



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: INTERVENCIÓN CON LA
SELECCIÓN NACIONAL DE BALONCESTO RUMBO A LOS
JUEGOS PARALIMPICOS DE BEIJING 2008**

T E S I S

Que para obtener el título de:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P r e s e n t a:

TORRES LÓPEZ ROBERTO CARLOS

**Dir. Lic. María Concepción Conde Alvarez
Revisora. Lic. María Guadalupe Osorio Alvarez**

MEXICO D.F.

2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*“Aun cuando haya pasado por todo lo que pasé,
no me arrepiento de los problemas en que me metí,
porque fueron ellos los que me condujeron hasta
donde deseé llegar. Ahora, todo lo que tengo en esta espada,
la entrego a cualquiera que desee seguir su peregrinación.
Llevo conmigo las marcas y las cicatrices de los combates;
ellas son testimonio de lo que viví, y recompensas de lo que
conquiste”*

Coelho

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Por las pruebas que me ha puesto y por la fuerza que me ha dado para resolver cada una de ellas, pero sobre todo por las maravillosas personas que ha puesto en mi camino. Gracias.

A MIS PADRES

¿Que les puedo decir?, nos costo mucho trabajo, pero por fin llegamos a este día, les agradezco por todo su apoyo, su cariño y su amor, a cada paso, por permitirme trazar mi camino, camino incierto algunas veces, pero al final siempre estaban ahí, les agradezco por darme una gran familia y ese ejemplo de lucha y tenacidad. Gracias.

Mami, no sabes como me hubiera gustado que estuvieras aquí, pero se que desde donde estas, estas compartiendo conmigo este momento y como aquel día te prometí, todo lo que haga va dedicado a ti. Gracias ma, por todo, por todos tus esfuerzos y sacrificios, gracias por enseñarme a luchar por lo que creo, te sigo extrañando a cada paso que doy, pero se, que ahora vas conmigo a todas partes. TE AMO

A MIS ABUELOS

Reyes, Juventina, Papa Julian, (q.e.p.d.), Mamanita. Gracias por todo su amor, su apoyo, sus enseñanzas y las grandes familias que crearon, son ejemplos de fortaleza y lucha para mí.

ROCIS, LAURA Y VIRIS

Gracias por si infinito apoyo, por sus consejos y porque siempre están ahí tendiéndome la mano, porque pese a las adversidades, el cariño y el amor nos mantiene unidos, gracias por que cada día me impulsan a ser mejor.

NANYS Y RODRI

A mis queridos sobrinos por la felicidad que irradian a cada momento, por hacerme participe de sus sueños y sobre todo por ser mi motivación para seguir adelante.

A MIS CUÑADOS

Por su apoyo y por recibirme siempre con una sonrisa, sobre todo por hacer felices a mis hermanas, gracias Rodrigo por ser la persona que me inculco el valor del deporte y que siempre me alentó a ser mejor deportista y persona.

TIOS Y PRIMOS

Por compartir tantas aventuras por todo su cariño, por cada uno de esos momentos felices, porque siempre que los he necesitado han estado ahí, sin ustedes el camino hubiera sido complicado.

TIA LUPE, TIO OSCAR, DANY, PAU, ANITA

Muchisimas gracias por apoyarme toda la vida, por abrirme las puertas de su corazón, gracias por todo el apoyo, gracias por siempre recibirme con una sonrisa, gracias por ser esa familia divertida que siempre levanta el ánimo, los quiero mucho.

ANITA

Muchas gracias niña por todo tu apoyo, por todo el camino recorrido, por todo lo que ha mi vida has traído y compartirme a tu fabulosa familia, les agradezco todo lo que por mi han hecho.

SINODALES

Por la paciencia que me tuvieron, por sus consejos, por todas las pláticas que compartimos en busca de mejorar este proyecto, les agradezco su invaluable aportación.

Dr. FRUCTUOSO

Por ser el primer profesor con el que inicie esta aventura, por compartir su experiencia, su apoyo y su entusiasmo, tienen mucho que ver para que el día de hoy se consolide este sueño.

CONCHITA

Por ser una excelente directora, por tu paciencia (vaya que me tuviste mucha) y sobre todo por tu apoyo en esos momentos donde ya quería tirar la toalla, por ser una gran amiga, por confiar en mi proyecto, por enseñarme a luchar por los sueños.

AMIGOS

Felipe, Jessi, Marco, Ezequiel, Lau, Mere, Chema, Chio, Ro, Carazo, Karla, Serrano, Beto, Anita, Clau, Alis, Tania, Gris, Godines, Efras, Pichardin, Angie (rubiecita), Susy, Sara, Wendo, Dianita, Esme, Dancito, Isrra, Carmen, Ale, Omar, Brenda, Normis, Liber, Judith, Margarita, Betza, Valentin. No me queda mas que agradecerles el permitirme haber entrado a sus vidas, les agradezco por todo su apoyo en cada etapa de mi vida (y vaya que he tenido muchas) por todas las platicas, sus consejos y todas los momentos alegres que hemos vivido. Gracias hermanos y hermanas por todo.

SALVADOR

Chavo, te agradezco todo tu apoyo, como amigo, entrenador, supervisor y hermano sobre todo por presionarme para terminar esta tesis, gracias por todo lo que en estos 8 años me haz enseñado, gracias por creer y apoyarme cuando iniciamos aquel proyecto de psicología del deporte.

LAURA

Gracias por ser incondicional, por ser una excelente persona, por confiar en mí y por apoyarme en todo momento bajo toda circunstancia.

EQUIPO DE PSICOLOGOS DEL DEPORTE

Gracias Anali, Bernardo, Beto, Carazo, Laura, Malinali, Melissa: Gracias por la confianza depositada, el entusiasmo, sobre todo el trabajo que han realizado y haber aceptado la oportunidad y el reto.

A LOS ATLETAS

A la selección femenil nacional de baloncesto en silla de ruedas, a Aron por iniciarme en la aventura de la psicología del deporte en alto rendimiento, a mi equipo de baloncesto de la facultad de psicología con ustedes como el “fénix” me enseñaron como resurgir de entre las cenizas, a Tania que me enseñó una forma diferente de ver el deporte y la vida, a Yanelli con su juventud y entusiasmo me ha enseñado que todo lo que uno se propone siempre se puede alcanzar.

INDICE

CAPITULO 1. PSICOLOGÍA Y DEPORTE.....	8
DESARROLLO HISTORICO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	9
ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	9
AMBITOS DE ACTUACIÓN DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE.....	10
LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE COMO CIENCIA.....	13
DEPORTE.....	16
BENEFICIOS DEL DEPORTE	17
DEPORTE ADAPTADO.....	17
BENEFICIOS DEL DEPORTE ADAPTADO.....	19
MODALIDADES DEL DEPORTE ADAPTADO.....	20
CAPITULO 2. ESTRÉS Y CONTROL DE EMOCIONES DE LOS DEPORTISTAS.....	23
EL ESTRÉS DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLOGICO.....	24
CONTROL DE ESTRÉS EN LA COMPETENCIA.....	25
SIGNOS DE ESTRÉS.....	26
ANSIEDAD.....	27
LA ANSIEDAD EN LA COMPETENCIA DEPORTIVA.....	28
EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA.....	29
LA RESPUESTA DERMOGALVANICA.....	30
TECNICAS DE RETROALIMENTACIÓN.....	31

LA RELAJACIÓN.....	31
MODALIDADES DE RELAJACIÓN UTILIZADOS.....	32
RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN.....	33
LAS DESTREZAS O ESTRATEGIAS PARA UN ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO.....	33
CAPITULO 3. ATENCIÓN.....	36
ATENCIÓN.....	37
CUATRO TIPOS DE FOCALIZACIÓN ATENCIONAL.....	38
ATENCIÓN SELECTIVA.....	39
ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN EN DEPORTISTAS.....	40
CAPITULO 4. METODO.....	41
CAPITULO 5. RESULTADOS.....	47
CAPITULO 6. CONCLUSIONES.....	54
CAPITULO 7. SUGERENCIAS.....	63
ANEXOS.....	65
REFERENCIAS.....	70



CAPITULO 1

PSICOLOGIA Y DEPORTE

“LO QUE LA MENTE PUEDE CONCEBIR,

LOS MUSCULOS LO PUEDEN CONSEGUIR” Boterill

“La verdad es que no existe ninguna destreza deportiva en la que no participe nuestro cerebro y nuestra mente. La mente y el cuerpo, lo mental y lo físico, son absolutamente inseparables. En el ser humano no existe ninguna actividad consciente o inconsciente, en la que no este implicada la mente. La utilización de la psicología está siempre presente donde hay seres humanos, tanto en el deporte como en cualquier otra actividad. Quienes se preguntan si lo psicológico interviene en el deporte, deberían mas bien preguntarse como evitarlo. Y es que no es posible hacer nada sin que nuestro cerebro intervenga, sin que nuestra mente actúe” (Lorenzo, 2001).

DESARROLLO HISTORICO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

“En la psicología de la actividad física y del deporte tiene como eje básico y fundamental a la psicología científica, de la cual se constituye como un área de aplicación. Por otra parte, esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las ciencias del deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área. Podríamos entender que este campo de aplicación de la psicología tiene un largo historial de antecedentes si considerándoles con interés en la ciencia y la filosofía por lo corporal y deportivo; sin embargo, y de manera más restrictiva, ajustándonos a un concepto de disciplina científica formalizada, podríamos establecer sus raíces en los mismos comienzos de la psicología experimental de Wundt y sus trabajos de laboratorio, centrados en el estudio de los tiempos de reacción y las respuestas motrices. Por otra parte, nos tenemos que referir a los comienzos de siglo XX para encontrar las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Estas aportaciones se produjeron, al igual que en otras áreas de conocimiento, en determinados países y al hilo de los acontecimientos históricos de mayor calado social; en concreto, las primeras referencias encontradas provienen principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos”. (Santolaya, 2007).

ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Según Mora (2000) como antecedentes del propio trabajo de Wundt se encuentran las siguientes investigaciones:

- a) Herman von Helmholtz, en 1857, experimentó sobre los aspectos fisiológicos del tiempo de reacción, siendo el primero que realizó una medición del mismo en el nervio ciático de la rana.
- b) N. Maskelyne (1799) dirigió su atención hacia las diferencias de apreciación y de reacción en una población de científicos dedicados a la astronomía.

c) F. C. Donders (1862), con sus trabajos sobre velocidad y procesos mentales, fue un claro antecedente de los planteamientos actuales del procesamiento de la información.

“Las aportaciones de los países de la Europa del Este son limitados, podemos mencionar los trabajos realizados por A. Rudik o P. Puni, en la década de los veinte, quienes partiendo de una metodología experimental de laboratorio, se centraban en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en ciertas variables (tiempo de reacción -especialmente-, inteligencia, personalidad, etc.). Esta orientación se iría modificando con el tiempo, centrándose más en deportes específicos y su vertiente aplicada, con una creciente atención a la preparación psicológica del deportista para la competición. En otro continente, en la misma década de los veinte las aportaciones de psicólogos norteamericanos, como las del pionero C. Griffith, quien fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en EE.UU. Griffith dedicó buena parte de su trabajo a la investigación experimental en laboratorio (tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje) complementándolo con aportaciones más aplicadas -incluso fue contratado en 1925 por un equipo deportivo de la Universidad de Illinois, y en 1932 por un equipo profesional de béisbol- mediante sus observaciones de campo y las entrevistas a entrenadores y deportistas, con el fin de estudiar los factores psicológicos implicados en el deporte”. (Santolaya, 2007).

“Mientras tanto, en Europa occidental y antes del inicio de la II Guerra Mundial, encontramos en Alemania ciertos estudios sistemáticos en psicología del deporte, interesados en el papel de los factores psicológicos, especialmente los motivacionales y emocionales, sobre el rendimiento y la competición deportiva” (Santolaya, 2007).

En conjunto podemos decir que el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, realizado en Roma en 1965. En éste, contribuyeron de forma significativa algunos españoles como J. M. Cagigal, J. Ferrer-Hombrevilla o J. Roig, considerados como los iniciadores de la Psicología del Deporte en España; el primero indisolublemente ligado a la creación en Madrid del Primer Instituto Nacional de Educación Física en 1967 y los siguientes vinculados al Centro de Investigación Médico-Deportiva creado en Barcelona en el año 1964.

AMBITOS DE ACTUACIÓN DEL PSICOLOGO DEL DEPORTE

Lorenzo (2001) “El Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.”

1. Deporte de Rendimiento

“El Deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continua (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional”. (Lorenzo, 2001)

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las mencionadas como propias de su desempeño profesional por ejemplo: evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación y más específicamente las siguientes:

a-Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.

b- Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.

c- Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.

d- Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y calendarización del entrenamiento psicológico.

2. Deporte de Base e Iniciación

“El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa”. (Lorenzo, 2001)

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones van destinadas específicamente a:

a- La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.

b- Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.

c- Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.

d- La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).

e- La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.

f- La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas, como son: la atención, la memoria, la concentración, teniendo una relación directa con el rendimiento deportivo del atleta.

3. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)

“Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico”. (Lorenzo, 2001). Como pueden ser en la mejora o equilibrio de padecimientos degenerativos como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y a nivel psicológico como disminuir las alteraciones que tengan que ver con padecimientos a nivel emocional, el estrés, la ansiedad y la memoria.

“Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la psicología”. (Lorenzo, 2001)

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En síntesis, las funciones del psicólogo de la actividad física y del deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes:

a- El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.

b- El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

Con el fin de conseguir una mayor operatividad y especificidad en la intervención, el tipo de población a quien va dirigido el deporte de juego y recreación, se puede clasificar como:

- Población común sedentaria.
- Población común con hábitos de salud y ocio adecuados.
- Población infantil y juvenil de iniciación.
- Población con necesidades especiales: tercera edad, minusvalías.
- Población en tiempo de ocio: turistas, ocio urbano, ocio rural,...
- Población con trastornos psicológicos.
- Población con alta incidencia de conductas de riesgo (prevención e intervención).

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO CIENCIA

“La psicología como ciencia que se aboca al estudio de los procesos mentales superiores, no puede dejar de lado estudiar cómo repercute un desarrollo físico como mental” (Castillo, 1992).

Durante la investigación se encontraron varias posibilidades de ampliar el tema, como el hecho de ver desde ambas posturas, tanto del entrenador general, como dentro del campo psicológico. Ambas disciplinas no conciben el trabajo de la multidisciplina, aparece la cuestión de: “yo, solo, puedo hacer mi trabajo”, pero por fortuna también se tuvo la contraparte, profesionales de ambos ramos que saben que la multidisciplina es donde se debe comenzar a trabajar, para incrementar el rendimiento del atleta teniendo como objetivo primordial obtener mejores resultados en las competencias. La diferencia existe entre ambas disciplinas, por la forma en que se aborda cada una, pero al final los dos trabajan por el óptimo desempeño del atleta. Una se encarga del equilibrio físico y la psicología busca el equilibrio mental. De esta manera no hay una diferencia tan amplia como para no tener la posibilidad de unir ambas en busca de un fin común. Lorenzo (2001) dice: “lo mental y lo físico son absolutamente inseparables. Algunos pocos conocedores de la psicología se preguntan qué aporta ésta al progreso deportivo. Piensan que la práctica deportiva es una cuestión de entrenamiento físico. La verdad es que no existe ninguna destreza deportiva en la que no participe nuestro cerebro”.

