



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA

"TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON COMO HERRAMIENTA EN LA
PSICOLOGÍA DEPORTIVA PARA FAVORECER EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
EN EL EQUIPO DE FUTBOL CATEGORIA 88 DEL CENTRO DE FORMACIÓN
PACHUCA"

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:
**ANGELES BENÍTEZ RUBÉN AMAURY
HERNÁNDEZ DEL ROSAL RICARDO**

ASESOR
LIC. EN PSIC. AÍDA GEORGINA MÉNDEZ DOSAL

PACHUCA DE SOTO, HIDALGO 2007.



DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

RICARDO HERNÁNDEZ DEL ROSAL

A mis padres Inocencio y Maria de Lourdes, por que gracias a ellos he llegado hasta aquí y por ellos seguiré luchando, así como a mi hermana Erika.

A mi asesora Gina, por su tiempo y dedicación, por compartir conmigo sus conocimientos

Gracias a todos aquellos que implícita o explícitamente ayudaron a la elaboración de este trabajo, a todos mis amigos y familiares.

EL HOMBRE DEBE TENER:
LA FE DE UN CRISTIANO
LA INTEGRIDAD DE UN BUDISTA
LA VIRTUD DE UN HINDUISTA
LA SABIDURÍA DE UN TAOÍSTA Y
LA DISCIPLINA Y CONTROL DE UN MUSULMÁN

ÍNDICE

RESÚMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

JUSTIFICACIÓN

CAPÍTULO I: MARCO HISTÓRICO

1.1 ¿Qué es la Psicología del Deporte?	15
1.2 Historia de la Psicología del Deporte.	16
1.3 Las investigaciones sobre aprendizaje motor y el desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada (1940-1964)	19
1.4 El reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como un nuevo ámbito de aplicación de la Psicología (1965-1979)	19
1.5 Evolución de la Psicología del Deporte a partir de los años ochenta	22
1.6 Psicología del deporte en México	23
1.7. El papel profesional del Psicólogo del Deporte	25
1.8 La psicología en el contexto de la actividad deportiva	26
1.9 Paradigmas de la práctica de la Psicología del deporte	26
1.10 Objeto y definición de la Psicología del Deporte	27
1.11 Tareas de la Psicología del Deporte	28

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL

2.1 Historia del centro universitario del fútbol y ciencias del deporte	30
2.2 Centro de formación Pachuca	32

CAPÍTULO III: MARCO CONCEPTUAL

3.1 Características Psicológicas del Alto Rendimiento	36
3.2 Noción de rendimiento	36
3.3 Aproximación al alto rendimiento	38
3.4 El perfil psicológico del alto rendimiento	39
3.5 Diferencias psicológicas entre deportistas con éxito y sin éxito	41
4.1 La Motivación en el Deporte	43
4.2 Psicología de la motivación	43
4.3 Definición de motivación	44
4.4 El uso de la recompensa en el deporte	48
4.5 Las recompensas como información o como control	50
4.6 Motivación, éxito y fracaso	50
4.7 Intensificación de la motivación interna	51
4.8 Como conseguir la motivación en el deporte	52
5.1 Preparación Psicológica	52
5.2 El estrés	53
5.3 La ansiedad	54
5.4 Factores que favorecen el estrés y la ansiedad.	54
6.1 Las teorías explicativas	57
6.2 Técnicas de preparación psicológica	58
7.1 Técnicas de relajación	59
7.2 Evaluación del Indicador Fisiológico-Bioquímico	61
7.3 Aparatos de registro	62
7.4 Técnicas de registro más utilizadas en psicología del deporte	62
7.5 Técnicas de resolución de problemas	66

8.1 Integración y Puesta en Práctica de un Programa de Entrenamiento en Destrezas Psicológicas	66
--	----

9.1 Análisis Psicológico del Equipo Deportivo	72
---	----

CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO

a) Planteamiento del problema	81
b) Objetivos	82
c) Hipótesis	83
d) Variables	83
e) Definición de términos	83
f) Diseño de la investigación	84
g) Instrumentos	85
h) Procedimiento	90
i) Muestra	91
j) Problemas y limitaciones	92

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.	93
---	----

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	107
----------------------------------	-----

BIBLIOGRAFÍA	111
---------------------	-----

ANEXOS	117
---------------	-----

RESUMEN

La psicología del deporte se refiere al estudio de los factores psicológicos que intervienen durante la actividad deportiva, así como de los efectos psicológicos que de ésta se derivan, con el propósito de lograr la expresión del potencial del deportista. (Dr. González Carballido y de Radinov 2001).

En este trabajo se intento demostrar si la técnica de relajación da Jacobson favorece el rendimiento del equipo de fútbol categoría 88 del Centro de Formación.

El tipo de estudio que se realizó fue el cualitativo, éste se preocupa por la construcción de conocimiento sobre la realidad social y cultural desde el punto de vista de quienes la viven. Se utilizaron tres instrumentos: el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D) que sirvió para calificar los ítems Control de estrés, Influencia de la evaluación de rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo; para finalizar, el Termómetro Derma Therm se utilizó para medir la temperatura periférica de los sujetos a investigar y la técnica de relajación de Jacobson que sirvió para el objetivo de la investigación.

La tesis consta de seis capítulos. En el primero, se narra la historia de la psicología deportiva, en el segundo se hace mención a la historia del Centro Universitario del Fútbol y Ciencias del Deporte; después se adentra al marco conceptual en donde se definen términos como: rendimiento deportivo, la motivación en el deporte, la preparación psicológica, evaluación del indicador fisiológico, entrenamiento en destrezas psicológicas, análisis psicológico del equipo deportivo; sigue el marco metodológico, en el quinto capítulo se incluye los resultados y análisis de resultados de la investigación, lo último son las conclusiones. Los anexos se integran del C.P.R.D y el formato del termómetro Derma Therm.

SUMMARY

Sport Psychology refers to the Study of psychology factors that are involved during sport activity, as well as the psychological effects that are derived of this, with the purpose of getting the power expression of sportsman.

This task tries to determine the kind of sport psychological intervention that can be done in the Football Team 88 of Pachuca Club to get better results in sport efficiency.

The kind of study that was the qualitative; this is focused on building knowledge about social and cultural reality from the point of view that live it. Three instruments were used: the Development Center, Questionnaire of psychological characteristics related to Sport Performance (C. P.R. D.) that would help to qualify the Control Stress items, Influenced of Performance Evaluation, Motivation, Mental Ability and Team Cohesion; in the end the Derma Term Thermometer to measure the surrounding temperature of people involved in this research.

This Thesis conten six chapter. The first one talks about History of Sport Psychology, the second one is related to the foundation of the Football University Center and Sport Sciences; after that we mention the Preface where are defined terms like: Sport Performance, Motivation in Sport, Psychological Preparation, Cognitive Training, Evaluation of Physiological Indicator, Training in Psychological Skills, Psychological Analysis of Sport Team, then the Methodical Structure. The fifth chapter includes the analysis and results of the research and in the end our conclusions are given off. The annexes are integrated with, the C.P.R.D and the Derma Term Thermometer

INTRODUCCIÓN.

Los futbolistas son deportistas que pueden sufrir bloqueos es decir no logran manifestar durante la competencia las cualidades y capacidades que tiene (como cualquier deportista) que les impide rendir en su máximo potencial. Es por ello, que el mundo del deporte requiere de la ayuda de un especialista, dentro de un equipo multidisciplinario para garantizar el bienestar psicológico de los deportistas.

El psicólogo atiende a personas "normales" en situaciones de tareas y de cambio. Se trata de conseguir mejor rendimiento, aliviando esos estados de tensión y de ansiedad que sufre el individuo en la vida diaria y en su actividad deportiva.

El presente escrito ofrece una visión acerca del trabajo conjunto del psicólogo y futbolistas del equipo categoría 88 del Centro de Formación del club Pachuca, en él se podrá observar como la psicología y el deporte son inherentes al hombre. El objetivo de esta investigación fue el: Determinar si la técnica de Relajación de Jacobson favorece el rendimiento del equipo de fútbol categoría 88 del Centro de Formación del club Pachuca para lograr esto se requirió la utilización del Termómetro Derma Therm y la aplicación del Cuestionario de Características Relacionadas con el Rendimiento Deportivo para determinar en qué factores era necesario intervenir para lograr un mejor rendimiento deportivo de los sujetos de investigación. El rendimiento deportivo esta condicionado por tres tipos de preparación; La preparación física, la preparación técnico-táctica, y la preparación psicológica, (Gorbunov, 1987) si alguna de estas es descuidada se ve amenazado el rendimiento óptimo. Al referirse a rendimiento no se hace alusión exclusivamente al deportista élite, si no a todos los deportistas; aún los que se inician en la práctica deportiva esperan un rendimiento de acuerdo a sus condiciones particulares.

Se constato que lo primordial era trabajar en lo referente al estrés, pues los instrumentos y técnicas de evaluación indicaron que ese factor no permitía rendir al máximo a los jugadores. Para ello, se utilizó la técnica de Relajación de Jacobson, que sería un gran

recurso psicológico para controlar el estrés durante las competiciones deportivas; la utilización del termómetro serviría para conocer si el sujeto estaba relajado o no.

Todo lo anterior con el fin de obtener un mejor rendimiento del futbolista. Cabe aclarar que el trabajo del psicólogo consiste en ayudar a desarrollar habilidades psicológicas en el deportista y debe garantizar siempre su bienestar psicológico.

JUSTIFICACIÓN.

El deporte, especialmente el de alto rendimiento, se ha visto implicado en un acelerado desarrollo y exigencia que demanda mayor apoyo técnico y científico. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hacía algunos años parecían sueños. Para ello, se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con numerosas disciplinas científicas que como la psicología deportiva han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal.

En la actualidad se reconoce, tal como lo afirma González, J. (1992), que cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento y la intensidad de trabajo alcanzan niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente y es allí precisamente donde hace su aporte la Psicología Deportiva. Ésta como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

Su objeto de estudio lo constituyen los factores psicológicos de la actividad deportiva y del deportista. Del mismo se derivan un conjunto de tareas tales como el estudio de los fundamentos psicológicos, de la preparación física, técnica y táctica; las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos del entrenamiento, la competencia y los diferentes deportes y la preparación psicológica del deportista para la competición.

Es por ello que en el ámbito de la Psicología del Deporte se utilizan técnicas similares a las que se usan habitualmente en Medicina del Deporte para registrar el indicador fisiológico-bioquímico (F-B) de la conducta deportiva. En primer lugar, es importante determinar la información que puede proporcionar al psicólogo el registro de este indicador. Tales factores son el objetivo, habitualmente, de alguna intervención psicológica-conductual -entrenamiento psicológico-.

En este sentido, el indicador F-B puede proporcionar dos tipos principales de información al psicólogo del Deporte:

- 1) Evaluación del estrés psicológico, al relacionarse el nivel de los parámetros registrados con la activación, la ansiedad o el estrés a los que se ven sometidos deportistas y entrenadores en relación a la competencia deportiva.
- 2) Evaluación del rendimiento fisiológico de los deportistas, al relacionarse el nivel de los parámetros registrados con aspectos fisiológicos, como la fatiga o la eficiencia en entrenamientos y competiciones.

Existe una amplia evidencia de que la competición deportiva puede producir altos niveles de tensión psíquica o ansiedad en los participantes, lo suficientemente intensas como para provocar desorganización en su actuación. Se ha comprobado que un jugador rinde a un buen nivel en los entrenamientos y falla cuando está bajo la presión de la competición.

Numerosos entrenadores y psicólogos deportivos son cada vez más conscientes de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que disminuyen el rendimiento. La competición deportiva puede generar gran angustia y, a su vez, puede afectar los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación. No es 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. Haciendo una revisión etimológica el término relajación se deriva del latín: "Relaxio" que se traduce como acción de soltar, descanso o reposo. Dentro del contexto psicológico un término muy aproximado es el de distensión, es decir un estado donde la tensión es menor a la tensión cotidiana. En este sentido se pueden conceptualizar los métodos de relajación como procedimientos terapéuticos bien definidos que tratan de obtener en el individuo una distensión muscular y psíquica, con la ayuda de ejercicios apropiados, es decir son técnicas que buscan un reposo lo más eficaz posible (Martínez y Asís, 1980).

