de entrenamiento.

En la actualidad ya no se concibe el proceso de entrenamiento deportivo sin el mecanismo de control. Determinar la forma en que se asimilan las cargas permite al entrenador y al deportista realizar los reajustes necesarios para el logro de altos rendimientos.

“La dirección de equipo y la preparación psicológica”.

Dra. Marta Cañizares Hernández.

Profesora Titular. ISCF Manuel Fajardo La Habana Cuba.

El estudio de los aspectos psicológicos que están presentes en la dirección del equipo deportivo resulta un tema de interés para la Psicología del deporte actual. Conocer las características del estilo de dirección de los entrenadores y profesores deportivos de experiencia y éxito en su labor, así como su contribución a la preparación psicológica del equipo y deportistas conlleva a estudiar y analizar la aplicación de métodos, estilos, competencias profesionales, métodos y herramientas

psicológicas para optimizar la dirección de equipo. No siempre el psicólogo del deporte, principal responsable de la aplicación de los métodos y técnicas psicológicas en el equipo, está presente en la preparación del deportista. Esta injustificable ausencia nos obliga a reflexionar en la necesidad de contribuir a la preparación del entrenador que no disfruta de las bondades que se derivan de la labor del psicólogo en el equipo. Para esto hemos diseñado desde el 2002 un proyecto de investigación e el Instituto Superior de Cultura física Manuel Fajardo de la Habana, Cuba, dirigido al estudio de los aspectos psicosociales y psicopedagógicos de la dirección del equipo deportivo y basada en resultados de de investigaciones, cursos y entrevistas de la autora y colectivo de investigadores con entrenadores deportivos cubanos de experiencia y éxito, como Alcides Sagarra, (boxeo), Pedro Val (lucha), Eugenio George (voleibol), Ronaldo Veitía, (judo), y otros que entrenan en centros de alto rendimiento del país, entrenadores que han sido glorias del deporte cubano que han logrado con su labor y esfuerzo, campeones olímpicos, mundiales, panamericanos, centroamericanos y en otros niveles, además se entrevistaron y encuestaron a entrenadores de equipos deportivos de base .

La adecuada planificación y control del entrenamiento, la preparación elevada del entrenador acorde a las modernas y sistemas de entrenamiento, la evaluación sistemática del rendimiento de los deportistas, su contribución al desarrollo y optimización de las cualidades y procesos psicológicos, el conocimiento de los problemas del atletas, la preocupación por ellos, así como la comunicación y la disciplina son algunos de los factores y que se materializan en el desarrollo de las competencias profesionales de los entrenadores investigados.

Evaluación de Umbrales sensoriales mediante Flicker asociados a Características de la Personalidad. (*Proyecto de investigación*)

Lic. César Montoya Romero

Lic. Silvia Lobato González

Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.

Premisa I

La Frecuencia Crítica de Fusión (FCF) es considerada un indicador psicofisiológico del nivel de activación, suponiendo ello el estado funcional del Sistema Nervioso Central (SNC) en un momento dado.

Este indicador se obtiene mediante la exploración del umbral perceptual del individuo exponiéndolo a una estimulación visual puntual (centelleo de una luz roja que fluctúa en frecuencia) a través del Flicker o Fatigtest.

Se ha comprobado que suele asociarse además a la sensibilidad y disposición general característica de un individuo para reaccionar a los estímulos de la vida diaria, considerándose que existe una relación directamente proporcional entre el aumento de la susceptibilidad característica de un sujeto y sus umbrales de discriminación ante los estímulos que emite esta prueba.

Premisa II

En su teoría Cattell caracteriza a los sujetos con bajas puntuaciones en el factor H "Hereditia" (factor profundamente determinado por la herencia)

como altamente susceptibles a la amenaza. En los theréticos predomina la respuesta simpática de su SNC, haciendo que su corazón reaccione con latidos rápidos y débiles frente al peligro. Exhiben, además altos umbrales de percepción visual y elevados índices de FCF.

Premisa III

Los estudios de Pavlov y sus continuadores revelaron que mientras más débil es el SNC, mas sensible se torna. La sensibilidad solieran establecerla mediante el registro y la determinación de la intensidad que debía poseer un estímulo externo o interno para provocar una reacción psíquica. La fortaleza del SNC se asoció sistemáticamente a la inadvertencia de estímulos sutiles o de poca intensidad. Concluyéndose que la sensibilidad tanto exterior como interior puede tomarse como indicador del nivel de la propiedad fuerza del SNC.

De las cuatro tipologías que estableciera Pavlov en su teoría, la clasificada como débil (melancólicos) es descrita temperamentalmente como sujetos con altos índices de susceptibilidad y fáciles de herir, características estas muy similares a las enunciadas por Cattell como pertenecientes a sujetos theréticos.

La probable asociación del indicador FCF a las características temperamentales anteriormente citadas es un algo que nos hemos propuesto comprobar.

Problema: ¿Los índices de FCF están asociados a las características temperamentales de nuestros deportistas?

Hipótesis: Las características de personalidad que distinguen a los deportistas melancólicos se asocian a sus umbrales de sensibilidad revelados mediante su FCF.

Premisa IV

Eysenck encontró diferencias significativas entre grupos de atletas extrovertidos e introvertidos. Diferencias que redundan en aspectos de carácter fisiológico, relacionados también con los procesos de excitación e inhibición. En los introvertidos el potencial de excitación es fuerte, se genera rápidamente y se disipa con lentitud, algo que recrea fielmente la característica sensibilidad. Presentan además un pulso más acelerado y se agotan más tempranamente que los extrovertidos. No seria asombroso encontrarse también, en atletas con bajas puntuaciones en la dimensión Introversión–extraversión, altos umbrales de discriminación visual en una prueba de FCF.

Problema: ¿Los índices de FCF están asociados a la introversión como característica de personalidad?

La tendencia orientadora de la personalidad, su carácter regulador y el grado de eficacia del deportista.

Dr. Francisco Enrique García Ucha

Vicepresidente de Centroamérica y el Caribe de ISTA.

Vicepresidente de Centroamérica y el Caribe SIPD

Metodólogo del I.S.C.F. “Manuel Fajardo” de Cuba

<http://ucha.blogia.com>

Durante 30 años, he realizado estudios de la motivación de los deportistas de alto rendimiento. La tendencia orientadora de la personalidad, es una categoría propuesta por González Rey (1985), se

define como la integración consciente de metas y objetivos con una dimensión futura en áreas de la vida de la persona. El carácter predominantemente consciente de esta tendencia permite grados de autorregulación de mayor flexibilidad, necesaria para reorganizar y re-conceptualizar y revalorar los distintos contenidos psicológicos de su personalidad y sus alternativas y estrategias de comportamiento. Asimismo, esfuerzos volitivos estables a la toma de conciencia e interpretación de los elementos externos o internos que afectan el comportamiento. Resalta aquí la posición activa de la persona en sus interrelaciones con la realidad, a diferencia de otras que regulan su comportamiento sobre la base de normas, estereotipos y valores que no permiten con frecuencia hacer uso de todo el potencial psicológico.

A partir de estos supuestos investigaciones en diferentes personas en áreas de la actividad, la presencia de la tendencia orientadora de la personalidad se vincula a grados de mayor eficacia que la de sujetos que realizan la regulación de su personalidad en el nivel de normas, estereotipos y valores mayor. Fue una intención comprobar si se corroboran esta predisposición en el deporte de alto rendimiento.

Estudios realizados (2000, 2005, 2009) por separado con deportistas cubanos, peruanos y ecuatorianos, todos de alto rendimiento y de sexo masculino y femenino, con edades entre los 18 a los 29 años y experiencia deportiva comprendida entre 4 a 10 años. Se empleó en cada investigación el método cualitativo de investigación, aplicándose técnicas semi-abiertas como lo son: las composiciones, test de los 10 Deseos, Completar Frases, entrevista, observación y un diferencial semántico. El análisis de los contenidos de las respuestas de los deportistas se efectuó por un número de indicadores funcionales que caracterizan la Tendencia Orientadora de la Personalidad. Utilizando para el análisis estadísticas descriptivas, Entre los instrumentos estadísticos se empleó la prueba no paramétrica Chi Cuadrada, de una muestra o dos muestras independientes, las pruebas binomial y de probabilidad exacta de Fisher.

El análisis de los resultados llevo como propensión a las reflexiones siguientes:

De los indicadores funcionales de la tendencia orientadora de la personalidad se encuentra el compromiso emocional como una característica generalizada en los deportistas estudiados lo que habla a favor del potencial de estos para alcanzar metas deportivas superiores aun en condiciones difíciles. La mayoría de los deportistas que presentan la tendencia orientadora de la personalidad pertenecen a deportes con resultados deportivos destacados. Los deportistas que no presentan la tendencia orientadora de la personalidad vinculada al deporte logran en ocasiones obtener rendimientos relevantes y los que la poseen ocupan lugares preponderantes y estables en cuanto a rendir en competencias.

Un mediador importante en la formación de la tendencia orientadora de la personalidad como intención deportiva lo constituyen la apropiada formación deportiva por medio del entrenamiento y la orientación educativa del deportista, lo que posibilita alcanzar unos potenciales físicos y psicológicos elevados para la competencia.

Ecuador

Ideal Personal y Alto Rendimiento Deportivo
Ms C. Franklin Andrade Fabre
Vocal de SIPD

El Ideal Personal, es inherente a todo ser humano, surge de la necesidad de dar respuesta al sentido de la existencia y condición humana como unidad bio-psico-social una y diversa portadora y productora de cultura; de reflexionar y responderse así mismo preguntas tales como ¿quién soy?, ¿qué quiero?, ¿a dónde voy? y ¿cómo realizo el ideal personal?, en tanto necesidad, interés, motivo e intención de darle sentido y dirección a la vida de los individuos, en la historia humana, de manera que exista estrecha relación entre la conciencia social y la conciencia individual, su construcción, desarrollo y transformación, materializándose en cada persona y en la actividad del tejido social.

El Ideal Personal, es un activo, vigoroso, intenso y eficaz sistema de autorregulación e integración de la personalidad, está formado por los motivos que orientan al ser humano hacia su finalidad y objetivos esenciales en la vida, lo cual supone una estrecha relación de la fuerza dinámica de los mismos con la elaboración consciente-afectiva y consciente-voluntaria realizada por cada deportista con relación a las elaboraciones personales de sus contenidos, por lo que los motivos adquieren un sentido consciente personal para cada uno de ellos, lo cual determina una organización compleja de formaciones motivacionales donde están incluidas entre otras, las intenciones, aspiraciones, la autovaloración y estilo de vida.

El Ideal Personal, para fines prácticos de auto motivación a través de la auto charla positiva puede ser expresado elaborando una frase motivacional que a manera de lema o consigna sintetice y contenga los motivos orientadores del sentido personal y sus respectivas tendencias motivacionales y orientadoras que le dan el sentido y dirección al movimiento de su individualidad y estilo de vida personal, la misión, visión de su existencia y convivencia humana. Ej. Guía de Guías.

Luego, de declarado el Ideal Personal en una frase y en relación con la actividad humana en el tejido social, en este caso, la actividad deportiva, se realiza de manera consciente-afectiva y voluntaria, un plan, programa, estilo de vida con objetivos a largo, mediano y corto plazo con sus respectivas metas y actividades orientados al desarrollo humano, la personalidad, la obtención de la forma deportiva aplicando una adecuada calendarización y horario de vida semanal para la ejecución de metodologías y técnicas del entrenamiento para lograr la consistencia física, técnica-táctica y mental, la obtención de la forma deportiva para la participación en competencias.

La evaluación de la materialización del Ideal Personal, se puede hacer en el estilo y régimen de vida, en el plan de entrenamiento personalizado, en cada uno de los períodos del entrenamiento, en las competencias y luego en el período de transición donde se evalúa el proceso de la actividad deportiva, se valoran los logros y las causas de los fracasos, se elaboran nuevos planes, programas, objetivos, metas, actividades, la calendarización y horario de vida semanal incluyendo los entrenamientos y las competencias en función de la materialización del Ideal Personal, posibilitando la autorrealización, la transcendencia.

DIFICULTADES EN LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE EQUIPOS ESTUDIANTILES

Lic. Eduardo Molina Morán

Secretario de la Asociación Ecuatoriana de Psicología del Deporte.

Docente de la Universidad de Milagro, Ecuador

Históricamente la literatura de la psicología del deporte ha sido abundante en el deporte de alto rendimiento, dejando otros campos de acción, como por ejemplo el deporte en adolescentes, a la iniciativa y creatividad de psicólogos que han adaptado herramientas tanto de la psicología del deporte como de la psicología del desarrollo y la educación; ya que nuestro trabajo a veces es solicitada en estos ámbitos. Esta experiencia se sitúa en un equipo femenino de baloncesto de 13 y 14 años de una Institución Educativa de nivel socioeconómico medio que compite en el Torneo Intercolegial de Guayaquil.

Los entrenadores de formación cumplen funciones tanto pedagógicas como de entrenamiento. Sus requerimientos nos conducen a diseñar un psicodiagnóstico que oscila entre lo deportivo y la consejería educativa y clínica, lo que nos plantea ciertas dificultades en la selección de la batería a administrar, así como en la sistematización de esta información. Además, estas edades aportan otras variables como el conflicto latente del abandono deportivo que se da con frecuencia en estudiantes deportistas, causa por la cual generalmente somos requeridos.

El diagnóstico se realizó con entrevistas individuales y colectivas, y con la administración de tests psicológicos deportivos, además de los de personalidad, inteligencia y hábitos de estudio. El tiempo de intervención del psicólogo fue de un año y se planificó repetir el test psicológico deportivo en las fases finales de la competencia. Se esperaba analizar la modificación de sus valores y cotejarlos con las observaciones cualitativas del equipo y con resultados deportivos obtenidos.

Con el transcurrir del tiempo, claramente todo el entorno social observó modificaciones hacia una mejor actitud, cohesión de grupo, relaciones con el entrenador, nivel de compromiso y fijación de objetivos, además de excelentes resultados deportivos. ¡Lograron el Vice campeonato! Sin embargo los valores en la prueba psicológica no mostraban cambios. A pesar de las felicitaciones para el psicólogo, era necesario registrar cuantitativamente lo observable.