Para hablar de la psicología del deporte o aplicada al deporte, primero hay que definirla. (Mora, 2000): la define así: “la psicología del deporte se refiere a un amplio campo de temas aplicados de la ciencia psicológica, entre los que se encuentran los relativos a los procesos de entrada de información (atención, percepción, etc.), al manejo de la información (aprendizaje, memoria, concentración en la tarea, etc.), así como a la salida de la información procesada (tiempo de respuesta, nivel de logro en la misma, etc.) entre los más importantes”. Por lo tanto se comienza a dar cuenta que el psicólogo deportivo, no solo trabaja el tema de la motivación como la mayoría de los atletas o entrenadores creen, para romper con esta concepción se tenía que hacer algo innovador, algo mas allá de solo aplicar pruebas, sin menospreciarlas ya que ellas son

muy útiles para el diagnóstico, pero una vez que se hallan aplicado las pruebas, hay que dar el siguiente paso, dar herramientas a los atletas y al entrenador, para comenzar a modificar el desempeño del deportista. Primero en el entrenamiento y después en la competencia, por lo cual se confirma que el psicólogo tiene un campo amplio de trabajo siguiendo una metodología.

“La psicología deportiva es una disciplina científica que elabora su cuerpo de conocimientos acerca del comportamiento humano en el deporte, siguiendo métodos científicos” (Lorenzo, 2001).

“La investigación ha prestado una gran atención en los últimos tiempos a la influencia de los factores cognitivos en el incremento del rendimiento deportivo. El objetivo de los psicólogos deportivos, partiendo de la investigación, es crear programas de entrenamiento mental para mejorar la actuación de los practicantes del deporte”. (Martínez, 1991)

La primera investigación conocida para averiguar los efectos de las estrategias cognitivas en el aumento de la actuación deportiva fue realizada por Shelton y Mahoney (1978). Para su experimento eligieron dos grupos de levantadores de pesas, los levantadores de ambos grupos tenían que apretar un dinamómetro de mano. Lo que variaban eran las estrategias psicológicas que se debían utilizar previamente. Así, mientras un grupo de levantadores tenía que usar alguna estrategia de preparación mental antes de apretar el dinamómetro, a los sujetos del otro grupo se les pidió que contaran hacia atrás antes de apretar el dinamómetro de mano. Resultó que el grupo de halterofilia con la preparación mental aumentó su fuerza, en contraste con el grupo, que no obtenía ningún incremento.

Para Garfield y Bennet, (1987) El ensayo mental, la focalización de la atención, la activación, la confianza en uno mismo y la convicción de poder conseguir algo son algunas de las estrategias de preparación mental más utilizadas en la actualidad por numerosos deportistas de élite.

“Cuando los aspectos físicos y técnicos se igualan, como sucede en el deporte de alta competición, surgen las tensiones, que pueden traer como consecuencia inmediata la pérdida de concentración del deportista y así afectar el trabajo de largas horas de preparación. El psicólogo canadiense C. Boterill ha investigado la eficacia de algunas técnicas psicológicas que realizadas de forma adecuada mejoran el rendimiento deportivo. Su lema “lo que la mente puede concebir, los músculos lo pueden conseguir” expresa con claridad esta convicción. Dado que nuestros músculos no pueden funcionar a menos que lo ordene nuestro cerebro, parece obvio que ensayar la precisión cerebral de una tarea asegura la perfección de su ejecución por los músculos”. (Lorenzo 2001)

Mora, (2000) menciona “La psicología del deporte estudia, pues, los factores psicológicos que motivan la práctica de la actividad física y deportiva, como la motivación, la autoestima, y también los efectos derivados de dicha participación. Históricamente y culturalmente los psicólogos deportivos han estudiado la forma de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas, incidiendo igualmente en las patologías que se manifiestan con la práctica del deporte”, como la vigorexia, que es un método para bajar de peso realizando en exceso una actividad física.”

Si nos centramos en los objetivos de la psicología del deporte, podemos establecer diferentes ámbitos de actuación como: psicología de los deportistas, psicología y consultoría de los entrenadores y consejeros de los dirigentes. En el caso de los consejeros, cumplen una función institucional y organizacional como orientadores de los directivos, desempeñan un papel diferente del de los entrenadores mentales y psicoterapeutas.

Mora (2000) divide las funciones del psicólogo del deporte en 3 categorías, que son:

- ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO
- ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO
- ACONSEJAMIENTO O CONSEJERIA PSICOLÓGICA

1-ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

“El objeto del entrenamiento psicológico es la modificación de los procesos y estados mentales (percepción, pensamiento, motivación). Las bases psíquicas de la regulación del movimiento, esta modificación será alcanzada con ayuda de procedimientos psicológicos” (Mora, 2000).

2-ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO

“La meta principal del acompañamiento psicológico es influenciar a los deportistas como individuos y a los equipos como grupos sociales de tal forma que puedan desarrollar sus máximas posibilidades de rendimiento en la competición. En este contexto las metas específicas del rendimiento deportivo deben orientar la regulación psíquica de la competición” (Mora, 2000).

3-ACONSEJAMIENTO O CONSEJERIA PSICOLÓGICA

“La consejería psicológica o aconsejamiento psicológico tiene como meta ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar de la mejor forma sus problemas psicológicos y sociales. Una tarea específica para el psicólogo es ayudar emocionalmente a las personas en las fases de inseguridad con el fin de que puedan encontrar rápidamente su propia seguridad y auto confianza”. (Mora, 2000).

Como se puede ver es grande el campo de acción del psicólogo dentro del deporte, por lo cual, el trabajo del psicólogo puede ser muy amplio dependiendo del tipo de deporte que realizan y su finalidad dependiendo de la edad de la población. Por otro lado tendrá un efecto directo el trabajo del psicólogo dependiendo del tiempo que el entrenador le brinde a la intervención, la disposición de los deportistas hacia el trabajo psicológico para mejorar el rendimiento deportivo y se verán tantos cambios, como sea el tiempo que el psicólogo trabaje, tanto con los entrenadores, como con las atletas.

DEPORTE

Desde una perspectiva ideal un buen deportista debería brindar un servicio a la sociedad y para el mundo, ya que el deporte en su estado puro, solo habla de beneficios, siendo un ejemplo a seguir por la dedicación y la perseverancia con que se debe de actuar para alcanzar las metas. Este aspecto es también válido para los deportes individuales ya que el beneficio que este produce en quién lo realiza, actúa en forma directa sobre su medio. Por otro lado mucho de los valores que poseemos podrían ser sostenidos, aunque sea en forma parcial, por la estructura deportiva, ya que ésta actúa como un positivo co-educador.

“La actividad física, es todo movimiento corporal producido por el aumento de trabajo de los músculos, con el consiguiente incremento del consumo de energía. El ejercicio físico, es la actividad estructurada y realizada de forma repetitiva o programada, dirigida a mantener o mejorar algunas de las funciones fisiológicas”. (Alegría, 2002), El deporte de iniciación es un claro ejemplo, ya que colabora a mejorar las funciones psicomotoras a temprana edad, o los centros que brindan actividades a los adultos en plenitud, que lo que busca es aminorar los efectos que tiene la edad con la pérdida de algunas habilidades cognitivas, como pueden ser la concentración y la memoria.

El deporte, definido por John D. Lawther (1997) será un: “esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones”. Pero merece destacarse que este esfuerzo siempre comporta un nivel de placer relacionado, el que deviene del ejercicio equilibrado de todo el cuerpo. Como todo deporte utiliza generalmente áreas específicas: del cuerpo, pero todo él y la mente están en actividad, este ejercicio diferente de los habituales y rutinarios de la vida cotidiana, sirve de liberación y de un agradable sentimiento saludable.

Podemos señalar que existen dos formas de practicar un deporte, como pasatiempo (amateur) o en forma profesional en la cual la dedicación es total con el objeto de lograr el máximo rendimiento. En este último caso obtener los resultados esperados para un alto nivel de satisfacción, implica un esfuerzo continuo y fatigoso, pero aún así el placer está involucrado en la actividad. Y hablamos no solo del placer que emerge después del esfuerzo mismo, sino aquel que podemos categorizar como el deber cumplido, el placer psicológico por el logro obtenido que aumenta la autoestima, de esta forma el atleta, centrará su energía en seguir obteniendo mejores marcas.

Dentro del deporte se encuentran los de conjunto, en este tipo de deportes la situación psicológica del jugador se caracteriza por la necesidad de integrarse en una acción de grupo, siendo parte fundamental del trabajo psicológico la cohesión de grupo, para hacer comprender al atleta que el grupo es un sistema y que si una de las partes no funciona, el sistema dejara de funcionar adecuadamente. En todos ellos se encuentran puntos comunes: oposición de dos equipos, interés centrado en un balón y algunos ejemplos de estos deportes son el baloncesto, fútbol, rugby, béisbol, voleibol. (Castillo, 1992), mientras que en los individuales, el trabajo del psicólogo tiene que ver por ejemplo con la autoconfianza, ya que su resultado será responsabilidad solo del atleta, ejemplos de estos deportes son el atletismo, el levantamiento de pesas, el tiro con arco, la natación, etc. cabe mencionar que la labor del psicólogo, en ambos casos, se trabaja

con procesos similares como puede ser el control de estrés, la atención, la toma de decisiones y la concentración.

BENEFICIOS DEL DEPORTE

“Dentro de los beneficios observaremos que el placer está implícito en esta actividad. Por regla general todo aquello que presupone placer implica salud, aunque debemos admitir algunas extraordinarias excepciones que confirman este lema social. Como en el deporte la actitud es diferente a la del trabajo, puede compararse al juego. En este sentido la experiencia consiguiente es de satisfacción. Por este motivo, todo aquel tipo de resultado placentero actúa aumentando la participación”. (Garzarelli, 2007). Por el contrario atletas que ingresan a temprana edad, sin tener cuidado de cómo se lleva su carrera deportiva, pueden frustrarse al no obtener buenos resultados, llevando al retiro al deportista a una edad temprana, aunque la pérdida del placer obtenida por el tipo de resultados no necesariamente se presenta siempre a temprana edad, hay casos en los que el atleta presenta burnout (que es cuando se presenta desgaste o un agotamiento, el cual provoca una baja en el rendimiento deportivo del atleta) en un momento determinado que lo lleva a hacer una pausa o bien el retiro definitivo de la actividad que realiza.

Parte del trabajo del psicólogo en los entrenamientos es ayudar al atleta a hacer un replanteamiento de objetivos y de ahí partir hacia la toma de decisiones, donde se evalúa, cuales son las expectativas y cual es el tiempo de vida dentro del deporte, para hacer un análisis realista de las posibilidades futuras dentro de su campo.

DEPORTE ADAPTADO

Antecedentes (DIF, 2010)

El mundo del deporte adaptado internacionalmente se inició con el Dr. Ludwig Guttman, quien es llamado “el padre iniciador” en el Reino Unido, quien reunió a un grupo de personas con discapacidad en la práctica del deporte como parte de su rehabilitación en los años 50’s, debido a los aportes y beneficios de la actividad deportiva se transmitió primero de país en país en Europa y posteriormente de Continente a Continente como un movimiento con tendencia positiva de rehabilitación e integración de los lesionados con discapacidad, física, motora, auditiva e intelectual, la cual se organizó y se reglamento, conforme pasaron las experiencias y los años .

- ✓ El deporte se utilizó como un método de rehabilitación y de integración para los lesionados de Guerra.
- ✓ Para beneficios de la salud

En México, por iniciativa de individuos en forma particular e influenciados por la corriente de este movimiento en el mundo, se llevaron a cabo acciones que permitieron que el deporte adaptado (nombre Genérico que se le da a los deportes que practican las personas con discapacidad), tuviera poco a poco mayor aceptación.

Nuevamente, como parte de un programa de rehabilitación y recreación un grupo considerado como minúsculo con discapacidad, se convirtió en una necesidad a

resolver, en demanda de una población que abarca a una gran parte de la sociedad mexicana.

Así pues, desde 1957 en la ciudad de México, se llevó a cabo el primer torneo interescolar para personas con deficiencia mental, participando alumnos del Instituto Médico Pedagógico y del Instituto Eduardo Según.

Entre los destacados promotores e iniciadores de esta corriente se encuentra el nombre del Psicólogo Jorge Beltrán Romero, en el año de 1963 aproximadamente, aportando sus inicios en el Instituto de Rehabilitación (persona con discapacidad), decidió trabajar en este sentido y se le reconoce como uno de los fundadores de los Juegos Sobre Sillas de Ruedas, así como, de hacer que se incorporara la materia optativa educación física y deportes parapléjicos en la Escuela Nacional de Educación Física (ENEF) y en la asignatura de medicina en la UNAM (donde él mismo impartía la materia).

Los éxitos de los deportista mexicanos integrados y rehabilitados por el Instituto de Rehabilitación incrementaron el interés del Doctor Beltrán y de los médicos en dicha institución para continuar fomentando el deporte de competencia dentro de los programas para las personas con discapacidad, por lo que el psicólogo Beltrán Romero creó, también en 1967, la Asociación Nacional de Lisiados del Aparato Locomotor (ANLAC).

Mediante la cual buscaron la identificación del lesionado como ciudadano, con obligaciones y derechos. Y remarcaba su lema: "El valor de los hombres radica en sus capacidades, que se manifiestan en sus actos constructivos, no en sus limitaciones"

En 1967 la Coordinación de Educación Especial, perteneciente a la Secretaría de Educación Pública, convocó a la Mini-Olimpiada, primera en su género en nuestro país, a todos los alumnos con deficiencia mental. De las diez escuelas de Experimentación Pedagógica del Distrito Federal, alrededor de 800 alumnos tuvieron la oportunidad de competir en atletismo, fútbol y voleibol, en las instalaciones de la Magdalena Mixuca.

En este periodo de tiempo se empezaban a dar los primeros pasos en la promoción del deporte principalmente sobre sillas de ruedas, sin impactar con gran éxito a los organismos deportivos, reflejado en su poco apoyo e interés.

Beltrán Romero miembro del Instituto Mexicano de Rehabilitación A.C., apoyado por el Patrono del Instituto el Sr. O'Farril y los doctores Vázquez Vela y Leobardo Ruiz, integran la actividad deportiva al programa general de rehabilitación del mencionado Instituto y por ello se envió la primera participación mexicana a los Juegos Mundiales en Stoke Mandeville 1968.

Era evidente que son las autoridades educativas y no las deportivas, las que empezaban a mostrar su interés de llevar el deporte de competencia a los centros de educación especial; sin embargo, sus acciones no tuvieron eco y México desaprovechó la oportunidad de llevar a cabo la justa olímpica del deporte adaptado en 1968.

BENEFICIOS DEL DEPORTE ADAPTADO

Toda persona con alguna discapacidades deberá enfrentar una sociedad construida sobre parámetros “normales”, siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán sortear, como lo es la discriminación, el no poder trasladarse tan fácilmente al centro de trabajo o al centro de entrenamiento, son varias las situaciones a las que se enfrentan día a día, lo cual es una lucha constante.

Actualmente existen diferentes disciplinas deportivas a nivel mundial por cada tipo de discapacidad de acuerdo a clasificaciones médicas deportivas, entre las que destacan actividades recreativas y competitivas (atletismo*, ciclismo*, natación*, tenis en silla de ruedas*, tenis de mesa*, fútbol, tiro con arco*, tiro olímpico, baloncesto*, voleibol, vela, esquí, halterofilia*, boccia, goalball, judo, esgrima, diversas actividades en el medio natural, deportes de aventura y riesgo, etc.).