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. Ganar una carrera, un campeonato, romper un récord, entre otras situaciones, constituyen momentos especiales en las vidas de los deportistas. Para poder lograrlo se necesita no solamente de una buena condición física sino también de un apropiado balance de la actividad mental.

CAPÍTULO I: MARCO HISTÓRICO

1.1 ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

El deporte es, probablemente, el fenómeno social más importante e influyente del siglo XX. El deporte afecta a las vidas de muchas personas, de diferentes edades, ya sea como practicantes, entrenadores, jueces o árbitros, directivos, aficionados o simples espectadores de retransmisiones deportivas televisadas. Por este motivo, no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan como para aplicar técnicas de intervención psicológica que se derivan del estudio de dichos procesos.

Weinberg y Gould (1995) y Williams y Straub (1986), mencionan que la Psicología del Deporte estudia fundamentalmente:

- a) Los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo.
- b) Los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

En cuanto al primer aspecto, esta disciplina examina el papel de aquellos factores psicológicos que inciden en la iniciación y en el mantenimiento de la práctica deportiva - orientación motivacional, estilo de comunicación del entrenador, expectativas de los padres...- así como en el rendimiento del deportista: retroalimentación del entrenador, autoconfianza, autocontrol emocional, estilo atencional. En cuanto al segundo aspecto, la Psicología del Deporte analiza los efectos psicológicos, tanto positivos -reducción de la ansiedad, mejora de la autoestima, mejora de la autoconfianza...- como negativos - trastornos alimentarios, *burnout*...- derivados de la práctica, tanto del deporte recreativo o lúdico como del deporte espectáculo o de alto rendimiento.

Así pues, la Psicología del Deporte no se limita al estudio del deporte competitivo, sino que se interesa también por la práctica de la actividad física y del deporte como diversión, aventura o mantenimiento de la condición física de amplias capas de la población en su tiempo de ocio.

Por otra parte, no puede reducirse al estudio del deportista, sino que implica el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las situaciones deportivas. Este planteamiento obliga a tener en cuenta no sólo lo que hace o dice el deportista, sino también lo que hacen o dicen todos los sujetos que interactúan con él: entrenadores, árbitros, directivos, periodistas y espectadores (Riera, 1985).

1.2 HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La Psicología del Deporte como ciencia no obtuvo su reconocimiento oficial hasta la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en Roma (1965). La American Psychological Association no creó la división 47, Exercise and Sport Psychology, hasta el año 1986. Siguiendo el esquema propuesto en un trabajo anterior (Cruz, 1991) se pueden distinguir cuatro períodos en la historia de esta disciplina:

- a) Una primera etapa denominada de los precursores que comprende los intentos aislados de algunos autores, que ponen de relieve la importancia de los factores psicológicos en la práctica del deporte y el ejercicio físico.
- b) La segunda etapa corresponde a la formación de esta especialidad de la psicología aplicada al deporte, caracterizada por la formulación de distintas concepciones teóricas y de investigación, específicas de este campo.
- c) La tercera etapa llamada de crecimiento se inicia tras la Segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evaluación y de la personalidad.

d) La última fase es denominada de consolidación, donde se observa la aparición de estudios dedicados tanto a la evaluación, como a la investigación e intervención.

Raíces de la Psicología del Deporte en la Psicología experimental (1879-1919)

En Europa, se puede remontar a los comienzos mismos de la Psicología experimental en el laboratorio de Wundt, en Leipzig. En dicho laboratorio la temática del tiempo de reacción ocupó un lugar destacado.

Los primeros trabajos que relacionan Psicología y Deporte son de dos tipos:

- a) Ensayos teóricos.
- b) Estudios experimentales sobre tiempo de reacción.

En el libro de Lesgaft (1901) se señala, por una parte, la necesidad de elaborar, desde una perspectiva científica, las bases de la actividad física y, por otra parte, se describen los beneficios de la educación física en el desarrollo mental infantil. A su vez, Pierre de Coubertain analiza el Deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional.

En Estados Unidos, a finales del siglo XIX y comienzos del XX, se llevaron a cabo una serie de estudios empíricos sobre tiempo de reacción, aprendizaje motor, y efectos de la práctica deportiva en variables de personalidad (Davis, Huss y Becker, 1995).

Los antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte en la Union Soviética. (1920-1939)

En este período destacan los trabajos de los psicólogos considerados los "padres" de la Psicología del Deporte: Alexander Puni y Pter Rudik, en la antigua Unión Soviética y Coleman Griffith, Estados Unidos. Puni realiza los primeros trabajos de psicología en el Instituto de Cultura Física, sobre la influencia de la practica de deportes como el esquí, en la personalidad de los practicantes. Rudik realiza una serie de experimentos, en 1925, sobre tiempos de reacción en el deporte. Colleman Griffth, crea un autentico laboratorio,

en 1925, en la Universidad de Illinois, para investigar un conjunto de problemas psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo (1930)

Antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte en Europa

En Europa, después de la Primera Guerra Mundial, destaca la labor de un equipo de tres psicólogos de los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín: R. W. Schuelte, N. Sippel y F. Giese. Estos autores escribieron varios libros sobre Psicología de la Actividad Física y el Deporte. En la Universidad de Leipzig, en el período anterior a la segunda Guerra Mundial, destacan también las investigaciones de Otto Klemm sobre aprendizaje motor (1920). En la antigua Unión Soviética, a comienzos de los años veinte, se fundaron los Institutos de Cultura Física. En cada uno de ellos se creó un Departamento de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas, que inició algún tipo de investigación. Así, Rudik realizó experimentos sobre tiempos de reacción en Moscú, en 1925; Puni, en Leningrado, en 1929, estudió la influencia de la participación en un deporte determinado -el esquí, en su caso- en el desarrollo de la personalidad del deportista (Rudik, 196)

A nivel aplicado se empiezan a concretar tres temas de estudio en dicha época:

- a) Las motivaciones e intereses de los atletas.
- b) El concepto, algo nebuloso, de "poder mental del deportista", que estaría formado por características tales como: valor, determinación, tenacidad, resistencia y auto disciplina.
- c) Las tensiones de los atletas previos a la competición.

Antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte en Estados Unidos

La figura más sobresaliente de la Psicología del Deporte en este periodo (1836-1966) fue, sin lugar a dudas, Coleman Griffith. En 1923, este psicólogo impartió en la Universidad de Illinois el primer curso de Psicología del Deporte en Norteamérica. En 1925, Griffith fue

contratado por la Universidad de Illinois para que ayudara a los entrenadores a mejorar el rendimiento de sus jugadores (Williams y Straub, 1986) y dirigió en dicha universidad el *Athletic Reserch Laboratory*, el primer laboratorio de Psicología del Deporte de Estados Unidos.

Según los estudios de Gould y Pick (1995), Kroll y Lewis (1970), Lowe y Walsh (1978) y Wiggins (1984), en los trabajos de Coleman Griffith se pueden distinguir tres líneas principales de investigación: a) las habilidades motrices; b) el aprendizaje, y c) en menor medida, las variables de personalidad.

1.3 LAS INVESTIGACIONES SOBRE APRENDIZAJE MOTOR Y EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE APLICADA (1940-1964)

A partir de la Segunda Guerra Mundial se produjo un notable aumento de las investigaciones sobre aprendizaje motor en Estados Unidos. Al principio, dichas investigaciones se llevaron a cabo mediante programas financiados por la Fuerza Aérea para seleccionar pilotos. No fue hasta comienzos de los sesenta, cuando los psicólogos americanos comenzaron a trabajar directamente con deportistas. Los pioneros fueron Bruce Ogilve y Thomas Tutko, que utilizaron tests y escalas de evaluación para estudiar los rasgos de personalidad de deportistas de elite. Por su parte, en la Unión Soviética y en los países de Europa del Este, se desarrolló una Psicología del Deporte aplicada a la preparación del deportista para la competición. El entrenamiento psicológico del deportista se inicia con el estudio de las tensiones previas a la competición. El centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume de Barcelona, fundado en 1962, fue el primero del estado español en iniciar la evaluación médico-psicológica de los deportistas.

1.4 EL RECONOCIMIENTO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO UN NUEVO ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA (1965-1979)

A nivel internacional, la celebración del Ier Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en 1965, supuso un gran impulso para el reconocimiento de esta disciplina. Dos consecuencias importantes del evento fueron la fundación de la Internacional Society of

Sport Psychology (ISSP), que ha facilitado un mayor intercambio de información entre los psicólogos del Deporte de diferentes países, y la publicación, en 1970, de la primera revista dedicada íntegramente a este tema: *Internacional Journal of Sport Psychology*.

A continuación, se resume la Historia de la Psicología del Deporte, desde el año 1965 hasta nuestros días, en dos períodos. En el primero (1965-1979), se describen las aportaciones realizadas, por una parte, por los autores estadounidenses y occidentales en general y, por otra parte, las llevadas a cabo por los investigadores de la Europa del Este. Finalmente en el segundo período (1980 hasta nuestros días) - que se desarrollará en el apartado tres de este capítulo- se expondrán las nuevas líneas de investigación y los nuevos campos de aplicación de la Psicología del Deporte.

Experimentos sobre aprendizaje motor y estudios sobre personalidad de los deportistas en Estados Unidos y en Europa del Este

En Estados Unidos, en 1967, se publicaron dos manuales de aprendizaje motor para estudiantes de educación física por parte de Singer y Oxendine. Dos años más tarde, en Gran Bretaña, Whiting (1969) escribió su primer libro: *Acquiring BallSki I I* -que revisa la literatura experimental publicada, para su aplicación en la adquisición de las principales destrezas perceptivo-motrices necesarias para la práctica de los deportes que se juegan con una pelota o balón- y, en E.U Schmidt fundó el *Journal of Motor Behavior*.

En la década de los setenta se publicaron las dos teorías que han generado más estudios experimentales sobre el aprendizaje motor a partir de entonces: la teoría del circuito cerrado de Adams (1971), y la teoría del "esquema" de Schmidt (1975). La evaluación de la personalidad del deportista fue un tema de estudio importante en Alemania, Gran Bretaña y Francia.

La preparación psicológica de los deportistas en los países de la Europa del Este

Los psicólogos del deporte de los países de la Europa del Este realizaron la preparación psicológica del deportista siguiendo las directrices propuestas por Rudik (1960). Así pues, dicha preparación se realizaba en función de:

- a) Las necesidades específicas del deportista.
- b) Las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición.

En cuanto al primer aspecto, se puede distinguir una preparación psicológica *general o remota* - Vanek la denomina a largo plazo-, que implica la intervención sobre aquellas funciones psíquicas que resultan imprescindibles para que el deportista mejore el aprendizaje de la técnica del movimiento o de diferentes tácticas de su especialidad deportiva, y una preparación *especial o próxima* -a corto plazo, según Vanek-, que se centra en el control de la atención y la concentración antes del comienzo de cada prueba.

A nivel empírico, la técnica más frecuentemente utilizada fue el *entrenamiento modelado* del checo Miroslav Vanek, que "es un entrenamiento que dibuja a grandes rasgos el entorno competitivo al que se enfrentará el deportista posteriormente".

A comienzos de los años setenta, los psicólogos del deporte de la Alemania Democrática continuaron realizando una serie de investigaciones que se pueden agrupar en tres temas:

- 1) La preparación psicológica para adaptarse a condiciones extremas de entrenamiento o competición.
- 2) La evaluación de los deportistas a partir de pruebas específicas y de la utilización del método de observación.
- 3) La evaluación del clima de grupo y del rendimiento de equipos deportivos.

1.5 EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE A PARTIR DE LOS AÑOS OCHENTA

Para analizar los cambios experimentados en esta materia en la década de los ochenta, el autor Jaume Cruz Feliu siguió el esquema de un trabajo previo (Cruz y Riera, 1991), separándolos en aspectos teóricos, metodológicos, y aplicados (2001).

Aspectos teóricos

Martens (1979) llamaba la atención sobre la necesidad de ampliar el marco teórico de la Psicología del Deporte, con la inclusión de aspectos cognitivos y sociales. Este autor reivindica la inclusión de los aspectos sociales, ya que esto permitiría al psicólogo del deporte conocer y explicar mejor los diferentes tipos de actuaciones que en ellas se producen. Asimismo, insistía en que debía considerar a los deportistas no sólo como sujetos que reaccionan a su ambiente, sino como seres inteligentes que interactúan con él y, a veces, lo modifican.