Haciendo un gran esfuerzo de investigación, descubrimos un Inventario de Reflexiones Cognitivas Deportivas de las doctoras norteamericanas Dorothy Harris y Bette Harris, muy apropiado para este tipo de atletas. Esta prueba demostró que el equipo en un promedio del 70%, había logrado modificaciones de pensamientos negativos a positivos. Estos pensamientos influyeron en cambios de conducta orientados a una mayor disciplina y compromiso en beneficio de un objetivo común. Asimismo, las acciones y resultados del equipo de baloncesto se proyectaron en el entorno social, y a su vez este reflejó en el equipo mayor confianza. Es importante recalcar el contexto en el que se dio esta situación ya que lograron el primer logro deportivo en la historia de esta Institución Educativa hasta entonces desconocida.

Esta experiencia demuestra la limitada aplicación de test psicológicos deportivos en estas edades, cuestión ya investigada por otros autores. También, la reducida cantidad de pruebas para estudiantes deportistas nos lleva a sugerir el profundizar estudios en esta temática para la producción de instrumentos más adecuados.

España

Nuevas propuestas de desarrollo en el estudio del burnout en deporte

Dr. Enrique Javier Garcés de Los Fayos Ruiz

Secretario General de SIPD.

Universidad de Murcia

Dr. Francisco José Ortín Montero*

Director de la Unidad de Psicología del Deporte. Universidad de Murcia
Desde que Flippin (1981) iniciara el estudio del síndrome de burnout en deporte han pasado ya prácticamente tres décadas en las que las diferentes líneas de investigación y estudio han ahondado en los diferentes aspectos que pueden ayudar en la comprensión y desarrollo del mismo. Quizás porque ha transcurrido tiempo más que suficiente es por lo que podemos plantearnos una reflexión acerca de cuáles deben ser las líneas de trabajo que han de plantearse si se quiere, verdaderamente, lograr un desarrollo sólido del conocimiento del burnout que sirva tanto para la investigación como para la aplicación y, finalmente, para la mejora de las medidas de intervención y prevención que mayor eficiencia presenten. En definitiva, se trata de consolidar un constructo teórico en el marco de la ciencia psicológica, y concretamente en esta disciplina: la psicología del deporte, y además ser capaz de conocer cada vez mejor un trastorno psicológico que empieza a ser especialmente relevante en el contexto deportivo. Desde nuestro punto de vista, las siguientes líneas de trabajo, serían las que habrían de atenderse:

- **Además de continuar con el estudio del burnout en deportistas se requieren más trabajos sobre el síndrome en entrenadores, árbitros o directivos de entidades deportivas, por citar algunos ejemplos. Se trata de conocer cómo afecta el síndrome a todos los implicados en el ámbito deportivo.**
- **Aunque está cada vez está más cerca, sería interesante ir concretando un modelo teórico común para todos los estudiosos del síndrome. O, al menos, un modelo que ayude a coordinar los esfuerzos de los, cada vez más numerosos, estudiosos del burnout en deporte.**
- **Se aprecian cada vez más trabajos en el área iberoamericana, por lo que consideramos esencial que vayan confluyendo estudio transculturales que faciliten la puesta en común de los distintos avances científicos. Así mismo, sería interesante que puedan realizarse estudios específicos de carácter transcultural entre regiones iberoamericanas.**
- **Hay que precisar aún más qué variables predictoras son las que inciden con mayor intensidad en al aparición del síndrome, así como analizar otras nuevas que amplíen la configuración teórica de**

la misma. Sin duda, se requiere una comprensión integral de todas las que están afectando de manera evidente.

- Dado que el abandono es la consecuencia más relevante que podemos encontrar en los deportistas, y resto de protagonistas del deporte, que sufren burnout, también parece claro que habría que contextualizar el estudio del abandono desde las diferentes perspectivas, personales, sociales, familiares, deportivas... que influyen en su ocurrencia.
- Finalmente, un objetivo prioritario es trabajar en el diseño de estrategias preventivas que faciliten la disminución de la ocurrencia de este trastorno psicológico en el ámbito deportivo. Se ha de partir de las propuestas que ya se han realizado, pero también deberían diseñarse nuevas, siempre que ofrezcan unas garantías de eficacia evidentes.

Propuestas de investigación en optimismo y estilos explicativos en deporte de competición: continuando los estudios de Seligman.

Dr. Francisco José Ortín Montero

Director de la Unidad de Psicología del Deporte. Universidad de Murcia.

y

Dr. Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz

Secretario General de SIPD.

Universidad de Murcia.

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. Dicha línea teórica, impulsada ya por Seligman desde sus primeros estudios sobre indefensión, se ve consolidada con trabajos como el de los Nadadores de Berkeley (Seligman, 2004), y otros del contexto deportivo (Hale, 1993; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; San Juan y Magallares, 2007; Vera-Villaruel y Buela-Casal, 2000).

La Universidad de Murcia ha iniciado una línea de investigación sobre estilos explicativos en el contexto deportivo de rendimiento (Ortín et al, 2008), con los siguientes trabajos:

Réplica del estudio de Seligman en Berkeley con 50 nadadores de la Comunidad de Murcia y Valencia.

Muestra: 58 nadadores de 11 a 16 años.

Instrumentos utilizados: LOT-R de Sécheier y Carver (1985), y el Cuestionario de Estilo atributivo en niños.

Estilos explicativos y variables psicológicas en jóvenes piragüistas de élite.

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. Instrumentos utilizados: LOT-R, de Sécheier y Carver (1985), (CEAN) Cuestionario de Estilos Atributivos en niños, CSAI, POMS y APQ.

Estilos explicativos y deportistas de Centros de Tecnificación Deportiva

Muestra: 90 jóvenes deportistas pertenecientes a Proyectos de Tecnificación Deportiva, dentro de siete Federaciones Deportivas distintas de la Comunidad de Murcia

Instrumentos utilizados: LOT-R, de Sécheier y Carver (1985), Cuestionario de Estilos Atributivos en niños, CPRD (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 1994).

Los estudios 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.

A partir de los estudios revisados y nuestras hipótesis de trabajo lanzamos las siguientes cuestiones para su debate:

¿Al hablar de optimismo y pesimismo, entramos en definitiva en aspectos colaterales como las atribuciones?

¿Podemos hablar de una definición y por tanto de un trabajo sobre el optimismo, diferentes a la intervención sobre cualquier otro aspectos psicológico?

¿De que manera pueden los técnicos adaptar su trabajo para sacar rendimiento al perfil de sus deportistas?

Todas estas preguntas consideramos que deben seguir siendo trabajadas tanto en estudios descriptivos como de intervención.

HISTORIA DE LESIONES Y VARIABLES PSICOLÓGICAS EN FUTBOLISTAS JUVENILES

**Dr. Aurelio Olmedilla Zafra. Enrique Ortega Toro y Lucía Abenza Cano
Universidad Católica San Antonio de Murcia. Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y el Deporte. Campus de los Jerónimos, s/n.
30107 GUADALUPE (Murcia)**

Introducción

Dentro del marco teórico propuesto por Andersen y Williams (1988), uno de los avances del mismo fue la bidireccionalidad de los elementos que lo componen (Williams y Andersen, 1998). Desde esta perspectiva, y tratando de superar algunos de los problemas metodológicos observados por algunos investigadores, el objetivo del estudio fue conocer la relación entre la historia de lesiones (como parte de la historia de estrés del deportista) y determinadas variables psicológicas (como aspectos derivados de la personalidad, o como recursos de afrontamiento), relevantes en el ámbito deportivo (ansiedad, autoconfianza, influencia de la evaluación del rendimiento y concentración).

Método:

Participantes:

La muestra total del estudio estuvo compuesta por 253 futbolistas juveniles participantes en la liga de División de Honor Juvenil española. Los futbolistas tenían una media de 17.76 años ($DE = .92$). El 80.6% de los jugadores había padecido alguna lesión en el último año, y de éstos el 23.7% había sufrido alguna lesión grave o muy grave.

Instrumentos

A todos los futbolistas se les administró un cuestionario de auto-reporte, a través del cual debían informar si habían sufrido lesión o no durante el último año, así como del número de lesiones que habían sufrido, su

gravedad y el tipo de lesión. Para evaluar los factores psicológicos se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo en jugadores de fútbol (CPRD-f) de Olmedilla (2005),

Resultados:

Los resultados mostraron que al agrupar a aquellos futbolistas que no habían sufrido lesión, con aquellos que habían sufrido alguna lesión leve o moderada, y compararlos con el grupo de futbolistas que habían sufrido lesiones graves o muy graves, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ansiedad, en autoconfianza y en la influencia de la evaluación del rendimiento, pero no en concentración. Los futbolistas que sufrieron lesiones graves o muy graves manifestaron mayores niveles de ansiedad y menor autoconfianza respecto a las diferentes situaciones deportivas a las que se enfrentan, que los futbolistas que no sufrieron lesión, o ésta fue leve o moderada. Además, se encontraban más afectados por la evaluación (autoevaluación y evaluación de los otros) de su ejecución deportiva.

Conclusiones:

Parece que la historia de lesiones de los jugadores (cuando éstas son de carácter grave) afecta a algunas variables psicológicas, como la ansiedad, la autoconfianza o la capacidad de manejo de la evaluación ejercida sobre su rendimiento. En este sentido, y en la línea de lo sugerido por Williams & Andersen (1998), en el modelo revisado de estrés y lesión, donde las variables personales (personalidad, historia de factores de estrés y recursos de afrontamiento) manifiestan una relación de bidireccionalidad, las lesiones graves pueden suponer verdaderos factores de estrés que estén afectando a determinadas variables psicológicas (ansiedad y autoconfianza, como aspectos de la personalidad) y a los propios recursos de afrontamiento (peor manejo de la evaluación). Esta relación podría incrementar las respuestas de estrés de los deportistas, incrementando la probabilidad de sufrir lesión.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN BAILE DEPORTIVO

Dr. Enrique Cantón Chirivella*

Vocal de SIPD

Ms. C. Irene Checa Esquiva*

*** Facultad de Psicología. Universidad de Valencia**

**** Centro de Psicología Teseo (www.teseocp.com)**

El baile deportivo y de competición se trata de una disciplina deportiva poco extendida en España, pero bastante conocida y practicada en otros países como Italia, Inglaterra o en Europa del Este. Es un deporte minoritario que en los últimos años esta recurriendo a la psicología para preparar la competición. Así, el equipo de especialistas en psicología del deporte del Centro de Psicología Teseo, fue requerido para llevar a cabo la preparación psicológica de una escuela de baile deportivo de un municipio valenciano (16 parejas de todos los niveles y sus dos entrenadores). Tras unas sesiones iniciales de contacto y valoración, se elaboró una propuesta por escrito que fue aceptada y que se pasaba por

integrarse con el equipo técnico y desarrollar en los primeros seis meses dos objetivos prioritarios:

Evaluar e iniciar el entrenamiento de aquellas habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo

Fomentar el compromiso de los deportistas y el cumplimiento de las normas.

El programa de la intervención siguió el siguiente esquema:

Evaluación:

Registros de observación: presencia en competiciones y entrenamientos, recogiendo las interacciones entre el entrenador y la pareja, entre ésta y, en algún caso, entre pareja y familiares.

Cuestionarios: se utilizó el CPRD (Buceta y cols, 1994) que mide capacidades psicológicas del rendimiento y el Cuestionario de Percepción del Entrenador (Cantón, 2004) para evaluar la percepción de los deportistas de las actitudes y conductas de su entrenador.

Entrevistas: a deportistas y entrenadores. Centradas en revisar los resultados de la evaluación, valorar las necesidades más urgentes y dar asesoramiento.

Plan de entrenamiento que incluía los siguientes objetivos:

Asesoramiento a entrenadores sobre pautas de actuación con cada pareja según su evolución.

Análisis de ejecución post competitiva mediante video y análisis objetivo. Las parejas visionaban su trabajo conjuntamente con la psicóloga y los entrenadores.

Entrenamiento en establecimiento de objetivos por parejas:

Corto plazo: registro de establecimiento de objetivos *ad hoc*, en el que se planteaban metas para cada baile y al propio trabajo psicológico (“seguir la rutina que he preparado,” “no perder la conexión con mi pareja”,...)

Medio plazo: objetivos de la temporada (ascenso, cambio de edad) Analizados con el entrenador.

Largo plazo: carrera deportiva. Interés por dedicarse profesionalmente, competir en el extranjero, exigencias, responsabilidades...

Entrenamiento grupal en técnicas de respiración y concentración precompetitiva. Se realizaron sesiones mensuales de respiración abdominal como medio para conseguir la activación necesaria antes de salir a pista y la focalización en objetivos de competición.

Entrenamiento grupal y de parejas en visualización y aplicación a las rutinas competitivas.

Elaboración de rutinas precompetitivas, destacando estrategias para facilitar la concentración, dado que en estas competiciones se requiere procesar muchos estímulos diferentes (auditivos, visuales, kinestésicos) en poco tiempo.

Los primeros resultados obtenidos indican que ha habido una mejora significativa en el ajuste del nivel de activación precompetitivo, así como en la mejora de la ejecución técnica empleando como sistema de apoyo al entrenamiento las estrategias de visualización.

VIGOREXIA: APROXIMACION AL PERFÍL PSICOLÓGICO

Dr. Enrique Cantón Chirivella. *

Vocal de SIPD

Lic. Francisco Revert. **

* Facultad de Psicología. Universidad de Valencia

** Centro de Psicología Teseo www.teseocp.com

Se ha llevado a cabo un estudio empírico de tipo descriptivo-correlacional, para aproximarnos al perfil psicológico del que practica intensivamente la musculación con pesas, con un elevado número de horas de entrenamiento, una dieta desequilibrada con exceso de proteínas y, muchas veces, el abuso de sustancias dopantes. Esta alteración se conoce como vigorexia. Para aproximarnos a su perfil, se han evaluado en diferentes variables relevantes (tipo de práctica deportiva, uso de sustancias, autoestima, habilidades sociales, hábitos alimenticios, y motivos de inicio o continuidad de su entrenamiento) a 32 hombres, que responden a la definición e imagen de una persona vigorexica, con una media de edad de 26.7 años.