El deporte adaptado representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico, donde implica un reencuentro con la sociedad, ya que en muchos casos se llega al deporte adaptado por algún accidente, en este caso se lleva a cabo un trabajo psicológico clínico, para aceptar la perdida (duelo) y el trabajo del psicólogo deportivo que se llevara a cabo será con el fin de incrementar el rendimiento deportivo.

El deporte ayudará en un principio a abstraerse por momentos de los inconvenientes que esas barreras acarrearán; además fortalecerá procesos psicológicos como son: afectividad, emotividad, control, percepción, cognición. Pero lo más importante es que el deporte crea un campo adecuado y sencillo para la superación, el deporte busca establecer objetivos a alcanzar para poder superarse día a día y luego, a partir de ellos, proyectar otros objetivos buscando un reajuste permanente. La autosuperación no sólo acarrea beneficios de índole psicológica sino también social.

Se habla de diferentes niveles de integración de las personas con discapacidad a través del deporte, estos son:

1. El discapacitado participa en el deporte exclusivamente en su ambiente en igualdad de condiciones, por la actividad que realiza, ya que si un deportista convencional, tiene una competencia con un atleta con prótesis, se notaría una desventaja clara (clubes para discapacitados).
2. El paso posterior en el progreso de la integración es la forma en que los clubes deportivos para convencionales cuentan con una sección de deporte adaptado.
3. La forma más avanzada de integración es aquella en que personas con discapacidad realizan deportes junto a personas sin discapacidad.

Dentro de los puntos (1) y (2) se encuentran los deportes exclusivos, los cuales entenderemos por los deportes donde se tienen categorizadas las discapacidades, por

ejemplo no será la misma oportunidad para un ciego, que para un amputado, cuando la competencia requiera de habilidades motoras.

Se les llama exclusivos porque son deportes que requieren condiciones específicas, como lo es el baloncesto en silla de ruedas, donde se utilizan categorías, dependiendo de la discapacidad, siendo por ejemplo un parapléjico categoría 1, mientras que una persona con amputación de extremidad inferior hasta la rodilla, es categoría 4 y para alinear a los 5 jugadores, se debe de cumplir con una sumatoria de 14 puntos, con la cual se competirá contra el equipo rival.

Dentro del punto tres se observan los deportes inclusivos. Estos nunca serán de características competitivas, aunque cabe mencionar que en los juegos olímpicos de Beijing 2008, se presentaron, casos de atletas con alguna discapacidad ya compitiendo con deportistas convencionales, aunque las discapacidades eran de tipo perceptual, como era la sordera y la debilidad visual.

Estos tres niveles de integración a través del deporte no se dan como un proceso sino que se establecen de acuerdo al carácter, los objetivos y el ámbito siendo estos: desde el lúdico hasta el competitivo

TIPOS DE DISCAPACIDAD	DEPORTE
MOTORA	Atletismo, baloncesto, natación, tenis, tenis de mesa, tiro olímpico, halterofilia, esgrima.
AMPUTADOS	Atletismo, baloncesto, natación, tiro con arco, ciclismo.
CIEGOS O DEBILES VISUALES	Atletismo, goalball.
PARALISIS CEREBRAL	Atletismo, boccia.

Los beneficios terapéuticos y educativos del deporte para personas con discapacidad variarán según las características y el ámbito a llevarse a cabo, pero tendrán la finalidad de ayudar a la persona a adaptarse al medio donde vive y por otro lado adquirir nuevas competencias que le permitan un desarrollo óptimo.

MODALIDADES DEL DEPORTE ADAPTADO

Ahora revisaremos como el deporte adaptado puede desarrollarse, de acuerdo a las necesidades, de las personas, pasando por el escolar, el recreativo, el terapéutico y el competitivo.

1) Deporte adaptado escolar:

Dos son los lugares donde se desarrolla: en las Escuelas Especiales y en las Escuelas Comunes. En estas últimas los alumnos con necesidades educativas especiales se encuentran integrados a sus compañeros convencionales.

Debemos pensar que la mayoría de las personas que transitan por el deporte adaptado escolar son niños y adolescentes con una discapacidad genética y/o hereditaria, o adquirida en sus primeros años. Por eso es que estas pueden llegar a ser las únicas experiencias motrices de su vida.

Las áreas motrices a desarrollar son:

- Cualidades perceptivo motoras
- Habilidades motoras
- Cualidades condicionales y coordinativas

Los medios para poder desarrollarlas son:

- Psicomotricidad
- Recreación
- Gimnasia
- Juegos, pre-deportivos e inicio al deporte.

Esta metodología de trabajo que se realiza generalmente en las escuelas, es aquella que luego permitirá incorporar las técnicas y el entrenamiento específico de cualquier disciplina deportiva.

Si bien en los Establecimientos Educativos la gimnasia toma un papel predominante dentro de las expectativas de logro de la Educación Física, el aula de Ed. Física va siendo el medio correcto para que el alumno edifique las bases de la futura disciplina deportiva que realizará en algún club o institución.

2) Deporte adaptado recreativo

Como recreativo nació el deporte para personas con discapacidad para luego transformarse en terapéutico. Los ámbitos en que se encuentra son: escuelas, hospitales y clínicas e instituciones.

El deporte recreativo tiene que ver mucho con los deportes inclusivos. Son muchas veces juegos adaptados a todos los individuos que quieran participar del mismo. Tiene por objetivo el buen uso del ocio y del tiempo libre y de ahí que personas con alguna discapacidad que se sienten marginadas y postergadas, a través de este tipo de deporte podrán distraerse y relacionarse con numerosas personas.

3) Deporte adaptado terapéutico

Se entiende al deporte como parte del proceso de rehabilitación. Entendiendo a la rehabilitación como los procedimientos médicos, psicológicos, pedagógicos y sociales que sirven para el mejor desarrollo de las capacidades de la persona con necesidades especiales.

Antes que una persona con discapacidad comience a practicar deporte deberá haber completado su tratamiento reeducativo y de ejercicios individuales. Deberá estar sin dolores, y sin zonas inflamadas. El Deporte terapéutico comenzará lo más temprano posible pero nunca a expensas del tratamiento físico individual.

A todos estos beneficios se le suman los terapéuticos:

- Contribuye al mantener y mejorar las funciones corporales ya obtenidas en su etapa de tratamiento físico individual.
- Mejora las funciones motoras, sensoriales y mentales, tanto las que se encuentran en las zonas disminuidas como en las zonas no disminuidas, tratando al individuo como un ser completo.
- Estimula el crecimiento armónico y previene deformidades, y vicios posturales.

Para iniciar un Programa de deporte terapéutico deberemos tener conocimiento de las características generales de su deficiencia, esto nos indicará si presenta alteraciones en los mecanismos de percepción (deficiencia sensorial), en la decisión (deficiencia cognitiva o alteraciones de la personalidad) o en la ejecución (deficiencias motrices o fisiológicas). Esta información deberá completarse con las particularidades de cada individuo, ya que el alumno con discapacidad o hasta con una misma deficiencia presentan necesidades educativas diferentes en función de factores como:

- Actitud ante la discapacidad
- Grado de afectación
- Estimulación recibida
- Condiciones del entorno (familia, escuela, etc.)
- Experiencias motrices anteriores
- Momento de aparición de la deficiencia.

4) Deporte adaptado competitivo

Para hablar de deporte de competencia para personas con discapacidad decimos que existe:

- Un reglamento de juego.
- Instituciones Internacionales y Nacionales que lo avalen.
- Un sistema de competición (local, nacional e internacional)
- Un sistema de clasificación.

Un reglamento de juego: Demás está decir que la competencia y el reglamento específico de juego se establecen sólo en los deportes exclusivos, o sea que sólo participan deportistas con un tipo de discapacidad o con similitud de patologías. En los deportes inclusivos, la participación no sería en similitud de condiciones, ya que puede participar gente con discapacidad y gente sin discapacidad, por lo cual aquí no existiría una competencia, sino sería totalmente recreativo.

Si algo aqueja a los deportistas de alto rendimiento en todo momento sin lugar a dudas es el estrés, desde varios factores como los son los entrenamientos exhaustivos, la falta de sueño, el convivir por largos periodos con la misma gente (concentraciones), el vivir el estrés constante por no saber si quedarán en la convocatoria final, antes de una competencia importante, el no poder convivir con sus familias por largos periodos. Todo esto tiene una relación directa con el rendimiento deportivo del atleta, de ahí la importancia del trabajo del psicólogo y cual es el campo de intervención dentro del control de las emociones y el control del estrés.



CAPITULO 2

ESTRÉS Y CONTROL DE EMOCIONES DE LOS DEPORTISTAS

EL ESTRÉS DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO

Según Márquez (2004), “el termino estrés es uno de los constructos más abordados, debido a su impacto en la salud física y mental” (Karolczak-Biernacka, 1986). El proceso de estrés comienza cuando al atleta le llegan demandas que pueden ser generadas por él mismo o por el ambiente. Las demandas provenientes del exterior pueden ser por ejemplo: un embotellamiento, o bien acontecimientos de la vida diaria que produzcan cambios muy profundos. La reacción del sujeto, que es el segundo componente, va a venir determinada en la interpretación de amenazante, o no, que él mismo haga del estímulo estresante, y no todo el mundo reacciona de la misma manera. Para que exista estrés la persona ha de evaluar la situación como amenazante y considerar que no posee los recursos necesarios para enfrentarse a ella. La respuesta de estrés consta de componentes psicológicos, comportamentales y fisiológicos. Desde el punto de vista psicológico son irritabilidad, ansiedad, pérdida de concentración, estrechamiento de la atención y capacidades perceptivas disminuidas, siendo factores que harán que el rendimiento deportista se vea alterado. “Desde un punto de vista comportamental pueden ser apariciones de temores, pérdida de sueño, pérdida de las capacidades verbales. De esta forma las acciones que lleve acabo el atleta podrán afectar la relación con los entrenadores, y, al verse afectado el sueño, el tiempo de descanso se vera afectado. Los síntomas fisiológicos son los propios de una reacción de alerta: dilatación de pupilas, incremento de la frecuencia cardiaca y de la presión sanguínea y tensión muscular, presentándose, por ejemplo, mareos no por una condición orgánica, sino por la somatización del estrés”. (Márquez, 2004).



El rendimiento del atleta debe de ser óptimo, por lo cual los niveles de estrés deben de verse disminuidos o presentar un control, este se llevara a cabo mediante técnicas para regularlo y un entrenamiento que se llevara a cabo mediante el uso de pensamientos, el uso de la visualización, cabe señalar que no son los mismos factores estresantes durante la preparación de la competencia, que cuando se llega a la competencia.

CONTROL DE ESTRÉS EN LA COMPETENCIA

A principios de los años treinta Hartman y Cols (citado en Márquez, 2004) propusieron la incorporación al modelo de hormonas de la corteza suprarrenal tales como el cortisol, que requieren las células para resistir la fatiga muscular que está a su vez tendrá un efecto directo en el rendimiento deportivo.

En el ámbito específico del deporte se pueden mencionar factores que influyen en la homeostasis tales como la falta de confianza sobre las propias capacidades, las experiencias traumáticas fuera del entorno deportivo (por ejemplo la muerte de un familiar o amigo), la preocupación por no rendir a un nivel adecuado, problemas durante el entrenamiento, y otras (Scalan y cols, 1991). Todas estas fuentes se pueden dividir en dos grandes categorías: situacionales ya que son situaciones que el atleta no puede controlar de forma directa por ejemplo cuando el estadio donde se compite esta lleno y los espectadores lo están tratando de intimidar y personales cuando el individuo no puede controlar sus nervios antes de una competencia (Williams, 1991).

Para Martens (citado en Márquez, 2004) existen dos fuentes de estrés situacional, la importancia atribuida a un evento o competición y la incertidumbre sobre el resultado de dicho evento. En lo que se refiere a la primera, se puede afirmar en los términos generales que el estrés provocado por un evento guarda una relación directa con la importancia del mismo (Lowe, 1971). Es evidente que un partido al final de la temporada en el que el resultado determina quien ganara el campeonato puede ser más estresante que los jugados al comienzo de la temporada.



“La incertidumbre es otra fuente importante de estrés, que adquiere mayor relevancia cuanto mayor es la importancia del evento” (González Carballido, 2001, citado en Márquez 2004). Aunque muchas veces no puede controlarse, por ejemplo el no saber cuál puede ser el resultado de un partido concreto, en otro son los propios entrenadores o técnico que rodean a los deportistas los que pueden generar esta fuente de estrés. Es el caso de un entrenador de fútbol o de baloncesto que no da las alineaciones iniciales hasta poco antes del comienzo del partido. Las personales están enfocadas a la

autoestima, puesto que cuanto mayor sea esta, tanto mayor resultara el auto confianza del sujeto y, por tanto, se reducirá la probabilidad de que una situación concreta se considere amenazante. Por el contrario, cuánto menor sea la autoestima tanto más probable es que se generen niveles elevados de ansiedad. Numerosos entrenadores y psicólogos deportivos son cada vez más concientes de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que pueden interferir en el rendimiento. La competición deportiva puede generar gran estrés o ansiedad y, a su vez, puede afectar a los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación (Jones y Ardí, 1990; Diamant, 1991; Gould y Eklund, 1996; Gonzáles, 1997, citado en Lorenzo et al, 2001).

No es, por tanto, extraño que la relajación haya recibido mucha atención en los últimos años como estrategia de preparación mental por parte de la investigación y de la psicología deportiva. En consecuencia, las técnicas diseñadas para reducir la ansiedad o estrés y conseguir que los deportistas funcionen en su óptimo nivel se están utilizando cada vez más en los entrenamientos y en la competición (Long, 1979; Smith, Smoll y Curtis, 1979; 1980; Deikis, 1982; Landers y Boutcher, 1991 citados en Lorenzo et al. 2001)

SIGNOS DE ESTRÉS

Las principales consecuencias de la presencia del estrés o ansiedad competitiva son tanto fisiológicas como psicológicas. He aquí una serie de efectos generados por el estrés o ansiedad (Gonzáles, 1997, citado en Lorenzo et al, 2001)

Fisiológicas:

- Ritmo cardiaco acelerado
- Incremento de la presión sanguínea
- Incremento del ritmo respiratorio
- Aumento de la glucosa en sangre
- Descenso de la salivación (sequedad de boca)
- Aumento de la sudoración
- Aumento de a secreción de adrenalina
- Malestar en el estomago
- Incremento de la tensión muscular
- Tensión de las manos y pies

Psicológicas:

- Distorsión visual
- Descenso de la flexibilidad mental
- Sentimientos de confusión
- Descenso en la capacidad de tomar decisiones
- Aumento del número de sentimientos negativos
- Menor capacidad de centrarse en la actuación
- Atención inadecuada a las vivencias internas
- Recurrir a antiguos hábitos inadecuados
- Incremento de la tendencia a precipitarse en la actuación.
- Olvido de detalles

Estas reacciones fisiológicas y psicológicas pueden ser provocadas por un peligro real o por la sola representación mental del hecho. Cualquier situación que el sujeto considere amenazante para su propia estima desencadenará también la constelación de respuestas fisiológicas y psicológicas anteriormente expuestas.

Y es que todo lo que acontece en el cuerpo está controlado por nuestro cerebro. Cada cambio en nuestro estado fisiológico, está asociado a cambios en el estado cognitivo o emocional, y a la inversa. La mente y el cuerpo, lo fisiológico y lo psíquico son inseparables en cualquier actuación (Lorenzo et al, 2001).