Entre los enfoques teóricos que existen en psicología, uno de los que más se ha utilizado en Psicología del Deporte es el *interconductual*, derivado de la obra de Kantor y reelaborado por Ribes y sus colaboradores. Según Kantor (1959), la Psicología ha de estudiar las interacciones de los organismos, analizando los cambios que se producen en las mencionadas interacciones de la totalidad de un organismo con su medio ambiente físico, biológico y social. La Psicología del Deporte, desde un enfoque interconductual, ha de estudiar todas las interacciones que se den en las situaciones deportivas, así como la historia de interacciones previas de los individuos que practican la actividad física o el deporte.

Aspectos metodológicos

Martens (1979) proponía cambiar la metodología de la investigación de laboratorio por una investigación de campo sobre los aspectos relevantes del entorno deportivo.

En la actualidad, es importante para la Psicología del Deporte aumentar las investigaciones de campo para conocer las variables relevantes a estudiar de determinados fenómenos o procesos todavía poco conocidos en el entorno deportivo.

Aspectos aplicados

Danish y Hale (1981) consideraban que un enfoque educativo y preventivo, basado en un modelo de desarrollo humano, ofrecía una serie de ventajas tales como las siguientes:

- a) Rompía la dependencia de los deportistas respecto al psicólogo, al que recurría, habitualmente, ante la menor dificultad
- b) Cambiaba la función clínica del psicólogo por la de enseñante y asesor, lo cual facilitaba el diálogo con otros profesionales de las ciencias del deporte, en especial con los educadores físicos.

Respecto a la actuación del psicólogo del deporte con deportistas de alto rendimiento, habría que plantearse tres tareas:

- a) Formación psicológica de los entrenadores.
- b) Elaboración de programas para deportistas jóvenes.
- c) Elaboración de programas con un enfoque educativo, tal como he señalado en un trabajo previo (Cruz, 1992).

1.6 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN MÉXICO.

En México, la psicología del deporte es un campo que se aborda más recientemente, es a finales de 1970 que se inician en forma aislada esfuerzos personales de los psicólogos generales por apoyar a las demandas de los entrenadores o atletas; en las décadas de los '70 a los '90, se le llama psicología aplicada al deporte, pues se aplican conocimientos provenientes de las áreas de la psicología general, especialmente de la psicología del

trabajo y de la organizacional generalmente para motivar o "para apoyar al atleta al triunfo y la derrota".

Se encuentran en otros antecedentes de trabajo en los años '70, sobre ésta área, en los estudios realizados por el Dr. Cuevas Novelo, médico psicofisiólogo de la Facultad de Psicología de la UNAM, quien de sus investigaciones de entonces, midió a un gran número de deportistas, logrando dar un cuadro psicodinámico de la personalidad. También tiene otros estudios referentes al deporte. (Sánchez Ortiz, 1981).

Se han organizado varios eventos en México para ubicar a la Psicología del Deporte, uno de los conocidos, es el Coloquio de psicología aplicada al deporte, en el mes de diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la UNAM, la Subsecretaría del Deporte, la Confederación Deportiva Mexicana, la Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Distrito Federal y el Instituto Mexicano del Seguro Social. Se tienen noticias de tres cursos en la Dirección General de Actividades Deportivas de la UNAM, con Laura García Caballero y Angélica Estrada, entre los años 1981 a 1984. Trabajos aplicados en psicología deportiva que se conocen son los de Pablo Valderrama catedrático de la Facultad de Psicología de la UNAM, con Selecciones Nacionales, especialmente TaeKwonDo; se menciona también como de los iniciadores a Miguel Ángel Santibáñez, quien trató de formar la primera Asociación de Psicólogos del Deporte en México y también los trabajos de Rocío Hernández Pozo, todos dentro de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Nuevamente en la Dirección General de Actividades Deportivas de la UNAM, se crea el "Primer Diplomado Anual de Psicología del Deporte" en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores de Deporte CECSD, con Martha Heredia, en marzo de 1988- a marzo de 1989. Siendo este el primer diplomado de más de 300 horas que se documenta en toda la República Mexicana, para formar psicólogos del deporte.

En los años '90 se abren ya oficialmente 2 espacios importantes para trabajar con los equipos deportivos: El laboratorio de psicología deportiva en la Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte de la UNAM y la oficina nacional de psicología deportiva, en el Centro Nacional de Ciencias aplicadas al Deporte, en la Comisión

Nacional del Deporte, CONADE, la cual organizó la "1^ª Reunión de psicólogos aplicados al deporte", realizado por la titular de la oficina en aquel momento, Cristina Fink en 1990, en el CECESD de la UNAM.

Entre 1990y 1996, en Educación Continua de la Facultad de Psicología de la UNAM se abren los primeros cursos semestrales de "Introducción a la psicología del deporte" diseñados e impartidos por Martha Heredia y donde se invitan decanos de la psicología del deporte como F. García Ucha y Leonardo Cruz de Cuba.

Cabe destacar que la Facultad de Medicina de la UNAM, dentro de las Semanas Académicas del Deporte, ya ha incorporado desde 1987, diversos tópicos del estudio de la psicología del deporte en sus temáticas aplicadas al deporte.

En 1998, se realiza en México, el primer y único curso especializado en Psicología Deportiva Especializada para atletas con discapacidad, realizado por Heredia, nuevamente y habiendo traído una profesora invitada: la psicóloga Australiana Stephan y Hanrrahan, especialista del Comité Olímpico Australiano.

En 1995, Guadalupe Parra y Verónica Rodríguez, inician la intervención psicológico deportiva y didáctica con los equipos deportivos y de fútbol americano (1999-2002), con el grupo Programa de apoyo al desarrollo integral del deportista universitario PADIDU, ahora PAP Programa de apoyo psicopedagógico, implementando también técnicas psicomusicales.

1.7 EL PAPEL PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

En 1982, el Comité Olímpico de Estados Unidos decidió incluir, por vez primera, la preparación psicológica dentro de un proyecto de investigación sobre el atleta de elite. Los miembros de la mencionada comisión asignaron tres funciones al psicólogo del deporte: *investigadora, educativa y clinica* (USOC, 1983).

La primera función del psicólogo del deporte, debe ser la de *investigador* que genera nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte. En segundo lugar, el psicólogo del deporte ejerce una *función educativa* cuando enseña a deportistas, entrenadores, arbitros.principios y técnicas

psicológicas en cursos o seminarios aplicados. Finalmente, el psicólogo actúa como *clínico* cuando ha de solucionar problemas psicológicos creados por la práctica deportiva.

1.8 LA PSICOLOGÍA EN EL CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

Si se examina cuidadosamente la historia y las temáticas abordadas lo que puede considerarse por Psicología del deporte en su desarrollo, se encontraran tres intereses fundamentales: el aprendizaje motor, muy en relación con la asimilación de hábitos y destrezas deportivas; la influencia psicológica de la práctica del deporte y el conocimiento psicológico como medio para incrementar el crecimiento. Los intereses restantes se relacionan en lo fundamental con el rendimiento. Aun si exploramos la influencia psicológica del deporte, este solo puede resaltar a altos niveles del rendimiento atlético. Las tres últimas décadas, sin embargo, han producido un amplio material táctico sobre la importancia de la actividad física como medio para la educación, el cuidado de la salud, la prolongación de la calidad de vida y la belleza corporal, que brinda una base para preguntar insistentemente sobre los fundamentos y la acción de estas actividades sobre la personalidad del practicante.

1.9 PARADIGMAS DE LA PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

Un primer paradigma que se puso de manifiesto en el trabajo de los psicólogos de la desaparecida Unión Soviética consideró que la labor del psicólogo era básicamente de investigación, en segundo lugar de diagnóstico y en tercer lugar de redactar recomendaciones... que debían aplicar los entrenadores.

Según García Ucha (1993), del Instituto de Medicina Deportiva de Cuba, el modelo de trabajo en la Psicología del Deporte, "... por muchas razones, entre ellas nuestro propio desarrollo en el campo de la psicología, estuvo fuertemente centrado en el psicodiagnóstico de los deportistas en las diferentes etapas de la preparación deportiva...".

No obstante, al no encuadrar rigurosamente las formas de intervención psicológica se crea un terreno fértil para las manifestaciones de un segundo paradigma como el que detallamos a continuación.

Este consiste en la obstaculización del papel de las tareas propias del entrenamiento deportivo como medios para la preparación psicológica. Así Tyshler (1980) plantea: "La efectividad de los métodos de preparación psicológica consiste en su interrelación con las tareas de la preparación física y técnico táctica, en la utilización máxima de los medios de preparación especial, lo que permite crear iguales condiciones tanto en los entrenamientos como en las competiciones..." "La competición es la parte integrante del entrenamiento del esgrimista que influye decisivamente en su preparación psicológica para la competición más importante del ciclo anual".

Un tercer paradigma consiste en la absolutización de la aplicación de medios de la Psicología, generalizados mecánicamente al ámbito deportivo. Así, para Ribeiro da Silva (1981) la preparación posee tres fases: La entrevista psicológica, la aplicación e interpretación de tests y la búsqueda de identificación y empatía con el atleta, mediante la orientación, el apoyo, el consejo individual o en grupo.

Un cuarto paradigma, más moderno, son los esquemas de preparación de Loehr (1982), Garfield (1984), Suinn (1986) y Unestahl (1991), los cuales hacen énfasis en la enseñanza del autocontrol a los atletas.

1.10 OBJETO Y DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Los problemas fundamentales que se presentan en la preparación atlética son: el ajuste emocional y volitivo del deportista tanto en el entrenamiento como en la competencia, las cuestiones relativas a la influencia de la psique en el desarrollo técnico y táctico y los problemas sociales que se dan en el seno del equipo deportivo.

La Psicología del deporte es una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas que como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista.

1.11 TAREAS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Un tema central consiste en la búsqueda e interpretación de hechos psicológicos que pueden tomar dos rumbos relativamente diferenciados: el psicodiagnóstico y la investigación científica. En el trabajo psicológico práctico resulta ante todo importante el estudio detallado de las particularidades de los atletas y el equipo deportivo que permitirán situar en perspectiva el trabajo psicológico para ayudar a la obtención de elevados rendimientos deportivos. El psicodiagnóstico deberá cubrir, en cada atleta, todas las áreas problemáticas. El asesoramiento al colectivo técnico es otra área de importancia. El asesoramiento tiene diversas esferas de manifestación: incluye la capacitación de los entrenadores en el manejo general, tanto individual como colectivo, de los atletas, la información precisa sobre particularidades del deportista y sus modos de tratamiento, el análisis conjunto de los planes de entrenamiento para potenciar el efecto psicológico del uso de los medios de entrenamiento por parte del preparador en direcciones deseadas.

En buena medida esta labor de asesoramiento puede llegar a concebirse como el proceso de preparación psicológica del colectivo técnico y especialmente del director del equipo o entrenador principal, sobre quien recae la toma de importantes decisiones técnicas e incluso humanas en momentos extraordinariamente tensos. Una reacción psicológica inadecuada ante la tensión puede efectivamente condicionar decisiones erróneas o injustas.

La elaboración de esquemas de tratamiento del aspecto psicológico de los problemas técnicos y tácticos de los atletas y el equipo es una cuestión que puede ser vital cuando este tipo de problemas se presenta sin poder ser superado mediante los recursos pedagógicos tradicionales.

El entrenamiento de habilidades psicológicas es otra dirección de trabajo muy unida a la anterior, pues en la ejecución de los esquemas de tratamiento un pilar básico de la misma consiste en la enseñanza de las habilidades psicológicas necesarias a los deportistas, tanto para el entrenamiento como la competencia o el desentrenamiento. Entre estas habilidades tienen un papel fundamental la relajación, la concentración, el uso de imágenes atendiendo a diferentes objetivos, la energización, la supresión de imágenes, pensamientos o emociones que afectan el rendimiento. La acción

psicoterapéutica es insoslayable en la preparación del deportista. En ella se observa, más que en ninguna otra tarea, la personalidad total del deportista históricamente conformado. Por tanto, no sólo se refiere a tratar el síntoma sino de intervenir en la profundidad de la personalidad del atleta para posibilitar su crecimiento personal, el cual a su vez redundará en la probabilidad aumentada del éxito deportivo.