Se han analizados los datos con el paquete estadístico SPSS-v15, con pruebas descriptivas y de correlación de Pearson con niveles de significación bilateral igual o inferior al 0.05. Los datos muestran que estos practicantes señalan como principales motivos para su entrenamiento intensivo de musculación: mejorar las habilidades físicas y técnicas, mejorar su imagen corporal y aumentar la musculatura, lo que coincide con lo señalado por la literatura especializada. En relación con las habilidades sociales (Escala de Habilidades Sociales-EHS), hay similitud con otros estudios, obteniendo puntuaciones muy bajas en las siguientes dimensiones: dificultad con las interacciones en diferentes contextos (Percentil-PC 5), expresión de conductas no asertivas frente a desconocidos (PC-15), dificultad para expresar discrepancias (PC-25), y dificultad para llevar a cabo interacciones con el sexo contrario (PC-5).

En relación con la conducta alimentaria (Inventario Trastornos de la Conducta Alimentaria -EDI) y comparando nuestros datos con los baremos de dos poblaciones distintas (población general y pacientes norteamericanos con trastornos de conducta alimentaria), encontramos que nuestro grupo se situaría entre ambas poblaciones. Se ubicaría al límite de padecer un trastorno de la alimentación, si la comparamos con los datos muestrales de la población general, mientras que si la comparamos con los que padecen trastornos de la alimentación, no alcanzaría por poco las puntuaciones que indican padecer un trastorno (percentiles en general por debajo de 60).

Otros factores psicológicos que también han caracterizado a nuestro grupo son: desconfianza interpersonal, y miedo a la madurez e inseguridad ante las relaciones sociales. En los factores emocionales, encontramos una relación significativa entre los cambios a peor del estado de ánimo y el hecho de no poder entrenar, una mayor obsesión por la delgadez ($r=.425$, $p<0.005$). y falta de seguridad en las relaciones personales ($r=.469$, $p<0.005$). Además, el consumo de anabolizantes se asocia con la percepción de tener problemas con el peso ($r=.693$, $p<0.001$), así como con la inmadurez ($r=.449$, $p<0.005$).

Podemos concluir señalando las limitaciones del estudio, especialmente las inherentes al tamaño del grupo y los posibles sesgos a la hora de obtener información, pese a su anonimato. Sin embargo, podemos señalar que en el grupo evaluado hemos encontrado coincidencias con la

investigación existente, mostrándose un perfil de sujetos con hábitos inadecuados de entrenamiento y alimentación, al límite de padecer un trastorno de la conducta alimentaria, y que consumen sustancias catalogadas como dopantes. Asimismo, muestran un perfil psicológico caracterizado por su inmadurez, introversión, problemas de integración y seguridad, y una baja autoestima. Presentan pocas habilidades sociales, incapacidad para defender sus propios derechos, controlar adecuadamente las relaciones personales e iniciar interacciones positivas.

IMPORTANCIA DE LA CORRECTA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE COMPETICIÓN

Lic. Lourdes Carrascón Arconada

Miembro del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya.

y

Ms. C. Fernando Revillas Ortega.

Vicepresidente de la Associació Catalana de Psicologia de l'Esport.

Socio fundador y Director de Psicospport en Tarragona.

www.psicospport.org

Es básico emplear el tiempo necesario para elaborar un buen Plan de Competición basado en una correcta estrategia y su táctica.

La estrategia se fundamentará en la planificación y coordinación de acciones individuales y colectivas para obtener el objetivo planteado, mientras que la táctica sería la parte ejecutoria de la estrategia.

La empatía, creer en lo que se dice y no querer manipular son puntos básicos que pueden llegar a explicar más de la mitad de cambios o modificaciones producidos en los deportistas.

La prueba se llevó a cabo entre dos grupos de jugadores de baloncesto, a uno se le explicaban los motivos por los cuales modificar un ejercicio y/o una conducta -equipo A-, mientras que al otro equipo no – equipo B-.

Para ello se utilizó el estilo cognitivo conductual, el motivo de esta decisión está basado en que el pensamiento está en constante movimiento y procesando datos en las situaciones cambiantes del partido que el jugador debe identificar, decidiendo la mejor solución entre un abanico de posibilidades para obtener el objetivo del juego.

Cada jugador del equipo A era capaz de percibir y asimilar la información de un ejercicio procesando la información y dando una respuesta adecuada a cada situación expuesta en los partidos.

En cambio, los jugadores del equipo B no eran capaces de adecuar una táctica eficiente en los diferentes partidos dado que solo usaban la trabajada en los entrenamientos sin ofrecer alternativas ni alteraciones subjetivas.

Nuestro proyecto se basa en ayudar a controlar la conducta a la vez que sus emociones, consiguiendo claridad mental para la decisión y ejecución del ejercicio en el momento preciso. Concentración, Control, Autoconfianza y Focalización adquieren importancia para adquirir una respuesta motora adecuada.

Una correcta modificación de la Conducta motora nos asegura que ha existido un proceso de información idóneo.

Al hecho de dar una explicación coherente del porqué de los cambios, se añade un refuerzo positivo a modo de comentario breve ensalzando la buena labor o gran decisión tomada en el mismo momento en que se produce, ya que entonces es bien recibida y memorizada.

Paralelamente reforzamos al equipo A con técnicas de relajación de Jacobson porque consideramos que el pensamiento está altamente relacionado con la respuesta muscular y las emociones. Lo que ayuda a adquirir un correcto proceso y control voluntario de los músculos, así como reconocer cuando padecen tensión muscular y rectificarla. A la vez que los jugadores son capaces de reconocer la intervención del grupo muscular según el ejercicio practicado.

La conclusión de este trabajo nos conduce a valorar la motivación, que aumenta si sabemos eliminar obstáculos, ofreciendo alternativas que ayudan al deportista a disminuir su afán de obtener grandes resultados en vez de ir poco a poco.

Todo esto junto con la empatía y el feedback irán aclarando objetivos y podemos ofrecer como psicólogos del deporte una gran ayuda activa.

RELAJACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA PRIMER CICLO

M^a del Carmen Pulgarin Medina

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Huelva

La relajación es un estado caracterizado por un tono muscular bajo, disminución de la frecuencia cardiaca y respiratoria y pensamiento fluido. Consideramos que para finalizar la clase de Educación Física se necesita una “vuelta la calma”. Se realizan actividades con una duración de diez-quinze minutos. Para realizar estos ejercicios de relajación nos apoyamos en la música. En cada nivel utilizaría una música concreta. Esta es una propuesta que estamos utilizando con alumnos de primer ciclo de Educación Primaria (6-7 años)

Recogida del material y asamblea. Comentar lo trabajado en clase.

Fase de estiramiento, dirigido por el profesor o por un alumno cuando ya hayan adquirido la rutina.

Ejercicios de relajación.

Veamos el protocolo de relajación utilizado

Ejercicios con alumnos de 1º de Ed. Primaria

a) Estiramiento-relajación: colocados de pie en círculo alrededor del reproductor de CD en el gimnasio. Con los ojos cerrados, siguiendo las indicaciones del maestro el alumnado iría realizando los siguientes movimientos.

1. Brazos relajados y realizamos pequeños golpes en seco al aire con las manos.
2. De pie abriendo las piernas realizamos movimientos circulares con la cadera.
3. Abrimos las piernas y bajamos al centro.
4. Nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna.
5. Nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda.
- 6 Realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo.

7. Realizamos movimientos circulares con el pie derecho.
8. Ejercicios de respiración: cogemos aire por la nariz, aguantamos y lo expulsamos despacito por la boca. (Repetimos 2 veces).
9. Nos colocamos en fila para volver a la clase, yendo por el pasillo como si fuéramos globos, con los carillos hinchados de aire y moviendo los brazos como si volásemos.

Escuchamos los diez primeros minutos del primer movimiento “Poco sostenuto-vivace” perteneciente a la 7ª Sinfonía, Op. 92, en Do Mayor de L.V. Beethoven.

Ejercicios con alumnos de 2º de Ed. Primaria

Usaremos una colchoneta por pareja de niños en el gimnasio, alrededor del reproductor de CD. Escucharíamos durante cinco minutos “L´Arabesque” en Mi mayor de Claude Debussy.

Cada niño/a elige a un compañero. Uno se tumba en la colchoneta y el otro, se arrodilla a su lado para ir masajeando las partes del cuerpo que el maestro vaya indicando. Sería:

El niño que está tumbado debe estar con los ojos cerrados y relajado para ello, se le dice: “imagina que estás tumbado en la playa escuchando el sonido del mar y que quieres dormirte”.

Haz movimientos circulares a ambos lados de las sienes de tu compañero muy despacito. Después haz lo mismo con sus mofletes.

Coloca tus manos sobre sus hombros y vete bajando haciendo círculos hasta llegar a sus manos y ahora, sube.

“Respira profundamente, aguanta y expulsa por la boca lentamente. Otra vez”.

Ahora coloca tus manos sobre sus muslos y hacemos lo mismo que hemos hecho antes con los brazos, hasta llegar a los pies. Y luego, sube desde los pies hasta los muslos.

Respira profundamente, aguanta y expulsa por la boca lentamente. Otra vez”.

Cambiamos posiciones y repetimos todo.

Psicología del Deporte en fútbol base. Principales intervenciones

Mª del Carmen Pulgarin Medina

Profesora del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Universidad de Huelva

Jefe del Departamento de Psicología del Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol Andaluz (CEDIFA). Federación Andaluza de Fútbol

Comentaremos nuestras formas de trabajo en colaboración con el entrenador de fútbol teniendo como objetivo conjunto la mejora de la calidad en fútbol base.

Los miedos de los futbolistas

El entrenador debe no reforzarlos, pero sepamos que el origen no es el estímulo que provoca el miedo sino no saber manejar esa sensación.

Proponemos:

- a) Establecer una vía de comunicación
- b) Demostrar que el miedo viene desde dentro.
- c) Insistir en cualidades del futbolista.
- d) No fijar un plazo para superar ese miedo

e) Enseñar a controlar la ansiedad y los pensamientos negativos.

Tratar con los padres/tutores

Quando no hay colaboración de los padres de futbolistas, el objetivo común se resiente. Para prevenirlo utilizamos:

- a) Establecer los roles que cada parte desempeña
- b) Establecer los objetivos particulares y los comunes
- c) Proponer una guía de trabajo conjunta

Y con padres que obstaculizan:

1. Incrementar la intervención paterna asignándoles tareas observables
2. Establecer los límites del rol parental y el entrenador ante el futbolista.
3. Hacerlos sentir parte del equipo.
4. Dar mensajes coordinados delante de los jugadores.
5. Mantener una atmósfera de respeto.
6. Favorecer la “desactivación” de padres-entrenadores dentro del club.
7. Ofrecerles información para que valoren positivamente el trabajo de sus hijos.
8. Mostrarse dispuesto mantener contactos dentro de lo establecido.
9. Favorecer en los niños tomar decisiones por sí mismos y expresar sentimientos e ideas.

Problemas académicos

El futbolista joven compaginará sus estudios y deporte. Finalizar la escolaridad y la falta de organización en hábitos de estudio ocasiona que las familias aparten al niño de la práctica deportiva. Proponemos:

- a) Evitar creer que el fútbol es un obstáculo para los estudios.
- b) Mostrar interés por el rendimiento académico de nuestros futbolistas.
- c) Procurar servir de apoyo al docente.
- d) Promover la organización del trabajo académico.
- e) Derivar casos graves a profesionales de la Psicopedagogía.

Problemas de salud:

Sufrir una lesión supone una reacción emocional. Es básica la colaboración entre médico y entrenador. La comprensión del entrenador, la transmisión clara de los mensajes y enseñar a expresar emociones son tareas en las que el psicólogo colabora mediante técnicas de comunicación eficaz.

Sufrir una enfermedad y estar curado físicamente no significa una recuperación mental del futbolista. En una y otra el entrenador debe conocer cuál es el estado de su jugador: pensamientos, valores, recursos con los que cuenta...

El abandono de la práctica del fútbol

En el proceso de determinación de futbolistas que continúan en categorías superiores descartaremos a quienes no reúnan las condiciones. Debemos conocer las razones del jugador para abandonar. Conviene no dramatizar ya que deciden el futbolista y sus progenitores.

A veces los chicos no desean abandonar, sino disminuir el nivel de dedicación: es fundamental la comunicación, asimilar esta situación a los implicados mediante técnicas: aceptación y compromiso o asunción del cambio.

Nuestro mejor consejo es creer en lo que se está haciendo, procurar disfrutar del placer de entrenar igual que los futbolistas disfrutaban del placer de jugar al fútbol.

EL PSICOLOGO DEL DEPORTE COMO MEDIADOR DEPORTIVO

Eugenio Pérez Córdoba

M^a Ángeles Álvarez Fernández

Departamento de psicología experimental

Universidad de Sevilla

El mediador deportivo contribuye a potenciar los recursos, personales y sociales, de los que dispone la comunidad deportiva, para atender aquellas necesidades que puedan generar conflicto entre sus miembros. Para ello, el mediador deportivo ha de ayudar a los diferentes sectores de las instituciones deportivas a lograr un mayor conocimiento mutuo que facilite su participación para el logro de unos resultados deportivos óptimos. Asimismo, ha de colaborar en la búsqueda del consenso en las normas que han de regir la convivencia pacífica en los centros deportivos.

La mediación podría definirse como un sistema de negociación asistida, mediante el cual las partes involucradas en un conflicto intentan resolverlo por sí mismas con la ayuda de un tercero imparcial que actúa como favorecedor y conductor de la comunicación.

Basándonos en la propuesta de Burguet (1999), en el proceso de mediación se establecen periodos:

Reencuentro de los protagonistas: es restablecer los canales de comunicación, concreta los objetivos y diseñar acuerdos preliminares.

Descripción de la estructura del conflicto: será necesario reunir información y abordar los problemas, describir el conflicto, identificar el problema y su contexto.

Buscar acuerdos para resolver la cuestión: se deberá concretar las necesidades, prever las metas y alternativas hacia la gestión del conflicto.

Por tanto, el dialogo, el respeto, la empatía, la participación y el consenso son las claves de la mediación.

Según Burguet (1999), “los discípulos necesitan entender los conflictos, aprender formas alternativas de resolverlos y buscar soluciones que sean satisfactorias para todos. Las frecuentes soluciones, a la que se llega con un perdedor y un ganador, pueden reemplazarse por aquellas en que todos ganen”.

Cuando se trabaja la mediación en los conflictos los protagonistas implicados suelen adoptar distintos estilos:

Acomodadizo. Muchos prefieren ajustarse en vez de luchar; para hacerse las víctimas o están asustados...