ANSIEDAD

La ansiedad constituye quizá uno de los problemas más discutidos en el campo de la Psicología. Aunque con el paso del tiempo se ha podido detectar un avance en el análisis teórico de la ansiedad y en la identificación de los factores determinantes de su desarrollo. Podemos deducir que se trata de un estado especial de agitación y tensión, con reacciones somáticas y psíquicas especiales por anticipación, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, tanto real como imaginaria.

Según Spielberger (1989), “el estado de ansiedad es la combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello con una elevada activación del organismo. Los cambios fisiológicos asociados al incremento de la ansiedad incluyen elevación de la frecuencia cardíaca, de la presión sanguínea, respiración intensa, rápida y superficial, sequedad de la boca, dilatación de las pupilas, erección capilar y aumento de la transpiración, por su parte, denominó ansiedad rasgo a una disposición de personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responder a ellas con niveles elevados de ansiedad estado. A diferencia de el estado de ansiedad, el rasgo de ansiedad no puede manifestarse directamente en el comportamiento y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta elevaciones en su ansiedad estado.”

La teoría de Spilberg podría resumirse para definir la ansiedad (Spielberg, 1976).

- a) Los estímulos externos o internos que se perciben como amenazantes evocan reacciones de la ansiedad. A través de mecanismos de retroalimentación sensoriales y cognitivos, los niveles elevados de la ansiedad se experimentan como desagradables.
- b) Cuanto mayor sea la intensidad de la amenaza percibida, más intensa será la reacción de la ansiedad.
- c) Cuanto más tiempo se perciba la amenaza, más duradera será la reacción de la ansiedad.

- d) Los sujetos con ansiedad elevada perciben más situaciones como amenazantes y responden con reacciones de ansiedad más duraderas que los sujetos con ansiedad-rasgo reducida.

- e) Niveles más elevados de ansiedad pueden manifestarse directamente en la conducta o servir para el inicio de mecanismos de defensa psicológicos que hubieran resultado útiles para la reducción de la ansiedad-estado en el pasado. Los mecanismos de defensa influyen en el proceso fisiológico de tal manera que se modifica o distorsiona la percepción o valoración de la situación. De esta forma y en la manera que los mecanismos de defensa tengan éxito, las circunstancias se verán como amenazantes y se producirá una reducción de la ansiedad.

El estado ansiedad se mantendrá elevado hasta que la valoración de la situación como amenazante sea alterada por un afrontamiento eficaz u operaciones defensivas.

LA ANSIEDAD EN LA COMPETENCIA DEPORTIVA

“Desde hace años se reconoce la importancia de la ansiedad y de diferentes factores de personalidad en la competición deportiva. Por ejemplo Howar S. Slusher, en su importante texto “Hombre, deporte y existencia” (1967) afirma “Como en la mayor parte de los aspectos de la vida, la ansiedad está también presente en el deporte...Cada vez que una persona sale al campo, no sólo vive con ansiedad, sino que la aprovecha. Le permite y le motiva hacia una mejor utilización de sus habilidades en la competición” El estudio de las diferencias individuales en las respuestas de ansiedad que generan las situaciones deportivas y la relación de la ansiedad con la ejecución deportiva, es uno de los más importantes campos de investigación en Psicología del deporte” (Pons y Cols, 1993, citados en Márquez, 2004).

Como afirman Pons y García Merita, (1994), “la competencia puede convertirse en amenaza y generar una situación de ansiedad por sus propias características en las que se incluyen el tratarse de un hecho irrepetible, irreparable y efímero”, como pudiera ser unos juegos paralímpicos. Se trata de un hecho irrepetible por que es posible que un atleta haya participado en multitud de competiciones a lo largo de su vida deportiva, pero en un momento determinado las consecuencias pueden ser de mucha mayor importancia que en otros. Es también irreparable porque el deportista tiene que demostrar su habilidad y sus capacidades de forma puntual y sin posibilidad de rectificación. Por último es un hecho efímero porque durante la competición es cuando se valoran los resultados de todo el largo de tiempo de entrenamiento y de esfuerzo invertido en la preparación.



EVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA

Hoy día la ansiedad se considera desde un punto de vista multidimensional, como constituida, por tres componentes separados pero interactivos: cognitivo, conductual y fisiológico. Se trata de un patrón complejo y variable de comportamiento, que se caracteriza por sentimientos subjetivos de aprensión y tensión asociados con activación psicofisiológica y que surgen en respuesta a estímulos internos (cognitivos) o externos (ambientales).

- Evaluación de la ansiedad por medio del indicador conductual.

Según Márquez (2004), “la forma habitual de utilizar el indicador conductual es recurrir a técnicas de observación. Dichas técnicas pueden desarrollarse tanto en situaciones deportivas reales como en situaciones artificiales, dependiendo la utilización de una u otra modalidad del propósito del estudio que se esté realizando”.

- Evaluación de la ansiedad a través de medidas psicofisiológicas

En las investigaciones clásicas de Epstein y Fenz (1965) y Fenz y Epstein (1967), (citados en Márquez 2004) se comprobó en paracaidistas principiantes tanto el ritmo cardiaco como la conductancia de la piel se intensificaban cuando se acercaba el momento del salto, mientras que en sujetos experimentados los valores se estabilizaban cuando despegaba el avión desde el que realizaban el salto. No obstante, otros autores han puesto de manifiesto que aún cuando los paracaidistas inexpertos muestran mayores niveles de activación durante los saltos, las frecuencias cardiacas evolucionan de forma semejante en sujetos expertos e inexpertos (Schedlowski y Tewes, 1992), (citados en Márquez, 2004).

LA RESPUESTA DERMOGALVANICA (GSR)

“El principio de la respuesta dermogalvanica [galvanic skin response] se basa en que determinados estímulos evaluados por nuestro cerebro producen de forma automática, al margen de la voluntad del sujeto, una serie de respuestas conductuales, psicológicas y fisiológicas, entre las que se halla el incremento en la sudoración de la piel. Una amenaza física, como la presencia de alguien apuntándonos con un arma, hace que nuestro cerebro evalúe rápidamente el posible daño, provocado una serie de reacciones fisiológicas, como el incremento en la sudoración, aumento de la tasa cardíaca, del ritmo de respiración, de la cantidad de glucosa en sangre y descenso de la salivación” (Baber, 1972; Basmajian, 1979, citado en Lorenzo et al, 2001)

“La conductividad eléctrica se mide con el psicogalvanómetro, también llamado electrodermógrafo. Al colocar los electrodos en los dedos de la mano del sujeto y encenderse el aparato, fluye una pequeña corriente eléctrica (menor que una milésima de amperio) a través de la piel. No se trata de una señal bioeléctrica directa producida por la actividad fisiológica y registrada por los electrodos en el organismo, sino de una señal indirecta o trasducida, pues la señal registrada no es la actividad eléctrica producida por el organismo, sino por la propiedad eléctrica del sistema consistente en medir los cambios de la conductividad de la piel según el nivel de sudoración” (Gans, 1985, citado en Lorenzo et al, 2001).

“La respuesta dermogalvanica constituye un efecto o señal mensurable del sujeto ante determinados estímulos, sobre todo de naturaleza emocional (alegría, excitación, temor dolor), aunque sea un grado muy pequeño. Si una persona percibe algunos de estos estímulos, su sistema nervioso envía, de forma automática, al margen de la voluntad del sujeto, impulsos a las glándulas sudoríparas, que se activan y producen sudor, con lo que disminuye la resistencia de la piel y aumenta la corriente eléctrica” (Lacroix y Gowen, 1981).

En el ámbito deportivo el uso del electrodermógrafo merece una consideración especial. Los deportistas y sus entrenadores tienen en el electrodermógrafo un instrumento importante para controlar el estrés físico y mental, tan presente en situaciones de competición. El exceso de excitación, si no se controla, puede dar lugar a bajas actuaciones en competición. Mediante el electrodermógrafo se puede dominar la relajación necesaria para canalizar la energía física y psicológica y obtener actuaciones deportivas sobresalientes. Existen programas de actuación deportiva basados en la utilización del electrodermógrafo (Mason 1980; McDonagh y McGinnis, 1973; Prapavessis, Grove, McNair y Cable, 1992).

Entre estos programas es preciso destacar los procedimientos de relajación, de relajación y visualización, de relajación y control de la respiración, y de relajación y concentración de la atención. La experiencia acumulada durante los últimos años muestra que la aplicación de estos programas de preparación psicológica mejora de forma notable el rendimiento de los deportistas del máximo nivel (SandWeiss y Wolf, 1985; Jodra, 1999, citado en Lorenzo et al, 2001).

TÉCNICAS DE BIORETROALIMENTACIÓN

“La Bio información de señales biológicas (conductancia de la piel) GSR, tensión muscular, temperatura de la piel, tasa cardiaca, tasa respiratoria) por medio de aparatos que emiten una señal auditiva o visual que indica el estado actual de activación o tensión del individuo”. (Gil y Gonzáles, 2001).

Uno de los objetivos es identificar primero el grado de tensión y desarrollar después las técnicas para reducirlo utilizando un aparato de biofeedback.

Las ventajas de esta técnica:

Es muy efectiva por su objetividad y exactitud en la medición de las respuestas asociadas a la relajación. Inconvenientes: el costo de los instrumentos (cada vez menos gracias al abaratamiento de la tecnología digital).

LA RELAJACIÓN

Entrenamiento autógeno de Schultz (Schultz y Luthe,1969) (citado en Lorenzo, 2001).

- ✓ -Uso de ideas, pensamientos de relajación: harán su efecto empezando en el cerebro y llegar a los músculos.

El resultado de la aplicación de estas técnicas es la obtención de una respuesta de relajación que disminuye la actividad del sistema nervioso simpático y que se caracteriza por un decremento de la presión sanguínea, descenso de las pulsaciones cardiacas por minuto, menos numero de respiraciones y de consumo de oxígeno y descenso de la tensión muscular (Smith y Smoll, 1990; McLeod, 1996).

Los tres procedimientos antes descritos son igualmente efectivos, aunque los deportistas suelen preferir el método de la relajación progresiva de Jacobson. En todo caso, lo mejor es experimentar con los tres procedimientos y elegir aquel que funcione mejor para cada persona. (Gil y Gonzáles, 2001).

Según Zemach-Bersin, et.al. (1990), “los ejercicios de relajación aplican la contundente regla neurológica: menos esfuerzo muscular produce más aprendizaje sensorial motor y mayor mejora física. Se ha demostrado que el cerebro y el sistema nervioso son el centro de dirección y control de todo el cuerpo. Los ejercicios de relajación funcionan revitalizando y mejorando el cuerpo al intensificar la comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Utilizando la profunda conexión entre el cerebro y el cuerpo, los ejercicios de relajación pueden lograr cambios y mejoras físicos extraordinarios con eficacia y rapidez sorprendentes”.

“La relajación tensión son los dos polos de un continuo: se dan a niveles diferentes desde la relajación profunda hasta un grado máximo de excitación. La mayoría de las personas desconocen cuando sus músculos están activados normalmente o sobre activados de forma crónica. Lo primero que debemos conseguir es el identificas el grado de tensión de nuestros músculos” (Spielberg, Sarason, Kulcsar y Vanheck, 1985).

Según Lorenzo (2001), para ello, conviene aprender a leer nuestros propios cuerpos observando la diferencia cuando nos hallamos tensos y activados y cuando estamos tranquilos y relajados. De este modo podemos adaptar nuestro grado de activación a la naturaleza de cada tarea, pues existe un nivel óptimo de activación en función de la tarea que debemos realizar. Para relajarse, podemos seguir dos estrategias diferentes que consiguen los mismos efectos: ir de la mente a los músculos o de los músculos a la mente: en otros términos, se trata de poner ideas de relajación en nuestro cerebro para aliviar la tensión de nuestro músculos o relajar nuestros músculos para aliviar la ansiedad.



MODALIDADES DE RELAJACIÓN UTILIZADOS

Según H. Uzanne, (1985), “se trata, para Jacobson de una relajación científica que se apoya en los trabajos de neurofisiología muscular y eventualmente en la psicofisiología”.

Esta tiende a reducir el tono muscular y, en consecuencia, a disminuir la excitabilidad cerebral y a poner el cortex en reposo. De esta manera, se conseguirá evitar la pérdida de energía y se actuará, además, sobre la personalidad del sujeto sin jamás intentar interpretar las manifestaciones afectivas que eventualmente pueden surgir. En efecto, además del elemento de calma, de disminución de la tensión y de la ansiedad, este método también puede liberar algunos problemas afectivos más o menos inconscientes, una extrema atención y un estado de vigilancia muy agudo. Propone una educación muy profunda de la sensibilidad propioceptiva y kinestésica que permitirá el dominio del tono y, como consecuencia, el dominio de sí mismo

-Control de la respiración

Técnica de relajación progresiva de Jacobson (1938):

- ❖ -Tensión muscular y relajación son estados fisiológicos incompatibles (contra-condicionamiento)
- ❖ -Para aprender a relajarse hay que aprender a distinguir entre tensión y relajación de los músculos.
- ❖ -Técnica que instruye progresivamente a tensar y relajar alternativamente los grupos musculares más importantes del cuerpo, aprendiendo las sensaciones asociadas a la tensión muscular y a su relajación respectivamente

RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN

Una buena actuación deportiva necesita tanto de un buen entrenamiento físico como mental. Tras el entrenamiento mental, está es la suposición de que cada uno de nosotros puede ejercer, de forma consciente, el control sobre su propio comportamiento y arousal (activación), a partir del aprendizaje y puesta en práctica de destrezas psicológicas, y mantener de esta manera un nivel óptimo de ejecución (Williams, 1991; Landers y Boutcher, 1991).

Cada deporte es un mundo y cada deportista diferente, por lo tanto cada uno puede necesitar una técnica diferente o alguna variante para un mejor resultado. Los deportistas de una misma disciplina deportiva no reaccionan de igual manera ante una misma situación y de ahí el principio: la psicología deportiva considera a cada deportista como lo que es. La mentalización viene determinada tanto por la naturaleza de cada deporte como por la personalidad de cada deportista.

LAS DESTREZAS O ESTRATEGIAS PARA UN ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

Destrezas básicas en el proceso de planificación psicológica son:

PROGRAMA	BENEFICIO
Relajación	El organismo se encuentra en un estado óptimo para realizar la actividad física.
Visualización	Prepara la memoria motora, para la ejecución de movimientos específicos.
Control de atención	Realizar acciones específicas como puede ser realizar una jugada en un momento determinando.
Control de pensamientos	Dejar a un lado los pensamientos negativos.
Motivación	Incrementar la confianza, para que el atleta incremente su rendimiento.
Control de estrés	Mantener un estado de equilibrio entre lo mental y lo físico, obteniendo un menor desgaste.

Con el entrenamiento de estas destrezas se logra que el deportista alcanzara de forma voluntaria su nivel óptimo de ejecución y su mejor rendimiento.



El aprendizaje básico de estas técnicas debe llevarse a cabo en sesiones especiales, considerando que la iniciación de un programa psicológico pasa por aprender y practicar las destrezas básicas, anteriormente señaladas, con independencia de su aplicabilidad al deporte. Con el tiempo de práctica suficiente, el dominio de las estrategias psicológicas aprendidas pasa a ser automático, de modo que el deportista puede realizarlas simplemente dejándose llevar: práctica automatizada de las destrezas mentales.