Hemos reunido pues las tareas de la preparación psicológica en la búsqueda e interpretación de hechos psicológicos, el asesoramiento al colectivo técnico, la elaboración de esquemas de tratamiento de los problemas técnicos y tácticos, el entrenamiento en habilidades psicológicas, el establecimiento de formas de trabajo grupal, la elaboración y puesta en práctica de normas de psicohigiene y la acción psicoterapéutica.

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL

2.1 HISTORIA DEL CENTRO UNIVERSITARIO DEL FUTBOL Y CIENCIAS DEL DEPORTE

Años atrás, la Promotora del Club Pachuca asumió el reto de darles un mejor futuro a los jóvenes futbolistas de nuestro país y se dio a la tarea de conseguir patrocinios para concretarlo físicamente, a sabiendas de que la inversión inicial, debía ser absorbida en su totalidad por la directiva del Club.

El martes 15 de febrero de 2000 el Gobernador del Estado de Hidalgo C. Lic. Manuel Ángel Núñez Soto, colocó la primera piedra de la Universidad del Fútbol. Ubicada en el circuito de la Concepción, las 14 hectáreas con las que cuenta la superficie, estaban a la espera de que meses más tarde, el concepto se hiciera realidad. Se culminó la primera etapa de la universidad con la inauguración de las instalaciones el día 8 de noviembre de 2001. El Gobernador Constitucional del Estado C. Lic. Manuel Ángel Núñez Soto fue el encargado de cortar el listón, acompañado por el Lic. Jesús Martínez, Presidente del Club Pachuca y de Nelson Vargas, titular de la CONADE, dándose cita grandes personalidades del ámbito futbolístico y deportivo.

La Universidad del Fútbol, en su primera etapa contaba con tres canchas con medidas reglamentarias, salón audiovisual, biblioteca dedicada íntegramente al deporte, una clínica deportiva, vestidores del plantel profesional y fuerzas básicas, cafetería, restaurante, gimnasio, oficinas centrales de la directiva y personal administrativo, áreas académicas y sala de trofeos.

Visión

La Universidad del Fútbol tiene como Visión desarrollar y promover en la sociedad mexicana la cultura de la profesionalización del deporte a través de la institución y desarrollo del Centro Universitario del Fútbol y Ciencias de Deporte y la participación de diferentes organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, para satisfacer las necesidades educativas, sociales y deportivas de la población mexicana.

Misión

La Misión del Centro Universitario del Fútbol y Ciencias de Deporte es la de servir a la sociedad mexicana logrando una excelencia académica cimentada en un modelo académico basado en una perspectiva antropológica y filosófica de la educación, vista como práctica de la libertad, como un proceso de auto-reflexión, de permanente actitud crítica, con un sentido cambiante de la sociedad y del tiempo.

Objetivos

El objetivo del Centro Universitario del Fútbol y Ciencias de Deporte es formar profesionistas de alto nivel académico con los conocimientos, habilidades y actitudes, que les permitan ser líderes que detecten y resuelvan problemáticas específicas de su campo, teniendo una seria actitud científica hacia la investigación, con una conciencia ética que muestre respeto hacia el ser humano para que pueda competir con honestidad, con todos los conocimientos y experiencias acumulados en la vida universitaria y profesional.

El Centro Universitario del Fútbol y Ciencias del Deporte ofrece una formación académica con el fin de que al egresar, la misión del estudiante sea elevar la calidad, productividad y eficiencia del deporte en México.

Política de Calidad

En la Promotora del Club Pachuca, a través del Centro Universitario de Fútbol y Ciencias del Deporte y de la Dirección de Fútbol, tenemos el compromiso de desarrollar, administrar y mejorar continuamente los servicios de apoyo ofrecidos en nuestros procesos de formación académica y deportiva, orientándonos a satisfacer las expectativas de los alumnos y deportistas que se preparan en nuestra Institución.

2.2 CENTRO DE FORMACIÓN PACHUCA

Introducción

La Universidad del Fútbol, a través del Centro Universitario del Fútbol y Ciencias del Deporte y Promotora del Club Pachuca, en un esfuerzo conjunto para favorecer el desarrollo académico, social y deportivo de los jóvenes "talentos" deportivos y mejorar los servicios ofrecidos hasta el momento, se ha dado a la tarea de desarrollar un nuevo concepto de formación deportiva-académica de excelencia, que pueda dar la oportunidad a los jóvenes deportistas, interesados en el fútbol, de formarse en el alto rendimiento dentro de dicha institución y a la vez, continuar con los estudios de secundaria, preparatoria o universidad, todo esto siempre en búsqueda de mejora continua.

La Universidad del Fútbol, está comprometida con el progreso del país y con el objeto de servir a la sociedad mexicana, no sólo poniendo a su alcance un espectáculo deportivo, sino formando de manera integral a futbolistas y profesionistas del deporte.

Actualmente existen alrededor de 170 alumnos que se mantienen concentrados en las diversas casas Club, las edades de los alumnos oscilan entre los 13 y 20 años, dentro de los servicios que se les ofrece a los alumnos están los siguientes: El centro de formación ofrece la oportunidad de participar en torneos avalados por la federación mexicana de fútbol, La participación partidos oficiales para que el jugador avance y crezca en sus habilidades por sus propias cualidades, por el entrenador o instructor y por la competencia, Las sesiones diarias de entrenamiento perfectamente organizadas, basadas en ejercitaciones que surgen de jugadas reales de partidos, las cuales fueron

esquematizadas, descritas, desglosadas y clasificadas en base al objetivo a trabajar, la edad a la que esta destinada y el numero de repeticiones para que se enseñe lo que se debe de enseñar sin omitir ningún concepto, pues es responsabilidad del CENTRO DE FORMACIÓN Pachuca el dotar de herramientas que permitan solucionar las situaciones propias del juego, Canchas suficientes y en condiciones óptimas, La participación en un torneo anual ya sea nacional o internacional en donde se desarrolla las aptitudes y habilidades aunando a la experiencia que adquieren los jóvenes. La Republica de Argentina, algunas ciudades de los Estados Unidos y Monterrey son algunos sitios en donde los equipos han participado, La casa club que ofrece la institución con servicios médicos, un especialista en nutrición y personal de aseo, Un tutor asignado que guía a los alumnos en los estudios académicos, Profesores competentes que dan respuesta las demandas de los alumnos y equipo de transporte que llevan a todas las actividades, ya sean académicas o deportivas

En líneas generales, las necesidades y problemas de los deportistas se situarán en seis grandes áreas de funcionamiento: el entrenamiento y competencia deportiva, cuyo objetivo fundamental consiste en ampliar sus posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y poniendo a punto sus recursos; la formación académica, cuyo objetivo es desarrollar el máximo potencial académico del deportista, para garantizarle un nivel competitivo de excelencia que le permita elevar su calidad de vida y lo conduzca al progreso dentro de su formación; el área médica, cuyo objetivo es determinar la capacidad físico atlética del futbolista y ubicarlo en la categoría que corresponda en función a los resultados del examen diagnóstico médico; el área psicopedagógica, que tiene como objetivo realizar un análisis funcional de los problemas psicopedagógicos que ocupan al deportista, detectar las necesidades, decidir los objetivos de intervención y evaluación de resultados esperados; el área administrativa, cuyo objetivo es optimizar los recursos económicos de la institución y realizar una evaluación socioeconómica de los jugadores, obtener un perfil económico y establecer un porcentaje de beca de acuerdo al perfil económico; área de tutoría de la " Casa Club ", cuyo objetivo es el acompañamiento y asesoría individual del deportista, como parte de su desarrollo integral.

Misión

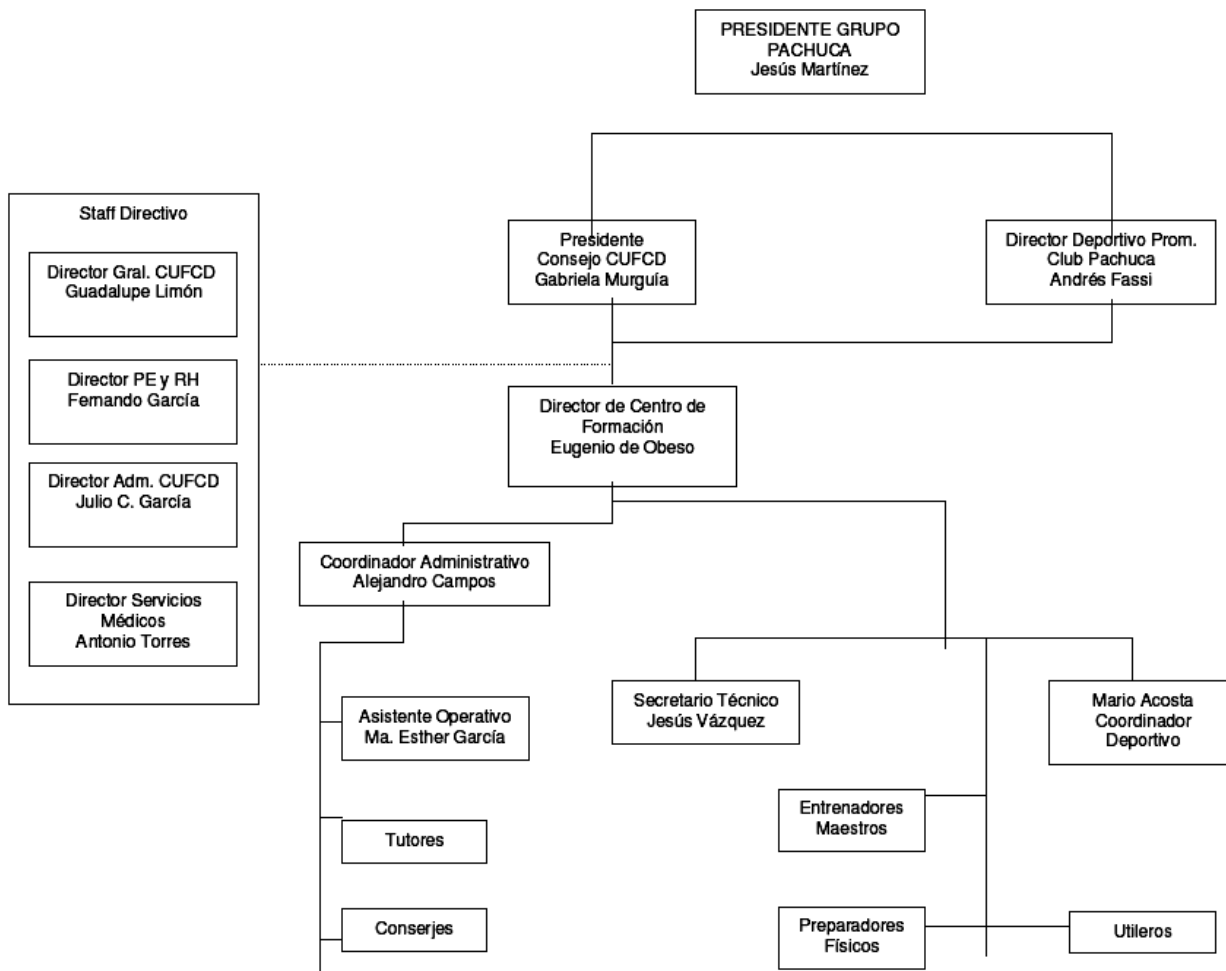
Potencializar las capacidades físico deportivas de los integrantes mediante una metodología que promueva el desarrollo de habilidades en la práctica del fútbol, encaminado al alto rendimiento, asociado con su formación académica, biológica, psicológica, social y de valores que favorezcan su formación integral.

Visión

Ser una institución de vanguardia que potencialice las capacidades y habilidades futbolísticas y académicas favoreciendo el desarrollo integral de los participantes en busca del alto rendimiento o en su desarrollo profesional dentro del ámbito futbolístico a través del CUFCO.