Huida o negar la existencia del conflicto muchos individuos esperan que el problema desaparezca.

Competir. Algunas personas se molestan y culpan a otras del surgimiento del conflicto.

Transigir. Algunas personas buscan encontrar un término medio y “elaborar un acuerdo”.

Integrar. Muchas personas pueden controlar su competitividad y buscar soluciones innovadoras.

A la hora de intervenir, el mediador deportivo puede utilizar dos tipos de intervención

Distributiva, competitiva suma-cero, ganar-perder o reclamo de valor). Este tipo de mediación no es la mas adecuada pues hace hincapié en la superioridad de algunos de sus miembros.

Integral, colaborativa, ganar-ganar y crear valores; es la más adecuada. La clave básica para que tenga éxito se podría resumir en, una buena planificación que contenga una estrategia completa; la cual deberá integrar los pro y los contras de la negociación, unificar y definir el problema en si desde las diferentes posiciones una vez que se define el problema debemos aportar opciones en donde todas las partes implicadas obtengan un beneficio y el mínimo desgaste.

TURISMO ACTIVO PSICO-SOCIAL-DEPORTIVO PARA MAYORES

Eugenio Pérez Córdoba

L. López Hidalgo

M^a Ángeles Álvarez Fernández

Departamento de psicología experimental

Universidad de Sevilla

Nuestro objetivo es exponer una nueva tendencia en el tratamiento de la actividad física en personas mayores.

Presentamos algunas experiencias pioneras en éste ámbitos ejecutados por la empresa de turismo activo Aloa situada en Sevilla.

Proponemos un modelo de ocupar el tiempo libre y de ocio de las personas mayores de forma saludable implicando todas las dimensiones del individuo (bio-psico-social).

Son muy numerosos los estudios que ponen de manifiesto que la actividad física en personas mayores tiene unos beneficios notables en éstos tres niveles. A continuación enumeramos los más destacables:

NIVEL PSICOLÓGICO	NIVEL SOCIAL
<ul style="list-style-type: none">- disminución de niveles de tensión, ansiedad y estrés.- contribución positiva en el tratamiento de enfermedades mentales como la neurosis depresiva.- se mantienen más ágiles y vigilantes los sentidos.- se fortalece la actividad intelectual y la viveza mental.- refuerza el equilibrio psico-afectivo.- se potencia la sensación de competencia.- se mejora el estado de ánimo.- se favorece la autoestima.- se mejora la autonomía y el control personal.- mayor dominio de habilidades ante hábitos.	<ul style="list-style-type: none">- es un medio de integración social y familiar.- vehículo de socialización.- puede ser un medio para mostrar su imagen a los demás.- facultará al individuo para desempeñar un papel más activo y participativo en la sociedad.- se disminuye el aislamiento social.- se disminuyen los estereotipos sociales ante el envejecimiento y ante el contacto intergeneracional.

(González Gallego y cols, 2006)

Las actuaciones que hemos llevado a cabo con el grupo mayores son las siguientes:

- mini olimpiada**
- turismo social**
- senderismo de distrito**
- multiaventura para mayores**

Los objetivos comunes hacen referencia tanto a cuestiones psicosociales como físicas:

- Promover relaciones interpersonales.**
- Dinamizar y generar situaciones positivas y plantear retos.**
- Mostrar formas de emplear el tiempo libre de forma saludable que perduraran temporalmente.**

Se realizaron grabaciones en video y fotografías para presentarlas a los descendientes de los participantes fomentando las relaciones intergeneracionales.

El perfil de los sujetos que han participado tiene una edad media de 73 ± 5,7, existiendo una mayor participación de las mujeres (60,85 % frente a 44,45 %). La principal característica del grupo fue la heterogeneidad en todos los sentidos.

CONCLUSIONES.

Describimos el turismo psico-socio-deportivo para mayores como aquel modelo de actividad física deportiva y recreativa que se realiza fuera del lugar habitual y principalmente en el medio natural, con el objetivo de fomentar las relaciones psico-sociales en los mayores, además de la realización de la actividad física en sí (López, 2009).

Así se contribuye a aumentar la autoestima, la calidad de vida (estilos de vida activos), la calidad y cantidad de relaciones sociales afectivas...etc.

Los programas y actividades propuestas son ejemplos de iniciativas que han demostrado tener un alto índice de satisfacción entre el grupo de las personas mayores, haciendo emerger en ellos los beneficios psicosociales enumerados a lo largo de la investigación.

ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO CON ACROBATAS DE CIRCO

Santiago Rivera

y

Miguel Morilla

Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla F.C.

En los últimos años han emergido actividades “no deportivas” con las que la psicología deportiva ha ampliado su área de intervención. Diferentes profesionales han trabajado con actores, contables, directivos de empresas, músicos (Hanrahan, 2004), y bailarines (Hanrahan, 1996; Nordin & Cumming, 2005; Tremayne & Ballinger, 2008).

Para la psicología deportiva resulta novedoso intervenir en el ámbito aplicado con acróbatas-atletas, dedicados a las artes circenses, y por ello se ofrece a la comunidad científica una experiencia de práctica profesional con una muestra de esta población.

El número –o truco- que presentan los acróbatas se denomina “Los Icarios” y consiste en una secuencia de movimientos con parámetros como la cooperación, la velocidad y la dificultad técnica. Uno de ellos es

el *portor* y se encuentra sentado en una silla sobre el espaldar, apoyando la cabeza y la espalda y con las piernas hacia arriba. El otro tiene la función del *ágil*, el cual se sube sobre los pies del primero y es lanzado hacia arriba para girar y realizar figuras con su cuerpo. El equipo lo conforman un portor y dos ágiles, todos hermanos, y el entrenador que es su padre.

El objetivo de la intervención consistió en mejorar el rendimiento psicológico del portor en los entrenamientos y en escena. El trabajo realizado consistió de 11 sesiones y una de seguimiento. La intervención se estructuró en las siguientes fases:

a) Evaluación del caso e intervención en crisis: en las primeras dos sesiones se entrevistó al portor y al entrenador, se intervino sobre el cambio de rutina, la implantación de pensamientos positivos y el control de la ansiedad.

b) Intervención: desde la 3ª sesión se comenzó el entrenamiento en técnicas psicológicas como el control de la respiración y pensamientos positivos, la visualización y el establecimiento de objetivos. Se trabajó sobre la cohesión y el entrenamiento invisible; se adaptó el Cuestionario de Identificación de Estados Psicológicos de Actuación de González (1996); se construyeron protocolos para el control de imágenes mentales; se editaron narraciones grabadas de los números; se registró la frecuencia cardíaca; y se realizaron ejercicios y entrevistas tanto en despachos como en las zonas de entrenamiento y en el escenario, antes y después de las actuaciones.

c) Seguimiento: consistió en valorar la evolución del acróbata y principalmente el ajuste de las técnicas aprendidas.

Los resultados de la intervención señalan que el acróbata alcanzó un nivel de autonomía que le permite identificar y controlar sus emociones negativas (ansiedad, frustración, tristeza) antes durante y después de las actuaciones y entrenamientos. Así mismo, está en la capacidad de desarrollar estrategias para potenciar emociones positivas (confianza, satisfacción, alegría). Todo ello ha permitido mejorar su rendimiento a las cotas exigidas en su trabajo e incluso sentirse capaz de superarlas.

La intervención con acróbatas de circo emerge como un área de trabajo para la psicología deportiva. A pesar de ser esta una actividad de élite, se diferencia del deporte de alto rendimiento en que: se presenta falta de períodos de tiempo para practicar-entrenar como los de una pretemporada; se actúa-compite a diario; y se carece de una preparación física y psicológica sistemática enfocándose principalmente en la técnica, todo lo cual tiene implicaciones para la preparación mental.

BENEFICIOS PSICOLOGICOS DEL DEPORTE DE COMPETICIÓN EN PERSONAS MAYORES

Dr. Joaquín Díaz Rodríguez
Vocal de SIPD

Son numerosas las investigaciones sobre la contribución del ejercicio físico a la salud del ser humano. La salud, definida por la Organización Mundial de la Salud insiste en "*el estado completo de bienestar físico, psíquico y social*" Aunque en este trabajo incidiremos, sobre los beneficios psicológicos del deporte de equipo competitivo. No queremos

olvidar los beneficios sociales y, no tanto, por realizar una actividad física sino del ejercicio físico realizado por medio de la práctica de alguna modalidad deportiva competitiva.

Ya Balaguer y García Merita (1994), y Castillo (1995), señalan en sus estudios sobre población que realiza actividad física de forma regular, también apreciamos relaciones positivas en el grupo de debate estudiado de practicantes veteranos de deporte competitivo aparecieron y observamos la mayoría de las situaciones que ellos resumen en los diferentes trabajos consultados y las repercusiones que la práctica deportiva tiene sobre las personas mayores

En general, los estudiosos, también realizar el ejercicio físico en grupo por su efecto socializador y lúdico. La ventaja de los deportes de equipo en los que hay que colaborar y participar juntos, este efecto se consigue de forma lógica y reglamentaria. Se recomienda la práctica grupal, precisamente porque con la edad se va perdiendo el contacto social y, en ocasiones, causa alteraciones del estado de ánimo. Asimismo, destacar deportes que ayudan y posibilitan conseguir beneficios psicológicos y sociales a las personas mayores. Así, de Gutiérrez (2003) destacamos: *1) posibilita el respeto global de la persona. 2) desarrolla la capacidad de evaluar las propias posibilidades respecto a uno mismo y a los demás, 3) favorece la realización de actividad física en un ambiente de diversión, 4) propone un amplio abanico de posibilidades, 5) permite que cada uno elija las modalidades según sus gustos, aficiones, necesidades o posibilidades.* Además, del efecto socializador habría que tener en cuenta para obtener el máximo beneficio los aspectos que relaciona Gutiérrez, (2003): *1) que los deportistas puedan elegir la modalidad deportiva según sus gustos y necesidades 2) que logren disfrutar los posibles éxitos. 3) reconocimiento social. 4) realizar otras actividades divertidas vinculadas al deporte practicado. 5) continuar con el respeto al esfuerzo ajeno. 6) mantener el valor del esfuerzo de los rivales. 7) ampliar las posibilidades que abarcan las diversas modalidades deportivas. 8) valorar las capacidades de cada cual en relación a los demás, 9) conservar las capacidades de colaboración que implica el deporte en equipo.*

Discusión:

En general, la mayoría de los deportes son apropiados para ser realizados por personas mayores, siempre y cuando se practiquen atendiendo a las características personales y se realice una adecuada valoración de las condiciones físicas individuales y que sea el propio individuo el que marque su progresión, intensidad y frecuencia de la actividad, recomendando que sean placenteras y que disfruten del ejercicio. Como expresamos en este trabajo, por lo general los deportistas mayores de edad siguen practicando y disfrutando de “su” deporte hasta que ellos lo consideran adecuado y les reportan un disfrute y placer. Una buena iniciativa es la de aquellas federaciones o instituciones que organizan competiciones para las personas mayores, el ejemplo de las “ligas de veteranos” es una muestra a imitar y potenciar, de esta forma se conseguiría mantener a las personas de la tercera edad en actividad deportiva de modo continuo y lógico.

México

**HIPNOSIS ERICKSONIANA COMO FENOMENO DE INFLUENCIA EN EL
FUTBOL ATLAS Y CIHUATLAN MEXICO
Ms. C. MANUEL GUSTAVO ZEPEDA GOMEZ**

Docente de la Escuela de Directores técnicos en Fútbol de la Federación
Si se puede revelar fenomenológicamente el paradigma Liderazgo – Autoestima con el método de la hipnosis ericksoniana como variable de influencia en los jugadores del Club Atlas FC categoría 93 y del Atlético Cihuatlan; ¿estaremos en la posibilidad de exponerlo y sistematizarlo científicamente en beneficio de su rendimiento deportivo, y de esta forma crear un modelo explicativo a nivel personal, atlético y de excelencia?

1.-ANTECEDENTES

Este fenómeno nos abrió la puerta de poder investigar, sistematizar e innovar la intervención y el asesoramiento en la psicología del deporte con una probabilidad que creemos hasta el momento alta para poder lograr crear un modelo de trabajo optando por las variables de liderazgo y autoestima en atletas de alto rendimiento y posteriormente incidir en el potencial de la población mexicana.

2.- OBJETIVOS

Tener un método de liderazgo – autoestima en el deporte, basado en la fenomenología ericksoniana para demostrar un modelo certero que incremente de manera natural el rendimiento en el fútbol de cualquier jugador.

3.- MARCO TEORICO

Los postulados que nos ayudarán a poner las vías de introducción científica serán:

El método fenomenológico.

La teoría de Liderazgo competitivo de Robert N. Lussier.

La Autoestima desde la teoría Gestalt.

Descripción del Meta modelo de la Intervención ericksoniana.

4.- PREGUNTAS DE INVESTIGACION.

a.- ¿Se podrá describir los aspectos que intervienen en el paradigma liderazgo – autoestima, y modificarlos bajo intervenciones ericksoniana?

b.- Si se hace un estudio fenomenológico de las variables autoestima – liderazgo, con técnicas ericksonianas ¿se podrán percibir cambios en el rendimiento deportivo?

c.- Si describimos el fenómeno liderazgo – autoestima con intervención ericksoniana, ¿se podrá crear un sistema de intervención psicológica en beneficio del rendimiento deportivo?

5.- METODOLOGIA APLICADA

5.1.- Se delimitó la población de los 2 equipos a mínimo 26 a máximo 45 jugadores y deseo manifestar que desde el inicio enero a diciembre 2007 se llevo el estudio con 40 jugadores en total.

5.2.- Constatación base: Se aplico el test del Perfil de Adjetivos competitivos de Loehr, estandarizado por la ESUDE – CODE en tres etapas.

5.3.-Reducción fenomenológica: Se redujo fenomenológicamente los conceptos hasta crear 5 categorías básicas de acuerdo al test.

6.- CONCLUSION

Entendemos que los jugadores de fútbol al darse cuenta de su valor personal comienzan a participar en la competencia con el objetivo de aumentar su rendimiento deportivo y en segundo lugar el resultado del partido provocando que se rompiera el paradigma de ganar – valgo, perder – no valgo. Sino que cada partido servía para fortificar estas 2 categorías. Al romper el paradigma resultado deportivo – valor humano, se llegó a una Auto percepción de sus habilidades dentro y fuera de la cancha; es decir, se tenía la capacidad de reconocer los límites humanos y deportivos, haciendo con ello que el futbolista comenzara a manejar sus recursos físicos, técnicos, tácticos, emocionales y mentales.