Lo mental y lo físico no son dos dimensiones paralelas o independientes del ser humano, sino dos caras de una misma realidad. Para lograr esta integración de lo físico y lo psíquico, es preciso un tiempo suficiente de aprendizaje, de modo que llegue a realizarse de forma automática.

Para adquirir las estrategias y técnicas psicológicas que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo no bastan dos o tres sesiones de adiestramiento. La aparición de los primeros beneficios, de forma demostrable, se sitúa como mínimo en tres semanas de práctica continua.

La relajación es una técnica que tiene como finalidad instruir al sujeto en el control de su activación o nerviosismo cuando compete, y no que el deportista salte al terreno de juego totalmente relajado, ya que en un grado de activación mínimo es imprescindible en cualquier deporte, y en algunos es incluso mayor la demanda de activación necesaria para actuar bien. Se trata, pues, de enseñar al sujeto a identificar su nivel óptimo de actuación.

Existe una amplia evidencia a favor de que la competición puede generar altos niveles de tensión psíquica o ansiedad en los deportistas que pueden generar una influencia negativa en su ejecución deportiva. Son muchos los deportistas que rinden muy bien en los entrenamientos y en la competición están muy por debajo de ese rendimiento. El

entrenamiento en relajación se ha mostrado eficaz para reducir esos niveles excesivos de activación, de cara a que el deportista consiga a su nivel óptimo de ejecución.

Una vez controlados los estados emocionales, no podemos perder de vista un proceso muy importante dentro de la actividad deportiva, como es la atención y la concentración, cuantas veces no hemos escuchado decir a un entrenador “pon atención”, ¿Qué es?, ¿Y para que le sirve a un deportistas?, como se entrena la atención y una vez que se tiene bien entrenada, como influye en el rendimiento deportivo del atleta.



CAPITULO 3

ATENCIÓN

ATENCIÓN

“La atención es la aplicación selectiva de la sensibilidad a una situación estimulante, según diversos grados de claridad. Se aprecia ya en esta primera definición el concepto de atención ligado al de la focalización de la atención. Es decir, el sujeto toma conciencia clara de unos estímulos, dejando en un segundo plano el resto”. (Pinillos, 1981).

“Se puede definir la atención como la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado. Así, cuando el cerebro recibe más información de la que se es conciente de poder recibir, será preciso dirigir la atención a uno o varios estímulos, ignorando el resto” (Mora 2000).

Según Mora, 2000, “el término atención procede del latín [tendere ad], que quiere decir tender hacia. Así contextualizado, hace referencia al proceso por el cual el sujeto se dirige hacia algo, tal como por ejemplo la recepción de estímulos”.

La atención es un factor capital para la realización de gran número de tareas perceptivo-motrices, entrenable y sujeta a un aprendizaje. Movimiento, luz, sonido, formas, colores, etc., potentes elementos de la atención infantil, cuya evolución madurativa es precoz desde el nacimiento y progresa con la edad, si bien no de manera uniforme según el tipo de tarea y aprendizaje.

“La atención podemos entenderla como una capacidad controlada por el sujeto para mejorar el canal de comunicación con el entorno, desde el punto de vista fisiológico, este proceso implica una activación generalizada de la corteza cerebral que permite seleccionar determinadas entradas sensoriales entre todas las que llegan a nuestro cerebro” (Viadé, 2003).

Los mecanismos de atención permiten seleccionar una fracción relevante de información de todos los mensajes concurrentes y procesarla con intensidad, mientras el resto de la información, que eventualmente es irrelevante, tiene un procesamiento mínimo o nulo. De esta manera, el procesador no es un receptor pasivo de información, sino que gracias a la atención seleccionada decide en cada momento qué aspectos del entorno son relevantes y requiere una elaboración cognitiva.

En el terreno de las destrezas motrices, la atención es un proceso situado entre la cognición y la activación, seleccionando los estímulos relevantes e incrementando o disminuyendo los niveles de activación del sistema. “Ejerce, pues, una función de control en las distintas fases del acto motor: codificación de estímulo, organización de la respuesta y ejecución de la respuesta” (Oña, 1994).

Se podría considerar la atención como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra actividad verbal o motora (Oña, 1994).

“Todo deportista está involucrado en la acción que realiza y, por lo que a la atención se refiere, no es que se distraiga mentalmente mientras está ocupado enteramente en otros menesteres, sino que su rendimiento disminuye como consecuencia de haber fracasado mentalmente. Por eso, cabe considerar la atención como comportamiento que afecta a

toda persona. De ahí que si un futbolista, por ejemplo, falla una acción de anticipación, quizá no sea debido ese error a una mala preparación física o a una equivocación en el planteamiento táctico del equipo, sino sencillamente a una falta de atención”. (Coca, 1985, citado en Mora 2000).

CUATRO TIPOS DE FOCALIZACIÓN ATENCIONAL

Según Nideffer, 1976, “existen cuatro tipos de focalización atencional”.

Amplia- externa: es el tipo de atención que abarca un conjunto de estímulos fuera del deportista, como cuando un jugador de fútbol ve entre varios compañeros quién es el mejor situado para pasarle el balón.

Estrecha-externa. La atención se enfoca en una señal, como cuando el jugador de baloncesto que lanza un tiro libre se fija exclusivamente en el aro de la canasta.

Amplia-interna. El jugador se centra en sus propios pensamientos o indicios internos, como cuando elabora una estrategia para realizar una buena jugada.

Estrecha-interna. Un jugador de golf que ensaya mentalmente el golpe inmediato a la bola está realizando un enfoque estrecho e interno de su atención. O también si se centra en hacer varias respiraciones profundas para relajarse.

Cada situación deportiva requiere uno de estos tipos de atención, pero en algunos deportes como el fútbol o el baloncesto un jugador necesita cambiar rápidamente de uno a otro tipo de atención. El técnico debe instruir a sus jugadores para responder a las diferentes demandas con los tipos adecuados de concentración (Nideffer, 1976, 1985,1993, citado en Lorenzo, et al., 2001)



Easterbrook (1959), descubrió que existe una relación entre activación y grado de atención, pues a medida que el centro de atención se incrementa hacia lo que sucede en nuestro entorno, la atención respecto a uno mismo disminuye. Pero, si el centro de la atención se dirige cada vez más hacia uno mismo, entonces la atención por lo que ocurre en nuestro entorno disminuye e incluso llega a eliminarse. “El aumento de la activación por estrés, preocupación por los fallos cometidos o cansancio, hace que la atención se

desplace desde el juego hacia la persona, con una influencia nefasta en el rendimiento deportivo” (Schmid y Peper, 1993; Travlos y Marisi, 1995. citado en Lorenzo, et al, 2001).

Por otra parte, cuando la activación (arousal) fisiológica aumenta más allá del nivel óptimo que requiere un atleta determinado para realizar una tarea, paralelamente se inicia un descenso proporcional en el manejo de la atención con una capacidad para cambiar a otra estrategia atencional más adecuada.

“Se dice que se presenta un bloqueo cuando el incremento progresivo de la actividad fisiológica puede llegar a tal grado que causa un deterioro progresivo de la actuación y el deportista se torna incapaz de recuperar el control del rendimiento sin ayuda de otra persona, por ejemplo, el entrenador o el psicólogo, tiene como efectos más visibles el caer en errores inexplicables o el desplazamiento de la atención desde el juego a la persona, con estrechamiento de la atención y pérdida de concentración” (Smith, 1996, citado en Lorenzo, et al, 2001).

ATENCIÓN SELECTIVA

La atención selectiva es una de las categorías dentro de los fenómenos atencionales. En sentido estricto, se trata de la selección de los estímulos relevantes frente a los irrelevantes que se realiza con la información que puede procesar cada vez.



En la investigación de la atención selectiva podemos distinguir dos tipos de tareas: de atención focalizada y de atención dividida. Las tareas de atención localizada o de concentración exigen que la persona dirija su atención a algún aspecto de la realidad, ignorando el resto (por ejemplo, un gimnasta se concentra en su ejercicio de anillas y no atiende a nada más de lo que sucede en el estadio). “Las tareas de atención dividida, por el contrario, consisten en compartir la atención entre dos o más tareas diferentes y simultáneas, por ejemplo, un luchador que atiende a los movimientos de su rival, mientras compete, y a las instrucciones de su entrenador” (Moray y Fitter, 1973. citado en Lorenzo, et al, 2001).

ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN EN DEPORTISTAS

Búsqueda de señales pertinentes: rejilla numérica.

Harris y Harris (1987) elaboraron un ejercicio que consiste en una tabla cuadriculada en diferentes casillas 10x10, en cada una de las cuales se colocan dos cifras al azar, que van desde el 00 al 99. El deportista ha de tachar, por orden, los números lo más rápido posible.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Variantes: utilización de elementos distractores (ruidos, mensajes negativos, etc.) y de palabras convenidas (atrás, adelante, derecha, etc.); búsqueda de números de dos en dos, de tres en tres, etc.



Según Ibarra (1997), “dentro del entrenamiento para la mejora de la atención y la relajación, se hará uso de la gimnasia cerebral”. Se utilizaron ejercicios prácticos para la realización de la actividad física, mediante una combinación, recomendada por el autor, para mejorar el rendimiento en el deporte las cuales son: Gato cruzado, nudos, el grito energético, el bostezo energético, la tarántula, el pinocho. Las ventajas de utilizar este tipo de técnicas son: prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento, activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte, disminuir niveles de estrés re focalizando los aprendizajes, ayudar a la concentración.



CAPITULO 4

METODO

OBJETIVO:

Crear un programa de intervención que dote a las atletas de técnicas para incrementar, la atención y disminuir el estrés del equipo nacional de baloncesto en silla de ruedas.

HIPÓTESIS

Hi I: El programa de intervención incrementara la atención de las atletas.

Hi II: El programa de intervención incrementara el control de estrés de las atletas.

Ho I: El programa de intervención no influirá en la atención de las atletas.

Ho II: El programa de intervención no influirá en el control de estrés de las atletas.

VARIABLE INDEPENDIENTE

Programa de intervención de psicología del deporte,

VARIABLE DEPENDIENTE

Definición conceptual.

La atención es la capacidad controlada por el sujeto para mejorar el canal de comunicación con el entorno, desde el punto de vista fisiológico, este proceso implica una activación generalizada de la corteza cerebral que permite seleccionar determinadas entradas sensoriales entre todas las que llegan a nuestro cerebro, que actúan en continuo con los receptores especializados (Viadé, 2003).

El estrés es cada cambio en nuestro estado fisiológico, asociado a cambios en el estado cognitivo o emocional, y a la inversa bajo un estado de competencia deportiva. La mente y el cuerpo, lo fisiológico y lo psíquico son inseparables en cualquier actuación (Lorenzo, 2001).

Definición operacional.

Rejilla numérica de Harris y Harris, para medir los niveles de atención.

Con el termómetro se medirá la temperatura dermogalvanica, para niveles de estrés.

SUJETOS

-14 Sujetos del sexo femenino con capacidades diferentes, del equipo nacional mexicano de baloncesto.

-Edad de 15 a 55 años

**SELECCIÓN NACIONAL MEXICANA DE BALONCESTO QUE ASISTIO A
LOS JUEGOS PARALIMPICOS DE BEIJING 2008**



JUGADORA	CATEGORIA	EDAD
ROSA	3.0	55
LUCIA	4.0	43
ROCIO	3.5	35
MAGALY	3.0	30
FLOR	3.5	20
ANAISA	2.0	18
RUBICELA	3.0	28
PATRICIA	2.0	44
ALMA	3.0	38
CECILIA	2.5	43
HERLINDA	2.0	43
WENDY	1.5	28

APARATOS O MATERIALES

- Aparatos: 4 electrodermógrafos
- Instrumentos: Rejilla numérica

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Pre-Test, post-test.

PROCEDIMIENTO

Se inicia con el establecimiento de los objetivos del equipo para la concentración (antes de ir a Parapanamericanos 2007), a corto y largo plazo Juegos Paralimpicos de Beijing 2008.

	OBJETIVOS A CORTO PLAZO	OBJETIVOS A MEDIANO PLAZO	OBJETIVOS A LARGO PLAZO
	RIO 2007	SPITFIRE TORONTO 2008	BEIJING 2008
FISICOS	INCREMENTAR LA POTENCIA FISICA	INCREMENTAR LA MASA MUSCULAR	INCREMENTAR LA FUERZA Y LA POTENCIA EN VELOCIDAD Y RESISTENCIA
TECNICOS/ TACTICOS	MEJORAR LOS PORCENTAJES DE TIROS ENCESTADOS	IMPLEMENTAR UN SISTEMA DE JUEGO	INCREMENTAR LA EFECTIVIDAD DE EJECUCIÓN EN TIROS DE CAMPO
PSICOLOGICOS	COHESIONAR EL GRUPO	MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA	DISMINUIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN LA COMPETENCIA

Estos se aplicaron al inicio de cada día de entrenamiento durante la concentración y al final del día para observar si se están cumpliendo los objetivos.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7-9	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos	Objetivos
12-14					
16-19	Revisión de objetivos	Revisión de objetivos	Revisión de objetivos	Revisión de objetivos	Revisión de objetivos

TEMPERATURA DERMOGALVANICA

Se inicia con la toma de la línea base en la respuesta dermogalvanica y la estadística del rendimiento deportivo en una situación real de juego (robos de balón, pérdidas de balón, tiros intentados, acertados y fallados).

	SESIÓN 1	SESIÓN 2	JUEGOS
REGISTRO PRE	Antes del entrenamiento.	Antes del entrenamiento, con visualización.	Antes de la competencia, con visualización.
REGISTRO EN ACTIVIDAD	Al medio tiempo.	Durante el entrenamiento se da una relajación de Jacobson.	Durante la competencia se da una relajación de Jacobson.
REGISTRO POST	Al final de la competencia.	Al final del entrenamiento se aplica relajación con visualización y contracción muscular.	Al final de la competencia se aplica relajación con visualización y contracción muscular.

ESTADISTICA DE JUEGOS

ATLETA No.	TIROS INTENTADOS	TIROS FALLADOS	TIROS ACERTADOS	ROBOS DE BALON	DE PERDIDAS DE BALON
-------------------	-------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------------

*Ejemplo de la hoja de registros de rendimiento deportivo, donde a los atletas se les lleva sus aciertos y errores en competencia.

Se comienza con el trabajo de atención antes del entrenamiento con la rejilla de atención previamente se trabajan técnicas para activar a las atletas mediante la gimnasia cerebral

antes de los entrenamientos. Se van presentando variantes como puede ser el uso de música tranquila o música estruendosa. El tiempo de aplicación al inicio fue de 10 minutos y después de un entrenamiento constante, el tiempo de aplicación fue de 1 minuto.

Sesiones de relajación de grado inferior, la técnica utilizada fue la de Jacobson se eligió porque se podían mantener los músculos relajados y activos a la vez, para poder realizar un óptimo rendimiento en los entrenamientos o en las competencias. En las sesiones de relajación de orden superior se utilizó la visualización, para la optimización en la ejecución de las jugadas o para que el atleta modifique y mejore la técnica.

ANALISIS ESTADISTICO:

T DE STUDENT PARA GRUPOS CORRELACIONADOS



CAPITULO 5

RESULTADOS

A continuación presento las graficas de datos tomados de cada atleta, para los registros de atención, de acuerdo a la rejilla numérica de Harris & Harris.