A continuación se muestra la forma en que se encuentran organizados el Centro de Formación Pachuca:

ORGANIGRAMA DEL CENTRO DE FORMACIÓN PACHUCA.



CAPÍTULO III: MARCO CONCEPTUAL

RENDIMIENTO DEPORTIVO

3.1 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL ALTO RENDIMIENTO

Las ejecuciones atléticas plenas consisten en esos momentos en los que un atleta "lo pone todo" -tanto física como mentalmente. Competitivamente estas ejecuciones resultan a menudo de una mejoría personal. Son el umbral último, el momento estremecedor en el que el atleta y el entrenador trabajan para la consecución del éxito.

Sería necesario, en primer lugar conocer la existencia de algunas características comunes que identifiquen las ejecuciones plenas. Por ejemplo, ¿existe un estado corporal/mental ideal asociado a las ejecuciones óptimas? Si es así, ¿podemos decir que este estado ideal sea similar entre dos atletas diferentes o entre dos deportes distintos? Y más importante: Si hemos conseguido identificar dichas cualidades comunes ¿podemos entrenarlas?

Resulta necesario asumir que la ejecución plena es una consecuencia de factores de tipo tanto físico como mental. Obviamente, cuando mayores sean los niveles de ejecución y condicionamiento físico, más control potencial poseerá el atleta sobre sí mismo y sobre su ejecución. De esta manera el propósito de aumentar la cantidad de ejecuciones plenas, debe ser igualmente relevante para los entrenadores o psicólogos del deporte, que trabajan con atletas menos hábiles en deportes nuevos, como para los entrenadores y psicólogos del deporte que trabajan con atletas profesionales o amateurs de

3.2 NOCIÓN DE RENDIMIENTO

Siguiendo la lógica del razonamiento, es posible ver que cuando los resultados, productos de la actividad, son percibidos, medidos y evaluados por el practicante o por un observador externo se convierten en rendimiento. El rendimiento se define, pues, como el resultado obtenido por un practicante durante la realización de una tarea determinada, y

percibido, medido y evaluado por él o por un observador externo. Al definir al rendimiento como el *resultado percibido y evaluado*, suponemos que éste puede situarse en una escala ordinal de cantidad o de calidad y que es también comparado con otros resultados. Sea cual sea la actividad física deportiva considerada, desde el momento en que se percibe y evalúa un resultado producido por el practicante, hay rendimiento.

Diferencia entre rendimiento y rendimiento objetivo

La noción de *rendimiento objetivo* hace referencia al hecho de que una subcategoría de los resultados percibidos y medidos (resultados objetivos) se sitúa en un continuo evaluativo por un *observador* que forma parte del entorno del practicante. Dicho de otra manera, una vez esta evaluación ha sido realizada, ya sea de manera formal e informal (es decir, una vez que el evaluador ha colocado el resultado medido en una escala evaluativa "bueno/malo"), ya podemos hablar de rendimiento objetivo.

Si se admite que el rendimiento es un resultado evaluado, para juzgar los progresos de los alumnos, no solamente el profesor está absolutamente obligado a registrar algunos de sus resultados y a medirlos (resultados objetivos), sino que tendrá que compararlos con otros anteriores y emitir un juicio que va de "mejor" a "menos bueno", pues la idea de progreso consiste en sí misma un juicio evaluativo.

El verdadero sentido del progreso es la mejora de los resultados personales. Su comparación en el tiempo incluye la noción de rendimiento.

Distinción rendimiento-rendimiento motor

La distinción introducida por la psicología cognitiva entre la actividad interna, o sea el conjunto de las operaciones de tratamiento de la información y la actividad manifiesta, o lo que es igual el movimiento, es esencial para la comprensión del rendimiento motor. El enfoque cognitivo muestra que si el comportamiento motor produce el resultado, es una actividad cognitiva la que lo elabora y desencadena.

Distinción rendimiento motor-rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo puede considerarse como una subcategoría del rendimiento motor. Es un *rendimiento motor* realizado en una situación objetiva de competición. Tomemos por ejemplo la definición del concepto de definición de competición avanzada por Martens (1967): "La competición es un proceso en el cual la comparación de un rendimiento individual se hace con un estándar cualquiera en presencia de al menos otra persona que es consciente del criterio de comparación y puede evaluar el resultado de la comparación". Esta definición plantea que, la competición es una situación de realización social, que comporta los tres criterios que definen una situación de realización:

- 1) La evaluación del rendimiento en comparación con un estándar de excelencia valorado por la sociedad.
- 2) El practicante que es el responsable del resultado.
- 3) La consecución del estándar que no es seguro al principio.

En una competición esta obligada a intervenir al menos otra persona, de lo que surge una situación de realización social. Así, pues, no es obligatoriamente la presencia de un competidor lo que realiza, según él, la competición, sino la presencia de un juez o un evaluador. La definición de la situación de competición propuesta por Martens corresponde a una situación en la que se evalúa un rendimiento motor objetivo.

3.3 APROXIMACIÓN AL ALTO RENDIMIENTO

Este punto se centra en el aspecto cognitivo y cómo la mente interactúa con el cuerpo produciendo, al final, dicho tipo de ejecución. La mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y 90 por ciento del éxito en el mundo del deporte se debe a factores mentales. Por ejemplo, tras ganar siete medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Montreal, Mark Spitz mencionó las siguientes palabras: "A este nivel de ejecución física, la diferencia entre ganar y perder es, un 99 por ciento, de índole

psicológica". En *El Golf a mi Manera* Jack Nicklaus estima que el golf "es mental" en un 90 por ciento.

3.4 EL PERFIL PSICOLÓGICO DEL ALTO RENDIMIENTO

Existen al menos tres fuentes de ayuda en la fase de identificación de las características psicológicas que se encuentran en la base de las ejecuciones atléticas óptimas. La primera de ellas está constituida por los datos que provienen de informes de los propios atletas, en forma de percepciones subjetivas experimentadas durante los momentos más brillantes, que cada uno de ellos ha tenido mientras participaba en una competición. La segunda de las mencionadas fuentes, la conforman los datos generados por estudios que comparan las características psicológicas de los atletas exitosos con otros menos afortunados, por ejemplo, atletas que han sido clasificados como olímpicos en comparación con otros que no lo han logrado o que no son profesionales. La tercera fuente de información viene de las personas que han preparado a los atletas más sobresalientes, es decir, sus entrenadores y sobre lo que ellos piensan que puede ayudar a conseguir el éxito en su deporte concreto.

Características psicológicas durante el alto rendimiento deportivo

Ken Ravizza (1977) fue uno de los primeros psicólogos del deporte que publicó un estudio basado en las experiencias subjetivas de los deportistas durante "sus momentos más memorables" en el deporte. Entrevistó a veinte varones y mujeres atletas practicantes de una gran variedad de niveles competitivos, quienes relataron sus experiencias en doce deportes diferentes. Sobre el 80 por ciento de dichos atletas, informaron haber tenido las siguientes percepciones:

Pérdida del miedo-no temor al fracaso.

No pensar en la ejecución.

Inmersión absoluta en la actividad.

Foco de atención muy selectivo.

Ejecución sin esfuerzo-no forzándose.
Sentimiento de encontrarse con un control absoluto.
Desorientación temporo-espacial (generalmente enlentecimiento)
Percepción integrada y unificada al universo.
Experiencia única, temporal e involuntaria.

Jim Oler (1984), jefe del Centro de Destrezas Atléticoas en Denver, Colorado, entrevistó a cientos de atletas. Les pidió que describieran cómo se sentían cuando estaban actuando al máximo de sus posibilidades. Cuáles habían sido sus experiencias psicológicas previas a y durante la ejecución. Todos los atletas dieron, sorprendentemente, respuestas similares. De acuerdo con Loehr, "Decían, que era como si actuaran, poseídas, bajo un completo control. El tiempo parecía enlentecerse por sí mismo, de modo que nunca se sentían apresurados. Actuaron con una gran intensidad, con una total concentración y entusiasmo de forma que lo hacían parecer un juego".

Loehr concluye que la probabilidad de realizar una buena ejecución podría ser incrementada sustancialmente, si se pudiera desencadenar y mantener la siguiente combinación de sensaciones: alta energía (sentimiento de reto, inspiración, determinación, intensidad), entrenamiento y diversión, ausencia de presión (baja ansiedad), optimismo y punto de vista positivo, tranquilidad mental, confianza, vivencia muy focalizada y vivencia de control.

El informe de Loehr ha sido corroborado por Charles Garfield (Garfieldy Bennett, 1984), presidente del Centro de Ejecución Plena de Berkeley, California. Así, en entrevistas con cientos de atletas de élite, Garfield identificó ocho condiciones mentales y físicas que los atletas describieron, como características de las sensaciones que experimentaban en aquellos momentos en que realizaban algo que era extraordinariamente bueno:

1. *Relajado mentalmente.* Era descrita en la mayor parte de los casos como un sentimiento de paz interior. La pérdida de concentración venía asociada a una sensación de que todo ocurría más de prisa y fuera de control.

2. *Relajado físicamente.* Sensación de que los músculos evolucionaban a base de movimientos fluidos y seguros.
3. *Confiado-optimista.* Una actitud positiva, sentimientos de autoconfianza y optimismo.
4. *Centrado en el presente.* Un sentimiento de armonía que proviene del cuerpo y de la mente haciendo que éstos actúen como si fueran una unidad. No existen pensamientos sobre el pasado o el futuro.
5. *Cargado de energía.* Se describía frecuentemente, un estado de alta energía, con sentimientos de diversión, éxtasis, intensidad y "carga" o "calor"
6. *Conciencia extraordinaria.* Un estado mental en el cual, los atletas son enormemente conscientes de sus propios cuerpos y de los atletas que le rodean.
7. *Bajo control.* Tanto el cuerpo como la mente parecían realizar en cada momento lo que era exactamente correcto.
8. *Cocoon.* Es la sensación de encontrarse dentro de un receptáculo completamente separado del ambiente externo y de cualquier distracción potencial.

3.5. DIFERENCIAS PSICOLÓGICAS ENTRE DEPORTISTAS CON ÉXITO Y SIN ÉXITO

Para aquellos que se muestran escépticos a los datos procedentes de las entrevistas, existe otra fuente de información de las características o elementos psicológicos que rodean las ejecuciones plenas, consistente en analizar el por qué unos individuos superan a otros.

Estos datos proceden de informadores que han complementado pruebas de lápiz y papel para comparar las características psicológicas de los atletas de éxito con los menos afortunados.

Hacia la mitad de la década de los 70, Mahoney y Avenier diseñaron un cuestionario objetivo para la evaluación de diversos factores psicológicos, tales como la confianza, la concentración, la ansiedad, las autoinstrucciones, la imaginación y los sueños. La mayor parte de los ítems se concentraban en una escala tipo Likert de once puntos. Este instrumento básico ha sido utilizado por investigadores que estudiaban a atletas en deportes como la gimnasia, la lucha, el tenis y otros juegos de raqueta y salto. Cuando

Mahoney y Avenier (1977) compararon varones gimnastas clasificados y no clasificados para las Olimpiadas, encontraron que los finalistas afrontaban más adecuadamente los errores en la competición, eran más capaces de mantener el control y soportar la ansiedad, tenían una mayor autoconfianza y autoinstrucciones más positivas, más aspiraciones dentro campo gimnástico, y una imagen más frecuente sobre la propia naturaleza interna que sobre la externa.

La imagen externa tiene lugar cuando un individuo se ve a sí mismo bajo la perspectiva de un observador externo, como si estuviera en un monitor o vídeo. La imagen interna implica una aproximación mucho más adecuada a la perspectiva del momento en que se está ejecutando físicamente la tarea. Es decir, imaginarse desde dentro del cuerpo, experimentando las mismas sensaciones que deberían acaecer durante la ejecución física.

Los clasificados del Equipo Nacional Canadiense de Lucha fueron comparados con otros individuos no clasificados. Los primeros obtuvieron puntuaciones más elevadas en autoconfianza, estaban más próximos a alcanzar su potencial atlético máximo, eran capaces de bloquear sus niveles de ansiedad una hora antes y durante la competición, y experimentaban menos autoinstrucciones negativas (Highlen y Bennett, 1979). Los buceadores que competían a un nivel suficientemente satisfactorio en el Campeonato Nacional de Canadá, como para clasificarse en el Equipo de Buceadores de Canadá Panamérica, tenían más confianza en sí mismos, un nivel de concentración más elevado, menor cantidad de ansiedad durante la competición, y mayor cantidad de autoinstrucciones (Highlen y Bennett, 1983).