DECANTANDO LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE PARADIGMAS

Ms. C. MANUEL GUSTAVO ZEPEDA GOMEZ

Docente de la Escuela de Directores técnicos en Fútbol de la Federación Mexicana de Fútbol.

1.- ¿Qué es un paradigma en psicología del deporte?

Se podría decir que son los conceptos “maestros” que dan rumbo a los estudios científicos en la actividad física desde el punto de vista psíquico. Es decir, son los vientos o corrientes del pensamiento que sin darnos cuenta nos impulsan a trabajar en esquemas ya propuestos y que como potentes imanes, atraen los conceptos de investigación y “desarrollo” de nuestra profesión.

Mencionaré que efectivamente los paradigmas psicológicos de nuestra especialidad son beneficiosos, pero ¿a qué grado nos impulsan o detienen a seguir trabajando con los conceptos básicos de las variables de rendimiento e incidencia en los esquemas atléticos? ¿Desde qué tiempo sólo damos vueltas o reciclamos las representaciones “científicas” de nuestra carrera?

Es digno de ponerse a reflexionar si nuestra especialidad ha avanzado epistemológicamente o si solamente estamos reciclando y adaptando proposiciones que en su contexto ofrecieron aciertos y que hoy han quedado rebasados no por el avance de nuestra ciencia, sino por las propias exigencias de la competencia y actividad deportiva.

2.- ¿Por qué estudiar los paradigmas en psicología del deporte?

Creo que nuestra disciplina se ha olvidado de dos aspectos fundamentales que son los cimientos para que una ciencia sea de avanzada:

El aspecto antropológico: Se multiplicado el fenómeno de la tecnología, que arroja productos aplicables al deporte, pero deja de lado el aspecto de una formación humano – deportiva.

Normativismo del conocimiento: Es difícil hacer trabajos en psicología del deporte que ayuden a recuperar la conciencia paradigmática en el deporte y en psicología.

3.- ¿Cuál es el beneficio de estudiar los paradigmas en la psicología del deporte?

Es hacer una revisión introspectiva y clarificar nuestro accionar en un campo de trabajo que se está modificando con una velocidad increíble. Y creemos con certeza que nuestra especialidad no ha modificado su realidad, siendo que el campo deportivo ya lo ha hecho.

A nuestra profesión le ha costado bastante abrirse camino y fortalecer una estructura de trabajo y conocimiento, pero la estructura ha encerrado a nuestra profesión sin dejarla avanzar, los ropajes científicos que antes le quedaban justos ahora no quiere desprenderse de ellos por miedo a verse desnuda siendo esta situación el anquilosamiento que provoca la tecnociencia y el no hacer un acto de conciencia en nuestra especialidad. Esta estructura no sólo nos dio una forma de vivir y trabajar, sino de cómo vivir la realidad del deporte y de cómo pensarla. Nos dio una fortaleza científica pero esa misma es una armadura que ya forma parte de nuestra carne y no la vemos, ni la sentimos pero si vemos y sentimos sus consecuencias.

4. ¿Que proponemos?

Que nosotros como profesionales de la psicología del deporte hagamos una psicología de la actividad física que sabe pensar la psicología del deporte y que más de replantear el objeto de estudio de nuestra actividad hay que replantear el papel de lo que estudia la psicología del deporte.

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PARA LA SATISFACCIÓN Y LOGRO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UN EQUIPO DE FÚTBOL FEMENIL

Lic. María Teresa Peñaloza Corona y Ms. C. Jennifer Lira Mandujano
Morelia Michoacán, México. Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH)

El propósito de esta investigación fue evaluar un programa de intervención psicológica para incrementar la satisfacción y logro en un equipo de fútbol femenino individual y equipo en los entrenamientos y competencias. El programa tuvo una duración de un mes y medio, estuvo constituido por 12 sesiones, se trabajó con técnicas y dinámicas utilizadas en psicología del deporte como la visualización, atención-concentración, relajación, establecimiento de objetivos, solución de problemas, juego de roles, autoestima, comunicación y cohesión de equipo. Se aplicó a un equipo de fútbol femenino en Morelia Michoacán, los resultados se analizaron a partir de la prueba t student para muestras pareadas para comparar los resultados de la evaluación inicial y final, se realizó un ANOVA para saber si había diferencias significativas en los reactivos.

INTRODUCCION:

El deporte ha sido un ámbito de liberación para las mujeres ya que en él tienen acceso a espacios públicos, a reunirse con más personas desarrollando nuevas aptitudes, así como disfrutar de la libertad de expresión (COSUDE, 2005). En el fútbol no se ha permitido que la mujer incursione y crezca en él, ya que se cree que es del dominio masculino. A la mujer le ha costado mucho trabajo incursionar en el mundo del fútbol por diferentes razones como discriminación, ser llamadas “marimachos”, “lesbianas”, sexo débil, todo esto por los estereotipos sociales y culturales. Buceta (1991, en García, 2003), explica que dentro del fútbol femenino existen obstáculos para que la mujer incursione en este deporte a un mejor nivel, es la relación costo-beneficio debido a que a ellas no se les ofrecen pagos económicos para que se dediquen a este deporte como objetivo prioritario.

MÉTODO

Participantes: Jugadoras que forman parte del equipo de fútbol soccer de la preparatoria “Vasco de Quiroga”. El equipo femenino está compuesto de 20 jugadoras con edades de 14 a 18 años, de nivel deportivo amateur.

Criterios de inclusión: Las jugadoras que asistan al 50% de todas las sesiones

Instrumentos:

Cuestionario de satisfacción y logro (Peñaloza & Lira, 2007): está constituido por cuarenta y cuatro reactivos.

Auto-registro en el entrenamiento y competencia (Peñaloza & Lira, 2007). cómo se encuentra cada una de las jugadoras antes-después de los entrenamientos y competencias. Esta compuesto de 29 reactivos.

Procedimiento:

1. *Evaluación Inicial:* “Cuestionario de satisfacción y logro”.

2. *Aplicación del Programa de Intervención Psicológica:* Se aplicó el programa

3. *Evaluación Final:* finalizado el programa se aplicó el “Cuestionario de satisfacción y logro”.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio mostraron que el programa tuvo impacto con las deportistas ya que mejoró la relación y el apoyo de las jugadoras con sus compañeras de equipo, definiendo sus metas como equipo, llegando a la competencia con más seguridad, compromiso, disciplina por su deporte e identificando y mejorando sus fortalezas en sus competencias. El presente programa favoreció a que las jugadoras entendieron a sus compañeras de equipo así como mencionan que les ayudo a identificar los errores que cometen cada una de ellas.

Atención y concentración en tenis de mesa en silla de ruedas

Ms. C. Omar Z. Lozada Núñez

Asesor: Ms. C. Everardo Camacho

Objetivo general:

Lograr una mejora en la atención y concentración de los participantes de tenis de mesa en silla de ruedas por medio de la aplicación de un plan de entrenamiento cognitivo y perceptual.

Objetivos específicos:

Que los deportistas logren incorporar el aprendizaje de habilidades en concentración y atención.

Pregunta de investigación o hipótesis:

¿El correcto manejo de los focos de atención y el aprendizaje de la concentración en el partido, tiene impacto en el rendimiento?

Sujetos

El trabajo se realiza tomando dos sujetos con experiencia deportiva mayor a 5 años, a continuación se desglosa las características de manera individual.

Sujeto 1

Cuenta con 37 años y 8 años como deportista en silla de ruedas

Sujeto 2

Es de 31 años de edad con 9 años como deportista de silla de ruedas

Diseño

Es un diseño conductual de intra sujeto ABA

Se toman 2 sujetos para contrastar diferencias propias entre el inicio y el final y así mismo encontrar diferencias entre el sujeto 1 y el sujeto 2.

A ----- B ----- A

Procedimiento

Se toma video de 6 partidos considerando ganador al que llegue a 11 puntos, el video se toma para conocer el rendimiento actual y posterior del deportista

La siguiente es una lista de 14 puntos que se tomaron como parámetros de rendimiento en relación al manejo correcto de su atención y concentración.

Golpes Seguros Acertados

Golpes seguros Fallados

Golpes arriesgados acertados

Golpes consecutivos acertados

Puntos Ganados por el observado

Puntos Anotados por el rival

Saques agresivos efectivos

Saques seguros efectivos

Golpes de derecha fallados

Golpes de revés fallados

Golpes de derecha acertados

Golpes de revés acertados

Manifestaciones de enojo

Trabajo de atención y concentración

La siguiente es la lista de ejercicios que se programan y que pretenden favorecer y procurar una mejora en la concentración de los participantes.

Uso y manejo de los canales de manera limitada. (Oído)

Hop Hit

Meditación

Mental Games

Manejo emocional

Resultados

Al presentar un estudio de formato ABA bajo el diseño intrasujeto y de orden exploratorio, sabemos que los resultados no son generalizables a poblaciones o circunstancias diferentes a las planteadas aquí.

Los resultados obtenidos son propios del caso, los cuales dan solución a su propio contexto

Sujeto 1

Mantiene seguimiento de estrategia conservadora.

Prevalencia cognitiva previa al saque.

Mayor efectividad en puntos cuando tiene el saque.

Sujeto 2

Cambio de estrategia al evitar golpes agresivos y aumentar golpes seguros.

Cambia estilo de juego: de ofensivo a conservador (selecciona golpes agresivos)

Identifica momentos clave.

Minimiza la cantidad de conductas de enojo, favoreciendo prevalencia cognitiva.

Conclusiones:

Los resultados favorecen a cada sujeto de acuerdo a su propia formación y concepción del juego y su desarrollo del mismo. En este trabajo se realizaron una gamma de ejercicios que apuntan a mejorar los procesos de atención y concentración, el deportista acepta y rechaza ejercicios, toma los que le dan sentido y que encuentra un significado al mismo, el cual puede utilizar en los momentos que necesite y crea conveniente.

**Entrenamiento mental en Gimnasia Rítmica. Ejemplo de una Intervención.
Ms. C. Karen Anaid Solis González. INSTINTO TEAM
Coordinadora del Laboratorio de Psicología del Movimiento y
Rendimiento Deportivo en ITESO**

La selección Jalisco de Gimnasia Rítmica conformada por 7 integrantes de entre 10 y 12 años de edad clase 3 A y B constituyó el grupo de intervención de esta temporada. El entrenamiento mental fue diseñado para este equipo con el objetivo de proporcionar control psicológico del entrenamiento y de la competencia tomando en consideración que su competencia fundamental es la Olimpiada Nacional a celebrarse del 28 de mayo al 03 de junio de 2009.

La estructura del programa mental al elaborarse estuvo planificada de acuerdo con las necesidades psicológicas de las gimnastas para el control de las situaciones en enfrentamiento a competencia, por lo cual fue indispensable recurrir al establecimiento de bloques de intervención para entrenamiento y para competencia.

El diseño del programa está basado en 16 semanas donde se plantea un esquema básico de aprendizaje de destrezas psicológicas; por esta razón se busca proporcionar la estructura psicológica que durante el desarrollo deportivo de las gimnastas asegure su rendimiento óptimo así como brinde herramientas que puedan ser traspoladas al plano personal y con lo cual el desarrollo sea de manera integral.

FASE 1

En primera instancia se realizaron actividades que nos brindaran la información más completa por parte de los deportistas, entrenadores y metodólogos, a partir de lo cual el programa de trabajo podría ser administrado de forma real.

En esta primera fase contamos con un CONTROL PSICOLÓGICO que nos arrojó resultados preliminares sobre el estado de nuestros deportistas sin haber sufrido de ninguna intervención psicológica y los datos obtenidos fueron los siguientes:

TEST ANILLOS DE LANDOLT: 40.05% de efectividad y 59.94% de margen de error.

El Locus de Control se encuentra orientado en la mayoría del grupo hacia el foco interno.

EL TEST E.T.E., arrojó un promedio de calificación de 24 (289)

A partir de esta información el programa se planificó con las variables que le dieran fuerza y estructura a las necesidades de las gimnastas.

1.- Entrenamiento en auto control (Control bajo de presiones), utilizando técnicas como el monitoreo de freeze framer, enseñanza de técnicas de auto control y el monitoreo a través del diario de mejoras.

2.- Concentración (atención sostenida alta), utilización de mental games y ejercicios de concentración alta.

3.- Auto concepto (imagen fuerte de si mismas) técnicas de confrontación con la propia imagen, apropiación de las fortalezas y las imágenes que fortalecen el auto concepto.

4.- Motivación alta. Planificación de metas y objetivos, manejo de deseos y auto eficacia en entrenamientos y competencias.

Durante el proceso de las competencias es fundamental la obtención de datos psicológicos denominados controles ya que con ellos se determina la realidad de la gimnasta en el previo a su competencia y en su presente, a través de ello se pueden tomar decisiones que permitan asegurar que la gimnasta vivirá la experiencia de su competencia con control y sobre todo con la posibilidad de cumplir los objetivos planificados por parte de las entrenadoras y la misma deportista.

BARRAS BRAVAS: IDENTIDAD DE AFICIONADOS VIOLENTOS

Lic. Armando Triana Gutiérrez

En los últimos años un fenómeno inquietante ha perseguido al fútbol como una sombra que conforme pasa el tiempo se vuelve más grande y oscura. Esta sombra se esconde con el nombre de violencia y ha cobrado centenares de vidas y un sin número de heridos en todo el orbe.

Y aunque se han sumado esfuerzos, de momento no existe un antídoto para erradicarla definitivamente. Esta situación no es exclusiva de países como Argentina, Italia o Inglaterra; México se ha visto envuelto por actos violentos con relativa frecuencia, aunque cabe resaltar que en nuestro país es relativamente nuevo, sin embargo, avanza a pasos agigantados.

Lo cierto es que la violencia velozmente se va apoderando de un espectáculo que hasta hace unas décadas era de completamente familiar. La violencia entre aficionados alejó a los espectadores de los estadios. Las batallas antes, durante y después de los partidos se volvieron algo común en los campos mexicanos, superando cualquier medida de seguridad.

El espectador que acude al estadio, además de divertirse con el partido, descarga tensión, estrés o frustración que tienen que ver con su vida personal. “El estadio es el pretexto perfecto para sacar esos problemas y olvidarse de ellos por lo menos por algunos minutos” (Villoro, 2006).