Se tomara, como intervención, cuando antes de la tarea se realizaron actividades de psicomotricidad o gimnasia para el cerebro que consistió en un programa de 10 tareas físicas, que mejoran la concentración, la memoria y las habilidades para el deporte entre otras. Dennison (1989).

PROGRAMA DE TAREAS DE PSICOMOTRICIDAD

ACTIVIDAD	BENEFICIO
1.- GATEO CRUZADO	APRENDIZAJE
2.- OCHO PEREZOSO	MEMORIA
3.- OCHO ALFABETICO	CREATIVIDAD
4.- LA MECEDORA	DISMINUIR TENSIÓN
5.- ROTACIÓN DE CUELLO	ATENCIÓN
6.- GATEO CRUZADO EN EL SUELO	VISUALIZACIÓN
7.- ENERGETIZADOR	RELAJACIÓN
8.- BOTONES DE CEREBRO	ATENCIÓN
9.- BOTONES DE EQUILIBRIO	ALERTA
10.- BOSTEZO ENERGETICO	RELAJACIÓN

TABLA DE INTERVENCIÓN PARA ATENCIÓN

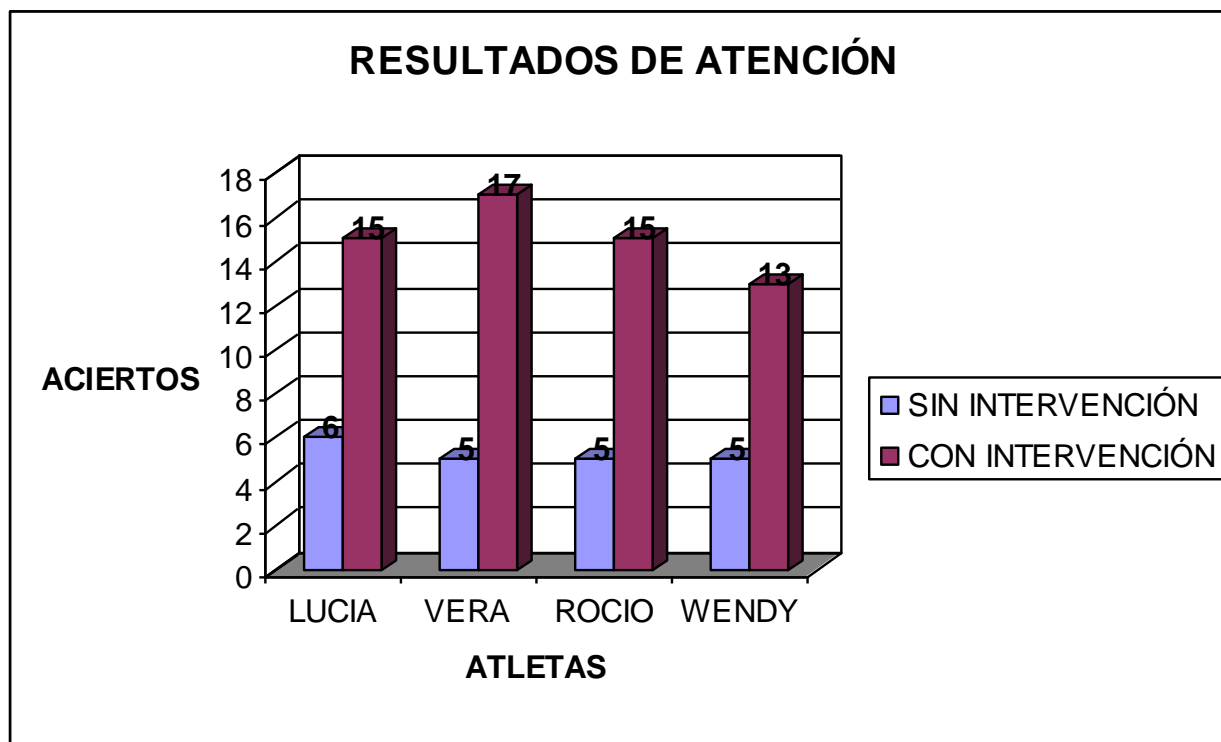
JUGADORA	ANTES DE LA INTERVENCIÓN	DESPUES DE LA INTERVENCIÓN
LUCIA	6	15
VERA	5	17
ROCIO	5	15
WENDY	5	13
PATY	5	14
ROSA	6	12
MAGA	4	12
ANAISA	4	15
CECY	5	18
ALMA	5	16
FLOR	4	20
RUBI	5	13

*aciertos en la rejilla numérica

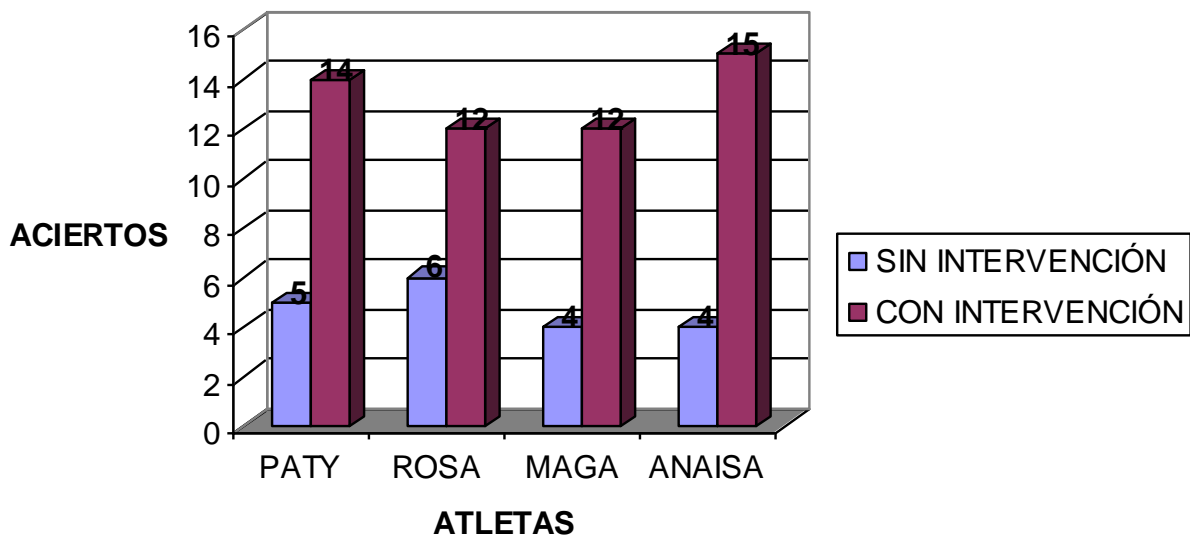
El autor de la rejilla Harris y Harris menciona que en sus equipos de alto rendimiento, se presenta un número de aciertos de 20, en la presente tabla se presenta un promedio de 10 sesiones para ambos casos (antes y después), donde se observa un incremento favorable en todos los casos y en uno de los casos se observa el mismo número de aciertos.

RESULTADOS DE ATENCIÓN

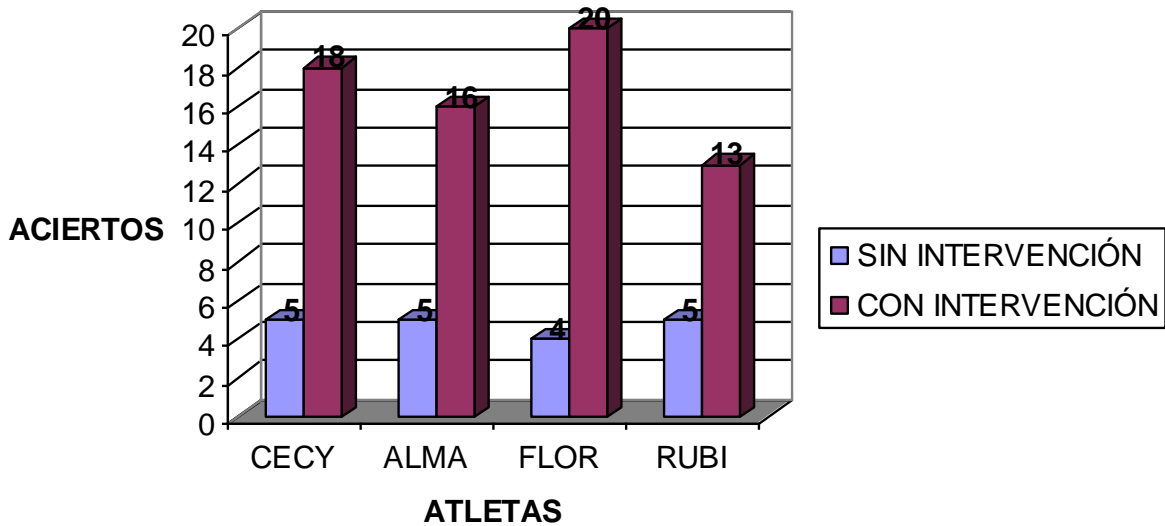
A continuación presento las graficas para niveles de atención antes de la intervención y después de la intervención.



RESULTADOS DE ATENCIÓN



RESULTADOS DE ATENCIÓN



RESULTADOS ESTADISTICOS PARA ATENCIÓN

Se utilizo la prueba T de student para grupos correlacionados para encontrar las diferencias estadísticas.

Donde si la T obtenida es mayor o igual a la T critica, el resultado será estadísticamente significativo.

NIVEL DE SIGNIFICANCIA PARA 2 COLAS	T OBTENIDA	T CRITICA	GRADOS DE LIBERTAD
.05	12.406	2.201	11

Por lo tanto acepto mi Hi I que dice: El programa de intervención incrementara la atención de las atletas. Ya que como se observa, si hubo una diferencia estadísticamente significativa.

RESULTADOS DE TEMPERATURA DERMOGALVANICA

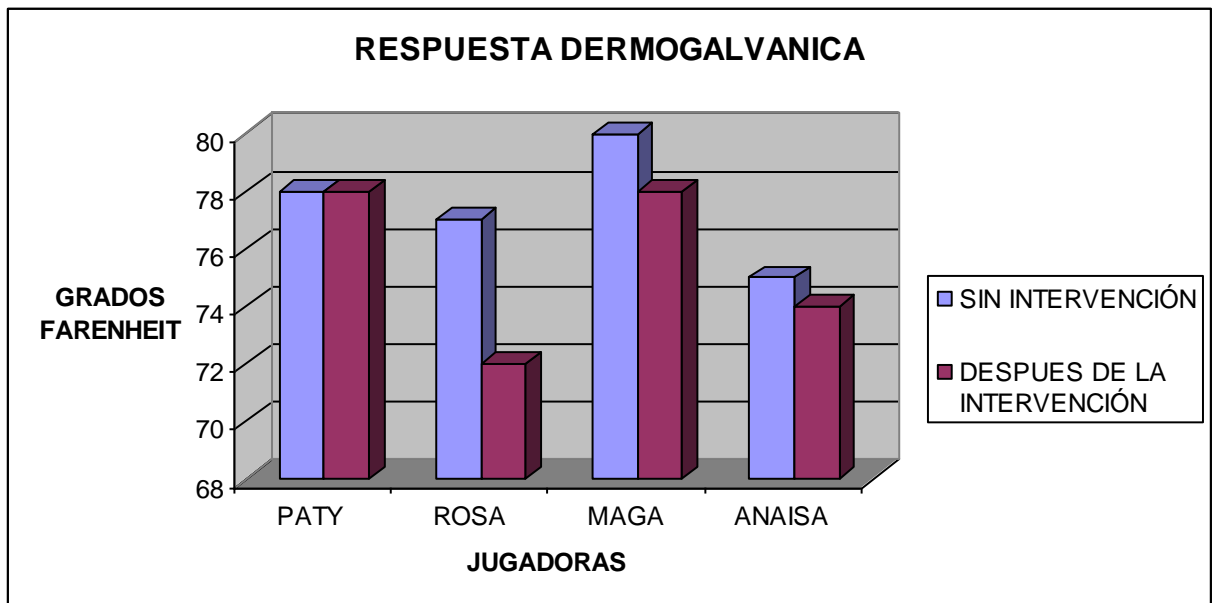
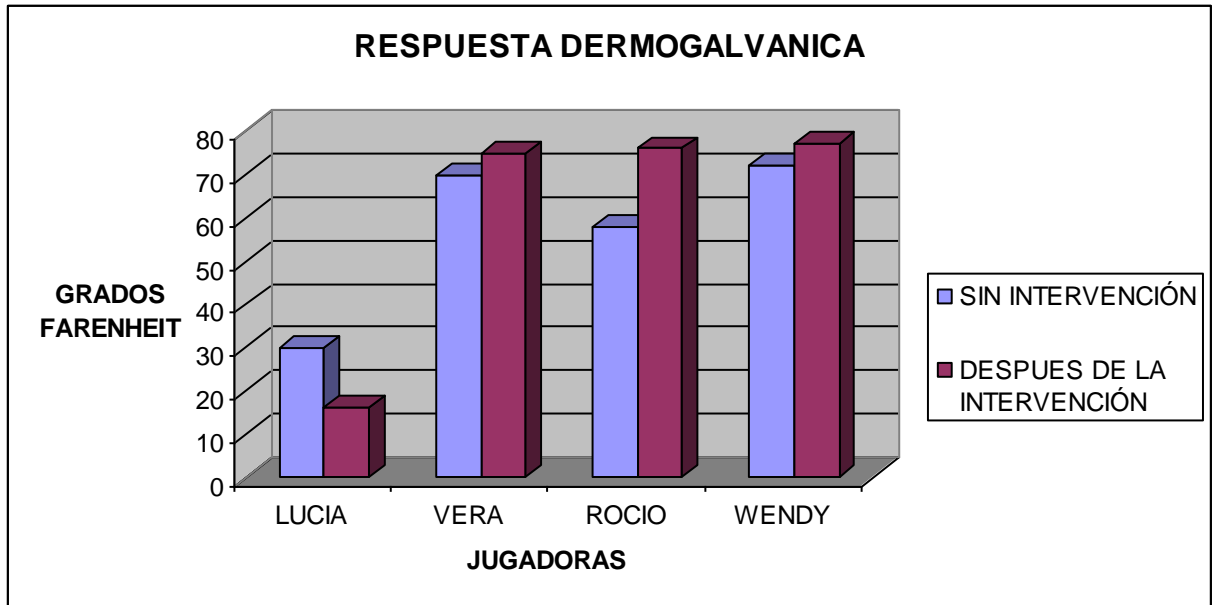
A continuación presento las graficas de datos tomados de cada atleta, para los registros de la temperatura dermogalvanica.