En la base de los resultados de estos estudios y otros similares parece encontrarse determinados factores comunes en cuanto a las características psicológicas de los atletas más reconocidos. El hallazgo más consistente es el alto nivel de autoconfianza de los competidores de mayor éxito. La mayor parte de los investigadores informaron también de una mayor concentración. Los atletas más exitosos eran menos propensos a distraerse, pudiendo mantener mejor un foco de atención restringido a la tarea deportiva.

Por lo general, los atletas con mejores resultados, también se preocupaban más de su deporte con pensamientos de tipo más positivo. En un cierto número de estudios se encontró que los atletas de mayor éxito mantenían niveles inferiores de ansiedad inmediatamente antes y durante la competición. Se hipotetiza que todo esto puede presentarse como resultado de un aumento en el nivel de autoconfianza, un mejor control de la ansiedad y tareas de concentración más adecuadas.

4.1 LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

Una gran cantidad de reflexión psicológica está relacionada con el concepto de motivación. Todos hemos oído decir que para ser un buen entrenador tiene que ser un buen motivador. Lo mismo vale para el psicólogo deportivo. Un psicólogo o un entrenador deben ser capaces de motivar a sus deportistas por períodos de tiempo a corto y a largo plazo (Roberts, 1992).

4.2 PSICOLOGÍA DE LA MOTIVACIÓN

La tarea de la psicología de la motivación es, a este fin, doble. En primer lugar: "descubrir qué dimensiones de diferencias individuales se requieren realmente para explicar por qué unas personas hacen lo que hacen cuando lo hacen" (Atkinson, 1981, p. 119); y, en segundo lugar, responder a la pregunta: ¿qué es lo que hay en el propio deporte o actividad que contribuye a determinar si una persona lo acometerá realmente o no?" (Alderman, 1976, p. 205).

Las siguientes interrogantes, que relacionan deporte y motivación, quedan incluidas dentro de estas dos tareas formuladas en términos generales: ¿por qué algunas personas participan en el deporte y otras no?, ¿qué motivos inducen a algunos a jugar fútbol mientras otros montan en bicicletas o saltan en paracaídas?, ¿de qué modo es posible influir en la motivación de una persona hacia esas actividades y qué factores son importantes al respecto?, ¿bajo qué circunstancias se halla alguien "óptimamente" motivado y cómo alcanzar y mantener ese nivel óptimo?

La psicología de la motivación considera que su tarea es ofrecer respuestas a la "pregunta del ¿porqué?". Ésta se interesa por la cuestión del "origen, la dirección y la persistencia de la conducta" (Orlebeke, 1981, p. 13). La "pregunta del por qué" tiene aquí tres aspectos separados: ¿por qué las personas invierten energías en la realización de determinadas actividades, por qué específicamente en esas y no en otras y por qué persisten en la dirección tomada o renuncia a ella?

Algunas teorías se orientan especialmente en la cuestión de analizar dónde obtienen las personas la energía para sus actividades. Las teorías difieren sobre todo en aquellos aspectos de la conducta hacia los que están orientadas (rendimiento, agresión, cooperación).

4.3 DEFINICIÓN DE MOTIVACIÓN

Motivación es un término de significado muy amplio que puede englobar numerosos aspectos de la conducta. Como otros procesos psicológicos, la motivación se ha definido de diversas maneras, pero, en general, se refiere al "por qué" de la *intensidad y dirección del comportamiento*.

La *intensidad* del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. La *dirección* del comportamiento indica si el individuo se aproxima o evita una situación particular. Por eso, la motivación puede determinar la intensidad y orientación del comportamiento individual, que en la práctica del deporte, obviamente, puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista.

Tipos de motivación

La motivación en el ámbito del deporte es *interna y externa*. La motivación es *interna* cuando se practica el deporte por el placer inherente al mismo. La motivación *externa* hace referencia a incentivos extrínsecos al deporte. El deportista que es contratado por un club de baloncesto para jugar varias temporadas a cambio de recibir una cantidad económica determinada lo hace por una motivación externa

Motivos para practicar el deporte

Las razones por las que se hace algo son la primera respuesta a la pregunta del "por qué" un ciclista pasa muchas horas al día durante una de las grandes vueltas europeas. Por qué un corredor de maratón recorre alrededor de 300 kilómetros por semana o por qué un nadador recorre varios kilómetros al día en la piscina. Es claro que cada deportista puede tener un motivo diferente y que cada persona puede tener más de un motivo para dedicarse al deporte de su elección.

Sin duda, el deportista que decide iniciar un largo período de trabajo para sobresalir en un deporte, tiene alguna razón para hacerlo. Mientras que algunos dan como razón del origen y desarrollo de los motivos las experiencias de aprendizaje, otros alegan la oportunidad que proporciona el entorno social para que el individuo se sienta competente en una determinada tarea y otros más pretenden que la razón reside en la necesidad de aprobación, de afecto, de estima o de admiración por parte de las personas significativas para el individuo. Es probable que todas estas razones, y posiblemente algunas más, estén en el origen y desarrollo de los motivos para practicar un deporte.

Alderman (1980) presenta una lista de motivos que podrían orillar a los deportistas jóvenes a comprometerse en actividades deportivas:

1. Necesidad de hacer amistades, intercambio social.
2. Oportunidad de influir o controlar a otros.
3. Posibilidad de hacer cosas por sí mismo.
4. Realizar actividades caracterizadas por producir tensión, excitación, estrés o presión.
5. Oportunidad de hacer bien algo difícil.
6. Probabilidad de recibir refuerzos externos, como aprobación, admiración, trofeos.
7. Posibilidad de dominar, someter o vencer a otros.

Los motivos (las razones para hacer algo) son características relativamente estables que inducen a una persona a iniciar determinadas actividades. Son rasgos en los que pueden diferir las personas. Como ejemplos, el motivo de rendimiento, el motivo de afiliación, el motivo del poder y el motivo de exploración.

La motivación se relaciona con el estado del organismo al que se considera responsable de la realización de una determinada actividad en punto preciso del tiempo. Es, la consecuencia de una combinación de factores internos (personales) y externos (de situación). Cuando los motivos son realizados se habla de motivación. La motivación de un atleta para el rendimiento o para sobresalir dependerá, por ejemplo, no sólo de un motivo de rendimiento (su deseo de sobresalir) sino también de la reputación de sus oponentes y del interés público de la competición.

La "necesidad" está ligada estrechamente al concepto de "motivo" o al concepto más biológicamente orientado de "impulso".

Estrechamente relacionados con el concepto de "motivo", se encuentran los objetivos que se fija una persona y las expectativas que tiene respecto a las acciones necesarias para conseguirlos. En la formulación de los objetivos y en las acciones que conducirán a su consecución están implicados importantes procesos de aprendizaje.

La obtención de ese objetivo será experimentada como valiosa, con la consecuencia posible de que se fortalezca ese deseo de sobresalir mediante una experiencia semejante (Hermans, 1971).

A partir de la necesidad o motivo básico de competencia y autodeterminación se desarrollan motivos más específicos.

Lista de Murray de 12 motivos que deben su origen a necesidades biológicas y 28 motivos que proceden de ""necesidades psicológicas". A estas últimas pertenecen, entre otros:

1. Construcción: la necesidad de organizarse y constituirse.
2. Rendimiento: la necesidad de superar obstáculos, de pugnar por hacer algo difícil del mejor modo y lo más rápido posible.
3. Exhibición: la necesidad de autodramatización, de interesar, divertir, conmover, asombrar o sorprender a otros.
4. Defensa: la necesidad de justificar las acciones propias.
5. Dominio: la necesidad de influir en otros o de controlarles.
6. Autonomía: la necesidad de pugnar por la independencia.
7. Agresión: la necesidad de asaltar o de herir a otros.
8. Afiliación: la necesidad de formar amistades y asociaciones.
9. Nutrición: la necesidad de nutrir, ayudar, o proteger a otros.
10. Juego: la necesidad de relajarse, distraerse, buscar diversiones y entretenimientos.
11. Conocimiento: la necesidad de explorar, formular preguntas, satisfacer la curiosidad.
12. Exposición: la necesidad de señalar y demostrar, de proporcionar información, explicar, interpretar, disertar.

La alegría o el placer se presentan a menudo como el motivo más importante. En apariencia, la participación en el deporte posee un importante valor intrínseco.

Dunleavy y Rees (1979) demostraron que el motivo de rendimiento estaba relacionado con un mayor interés por el deporte competitivo.

Modelo de motivación de Deci (1975):

1. El **feedback** operado entre la fijación de unos objetivos y su realización posee un efecto en el desarrollo de los motivos. La influencia en el establecimiento de objetivos, de un modo más realista, constituye una variable importante en el desarrollo de los motivos orientados hacia el deporte.
2. Existe una necesidad de conseguir éxito en un plazo relativamente corto. Unas experiencias positivas regulares constituyen una condición necesaria de aprendizaje para el desarrollo de motivos en el deporte.
3. Los principios generales respecto a dispensar información durante el proceso de aprendizaje son también importantes al campo de la psicología de la motivación (Alderman, 1978, pág. 143)
 - a) Tal información debe proporcionarse inmediatamente después de la conducta.
 - b) La información respecto a la conducta y los resultados debe ser al tiempo específica.
- 4) "¿Cuáles son las razones subyacentes al hecho de que algunos individuos no participen en el deporte?". Biefeld concluyó con cuatro factores:
 - a) Un estereotipo negativo del deporte
 - b) Experiencias frustrantes.
 - c) Intereses en conflicto.
 - d) Deseo de una vida tranquila.

4.4 EL USO DE LA RECOMPENSA EN EL DEPORTE

Todos los que están familiarizados con el deporte de competición conocen el amplio uso que se hace de las recompensas. Cada campeonato y cada torneo terminan con la concesión de trofeos y dinero. Al finalizar la temporada de fútbol o baloncesto, se celebran actos en los cuales se premia a deportistas con trofeos o distinciones. La práctica del sistema de recompensa es universal en el ámbito del deporte. Los defensores de premios o recompensas mantienen que los premios incrementan la motivación de los deportistas y su deseo de continuar participando en ese deporte.

Teoría de la evaluación cognitiva

Para explicar los contradictorios efectos de la recompensa sobre la motivación interna, Deci (1975) sugirió un modelo explicativo al que llamó *hipótesis de la evaluación cognitiva*. Según esta teoría, existen dos procesos a través de los cuales la recompensa extrínseca puede afectar a la motivación intrínseca: aspecto de *control* y aspecto *informativo*. En otras palabras, el sujeto internamente motivado, en relación con una tarea, puede interpretar que en unos casos la recompensa se le proporciona como medio para controlar su conducta, mientras que en otros casos, se le confiere para informarle de la calidad de su actuación.

Aspecto de control. Deci defiende que, cuando las personas tienen una verdadera motivación interna para realizar una actividad la causa de su comportamiento reside dentro de ellos mismos. La motivación intrínseca disminuye especialmente, cuando se percibe que la recompensa es la principal razón para participar en una actividad. Cuando se actúa solamente por la recompensa, la motivación interna deja de ser suficiente para motivar esta actividad.

Un ejemplo de la forma en que la recompensa controla el comportamiento, puede ser la siguiente: un niño que anhela intensamente poseer una bicicleta, pero no siente gusto por recibir lecciones de violín, aprende a tocar el violín porque sus padres le prometen una bicicleta nueva, si practica durante los próximos cuatro meses. Cuando el niño, a los cuatro meses lo consigue, la bicicleta ya no tiene incentivo para seguir tocando el violín. En términos de actuación deportiva, el jugador que no está dispuesto a competir, si no recibe una compensación económica, es un caso claro de falta de motivación interna. Para él, el juego se ha convertido en un trabajo.