Se entiende que las personas que asisten a los estadios están vinculadas por cierta correspondencia de ideas e intereses; es en el grupo de hombres que integran las Barras Bravas donde pierde fuerza la identidad individual y aparece un problema de identidad colectiva, lo que trae consigo situaciones de violencia.

Estos grupos suelen apoderarse de la tribuna, no para animar a su equipo, sino en busca de confrontación y pelea, tomando al deporte como pretexto para cometer actos delictivos.

Entre los integrantes de las Barras hay una alteración psicológica, entendible porque la emoción de cada uno va creciendo, en proporción cada vez mayor, cuando siente que su emoción es compartida por otros, lo que produce un despertar de pasiones; la identidad se pierde y se funden en una sola, la del aficionado violento.

El ex-futbolista argentino, Jorge Valdano, entiende el fenómeno de la violencia en el fútbol de la siguiente manera:

“El estadio de fútbol, es el teatro perfecto para que el aficionado se sienta célebre. Tener un palo en la mano y una mirada de malo, salir así en la foto de un diario o en un noticiero de televisión, le permite acceder a la celebridad por un minuto”.

El tema preocupa en demasía a nuestras autoridades que desde hace algún tiempo han tomado cartas en el asunto, pues no quieren llegar a lo que sucede en otros países de Latinoamérica y Europa.

Estamos a tiempo de unir esfuerzos y erradicarlo; evitar que nuestro fútbol se vea envuelto en actos de violencia y deje de ser un deporte familiar, para convertirse, como sucede en otros países, en un entretenimiento donde asistir puede costar la vida.

Venta de un proyecto de psicología deportiva en un centro de talentos deportivos

Ms. C. J. Tomás Trujillo Santana

Vocal de SIPD

Responsable de la División Juvenil SIPD

Director general INSTINTO TEAM

La consultoría INSTINTO recibió el requerimiento de un proyecto para generar atención en psicología del deporte en un centro gubernamental de talentos deportivos.

En este centro entrenan talentos deportivos de distintas disciplinas deportivas, se preparan con la máxima exigencia y generan apoyos no sólo en la calidad de entrenadores deportivos, instalaciones y materiales de entrenamiento y competencia, sino además en cuanto al seguimiento y control de los programas con ciencias aplicadas al deporte.

La propuesta central se constituyó con la creación de una unidad de psicología del deporte compuesta por 9 profesionales de esta ciencia. Este equipo de trabajo cuenta con un asesor de casos y capacitación, un coordinador de proyectos y el resto del equipo esta distribuido para atender a su cargo disciplinas deportivas específicas.

El objetivo de la intervención psicológica tiene que ver con la preparación de los diferentes deportes con miras a la competencia fundamental y de mayor importancia en México denominada Olimpiada Nacional.

Se programaron 4 controles de evaluación, uno en la etapa de preparación general, el segundo control en la etapa de preparación específica, el tercer control en la etapa pre - competitiva y el cuarto control en la etapa competitiva.

Para la mayoría de los deportes se utilizaron las mismas pruebas psicológicas al coincidir en ser deportes individuales y a la vez con la premisa del tiempo, con la intención de tener un primer perfil de la delegación completa en cuanto a los requerimientos de la preparación psicológica.

Una vez realizado el primer control en el cual se evaluaron 435 deportistas de 14 disciplinas deportivas distintas, se diseñaron los programas de entrenamiento mental para cada deporte.

En la etapa del diseño de los programas de entrenamiento mental además de las evaluaciones se realizaron entrevistas con los entrenadores responsables, los metodólogos y el cuerpo técnico, así como con los propios deportistas y en algunos casos con los padres de familia.

Los programas de entrenamiento mental se diseñaron en función de las fechas de competencia de cada deporte y de acuerdo a los datos de la

evaluación y objetivos planteados por cada entrenador. En la mayoría de los programas de entrenamiento mental se tienen una duración superior a las 16 semanas.

Los contenidos de preparación varían para cada disciplina e incluso en ocasiones existen propuestas por grupos de atletas.

Cada psicólogo cuenta con un equipo de laboratorio compuesto por el Em-wave, equipo de foto estimulación y medidores de temperatura portátiles.

La intervención aun no concluye por lo tanto no se exponen datos concretos, sin embargo constituye un ejemplo de cómo la psicología del deporte puede aplicarse en contextos de alto rendimiento juvenil, en colaboración total con los entrenadores responsables y brindando una verdadera ventaja competitiva.

Entrenamiento mental en una selección estatal de Luchas Asociadas en México.

**Lic. Aletse Mariana Barragán Zepeda
INSTINTO TEAM**

Yo no lo se de cierto pero supongo... Joaquín Sabina

Este trabajo propone la intervención psicológica en un equipo de selección estatal de luchas asociadas, que se prepara para la Olimpiada Nacional en México. La intervención se desarrolló en varios pasos:

Paso 1

Se desarrolló una documentación del deporte, analizando su historia, reglamento, materiales para su práctica, lesiones más frecuentes, investigaciones en psicología del deporte, etc.

Paso 2

Se realizaron entrevistas con el entrenador responsable, el cuerpo de entrenadores auxiliares, metodólogo y el fisiatra para conocer objetivos del equipo, el plan de trabajo y las expectativas sobre el trabajo psicológico.

Paso 3

Se realizaron sesiones de observación en entrenamientos para identificar a los integrantes del equipo, los estilos de comunicación y liderazgo de los entrenadores, conocer más del deporte y el estilo de entrenamiento.

Paso 4

Se realizó una evaluación del estado psicológico a los integrantes del equipo conformada por las siguientes pruebas psicológicas:

Test de Anillos de Landolt, en el cual el estilo de Lucha Grecorromana obtuvo un porcentaje de efectividad en su concentración del 39.9062%, el estilo Femenil 41.0758 % y el estilo Libre 39.7154 %.

Test de Locus de Control, el promedio en el estilo Grecorromano fue 4.9166 % interno y 2.4166 % externo, en el Femenil 4.6363 % interno y de 1.4545 % externo y en el estilo Libre 4.8095% interno y 2.3333% externo.

Test ETE el promedio en el estilo Grecorromano fue de 28.8333%, en el Femenil de 29.1818% y en el estilo Libre es 24.3181%, todos los resultados considerados en la media.

Paso 5

En función de los resultados de la evaluación y según el análisis del macrociclo del equipo se diseñó el programa de entrenamiento mental para 60 deportistas de entre los 11 y los 20 años de edad.

El programa de entrenamiento mental se diseñó con una duración de 14 semanas en promedio considerando el calendario de competencias, concentraciones y compromisos especiales de algunos deportistas.

Se desarrolló con 3 sesiones de 2 horas a la semana para cada estilo y se dividieron en 1 hora para el grupo de los atletas de 11 a 14 años aproximadamente y otra hora para el grupo de 15 a 20 años, un día específico de la semana.

El programa contempla acciones para el control del estado psicológico del entrenamiento, el desarrollo de habilidades psicológicas a nivel individual, el desarrollo de estrategias psicológicas en competencias y el coaching al grupo de entrenadores responsables.

Las variables psicológicas principales desarrolladas en esta intervención son la autorregulación psicofisiológica, el control de la activación, la mejora de la concentración sostenida, el planteamiento de metas de ejecución y el aumento de, la auto eficacia. Además, del desarrollo de planes de competencia y estrategias para aumentar la inteligencia competitiva.

Se presentaran los resultados finales de esta intervención en futuros trabajos ya que aun no termina su fase de aplicación.

Entrenamiento mental en una selección estatal de espada en México.

José Emmanuel González González

INSTINTO TEAM

Este trabajo describe la intervención realizada en un equipo de esgrima en modalidad espada. Primeramente se realizó un estudio sobre la historia de este deporte, así como el reglamento de competencia. Se analizó también a través de videos las demandas psicológicas de esta disciplina. Posteriormente se realizaron observaciones en los entrenamientos y entrevistas con los entrenadores para conocer las diferentes necesidades del trabajo psicológico que identifican como equipo y de forma individual en cada uno de sus deportistas.

El equipo es de aproximadamente 20 espadistas con un rango de edad de 12 a 18 años, a los cuales se les aplicó una serie de pruebas psicológicas para identificar áreas de oportunidad en el planteamiento del programa de entrenamiento mental.

Las pruebas que se aplicaron fueron:

Test de Anillos de Landolt, en esta prueba el grupo de espadistas obtuvo un puntaje de efectividad en su concentración sostenida de 48% y con un margen de error de 52%.

Test de Locus de control, el promedio del locus interno fue de 4.7% y externo de 1.65%.

En el Test ETE el promedio fue de 27 puntos.

Una vez terminada la etapa de recolección de información se diseñó el programa de entrenamiento psicológico con una duración de 16 semanas, teniendo sesiones semanales de una hora. Para el desarrollo del programa se consideraron campamentos, competencias y días de descanso de los deportistas.

De igual forma en lo largo del programa se establecieron 3 controles psicológicos, en etapas importantes como la pre-competitiva y competitiva, esto para determinar la evolución de la forma psicológica según la proximidad de la competencia fundamental.

Se busco beneficiar que los deportistas de este equipo tuvieran mayores herramientas para alcanzar sus objetivos planteados, para esto se trabajo como parte del entrenamiento mental variables como la concentración, la autoconfianza y el autocontrol psicológico y emocional.

Se tiene contemplado también desarrollar planes de competencia y control del estado psicológico el día de la competencia.

Al terminar el programa de entrenamiento mental se realizará una evaluación final para determinar los aciertos de la intervención, así mismo para cuantificar los avances en ciertas variables psicológicas que se entrenaron.

Entrenamiento mental en un equipo de taekwondo juvenil de alto rendimiento

**Ms. C. Luis Felipe Rico Quintero
INSTINTO TEAM**

En este trabajo se propone un programa de entrenamiento mental para un equipo de taekwondo juvenil que se prepara para la Olimpiada Nacional en México.

El taekwondo es un deporte con tradición de éxito en la zona geográfica en la que se plantea esta intervención. Por lo tanto existe una alta exigencia sobre los resultados deportivos que este equipo pueda lograr.

Como primera acción se realizó una evaluación, se configuró una batería de pruebas psicológicas la cual estuvo compuesta por el test de los anillos de Landolt para medir el nivel de concentración sostenida de cada uno de los competidores, el test de locus de control y la prueba E.T.E. para medir la auto eficacia con respecto a la competencia.

En la evaluación participaron 20 hombres y 20 mujeres, cuyas edades se sitúan en un rango de los diez a los veinte años.

Posterior a la evaluación se diseñó el programa de entrenamiento mental basado en 16 semanas de trabajo, contemplando competencias, fogeos, concentraciones y entrenamiento.

Una de las variables de mayor relevancia en esta intervención es el control del estrés y la ansiedad, para ello se desarrollaron habilidades de autocontrol en base a respiraciones, capsulas imaginarias y el control de pensamientos.

Durante las 16 semanas que duro este programa se aplicaron también 3 controles más con la intención de monitorear los avances en cuanto al estado psicológico ideal requerido para el tiempo de la competencia fundamental.

Para el entrenamiento mental se dividió al equipo en 2 grupos, uno para los competidores de poomsae ó formas y el otro para los deportistas de combate.

En cada uno de estos grupos se trabajo la concentración, la activación y el control de pensamientos, enfocados según la dinámica de la competencia y adaptando a cada una de las personalidades de los

competidores, por lo tanto también se trabaja de manera individual con cada uno de los atletas que son pronóstico de medalla.

Una de las etapas más importantes de la preparación de los atletas, es la concentración del periodo de vacaciones escolares; son 15 días de entrenamiento arduo y exhaustivo en todas las áreas de la metodología del entrenamiento, como lo son el físico, técnico, táctico y el psicológico.

En esta ocasión los deportistas cuenta con el apoyo y el trabajo psicológico diario, en esta etapa se espera recabar la máxima información a través de evaluaciones y observaciones del entrenamiento así como trabajar de manera directa con los atletas con pronóstico de pódium 3 veces a la semana, esperando complementar la preparación de los atletas que buscan un alto desempeño.

Aplicación de un programa de psicología del deporte en un equipo juvenil de halterofilia

**Ms. C. Norma Elizabeth Mora Rosas,
INSTINTO TEAM**

En el inicio del nuevo milenio, la Psicología del Deporte y de la Actividad Física ha tenido un gran desarrollo y sobre todo una mayor aceptación por la mayoría de las instancias dedicadas al fomento del deporte de Alto Rendimiento dentro de México.

Es por eso que algunas instancias gubernamentales se han preocupado por brindar este apoyo a los atletas que se preparan para participar en la Olimpiada Nacional, la competencia deportiva más importante en México.

Este trabajo presenta una breve descripción de una aplicación con deportistas infantiles y juveniles de HALTEROFILIA.

Los deportistas que practican este deporte requieren de un excelente nivel de rendimiento psicológico dentro de las competencias.

Alguna de las capacidades psicológicas y emocionales que requieren tener los levantadores de pesas, están relacionadas con los siguientes aspectos:

Control de la activación y de la ansiedad

Concentración

Autoconfianza

Visualización

Debido a las características propias de este deporte, en las que los atletas ejecutan seis levantamientos, tres de arranque y tres de envión; la aplicación de la psicología del deporte se ha enfocado en desarrollar estas capacidades indispensables para mejorar el pronóstico del rendimiento deportivo.

Por medio de diversas técnicas, el atleta logra controlar los niveles de Ansiedad - Estado, que se han medido con el test STAIC de Spielberger, en sus levantamientos y así tener un mejor porcentaje de efectividad en los mismos.

El adiestramiento en la concentración y la visualización resulta de gran apoyo, ya que las ejecuciones se ven influenciadas por la capacidad que tenga el levantador de pesas para concentrarse antes de cada levantamiento y para visualizar las ejecuciones que realiza dentro de las competiciones.

La autoconfianza también es una capacidad fundamental para la práctica de este deporte y tiene que fortalecerse pues ante cualquier falla es común que el deportista sea invadido por un gran número de pensamientos negativos que de no ser controlados afectan el desempeño.

A este aspecto debe sumarse el proceso cognitivo por el cual pasa el deportista infantil y juvenil, es importante hacer notar que las herramientas de la psicología del deporte deben de adaptarse a las diferentes edades y necesidades psicológicas.