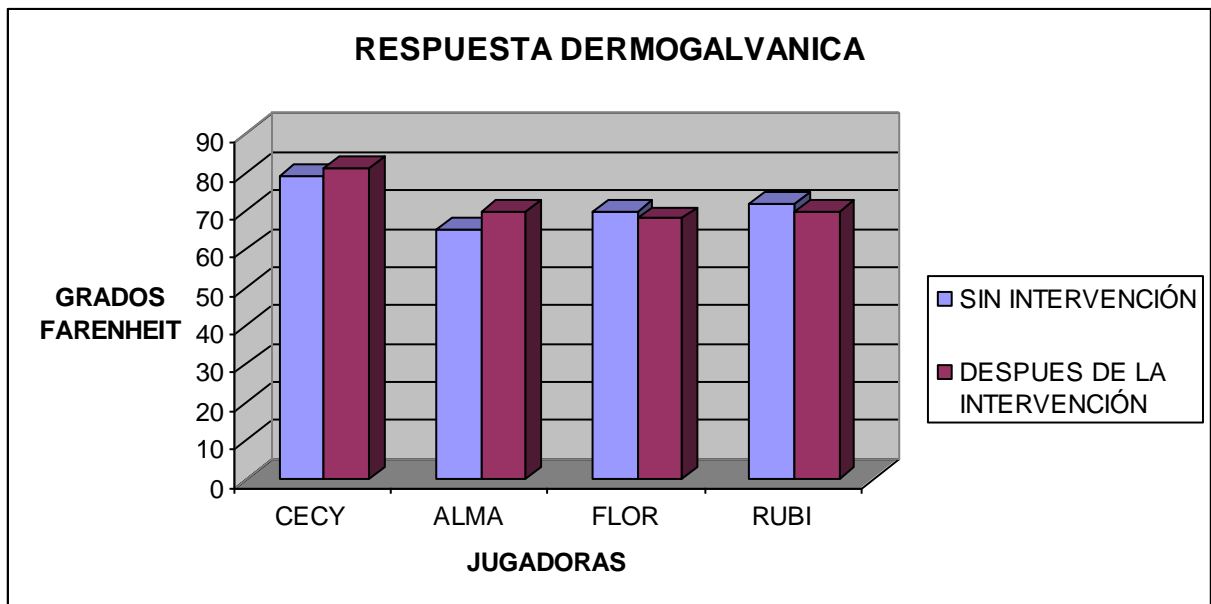
Se tomara, como intervención, cuando antes de la tarea se realizaron las relajaciones.

TABLA PARA TEMPERATURA DERMOGALVANICA (GRADOS FARENHEIT)

JUGADORA	ANTES DE LA INTERVENCIÓN	DESPUES DE LA INTERVENCIÓN
LUCIA	30	16
VERA	70	75
ROCIO	58	76
WENDY	72	77
PATY	78	78
ROSA	77	72
MAGA	80	78
ANAISA	75	74
CECY	79	81
ALMA	65	70
FLOR	70	68
RUBI	72	70

A continuación presento las graficas para estrés antes de la intervención y después de la intervención.





RESULTADOS ESTADISTICOS PARA TEMPERATURA DERMOGALVANICA

Se utilizo la prueba T de student para grupos correlacionados para encontrar las diferencias estadísticas.

Donde si la T obtenida es mayor o igual a la T critica, el resultado será estadísticamente significativo.

NIVEL DE SIGNIFICANCIA PARA 2 COLAS	T OBTENIDA	T CRITICA	GRADOS DE LIBERTAD
.05	.3447	2.201	11

Por lo tanto rechazo mi Hi II que dice: El programa de intervención incrementara el control de estrés de las atletas. Ya que como se observa, no hubo una diferencia estadísticamente significativa, por lo tanto acepto mi Ho II.



CAPITULO 6

CONCLUSIONES

Al ser una intervención extensa, aproximadamente 2 años, donde se trabajaron diferentes variables, opte por solo hacer referencia a la atención y la ansiedad, pero se tuvo que hacer todo un trabajo psicológico, que abarco topicos como: la cohesión de equipo, la concentración, la memoria, el ensayo repetitivo para alguna tarea motora, el manejo de pensamientos, control de la frustración, autoestima y dentro del trabajo clínico, algunas intervenciones breves, para cuestiones personales que en el transcurso de este tiempo se fueron suscitando.

La preparación de la Selección femenil de baloncesto sobre silla de ruedas estuvo condicionada a la preparación psicológica y se tuvo como principal objetivo el garantizar el aprendizaje y adaptación a las características mas próximas a la competencia y a la táctica de juego donde la propuesta, es un sistema que buscara poner el ritmo de ataque, con esto se obtuvo que las jugadoras mejoraron en los siguientes aspectos:

- Seguridad
- Toma de decisión
- Atención
- Comunicación grupal y de equipo
- Percepción
- Anticipación
- Retroalimentación

Notaremos que estos factores no están relacionados con el aspecto condicional ni mucho menos con el técnico, estos son básicamente tácticos cognoscitivos y psicológicos

Estos aspectos psicológicos se reafirmaron en las competencias ya que con ello se busco la experiencia pre-competitiva. Es importante el destacar que tenemos un equipo heterogéneo donde es muy difícil el poder estandarizar las acciones desde el punto de vista táctico debido a la inexperiencia de algunas integrantes del equipo y a eso le podemos incluir que hay jugadoras con experiencia internacional que no tienen esa transferencia a los aspectos tácticos dados en la competencia, ya que el proceso de los acontecimientos percibidos y de las experiencias en las fallas y aciertos que se presenten a lo largo del proceso en ocasiones no refleja lo deseado en la competencia, considerando que la experiencia se basa en un saber adquirido y acumulado desde un punto de vista psicológico hay que brindar a las jugadoras acciones donde podamos cubrir esos requisitos que presenta la competencia para garantizar aprendizaje significativo.

Dentro de la cultura deportiva se dice que los jugadores mas experimentados y eficaces captan mas rápidamente la información y disponen de mejores premisas cognitivas para el rendimiento y una actitud de observación mas eficaz, con ello se anticipan a las situación que se presenta en la acción de juego, estos evalúan mas rápido las acciones que los deportistas novatos con mayor rapidez y acierto, por lo que en teoría los deportistas veteranos por medio de su experiencia y capacidad de observación y anticipación solucionan las problemáticas con mayor rapidez y exactitud que los deportistas noveles, en nuestra realidad esto no se cumple a un 100% debido a que hay deportistas novatos que solucionan situaciones mejor que los deportistas experimentados y eso rompe con la idea tradicionalista..

Este análisis de conductas motoras hacen que en esta fase de preparación nos enfoquemos en los aspectos tácticos, afirmamos que existen jugadoras que no tiene una base técnica y con ello su concentración se basa en dominar estos aspectos dejando un poco porcentaje de su atención a los aspectos tácticos y de solución de acciones de juego llevándolas a que comentan una serie de errores y de ahí partimos que algunas de las problemáticas de su aprendizaje esta en la técnica mas no en los aspectos tácticos (cuestión psicológica a desarrollar) es donde podemos remarcar la importancia de buscar una enseñanza integral para aplicarlo a la competencia, es muy difícil el determinar los niveles de estrés a los que estarán sujetas las jugadoras pero buscaremos en los entrenamientos el someterlas a cargas de estrés psicológico y con ello busquen una solución de acciones deportivas para poder garantizar la adaptación a estas situaciones donde ellas deberán de buscar las herramientas para controlar su estado de forma deportiva con movimientos seguros y óptimos.

Lo que buscamos en este planeación no es otra cosa que la adaptación a las exigencias propias de la competencia.

CONCLUSIONES

La atención se mejoro, cuantificablemente al presentarse incrementos en la tarea (rejilla de atención) y de manera observable en las diversas competencias que se tuvieron, ya que cosas que antes no hacían, como por ejemplo: seguir una indicación del entrenador en un momento importante como lo es un partido empatado en la recta final, con segundos por jugarse.

La ansiedad también se observo una mejora, ya que aquí había varias variables a notarse, ya que los atletas una vez que salen a competencias internacionales no solo es la ansiedad competitiva, sino que muchas veces hay descontroles emocionales, por la añoranza de la familia lo cual tiene efectos muy importantes, que en otra investigación seria muy importante revisar.

Se utilizo el registro de temperatura dermogalvanica, para saber como se encontraban las atletas previas a la competencia.

ANALISIS MULTIDISCIPLINARIO

Dentro de un análisis multidisciplinario seria importante revisar las conclusiones que como equipo llegamos.

En el desarrollo de esta preparación creemos que podemos basarnos principalmente en los siguientes métodos de enseñanza de acciones motrices, técnicas y tácticas.

Métodos de enseñanza de las acciones motrices (Técnica Técnico - Táctico)

La puesta en práctica de los principios metodológicos se fundamenta esencialmente, a través de la utilización de los métodos de enseñanza. Es importante que el entrenador domine la mayor cantidad de ellos, por cuando facilita la labor psicopedagógica. También es elemental señalar que un método por si solo no resuelve el aprendizaje. El

nivel profesional del entrenador determinara la selección y aplicación de los métodos, permitiendo relacionarlos, integrarlos y saber hasta que momento aplicarlos, de acuerdo a sus ventajas y desventajas. La selección de los métodos esta determina por algunos factores, entre otros:

- Edad, sexo, nivel de preparación deportiva, desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas del deportista;
- Nivel profesional, edad, sexo, estado de la preparación física y dominio técnico – táctico por parte del entrenador;
- Medios, programas, manuales, instalaciones, implementos didácticos.

Según Matveiev & Novikov (1977), los métodos para la enseñanza están estructurados en tres grupos:

- Sensoperceptuales: Visual directo, Visual indirecto, Auditivos, Propioceptivos;
- Verbales: Explicación, Ordenamiento, Descripción;
- Prácticos: Para el aprendizaje (del todo o global, de las partes o fragmentario o de las partes, global – fragmentario – global), Para el perfeccionamiento (estándar, variable, combinados, de juego y competencia)

I.- Métodos sensoperceptuales.- Están basados en la aplicación práctica del principio sensoperceptual, es decir, crear la representación de la acción motriz, a continuación se describirán los métodos sensoperceptuales, a saber:

- Visual Directo.- Se refiere a presentación de la acción motriz al deportista, de forma completa, íntegra y con el ritmo del ejercicio requerido, por medio de un monitor, películas, videos, etc., pero lo más factible y recomendable es la demostración del entrenador, tomando en cuenta que:
 1. Es indispensable mostrar con exactitud la acción motriz, sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución.
 2. El entrenador no debe mostrar el error que comete el deportista, la corrección debe ser sobre la base de la ejecución adecuada.
 3. Se debe utilizar la demostración y la explicación.
 4. Es conveniente demostrar la acción motriz en tres momentos, primero, demostrar como se realiza correctamente.
- Visual Indirecto.- Está basado en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el deportista, pero no de forma completa; el entrenador puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis con momentos culminantes, con la utilización de diagramas, esquemas, secuencias y otros.
- Auditivos.- Su utilización permite al entrenador ampliar la información y la representación del movimiento, son múltiples las formas a emplear, en muchas ocasiones el entrenador, se vale de otros medios para indicar el ritmo de ejecución, tales como: la música, palmadas, silbatos e instrumentos musicales por separado, los cuales van indicando el paso de una fase a la otra

- Propioceptivos.- Se apoyan en la regulación y dirección del movimiento para ejecutar correctamente la técnica del ejercicio. En la mayoría de los casos, cuando los deportistas inician sus primeros intentos, presentan algunas demostraciones de la técnica que el entrenador debe atender para tratar de ubicar, en espacio y tiempo, elementos particulares del movimiento o de su totalidad, así como partes del cuerpo o su integralidad.

II.- Métodos verbales.- En ocasiones, a pesar de que el entrenador ha realizado la demostración adecuadamente, persisten perturbaciones en la ejecución técnica, haciéndose necesario buscar otras vías, como son la:

- Explicación.- Tal vez la utilización de la explicación detallada sea la solución del conflicto. En cuanto a la explicación, se ha expresado que su utilización tiene que preservar el balance idóneo con respecto a la demostración. En el aprendizaje el entrenador siempre tiene que determinar la correlación óptima en la utilización de los métodos sensoriales y verbales.
- Descripción.- En la actualidad se orienta el entrenamiento para lograr la participación activa del deportista en este proceso. La descripción puede significar un procedimiento empleado por el entrenador, realizando la misma, de profesor – deportista, de deportista – profesor y de deportista – deportista. Cuando el deportista expresa como debe realizar la técnica, o corrige a un compañero, asimilará con más profundidad sus acciones, lo que hace que se formen representaciones más exactas, experimentando un alto sentido de responsabilidad.
- Ordenamiento.- Cuando el entrenador imparte el calentamiento en la parte inicial, de la sesión de entrenamiento, da una explicación del ejercicio e inmediatamente la voz de mando preventiva ¡y!, Ejecutiva 1, 2, 3, 4. A veces emplea otra terminología, por ejemplo: brazos laterales, brazos arriba, laterales, abajo y repite el ciclo. Sin embargo, cada entrenador podrá utilizar los comandos instructivos que considere convenientes.

III.- Métodos prácticos.- El aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento técnico – táctico. Tienen que ser en base a ejecuciones de las acciones motrices respectivas de aprendizaje, de desarrollo y perfeccionamiento

- Del todo o global.- En esencia consiste en que se domine en principio la base de la técnica de la acción motriz, después con el entrenamiento se aprenden todos los detalles. También se utiliza cuando no es posible seccionar o fragmentar el ejercicio. Lo importante es que la acción motriz se realiza desde el inicio hasta el final.
1. Ventajas.- Hace posible que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio, la motivación y el interés se incrementan, fomenta la independencia y el deportista observa con prontitud su resultado.
 2. Desventajas.- Origina mayor gasto energético, no puede realizarse con ejecutantes de poca experiencia, bajo nivel de rendimiento físico y técnico – táctico.

- De las partes o fragmentario.- Para explicar este método, es preciso que se pueda dividir la técnica de la acción motriz, en varias partes relativamente independientes. Es buscar el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, las cuales se van uniendo posteriormente.
- 1. Ventajas.- Permite enseñar las acciones más complejas a los deportistas de bajos niveles de preparación física y técnico – táctico, a demás contribuye a practicar elementos más difíciles, sin que se pierda energía en exceso.
- 2. Desventajas.- Si la realización no es adecuada, se crean hábitos en elementos por separado, que impiden lograr la fluidez y el ritmo del ejercicio. Los movimientos aislados pueden originar errores, además disminuyen el interés y la motivación.
- Global – fragmentario – global.- Es la combinación de los métodos explicados con anterioridad y su utilización deben de los objetivos que se persigan con el entrenamiento, tomando en cuenta los contenidos ha realizar.

Teniendo en cuenta, que es necesario consolidar, perfeccionar, alcanzar la fase superior del hábito motor, poder ejecutar la acción motriz en condiciones de táctica, de adversarios, de competencia y permitir la variabilidad. Por eso se utilizan los métodos siguientes:

- Estándar (repetición).- Consiste en la repetición reiterada de una acción motriz dada en condiciones constantes, desde la misma posición inicial, velocidad y sin variar los componentes de la carga de entrenamiento.
- Variables.- Después de consolidar el hábito motor, es necesario lograr una ejecución superior, en la cual el deportista pueda realizarla en condiciones próximas o reales del escenario de competencia.
- Combinados.- Es la integración de ambos método en uno solo.

Pedagógicamente, es importante que el entrenador pueda determinar el paso del trabajo, de condiciones estándar a variables, en el aspecto pueden ocurrir dos situaciones:

1. Que el paso se efectúe muy rápido,
2. O se demore

En el primer caso, puede no estar consolidado el movimiento y sea imposible ejecutarlo en condiciones variables. En el segundo caso, que se cree un patrón muy fuerte por la reiteración, que dificulta la condición de variabilidad.