Aspecto informativo. El otro aspecto por el cual la recompensa externa puede afectar a la motivación interna, se refiere al sentimiento de sentirse competente. Deci mantiene que las personas están internamente motivadas respecto a aquellas actividades que las hacen sentirse competentes para ejecutarlas. Cuando una recompensa aumenta el sentimiento de competencia y autoestima de una persona, aumentará, asimismo, su motivación interna. Por tanto, no es el hecho de dar una recompensa, sino la información de que la recompensa constituye un reconocimiento de la valía del deportista, lo que aumenta su motivación intrínseca.

4.5 LAS RECOMPENSAS COMO INFORMACIÓN O COMO CONTROL

El aumento o disminución de la motivación interna, debido a las recompensas, dependerá de que aspecto es predominante. Si predomina el aspecto informativo, la recompensas incrementarán la motivación interna; si, por el contrario, el aspecto predominante es el de control, la motivación interna disminuirá, con el riesgo de disminuir también el rendimiento.

4.6 MOTIVACIÓN, ÉXITO Y FRACASO

Un aspecto importante de las competiciones es la experiencia de éxito y de fracaso, como formas de suministrar información sobre la competencia de los perdedores y de los ganadores. En esta línea, los resultados de las investigaciones sorprenden por lo coincidentes en que todos los deportistas muestran mayores niveles de motivación interna tras el éxito, que después del fracaso. La importancia de ganar o perder, en función de su efecto en la motivación interna, se debe a la información que proporciona sobre la habilidad o competencia sobre sí mismo.

El éxito, a parte de incrementar la autoconfianza individual, puede añadir la evaluación social positiva y producir un reconocimiento social favorable. En cambio, cuando un individuo pierde, su fracaso indica que no es tan competente y no posee la capacidad requerida. Parece que en el deporte de competición, la información contenida en ganar y perder es tan fuerte que puede considerarse como el mayor incentivo. Esto muestra que los entrenadores y expertos deben ser conscientes de la influencia decisiva que el éxito y

el fracaso pueden tener sobre la motivación interna de los deportistas, sobre todo si el éxito o el fracaso son habituales durante un período largo de tiempo.

¿Deben suprimirse las recompensas?

La respuesta es decididamente *no*. Toda la orientación de modificación de conducta ha demostrado la importancia de los refuerzos sobre el comportamiento. Esto coloca a los entrenadores en una posición difícil puesto que ellos son los que normalmente establecen las recompensas. No se trata de suprimir las recompensas externas, sino que la clave reside en la forma de utilización de las mismas.

Una de las funciones cruciales de la psicología es asegurar que el deportista perciba la recompensa, sobre una información de su capacidad. Dando a la victoria su justo valor y subrayar otros valores como el progreso personal, el aspecto de diversión y el dar todo lo que lleva dentro.

4.7 INTENSIFICACIÓN DE LA MOTIVACIÓN INTERNA

Para incrementar la motivación interna se recomiendan las siguientes estrategias:

1. Asegurar experiencias de éxito.
2. Participar en las decisiones.
3. Refuerzos verbales y no verbales.
4. Establecimientos de objetivos realistas.
5. Hacer más divertido el entrenamiento.

4.8 CÓMO CONSEGUIR LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

Csikszentmihalyi (1975) examinó actividades como escalada, danza y atletismo, en las que la gente participa con gran intensidad pero no para obtener recompensas deportivas. A través de entrevistas y cuestionarios pudo determinar los elementos comunes que hacían que estas actividades fueran intrínsecamente interesantes:

- 1) Completa implicación en la actividad.
- 2) La tarea constituye un desafío y raramente es aburrida.
- 3) La percepción de que las posibilidades de realizar una tarea son perfectamente realizables con su capacidad.
- 4) Si las habilidades son mayores que la oportunidad para utilizarlas, resultará el aburrimiento y si la dificultad de la tarea es superior a las capacidades del individuo, el resultado será la ansiedad o el estrés.

La clave es conseguir que nuestros deportes competitivos puedan ser estructurados de forma que sean retos para el deportista y al mismo tiempo le proporcionen oportunidades para la creatividad, pues entonces el disfrute "engancha" al sujeto en el deporte a largo plazo.

5.1 LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Entre los numerosos factores que influyen en el rendimiento, el estrés desempeña una función importante en el momento de la realización. Los deportistas de alto nivel conocen especialmente bien este problema de la regulación de su activación; Jones y . Hardy (1990) relatan entrevistas con campeones efectuadas por ellos. La mayoría de dichos campeones reconocen que se trata de un factor notable, pero no para todos; Una gimnasta entrevistada declaró en efecto que para ella no se trataba más que de un elemento de influencia moderada. Los deportistas indican que este impacto del estrés puede ser positivo o negativo. Para Steve Backley, uno de los mejores lanzadores de jabalina del mundo.

El estrés podía aumentar su rendimiento en un 10%. En las competiciones en las que tomamos parte, algunos campeones buscaban incluso ese estrés para poder

superarse a sí mismos. Sin embargo, de vez en cuando, experimentaban un estrés demasiado elevado y el rendimiento se deterioraba. La relación entre el nivel de estrés y el rendimiento no era lineal.

El estrés influye en las capacidades y habilidades del sujeto por medio de la formación reticulada y el nivel de vigilancia (arousal). Esta elevación de la vigilancia genera un aumento de la activación.

5.2 EL ESTRÉS

Esta palabra utilizada a partir del siglo XVI significaba cansancio, prueba, adversidad (Lumsden, 1981). En el siglo XVII, se utilizó en física por Hooke y tiene el sentido, en este contexto, de una tensión sufrida por un material. La noción de estrés la popularizó en biología Hans Selye, describió lo que llamó síndrome general de adaptación, que comprende tres fases: alarma, defensa y agotamiento, la última de las cuales, si se prolongaba, conducía a la muerte.

En psicología, el estrés se refiere a las dificultades a las que el sujeto debe hacer frente (Lumsden 1981).

La vida moderna parece generar ahora más agresiones psicológicas que poco tiempo atrás y, por eso, el individuo de nuestra sociedad actual se siente fuertemente estresado. Pero la intensidad del estrés varía y sobre esta dimensión las consecuencias también son variables. Esto nos lleva a distinguir un "estrés" y un "distrés". En el primer caso, que es favorable, el sujeto controla perfectamente la situación; en el segundo, que es desfavorable, el sujeto está inadaptado. También hay que decir que a menudo la palabra estrés designa a la vez al agente estresante, y al resultado de su acción sobre las diversas dimensiones de la personalidad del sujeto.

El estrés presenta una vertiente fisiológica y una vertiente psicológica. La primera se caracteriza por cierta actividad del sistema nervioso y de las secreciones hormonales. En el plano psicológico, el estrés actuará en primer lugar sobre la vigilancia y luego, a partir de la evaluación cognitiva de la situación, sobre el nivel de activación.

La vigilancia va unida a la percepción, la activación, el esfuerzo para responder, para hacer frente a una situación "coping". Este último término es importante en el estudio del estrés.

El "coping" es el esfuerzo constante de cambio cognitivo y de comportamiento para regular las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como una punición pesada o el avance de los recursos personales (Lazarus y Folkman, 1984). La evaluación de la situación, es decir la comparación de la demanda con las posibilidades personales genera en el sujeto una ansiedad que influirá en el rendimiento.

5.3 LA ANSIEDAD

Se trata de una noción muy próxima a la del estrés, ya que para algunos especialistas, como Spielberger, el agente estresante crea la percepción de una amenaza que genera la ansiedad. El conjunto constituye el estrés. Sin embargo, hay que distinguir la ansiedad rasgo y la ansiedad-estado. La primera es una disposición personal y la segunda, un espacio momentáneo debido a una situación.

Ciertos sujetos tienen tendencia a desarrollar más ansiedad que otros en condiciones aparentemente idénticas; percibirán la situación como más amenazadora. En la concepción clásica, la ansiedad-estado comprende una dimensión subjetiva y una dimensión objetiva. La primera es un sentimiento de temor, de tensión, y la segunda es un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo.

5.4 FACTORES QUE FAVORECEN EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Factores influyen en el impacto del estrés, estos factores tenderán a aumentar la activación del sistema nervioso autónomo:

a) Evaluación y competencia percibida

Para los cognitivistas, la evaluación de la situación "appraisal" desempeña una función importante. Lazarus (1984) distingue la evaluación primaria y la evaluación secundaria. La primera consiste en un juicio para tomar conciencia de si una prueba es pertinente o no, benigna positiva o estresante.

La segunda es un juicio sobre lo que se debe y lo que se puede hacer. También se distingue la reevaluación que puede realizarse posteriormente a una nueva información. Dicha evaluación con sus diferentes componentes es función de factores individuales. Así, la competencia percibida constituye en este contexto un factor importante. Si el sujeto tiene el sentimiento de que domina la situación perfectamente, de que su competencia le permite afrontar el reto con una importante probabilidad de éxito, la ansiedad que experimenta será más débil que en el caso contrario. La ansiedad-estado es función de la aprensión y la aprensión lo es de la competencia.

Los trabajos de Albert Bandura sobre el aprendizaje social son los que han esclarecido esta cuestión. Este investigador ha probado los efectos de la percepción de la ineficacia para afrontar una situación sobre la ansiedad-estado del sujeto (Bandura, 1991). Sus experiencias demuestran con mucha precisión que sea cual sea la situación, cognitiva o motriz, cuanto más elevada es la percepción de su propia ineficacia para afrontar situaciones, más alto es el estrés experimentado por el sujeto.

b) La extroversión

Se trata de un rasgo de personalidad fundamental descrito primero por Jung. El extrovertido es un individuo orientado hacia el exterior, al contrario del introvertido que se repliega sobre sí mismo. Existen cuestionarios de personalidad que permiten apreciar esta dimensión. Varios psicólogos, como H. Eysenck, han lanzado la hipótesis de que los individuos extrovertidos poseen de manera natural un nivel débil de vigilia y, por ello, buscan estímulos fuertes.

c) El factor "hardiness"

Este rasgo también influye en la sensibilidad al estrés. Comprende tres dimensiones: la confianza en sí mismo, el compromiso y el desafío.

d) El tipo "a"

Los investigadores que se han interesado por los factores personales que predisponen al estrés han descrito un tipo de personalidad del tipo "A", el "type-A behavior pattern" o "TABP" de los estadounidenses. Los sujetos de esta categoría tienen una gran ambición, agresividad y un espíritu de competencia elevado. Son impacientes y siempre tienen prisa y además están predispuestos a las enfermedades de la circulación coronaria. Se trata pues de un factor de riesgo. Pero también es cierto que muchas dimensiones que constituyen este tipo favorecen el rendimiento deportivo.

e) La presencia de espectadores

La presencia de espectadores tiene un papel importante en el caso del deportista. Los primeros trabajos datan de 1898 y fueron realizados por un psicólogo norteamericano llamado Triplett. Constituyen además la primera investigación de psicología social experimental. Este sector de estudio en primer lugar se llamó de la "facilitación social" porque los investigadores pensaban que la copresencia favorecía el rendimiento.

La investigación ha seguido hasta nuestros días y, actualmente, la teoría desea que la presencia de otras personas eleve el número de respuestas dominantes. Esto tiene como consecuencia el hecho de que un sujeto obtiene mejores resultados si la tarea está bien dominada, o sea las respuestas dominantes son buenas respuestas, y menos buenos resultados si la tarea está mal controlada, o sea las respuestas dominantes son malas respuestas.

En el ámbito deportivo los espectadores no son pasivos. El equipo que juega en el exterior experimenta una fuerte presión por parte del público. El estrés experimentado por los jugadores será así elevado. Para disminuir esta presión, se puso a punto una técnica hace ya más de veinte años. Se trata del entrenamiento modelado que consiste en reproducir durante el entrenamiento las condiciones del futuro partido, en realizar un modelo. Este procedimiento fue concebido en los países del Este, hacia finales de los años 60. Los conceptores se referían con mucha precisión a la noción de estrés y a los trabajos efectuados en el sujeto. También se trataba de preparar al atleta para actuar solo (Vaneck y Cratty, 1970).

6.1 LAS TEORÍAS EXPLICATIVAS

El modelo más corriente para unir rendimiento y estrés es el de la curva en U invertida de Yerkes y Dodson (1908). Si se sigue esta ley, existe un óptimo de nivel de activación que permite obtener el rendimiento más elevado. Si dicho nivel está por debajo hay que elevarlo, si se encuentra en la buena zona y mantenerlo, si está demasiado alto, que es el caso más frecuente, hay que bajarlo.