Cabe mencionar que un gran promedio de los deportistas con los cuales se plantea esta intervención provienen de un nivel socioeconómico bajo y de familias desintegradas ó familias disfuncionales por lo que el enfoque de un plan de vida personal alrededor de los objetivos deportivos resulta de gran apoyo.

Es por eso que la aplicación de un programa de psicología del deporte en halterofilia resulta importante para lograr un equilibrio en el rendimiento psicológico y deportivo de estos atletas.

Entrenamiento mental aplicado en un equipo juvenil de clavados.

Ms. C. José de Jesús García Navarro

INSTINTO TEAM

Este trabajo propone la aplicación de un programa de entrenamiento mental con un equipo de clavados juvenil de una selección estatal de una región de México.

La intervención se llevo a cabo de la siguiente manera:

Evaluación Psicológica

Se realizó una evaluación psicológica para conocer el punto de partida del equipo a través de la aplicación de las siguientes pruebas:

Test de los anillos de Landolt con un porcentaje de efectividad grupal del 52% y un margen de error del 48%.

Test de locus de control con un promedio grupal del 4.86 en locus de control interno y un 2.46 de locus de locus externo.

Test de ETE con un promedio grupal de 27.2% donde la auto eficacia con respecto a la competencia se considera nivel promedio.

B) Programa de entrenamiento mental

A partir de la evaluación se comenzó a diseñar la estrategia de entrenamiento mental para los deportistas, se tomó en cuenta el macro ciclo general del equipo.

En el primer meso ciclo de entrenamiento se trabajó enseñando al atleta el control psicofisiológico, se entrenaron técnicas para el control de la ansiedad y estrés precompetitivo, a través de técnicas de auto aplicación y con apoyo de equipo de bioretroalimentación. La aplicación en este periodo se desarrolló con entrenamiento mental individual y con sesiones grupales.

En el segundo meso ciclo se entrenaron técnicas de visualización para favorecer la ejecución motriz durante la competencia, los entrenamientos de estas sesiones se realizaron de manera individual.

En el tercer meso ciclo se desarrolló la meta cognición para beneficiar en el deportista un control durante la competencia y en dado

caso de llegar a fallar alguna ejecución se cuenta con el recurso de poder razonar y controlar las ejecuciones posteriores.

Además durante los 5 meses que contempla esta intervención se realizaron acciones para controlar el estado psicológico durante los entrenamientos, así como se diseñaron estrategias para controlar el estado psicológico en competencias de preparación.

Todas las técnicas utilizadas en esta intervención con el trabajo físico y técnico tienen el propósito de lograr hacer del deportista un excelente competidor que en todo momento tenga un control tanto físico como psicológico de su desempeño.

De igual manera se contempla una aplicación final de los test mencionados anteriormente para hacer la comparación e identificar el avance que se tuvo a través de la intervención una vez que se alcance la etapa competitiva.

Debido a la duración del macro ciclo psicológico los resultados finales de esta propuesta de intervención se podrán ver publicados en trabajos posteriores.

Intervención psicológica con deportistas mexicanos seleccionados estatales de tiro con arco

**Ms. C. Beatriz Aurora Nuño González
INSTINTO TEAM**

El siguiente trabajo pretende mostrar una metodología con la cuál se interviene psicológicamente con deportistas de tiro con arco seleccionados de una región de México.

Primeramente se realiza una evaluación de todos los atletas seleccionados (26 sujetos), esta consiste en la aplicación de las siguientes pruebas:

Cuestionario ETE

Test de los anillos de Landolt

Test locus de control

Datos demográficos

Entrevista individual

Posteriormente se hace un vaciado de datos, en donde los resultados obtenidos se muestran de la siguiente manera:

Cuestionario ETE: Se obtiene un promedio grupal de 27.23%. Siendo la menor puntuación individual de 18 puntos y la mayor de 37 puntos.

Test de anillos de Landolt: Se obtiene un promedio de efectividad grupal de 80.39%; siendo el resultado individual más bajo de 59.48% y el más alto de 95.31%

El promedio de margen de error que se registra a nivel grupal es de 19.57%; siendo el resultado individual más bajo de 4.69% y el más alto de 40.52%

Test locus de control: Se obtiene un promedio grupal de locus interno un porcentaje de 5.19% siendo el resultado individual más bajo de 3 y el más alto de 6. De locus de control externo se obtiene un promedio grupal de 1.23% siendo el resultado más bajo a nivel individual de 0 y el más alto de 4.

Datos demográficos y entrevista: Aquí se obtuvieron datos generales del deporte y de cada uno de los deportistas.

Posteriormente ya con los resultados se diseñó un programa de entrenamiento mental adecuado para estos deportistas, el cual consiste en lo siguiente:

“Cápsulas”

Autorregulación psico-fisiológica (Biorretroalimentación)

Foto estimulación para generar enlaces neuronales de relajación

Control del proceso de Atribución

Planteamiento de objetivos individuales

Inteligencia competitiva

Planes de competencia

Estas actividades se realizan primeramente dando una pequeña introducción teórica y posteriormente la parte práctica.

Además de esto se programaron 4 controles psicológicos en donde se evalúa a los atletas el proceso de asimilación del trabajo psicológico. Esto se programa de acuerdo al ciclo de competencias de los atletas y a su macro ciclo de entrenamiento, teniendo en cuenta las etapas de preparación general, específica precompetitiva y competitiva.

En estos controles se aplican las siguientes pruebas:

POMS

Plan de competencia individual

Test de pre arranque

Mediciones de temperatura

Tapping test

CBAS

Test de los anillos de Landolt

CSAI-2

Test de locus de control

Test de los 10 deseos

Test de la persona bajo la lluvia

IPED

Instrumento de atribución

El perfil que se pretende obtener en estos atletas es el siguiente:

Autocontrol psicológico y emocional

Precisión

Inteligencia competitiva

Disposición a la lucha deportiva

Al final del ciclo competitivo se hará una evaluación final en donde se compararán las habilidades de los atletas pre y post intervención.

Entrenamiento mental en una selección estatal de natación en México

Ms. C. Hugo Zepeda Munguía, INSTINTO TEAM

Dentro del ámbito del deporte existen disciplinas donde la diferencia entre ser el ganador ó formar parte del listado de participantes se decide en cuestión de centésimas de segundo.

Así los deportes implicados en la clasificación de tiempo y marca, como lo es el caso de la natación, el ciclismo y el atletismo por citar algunos, buscan optimizar el rendimiento deportivo con herramientas que aportan las ciencias aplicadas al deporte entre ellas la psicología deportiva.

El presente trabajo se efectúa en la disciplina de natación. Con un grupo de 12 atletas de alto rendimiento cuyas edades fluctúan de los 13 a los 18 años, pertenecientes al centro de alto rendimiento del Estado de Jalisco en México.

Siendo uno de los deportes de mayor afluencia e importancia en el Estado se decide iniciar un proceso de trabajo en entrenamiento mental con dichos atletas con el objetivo de lograr un buen desempeño dentro de la Olimpiada nacional de este año.

El proceso de intervención inicia con una observación sistemática del grupo de nadadores, entrevistas con entrenadores, identificación de macro ciclos de entrenamiento y objetivos planteados para la competencia fundamental.

Una vez establecidas estas bases, se procede a realizar una valoración psicológica de los atletas, en los ámbitos de la concentración sostenida, expectativas de auto eficacia y locus de control con el objetivo de identificar las características del grupo a intervenir con relación a procesos psicológicos básicos en el desempeño de la actividad deportiva.

Posteriormente se efectuó una intervención de 11 semanas de entrenamiento mental acorde a la estructura del macro ciclo del entrenador y se contemplo la intervención psicológica en función de cada momento de preparación del atleta; teniendo como resultado el establecimiento de 4 ejes fundamentales a desarrollar dentro del entrenamiento mental como lo son la atención, la motivación, el manejo de la presión y la auto eficacia, además de la elaboración de un plan de competencia individual y el análisis de las competencias realizadas durante el transcurso del macro. Todas estas acciones de entrenamiento mental se efectúan considerando la programación de fechas de entrenamiento general y específico, así como fechas de alta competencia.

Estableciendo para ello a la par de las sesiones de entrenamiento mental tres controles (evaluaciones) estratégicos en el curso del macro ciclo. La finalidad de estos controles esta en función de identificar la incorporación de habilidades mentales en los atletas en el transcurso de su preparación general, pre-competitiva y de competición. Con la identificación de estados de pre-arranque, del perfil de estados emocionales en competencia así como el tapping test (evolución del sistema locomotor).

Con estos parámetros se establecen las acciones a seguir dentro del programa de entrenamiento mental para nadadores, incluyendo técnicas y sesiones de trabajo individual y grupal.

Este programa aún se encuentra en fase de intervención por lo cual no se presentan resultados finales, sin embargo se espera que el entrenamiento mental sea capaz de brindar una ventaja competitiva a los atletas.

Entrenamiento mental en una deportista de patinaje artístico sobre hielo

Lic. Stephanie Urroz Hernández

INSTINTO TEAM

Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física

PSIDAFI

El Patinaje Artístico sobre hielo es un deporte que se encuentra dentro del programa olímpico y que se caracteriza por tener un alto grado de dificultad, no sólo por la habilidad para el manejo adecuado de las cuchillas sobre el hielo, sino por la ejecución de saltos en el aire y piruetas que deben de terminar en un aterrizaje con exigencias de perfección.

Este trabajo describe la primera parte de la intervención psicológica realizada a una deportista femenina de 20 años que tiene 12 años practicando el patinaje sobre hielo. Se realizó en 3 etapas descritas a continuación.

Etapas 1

Se documentó el deporte investigando su historia, el reglamento, analizando videos de campeones del mundo y de la propia deportista, lesiones más frecuentes, revisando investigaciones y teorías sobre psicología de este deporte.

Etapas 2

Se realizó una evaluación de la deportista en 4 sesiones de trabajo en consultorio y 3 sesiones de observación en entrenamientos.

Para obtener la evaluación de su estado psicológico se aplicaron 6 instrumentos:

Cuestionario de Estrategias Cognitivas para Deportistas en el cual se obtuvieron los siguientes puntajes, 43% en eficacia cognitiva, 38% en desorientación cognitiva y 19% en Madurez deportiva.

En el Test de Anillos de Landolt, 93% de efectividad en su concentración sostenida y 7% de margen de error.

Pruebas de laboratorio, se utilizó el Freeze Framer (biorretroalimentación), en línea base presentó el mayor porcentaje tipo low con 86%, una temperatura inicial de 94.5 °F y una temperatura final de 95°F. En la evaluación de su capacidad de relajación presenta 60% en low y 93.6 °F en temperatura final.

Test de los 10 deseos, presenta sólo 7 deseos con tendencia a objetivos de resultado el 100%.

El Cuestionario ETE arrojó una puntuación de 23 puntos, presentando un excelente nivel de autoestima y seguridad ante los propios recursos y habilidades, independiente a la opinión ajena.

Pruebas cognitivas de laboratorio, En situación de reposo obtiene un porcentaje de 83% en low (temperatura final de 94.6 °F) durante todo el ejercicio contra un 95% en low (temperatura final de 90.9 °F) en la misma prueba bajo estrés, estos datos obtenidos con el freeze framer. Además en cuanto a funcionamiento cognitivo en la prueba 1 obtuvo un tiempo de ejecución en situación de reposo de 1´17 contra 1´16 bajo estrés, mientras que en la prueba 2 obtuvo un tiempo de ejecución en reposo de 1´07 contra 1´53 seg., bajo estrés.

Etapas 3

Una vez analizados los resultados se procedió a realizar un programa de entrenamiento mental calendarizado para 16 semanas en las cuales se desarrollarán habilidades de autocontrol psicofisiológico, autocontrol emocional, fortalecimiento del auto concepto, desarrollo de habilidades de visualización e imaginación.

Para reforzar el programa se utilizarán en momentos específicos instrumentos como diario de mejoras, auto registros, planes de competencia, tareas diarias programadas, observaciones y control del estado psicológico en competencias.

Se publicaran resultados de esta intervención posteriormente.

Perú

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO
Programa de habilidades en estrategias cognitivas en atletas de alto
rendimiento en deportes individuales

Dr. Luis Benites Morales

Director Escuela Profesional de Psicología

Lic. Vicente Villanueva

Docente Investigador

Instituto de Investigación de Psicología

Lic. Mario Reyes Bossio

Docente Investigador

Instituto de Investigación de Psicología

Miembro SIPD

Universidad de San Martín de Porres

Lima – Perú

El presente estudio tiene por finalidad implementar un programa de estrategias cognitivas, para el afrontamiento de situaciones problema que se presentan comúnmente en las competencias de alto rendimiento. Los criterios de inclusión de la muestra se determino por ser deportistas de alto rendimiento, estar seleccionado para competir en los juegos panamericanos de santo domingo. Se utilizó. El cuestionario de estrategias cognitivas y manual de intervención (CECD), de TEA ediciones de Mora, García, Toro & Zarco (2001) y el inventario de Rendimiento psicológico de James Loehr (1982). El objetivo del estudio es establecer si la variable programa de estrategia cognitiva entrenada produce una mejora en el rendimiento deportivo. El estudio fue cuasi experimental, con un diseño pre y post test con un solo grupo de trabajo.

El establecer si las habilidades cognitivas como estrategias de entrenamiento psicológico puede producir un cambio en el rendimiento ha sido el principal objetivo de la investigación, en el proceso se ha podido apreciar que las muestras de la población, sujetos elegibles para la investigación es una variable que requiere de esfuerzo el controlar, por el tipo de deportistas, en una realidad como el Perú donde los deportistas de alto rendimiento cada vez son menos, y el apoyo que reciben e muy escaso, siendo muchas las veces los mismos deportistas quienes buscan los recursos para poder participar. La muestra estuvo conformada por 29 deportistas de Lucha, Tenis de Mesa, Box, Karate, Natación y Bádminton. El entrenamiento psicológico en habilidades cognitivas permite que el deportista este cada vez mas consciente y atento a cada hecho que se suscita en la competencia y para ello necesita elevar su nivel de atención, tanto en los aspectos externos a él como tener conciencia de los aspectos internos, como las emociones y las respuestas fisiológicas ante los estímulos de la competencia, ya que ello puede mermar su

rendimiento deportivo. En nuestra investigación hemos tratado de no dejar de lado ningún detalle, se monitorizo las 9 sesiones de entrenamiento, las dos primeras dedicadas a los ejercicios de respiración y de relajación, las tres siguientes orientadas a la iniciación en la utilización de la imaginaria, y las cuatro últimas como elementos de visualización para el mejoramiento del rendimiento deportivo. Encontramos que los deportistas se comportan de manera regular en toda la extensión del entrenamiento, indicándonos que las fases de entrenamiento psicológico están acertadamente distribuidas.