Existen otros dos métodos propios del perfeccionamiento de las acciones motrices, que son:

1. Método de Juego, y
 2. Método de Competencia.
- Método de juego.- Es uno de los más utilizados, adquiere gran importancia en el trabajo con niños y jóvenes. Propicia la motivación y el interés de los participantes, lo que permite elevar la carga considerablemente. Es aplicable en

todas las modalidades deportivas y se ejecuta en condiciones continuas, interválicas, estándar y variables. A través de este método se logra el perfeccionamiento de los hábitos motores, el desarrollo de las capacidades motrices (condicionantes y coordinativas), y fundamentalmente la agilidad. El juego necesita de una exquisita organización para lograr la participación efectiva de todos los deportistas. La dificultad del mismo radica en la complejidad para regular la carga, la cual puede lograrse de la tomando en cuenta todos o alguno de los siguientes puntos:

1. Cambio en las funciones de los jugadores,
 2. Modificaciones en el reglamento,
 3. Tiempo de duración,
 4. Dimensiones del terreno de juego,
 5. Medios,
 6. Cantidad de participantes, etc.
- Método de competencia.- Es muy empleado en el entrenamiento deportivo. Existen dos formas de utilizarlo:
 1. Elemental.- El cual consiste en estimular el interés del deportista y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.
 2. Desarrollado.- Es una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento de control, de prueba, en competencia oficial. Los rasgos característicos son:
 - a) El enfrentamiento de las fuerzas en condiciones de competencia organizada. El factor de enfrentamiento incrementa la acción del ejercicio físico con ayuda del estado fisiológico y psíquico, provoca la manifestación máxima de las posibilidades funcionales del organismo,
 - b) Alta exigencia a las fuerzas físicas y espirituales de los deportistas, así como a su tensión emocional,
 - c) Enfrentamiento de intereses contrarios y, a la vez, ayuda mutua, responsabilidad recíproca en la lucha por alcanzar un objetivo común: la victoria,
 - d) Unificación del objetivo de competencia, del orden de la lucha deportiva por la victoria y de la forma de valoración de los logros. Las formas de unificación son reglas de competencia, iguales para todos,
 - e) Posibilidades limitadas de dosificar la carga de entrenamiento.

Por último es un método que ejerce una influencia muy fuerte, ya que, si no existe un hábito motor estable en los deportistas, no es posible perfeccionarlo mediante este método. El entrenador deberá ordenar un sistema de objetivos para el desarrollo de las capacidades motrices, relacionado los medios, métodos, su organización y la carga correspondiente, a fin de prever los momentos de cambio, la comprobación de la adaptación al trabajo y el logro de los niveles alcanzados.

Los medios que se proponen están condicionados por las acciones colectivas con oposición es los aspectos de ataque y defensa, ya que las acciones de equipo las podemos controlar y dar una dirección específica para crear una disciplina táctica con respecto a la ocupación de manera racional y cognoscitiva en el tiempo y espacio, estas acciones estarán enfocadas para que las jugadoras conozcan los espacios de ataque más efectivos donde se pueda aprovechar las situaciones que se presenten buscando que los

defensas reacciones ante los movimientos de desmarques, estos movimientos se basan en la táctica individual para transferirla a la grupal y posteriormente a la de equipo.

Esto se puede decir muy fácil pero el proceso es mas complejo de lo que se espera ya que para esto debemos de desarrollar en primera instancia la táctica individual, después por medio de un lenguaje motor y comunicación buscaremos un acoplamiento con el compañero para poder sincronizar los movimientos marcados como objetivo estratégico de ataque a lo que se adhiere la comunicación en todos los aspectos

Cabe mencionar que dentro de esta intervención se tuvo logros importantes a nivel selección nacional.

Juegos Parapanamericanos en Rio de Janeiro Brasil, donde se obtuvo la medalla de bronce y a su vez la clasificación para los juegos Paralimpicos de Beijing 2008. Para esta competencia se hace una intervención psicológica, previa a la competencia.

Juegos Centroamericanos y del Caribe 2007 en Mexico D.F., donde se obtiene el 4to lugar. Para esta competencia se hace una intervención, previa y durante la competencia.

Torneo Spitfire, Toronto, Canada 2008, donde se obtiene el 6to lugar. Para esta competencia se hace una intervención previa y durante la competencia.

Juegos Paralimpicos Beijing 2008, donde se obtiene el 9no lugar. Para esta competencia se hace una intervención previa y durante la competencia.

El trabajo mejoro en muchos aspectos, por mencionar algunos, fue la cohesión de equipo que mejoro en mucho respecto a cuando tome el equipo ya que se me mencionaba que el ambiente era muy hostil, el cual fue mejorando conforme me fueron presentando las dinámicas, se fue generando la empatía y el trato cordial, para bien del equipo.

El proceso de estrés comienza cuando al individuo le llegan unas demandas que pueden ser generadas por el mismo o por el ambiente. Las demandas provenientes del exterior pueden ser un embotellamiento, o bien acontecimientos de la vida diaria que produzcan cambios muy profundos. La reacción del sujeto, que es el segundo componente, va a venir determinada en la interpretación de amenazante o no que él mismo haga del estímulo estresante, y no todo el mundo reacciona de la misma manera ante un determinado estímulo, para que exista estrés la persona ha de evaluar la situación como amenazante y considerar que no posee los recursos necesarios para enfrentarse a ella. La respuesta de estrés consta de componentes psicológicos, comportamentales y fisiológicos. Desde el punto de vista psicológico, estas son irritabilidad, ansiedad, pérdida de concentración, estrechamiento de la atención y capacidades perceptivas disminuidas. Desde un punto de vista comportamental pueden ser apariciones de temores, pérdida de sueño, pérdida de las capacidades verbales. Los síntomas fisiológicos son los propios de una reacción de alerta: dilatación de pupilas, incremento de la frecuencia cardiaca y de la presión sanguínea y tensión muscular.

En el ámbito específico del deporte se pueden mencionar factores que influyen en la homeostasis tal como la falta de confianza sobre las propias capacidades, las experiencias traumáticas fuera del entorno deportivo (por ejemplo la muerte de un

familiar o amigo), la preocupación por no rendir a un nivel adecuado, problemas durante el entrenamiento.

Existen dos fuentes de estrés situacional, la importancia atribuida a un evento o competición y la incertidumbre sobre el resultado de dicho evento. En lo que se refiere a la primera, se puede afirmar en los términos generales que el estrés provocado por un evento guarda una relación directa con la importancia del mismo. Es evidente que un partido al final de la temporada en el que el resultado determina quien ganara el campeonato puede ser más estresante que los jugados al comienzo de la temporada.

La incertidumbre es otra fuente importante de estrés, que adquiere mayor relevancia cuanto mayor es la importancia del evento. Aunque muchas veces no puede controlarse, por ejemplo el no saber cuál puede ser el resultado de un partido concreto, en otro son los propios entrenadores o técnico que rodean a los deportistas los que pueden generar esta fuente de estrés. Es el caso de un entrenador de fútbol o de baloncesto que no da las alineaciones iniciales hasta poco antes del comienzo del partido. Las personales están enfocadas a la autoestima, puesto que cuanto mayor sea esta, tanto mayor resultara la auto confianza del sujeto y, por tanto, se reducirá la probabilidad de que una situación concreta se considere amenazante. Por el contrario, cuánto menor sea la autoestima tanto más probable es que se generen niveles elevados de ansiedad. Numerosos entrenadores y psicólogos deportivos son cada vez más concientes de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que pueden interferir en el rendimiento. La competición deportiva puede generar gran estrés o ansiedad y, a su vez, puede afectar a los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación.

De esta forma es que a las atletas se les dio herramientas para poder solucionar problemas dentro y fuera de la cancha, aunque hubo factores en los cuales no se podía tener un control total, como fue el fallecimiento de familiares o personas cercanas a las atletas, lo cual mermo el rendimiento, por el proceso de duelo que inevitablemente se tiene que vivir (aproximadamente de 6 a 12 meses), por lo cual se brindo apoyo a las atletas para que no disminuyera el rendimiento en una rango significativo, problemas familiares de diversas índoles, lo cual había que solucionar en intervención meramente clínica.



CAPITULO 7

SUGERENCIAS

El lugar obtenido por el equipo de baloncesto en los juegos paralimpicos de Beijing 2008 como se muestra en la tabla fue la novena posición solo por arriba de Brasil, encontrando una relación directa con los juegos parapanamericanos de Rio 2007 donde el equipo obtuvo el tercer lugar, debajo de equipos como Canadá y Estados Unidos, y encontrando la relación de que se vuelve a quedar solo por encima de brasil.

De esta forma la competición puede convertirse en amenaza y generar una situación de ansiedad por sus propias características en las que se incluyen el tratarse de un hecho irreplicable, irreparable y efimero. Se trata de un hecho irreplicable por que es posible que un atleta haya participado en multitud de competiciones a lo largo de su vida deportiva, pero en un momento determinado las consecuencias pueden ser de mucha mayor importancia que en otros. Es también irreparable porque el deportista tiene que demostrar su habilidad y sus capacidades de forma puntual y sin posibilidad de rectificación. Por último es un hecho efimero porque durante la competición es cuando se valoran los resultados de todo el largo de tiempo de entrenamiento y de esfuerzo invertido en la preparación.

El resultado obtenido no era el esperado ya que el entrenador mencionaba obtener por lo menos el sexto lugar, pero creo que faltó tener una preparación donde se pudiera observar el rendimiento de los otros equipos o mejor aun donde se pudiera competir, como se menciona el deporte paralimpico va en ascenso, esto quiere decir que la competencia se vuelve mas fuerte.

Algunas de mis sugerencias, es hacer un perfil psicológico del deportista, elaboradas por psicólogos para los deportistas mexicanos, en el cual se busque encontrar el tipo de personalidad de acuerdo a la disciplina, de acuerdo al deporte, ya que no es lo mismo un deporte de conjunto a un deporte individual.

Que se hiciera una búsqueda de talentos juveniles o incluso infantiles, donde se pueda ir dotando de herramientas desde una edad temprana, de acuerdo a las necesidades físicas y psicológicas.

Contar con grupos multidisciplinarios para mejorar el rendimiento del atleta.

Algo que cabe mencionar es que originalmente yo llego al Centro Paralimpico como practicante para el evento de Rio, pero se habla de que gracias al trabajo psicológico es como se obtiene el pase a los juegos Paralimpicos, ya que lo que en ese tiempo se necesitaba era cohesionar al grupo, algo que durante mucho tiempo no se había conseguido, al hacer mi intervención, se notan muy buenos resultados y eso tiene como resultado mi contratación en CONADE.

Esto solo lo menciono, como recomendación a mis compañeros que vienen haciendo su camino academico, que cuando se presente una oportunidad la tomen y en base a su profesionalismo y empeño, las puertas de la vida profesional se comenzaran a abrir.



ANEXOS

REJILLAS NUMERICAS UTILIZADAS

REJILLA NUMERICA #1

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

REJILLA NUMERICA #2

55	85	13	59	78	51	84	61	52	27
33	57	31	97	04	92	28	29	90	60
70	86	49	80	39	65	32	18	77	96
00	46	01	98	95	71	76	88	81	87
34	42	10	35	47	89	48	62	17	82
56	94	72	07	11	93	44	69	43	67
02	14	58	54	22	05	53	91	74	79
40	66	41	26	75	99	06	20	15	68
24	45	36	38	08	64	50	83	30	09
63	19	25	16	23	21	03	12	37	73

REJILLA NUMERICA #3

55	85	13	59	78	05	93	44	69	43	67	42
33	57	31	97	04	83	05	53	91	74	79	70
70	86	49	80	39	37	99	06	20	15	68	98
00	46	01	98	95	62	64	50	83	30	09	35
34	42	10	35	47	37	21	03	12	37	73	57
93	50	12	09	67	15	40	18	49	88	22	83

51	84	61	52	27	11	56	94	72	07	11	64
92	28	29	90	60	58	02	14	58	54	22	50
65	32	18	77	96	66	40	66	41	26	75	20
71	76	88	81	87	24	24	45	36	38	08	73
89	48	62	17	82	25	63	19	25	16	23	68
55	46	35	59	78	08	06	30	12	68	08	18

REGISTRO DE ATENCION (REJILLA NUMERICA)

ATLETA	NUM. DE REJILLA	ACIERTOS	TIEMPO	TOTAL
--------	--------------------	----------	--------	-------

TABLA DE REGISTRO PARA TEMPERATURA DERMOGALVANICA

	SESIÓN 1		SESIÓN 2		JUEGOS
REGISTRO PRE	Antes del entrenamiento.	del	Antes del entrenamiento, con visualización.	del	Antes de la competencia, con visualización.
REGISTRO EN ACTIVIDAD	Al medio tiempo.		Durante el entrenamiento se da una relajación de Jacobson.	el	Durante la competencia se da una relajación de Jacobson.
REGISTRO POST	Al final de la competencia.	la	Al final del entrenamiento se aplica relajación con visualización y contracción muscular.	del	Al final de la competencia se aplica relajación con visualización y contracción muscular.

*SE UTILA UNA POR CADA JUGADORA



REFERENCIAS

- Lorenzo González José, Gil Rodríguez Cristina, Martín García Gema, 2001, Manual de practicas de psicología deportiva, Ed. Biblioteca Nueva.

- Mora Mérida Juan Antonio, García Rodríguez José, Toro Bueno Salvador, Zarco Resa Juan Antoni , 2000, Psicología aplicada a la actividad fisico-deportivo, Ed. Pirámide.

- Martínez Gil, J. 1991, Entrenamiento para deportistas y entrenadores de élite, Valencia, Ed. Invesco.

- Garzarelli Jorge G.,Universidad del Salvador (Argentina), 19 de Noviembre de 2007, 11:00am <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/deporte.shtml>

- Santolaya Ochando Francisco, Decano, Colegio Oficial de Psicologos, 2007, 19 de Noviembre de 2007, 11:00am, <http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

- Shelton, A.O. y Mahoney, M.J., 1978, The content and effect of psiching-up strategies in weightlifters, Cognitive Therapy and Research.

- Garfield, C.A. y Bennet, H. Z., 1987, Rendimiento máximo: Las tecnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones.

- Alegría Ezquerria Eduardo, Viscarret Idoate Manuel, Alegría Barrero Eduardo, 2002, Ejercicio Físico, el talismán de la salud, Ed. Everest, S.A.

- Castillo Carro Martha Patricia, Gonzalez Guñido Yolanda, Granel Parra Aurelio Jesús, 1992, Influencia de la practica de la gimnasia y de las diferencias sexual en el desarrollo de la madurez conceptual.

- Alexander Thomas, 1982, Psicología del deporte, Ed. Herder.

- Márquez Rosa Sara, 2004, Ansiedad, estrés y deporte, Ed. EOS.

- Uzanne Masson, Las relajaciones, 1985, Ed,Gedisa.

-Viadé Sanzano Albert, con la colaboración de Gracia F., Gutiérrez R. y Portillo R., 2003, Psicología del rendimiento deportivo, Ed. Universitat Oberta de Catalunya.

-Ibarra Luz Ma., 1997, Aprende mejor con la gimnasia cerebral, Ed. Garnik.

-González Carballido, 2001, Importancia del estrés como objeto de estudio en psicología del deporte.

-Spielberger , 1989, Stress and anxiety in sport. Hemisphere

-Pons y Cols, 1993, La ansiedad en los deportes de competición, Revista de Psicología Universitas.

-Pinillos, 1981, Principios de psicología, Madrid Ed. Alianza.

-Oña A., 1994, Comportamiento motor, bases psicológicas del movimiento humano, Ed. Granada.

-Nideffer, 1976, The inner athlete. Mind plus muscle for winning. Nueva York.

-Easterbrook (1959), the effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. Psychological Review