En el registro anecdótico se pudo corroborar que aquellos atletas que participaron del programa de entrenamiento psicológico en habilidades cognitivas desde un momento inicial, y mantuvieron los más altos promedios de aceptación del programa, obtuvieron medallas de oro, plata y bronce en los respectivos juegos panamericanos.

Portugal

Programação Neuro-Linguística - Estudo de intervenção ao nível da metodologia da mudança no Judo

Marco Batista

**Centro de Estudos: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Portugal**

Introdução

Este trabalho prevê uma abordagem de intervenção da psicologia do desporto na modalidade de judo. Numa estratégia de intervenção no domínio da programação neuro-linguística, aborda uma tipologia de intervenção ao nível da metodologia da mudança feita com uma atleta júnior portuguesa na modalidade de judo na época 2006.

Metodologia

Após se constatar um certo afastamento da judoca e perante um aparente abandono do treino, assim como evitar os colegas do clube, ajustou-se uma estratégia de intervenção com vista a apurar a origem destes comportamentos.

Deste modo para a abordagem à atleta projectou-se o seguinte esquema metodológico.

Estabelecer a relação

b) Recolher informações precisas e exaustivas sobre:

O estado presente – Avaliação do seu estado interno provocado pelo seu problema

O estado desejado – Restabelecimento do seu estado interno recurso, aquele que lhe confere bem estar e realização pessoal

Escolher a técnica apropriada – Escolha da técnica em função do problema apurado, ou programação de uma outra sessão para aplicação da técnica de mudança

Aplicar a técnica

Testar o resultado

Instalar a mudança na vida da pessoa fazendo uma ponte com o futuro

Efectuado o apuramento do problema e através de técnicas de programação neuro-linguística, criou-se uma estratégia de mudança da estrutura da experiência da atleta.

Ao nível da modificação de programas insatisfatórios procedeu-se à neutralização de experiências negativas, uma vez que o problema da atleta, havia deixado de acreditar no seu potencial e não via nenhuma estrutura de apoio para continuar a sua prática desportiva.

Posteriormente procedeu-se à ancoragem de recursos com vista à criação de um novo programa sob o qual a atleta tinha que se centrar. Na sequência desta técnica e na tentativa de instalar esta mudança na vida da pessoa trabalhou-se ao nível da auto ancoragem de recursos para que a atleta se autodomine em momentos mais críticos e possa fazer reforços do novo programa instalado.

Foi criado um plano de intervenção ao nível da definição de objectivos, gestão do tempo e adopção de rotinas de treino, pré competitivas, competitivas e pós competitivas.

Resultados

Da aplicação das técnicas de programação neurolinguística obtiveram-se resultados bastante satisfatórios. A modificação de programas insatisfatórios e a criação de novos programas na atleta gerou uma modificação no seu pensamento e estado emocional que se revelou nas suas atitudes.

A aplicação das referidas técnicas resultou em pleno, uma vez que se conseguiu alcançar o resultado desejado e fazer as respectivas pontes para situações futuras com vista a aplicar no seu dia a dia.

Conclusões

A aplicação destas três técnicas revelou-se eficaz no contexto de aplicação, conseguindo-se efectuar as mudanças necessárias na atleta face ao problema apurado.

Nessa época foi possível com acompanhamento psicológico integrado no processo de treino, alcançar o título de vice campeã nacional e um terceiro lugar no circuito europeu de juniores.

Percepción de la Actividad Física Realizada en Gimnasios

Dr. Paulo Sena

Tesorero de SIPD

International Affiliate da American Psychological Association

Dr. Joaquín Dosil

Presidente de SIPD

Universidad de Vigo, España

Los gimnasios son locales poco estudiados a nivel académico, sin embargo forman parte de una industria con un impacto significativo en la sociedad, aunque con el problema de las elevadas tasas de abandono.

Uno de los objetivos fundamentales de este trabajo es averiguar si la relación socio-funcionarios es la variable determinante más importante para la adherencia a la actividad física en gimnasios.

Con esta finalidad se realizaron dos estudios. El Estudio 1 consiste en la creación de un cuestionario para evaluar la percepción que los socios tienen del ambiente de los gimnasios, el Cuestionario de Percepción del Ambiente del Gimnasio – CPAG. El Estudio 2 pretende valorar la percepción de los gimnasios para lo que se aplicó este cuestionario a una población significativa de socios de Portugal.

En el Estudio 1 se creó el CPAG. El procedimiento seguido, fue el siguiente: Fase 1: Revisión de la bibliografía referente a los cuestionarios de satisfacción en servicios e cuestionarios de adherencia al ejercicio. Fase 2: Formulación de los ítems del CPAG. Fase 3: Aplicación de la versión inicial a una muestra reducida de socios de gimnasio. Fase 4: Revisión por parte de especialistas. Fase 5: Estudio Piloto con una muestra reducida de socios de gimnasios (N = 193). Fase 6: Elaboración del Cuestionario para la aplicación definitiva a una muestra de socios de gimnasio. Fase 7: Aplicación del instrumento a una muestra de socios de gimnasios (N = 320).

En definitiva, se obtuvo un instrumento con 26 ítems, 3 más de control y 10 afirmaciones de caracterización personal, un total de 39 afirmaciones. El cuestionario evalúa 4 factores: factores personales, ambiente físico, relación socio-socio y relación socio-funcionarios.

En cuanto a la validez predictiva, tiene una fuerte correlación la media del factor ambiente físico y el factor físico global. El factor social global se correlaciona fuertemente con los factores 1 (relación socio – funcionarios/profesores), 2 (ambiente físico) y 3 (relación socio – otros socios), pero no con el factor 4 (factores personales).

La prueba Kaiser Meyer Olkin – KMO fue de 0,925 con una alta significatividad: $p < 0,001$. La variancia explicada por el modelo fue de 50,26%. Los resultados muestran que la fiabilidad del cuestionario es elevada con un Alfa de Cronbach de 0,88.

En el Estudio 2 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 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.

Avaliação em Psicologia do Desporto. Análise Factorial Confirmatória à Versão Portuguesa da Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFDp)

**Luís Cid¹, Carlos Silva¹,
Carla Borrego¹**

y

Joaquín Dosil²

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal

² Presidente de SIPD

Universidade de Vigo, Espanha

Introdução

Apesar de já existirem diversos instrumentos de avaliação das atitudes, a Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD) foi desenvolvida por Dosil (2002), com o objectivo de avaliar este constructo

no contexto da actividade física e do desporto, independentemente do grau de envolvimento dos sujeitos com a prática. No entanto, na primeira validação da versão Portuguesa, verificou-se a existência de alguns problemas com o item 10, pelo que se procedeu à alteração da sua tradução (Cid, Alves & Dosil, 2008). Desta forma, o objectivo principal do presente trabalho é: avaliar a validade factorial da versão Portuguesa da EAFDp (com a alteração ao item 10) e confirmar a estrutura do modelo da versão original, bem como, da versão Portuguesa preliminar.

Metodologia

Amostra

A nossa amostra foi composta por 603 sujeitos ($n=603$) de ambos os géneros (247 femininos e 356 masculinos), com uma média de idades de 23.9 ± 7.5 anos (entre os 15 e os 55 anos) e diferentes níveis de participação em actividade física (285 não praticantes e 356 praticantes regulares em diversos contextos: 60 desportos individuais, 135 desportos colectivos, 69 actividades fitness, 54 actividades natureza).

Instrumento

A EAFDp é constituída por 12 itens (2 factores: “Importância Atribuída à Prática” e “Possibilidade de Prática”), com 7 alternativas de resposta (1 – “Discordo Totalmente” e o 7 – “Concordo Totalmente”), que representam a atitude do sujeito face à AF e ao Desporto.

Procedimentos

A estrutura factorial da EAFDp foi examinada com recurso à análise factorial confirmatória (AFC), através do programa EQS 6.1. O modelo foi avaliado pelo método da máxima verosimilhança (Kline, 2005), também conhecido pelo teste chi-square (χ^2), corrigido pelo método de Satorra - Bentler ($S-B\chi^2$), e pelos seguintes índices de ajustamento: Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), Comparative Fit Index (CFI) e Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) com respectivo intervalo de confiança (90% CI). Os valores de corte adoptados foram os propostos por Hu & Bentler (1999).

Resultados

Os resultados encontrados suportam a estrutura de 2 factores igual à do original e evidenciam bons valores de ajustamento: $S-B\chi^2=141.6$, $df=53$, $p=0.000$, $S-B\chi^2/df=2.67$, $SRMR=0.04$, $CFI=0.96$, $RMSEA=0.05$, $90\% IC=0.04-0.06$. Os resultados indicam ainda uma correlação positiva significativa ($r=0.425$) entre os dois factores, bem como, níveis de consistência interna (alpha de Cronbach) bastante aceitáveis (factor 1 $\alpha=0.90$ e factor 2 $\alpha=0.71$). Todos os itens apresentam pesos factoriais (factor loading) estatisticamente significativos entre 0.47 e 0.79.

Discussão/Conclusões

Apesar do teste $S-B\chi^2$ ter sido significativo (o que não é um bom sinal), todos os outros índices de ajustamento cumpriram os exigentes valores de corte propostos por Hu & Bentler (1999), o que prova a adequação aos dados da estrutura do modelo da EAFDp. Seja como for, alguns autores propõem a divisão do valor do teste χ^2 pelos graus de liberdade de forma a reduzir a sua sensibilidade ao tamanho da amostra (Kline, 2005). Normalmente, valores inferiores a 3.0 são indicadores de bom ajustamento (Hair et al., 2006). Em suma, os resultados apresentados

revelam que a versão Portuguesa da escala de atitudes (EAFDp) tem uma boa validade factorial e fiabilidade interna.

Factores implicados no treino mental no alpinismo: um estudo de caso único de um alpinista expert

Mario Rui Neves (ISMAI. Portugal)

Dr. Joaquín Dosil (U. Vigo. España)

Presiente SIPD

Neste trabalho procuramos entender os diferentes factores implicados no treino mental no Alpinismo. Devido à escassa investigação nesta área e ao pouco desenvolvimento de instrumentos de avaliação psicológica adaptados ao contexto em que o Alpinismo é praticado, utilizamos uma metodologia qualitativa centrada num Estudo de Caso Único (Neves e Dosil, 2007). O perfil desportivo deste alpinista reúne as condições para ser considerado expert na sua modalidade, nomeadamente, ascensões às mais altas montanhas em varios continentes, escaladas de dificuldade e a sua dedicação ao himalaismo, tendo já conquistado varias montanhas superiores a 8.000 metros. 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 e 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.

Puerto Rico

**Percepción y Experiencia conflicto de Roles de Mujeres y Adolescentes
Atletas Puertorriqueñas
Fernando Aybar Soltero**

**Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras,
Departamento de Educación Física y Recreación**

Con el objetivo de investigar si para las adolescentes/ mujeres que practican deporte organizado en Puerto Rico se manifiesta un conflicto de roles entre lo que es ser atleta y lo que socialmente se plantea como femenino. Se tradujo al español y se validó el instrumento creado por Sage, G. & Loudermilk, S. (1979) Role Conflict Perceptions, The female athlete and role conflict. Se administró el *Percepción Conflicto de Roles (PECR)*, a una muestra de 420 adolescentes/mujeres atletas, con una edad promedio de 20 años, activas en el deporte organizado durante el periodo de septiembre/2005 a marzo/2006. Los resultados de esta investigación fueron comparados con la percepción en cuanto al conflicto de roles en la mujer atleta de las personas cercanas a las atletas, se administró el PECR a grupos focales. Los grupos se formaron de manera voluntaria extendiendo una invitación a entrenadores, padres/madres de las atletas que participaron de la investigación. En el caso de los varones atletas la invitación fue emitida por medio de las instituciones representadas en la población de atletas participantes

La muestra incluyó deportes colectivos e individuales, y se delimitó a los niveles de escuela superior, universitario hasta alto rendimiento. El 41 % de las atletas que participaron en el estudio perciben el conflicto de roles para las atletas féminas puertorriqueñas como de mucha o gran importancia. Mientras que 46% indica haber experimentado en muchas o con frecuencia el conflicto de roles entre ser atleta y ser mujer en la sociedad puertorriqueña. No encontramos diferencias significativas basadas en edad, lugar de residencia, deporte que la define como atleta, nivel más alto de participación (competencia), deportes colectivos vs individuales, deportes de contacto vs no contacto. Mediante los grupos focales se obtuvieron resultados muy parecidos a los reportados por las atletas con relación a la participación de adolescentes/mujeres puertorriqueñas en los distintos tipos de manifestaciones deportivas y el conflicto de roles.

Así, planteamos el género como una construcción social que presupone unas características y comportamientos asignados, refiriéndonos específicamente a los procesos sociales, culturales y psicológicos mediante los que se estructuran y reproducen los constructos femenino y masculino. Los resultados obtenidos: la percepción de conflicto de roles por parte de las atletas surge mayormente por lo siguiente: poco reconocimiento de habilidades, destrezas y logros, necesidad de alto rendimiento físico-deportivo durante la competencia mientras deben aparentar menor capacidad al medirse a un varón y la pérdida de la imagen femenina o feminidad. Asimismo, en la experiencia de conflicto de roles, la razón de mayor frecuencia lo es: el manejo del tiempo o la poca disponibilidad del mismo cuando se está comprometido con la práctica deportiva.

Se confirma: que el conflicto de roles para la adolescente/mujer atleta constituye un marco de referencia importante para poder comprender, y ayudarlas tanto en su participación como atletas como en su crecimiento y desarrollo como seres humanos. Se comprueba, que las percepciones de conflicto de roles no se delimitan a grupos particulares dentro de la población de adolescente/mujeres atletas sino que este fenómeno impacta a todas. También, se concluye que las expectativas en cuanto a tiempo, apariencia, habilidad deportiva y reconocimiento que se le plantean a las atletas, son las que con mayor fuerza generan el conflicto de roles.