La relación en U invertida de Yerkes y Dodson ha sido criticada por varias razones. Los cognitivistas sobre todo le reprochan que sólo tengan en cuenta los aspectos de comportamiento. La ansiedad cognitiva tiene ciertamente un papel nada despreciable en la evolución de la relación entre la activación y el rendimiento. Algunos investigadores se han visto obligados a modificar el modelo. Es el caso de Hardy y Fazey (1984) que proponen una concepción teniendo en cuenta la ansiedad cognitiva.

Esta nueva dimensión genera un modelo más elaborado que tiene su base teórica en los trabajos de René Thom sobre las catástrofes.

En algunos casos, el aumento insignificante de una variable genera una evolución considerable de una o varias de éstas. La relación entre el nivel de activación y el rendimiento se transformara según el grado de ansiedad cognitiva.

Apter (1982) propuso también otro modelo, el de la "reversal theory", o teoría de la inversión. Dicha teoría se basa en un aspecto central de la motivación, la relación entre el nivel de activación (arousal) del sujeto y la tonalidad hedónica que experimenta. Dicha tonalidad varía de un polo placentero a un polo no placentero y el sujeto está en estado de relajación, o no placentero y el sujeto se aburre.

Se observan pues dos curvas de variación del tono hedónico en función de la activación, una de huida de dicha activación, que va del estado de ansiedad al estado de relajación, y la otra de búsqueda de la activación que parte del aburrimiento para ir a la excitación.

Apter concluye que existe un sistema biestable. Esto hace más complejo el enfoque del óptimo de motivación.

6.2 TÉCNICAS DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

En primer lugar hay que señalar que existen tres tipos de técnicas de preparación psicológica: las que buscan la regulación de la vigilancia, las que intentan mejorar el gesto técnico y las que tienen como objetivo mejorar la comunicación interpersonal. Se trata, de modular el nivel de vigilia a fin de obtener el rendimiento máximo. Las segundas se basan sobre todo en el entrenamiento mental. Se realiza un aprendizaje, pero la repetición mental permite igualmente, antes de una competición, reactivar los programas motores y así obtener un mejor resultado. Las terceras técnicas se emplean menos, y competen a la psicología social.

La regulación de la vigilia

El deportista siempre ha tenido la necesidad de controlar su emoción durante la competición. Por eso, intuitivamente, ha desarrollado técnicas basadas en su experiencia e intuición. Ha intentado desarrollar procedimientos de relajamiento, de excitación y de concentración. Éstos son bastante variados según los tipos de deportistas. Las prácticas

supersticiosas son bastante frecuentes. Tienen como función calmar la ansiedad ante la incertidumbre del resultado. Los rituales dan seguridad al sujeto.

En general, conviene desarrollar la confianza del sujeto. Las terapias tienen sus fuentes teóricas en diversas corrientes psicológicas. Ya hay dos grandes tendencias: por un lado, las que proviene de la psicología clínica, especialmente del psicoanálisis, y, por otro lado, las que proviene de la psicología experimental con las técnicas de comportamiento.

Las primeras encuentran a menudo una base en la hipnosis. Comprenden, sobre todo, las técnicas de relajación, la sofrología, la hipnosis eriksoniana y el yoga. Las segundas se basan en los trabajos de los conductistas y en los cognitivistas.

7.1 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Haciendo una referencia a los antecedentes históricos, la relajación, aunque parezca estar de moda, no es algo nuevo, sino que está emparentada con prácticas, como el magnetismo o el hipnotismo, que ya eran utilizados en el antiguo Egipto. En la Roma Imperial se extendieron por toda Europa y ya en el siglo XVIII se les dio un amplio desarrollo de la mano del autor austriaco Anton Mesmer, quien llevó el hipnotismo a su máxima plenitud, y con ello, a la difusión de las técnicas de relajación. Ya en el siglo XX nace la auténtica relajación con las técnicas de Schultz y Jacobson, que, aunque diferentes en su esencia (sugestión e hipnosis la primera y la fisiología muscular la segunda), contribuyeron al desarrollo de la relajación moderna (Geissmann, Pierre y Durand (1972). Una parte importante del proceso de consolidación de las técnicas de relajación, se ha debido a la existencia de unos marcos conceptuales derivados de la investigación experimental sobre los procesos emocionales y motivacionales, desde lo que es posible entender la naturaleza y los mecanismos de acción de dichas técnicas.

Las primeras publicaciones sobre la relajación progresiva de Jacobson son de 1929 y la relajación autógena de Schultz de 1932, otras técnicas de relajación como las basadas en el biofeedback o retroalimentación son bastante más recientes, ya que se desarrollaron formalmente a partir de los años 60 y 70.

Por otra parte, los métodos occidentales de relajación tienen raíces milenarias, con influencia clara de las filosofías hindú y chino - japonesas, a través del Yoga y del Zen. Las diversas técnicas, tendencias o corrientes en el campo de la relajación tienen un pasado común y milenario.

La evolución de las técnicas de relajación a lo largo del siglo XX y su consolidación como procedimientos válidos de intervención psicológica se han debido en gran medida al fuerte impulso que recibieron dentro de la Terapia y Modificación de conducta, al ser consideradas como parte integrante de otras técnicas.

Este impulso se vio reforzado por el lugar relevante que continuaron teniendo en los ámbitos de aplicación más recientes de la psicología conductual y la psicología de la salud. Su consolidación se ha debido a la existencia de unos marcos conceptuales derivados de la investigación experimental sobre los procesos emocionales y motivacionales, desde los que ha sido posible entender la naturaleza y los mecanismos de acción de dichas técnicas (Geissmann, Pierrey Durand, 1972).

La aplicación de la relajación dentro del contexto deportivo, tiene su inicio desde el periodo que se puede considerar como el de la cristalización de la psicología del deporte, durante los años 40, en donde se destacan trabajos de Alexander Puni y Peter Rudik en la Unión Soviética y Coleman Griffith en los Estados Unidos (Hanin, 1980). En los años 60 los psicólogos del deporte Checoslovacos aplican una adaptación del método de entrenamiento autógeno de Schultz, en deportistas, desarrollada por Macak (Vanek y Cratty, 1970).

En la actualidad, dentro de los distintos enfoques científicos de la psicología del deporte, la habilidad para relajarse se considera como necesaria para garantizar el resultado deportivo óptimo del atleta.

Por regla general, se distinguen los métodos globales y los métodos analíticos. Los primeros, del que el training autógeno de Schultz es el principal, buscan un relajamiento general desde el principio del trabajo. Los segundos, el más conocido de los cuales es la

relajación progresiva de Jacobson, hacen referencia primero a relajación de algunos músculos para extender la relajación progresivamente a todo el cuerpo.

Según Schultz, durante un training autógeno, el sujeto busca por la autosugestión la relajación más completa, (Schultz, 1987). En el deportista, este método, al disminuir el estrés de la competición, mejorará su adaptación a la situación. El método de Jacobson se basa en datos fisiológicos. El relajamiento muscular genera una transformación del psiquismo.

7.2 EVALUACIÓN DEL INDICADOR FISIOLÓGICO-BIOQUÍMICO

En el ámbito de la Psicología del Deporte se utilizan técnicas similares a las que se usan habitualmente en Medicina del Deporte para registrar el indicador fisiológico-bioquímico (F-B) de la conducta deportiva. En primer lugar, es importante determinar la información que puede proporcionar al psicólogo el registro de este indicador. Tales factores son el objetivo, habitualmente, de alguna intervención psicológica-conductual -entrenamiento psicológico-. En este sentido, el indicador F-B puede proporcionar dos tipos principales de información al psicólogo del Deporte:

- 1) Evaluación del estrés psicológico, al relacionarse el nivel de los parámetros registrados con la activación, la ansiedad o el estrés a los que se ven sometidos deportistas y entrenadores en relación a la competencia deportiva.

- 2) Evaluación del rendimiento fisiológico de los deportistas, al relacionarse el nivel de los parámetros registrados con aspectos fisiológicos, como la fatiga o la eficiencia en entrenamientos y competiciones.

7.3 APARATOS DE REGISTRO

En cuanto al tipo general, podemos distinguir tres clases de aparatos de registro fisiológico que puede utilizar el psicólogo del deporte:

- 1) Aparatos poligráficos convencionales (de varios registros).
- 2) Aparatos poligráficos portátiles (a menudo, de un solo registro).
- 3) Aparatos telemétricos portátiles (también de un solo registro).

No obstante, el polígrafo continúa siendo el instrumento más utilizado en situación de laboratorio por el investigador en Psicología del Deporte, tanto para analizar situaciones de reposo como situaciones de esfuerzo simuladas en aparatos ergométricos (Riera y Gordillo, 1982; Ziegler, Klinzing y Williamson, 1982).

Los aparatos poligráficos portátiles y los aparatos telemétricos son la solución ideal para los registros de campo en Psicología del Deporte, ya que permiten el análisis en situaciones reales de entrenamiento o de competición, normalmente sin intervenir en la conducta deportiva.

7.4 TÉCNICAS DE REGISTRO MÁS UTILIZADAS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Dado que en Psicología del Deporte a menudo se estudia la conducta de los deportistas en situación de movimiento y de esfuerzo físico, describiremos las técnicas de registro del indicador F-B más utilizadas en tales situaciones. Así, clasificaremos las técnicas distinguiendo dos apartados en función del tipo general de registro utilizado:

- 1) Registro de respuestas fisiológicas (generalmente no invasivo)
- 2) Registro de respuestas bioquímicas (generalmente invasivo)

- Registro de respuestas fisiológicas

1) Registro de la actividad cardiaca. La electrocardiografía supone una medida directa de la actividad cardiaca, ya que los electrodos se sitúan normalmente en el tórax con el fin de registrar directamente los cambios en los potenciales de acción relacionados con las contracciones del corazón. Normalmente, mediante la cardiocatometría, en las investigaciones psicofisiológicas se convierte la señal ECG en frecuencia cardiaca (pulsos-min), siendo el tipo de registro de la actividad cardiaca más habitual en estudios con deportistas (Hanson, 1967; Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz, 1995; Valiente, 1996), entrenadores (Husman, Hanson y Walter, 1970; Porter y Allsen, 1978) y árbitros (Cuadras y Cruz, 1988). Un buen ejemplo de este último tipo de registro lo constituye el púlsometro telemétrico -por ejemplo, marca Polar Electro, modelo Sport Tester-, especialmente diseñado para registrar la frecuencia cardiaca en situaciones de esfuerzo -como es el caso, en carreras atléticas, de ciclismo o de natación- sin interferir en la conducta del deportista.

2) Registro de la actividad muscular. La técnica por excelencia utilizada para el análisis de la actividad muscular es la electromiografía (EMG), que consiste en el registro de los potenciales eléctricos que provocan la contracción en los músculos esqueléticos. Normalmente, en situaciones deportivas el electromiograma se obtiene a partir de la colocación de electrodos bipolares sobre la superficie muscular. La señal resultante acostumbra a ser la suma algebraica de los potenciales de acción musculares que se registran entre los dos electrodos, reflejando la actividad conjunta de las unidades motoras próximas. Como información útil para el psicólogo, la EMG puede ser utilizada en situaciones deportivas para analizar:

a) Aspectos emocionales en situaciones de reposo, en relación con el nivel de activación o de relajación de determinados grupo musculares -como, el músculo frontal-.

b) Aspectos conductuales en situaciones de movimiento, donde puede interesar analizar el nivel exacto de la actividad motora y la precisión del momento en que se produce -al analizar el tiempo de reacción en las salidas de velocidad-.

c) Aspectos fisiológicos relacionados con el rendimiento durante el esfuerzo –por ejemplo, el análisis de la fatiga muscular en carreras de fondo-.

d) Aspectos fisiológicos relacionados con la recuperación de la actividad normal después de una lesión muscular -el uso de biorretroalimentación muscular en un período de recuperación postoperatoria-.

3) Análisis de la temperatura corporal. La temperatura de la superficie de la piel correlaciona de forma razonable con el flujo sanguíneo subyacente, ya que depende del sistema vascular periférico. Habitualmente se registra de forma indirecta a partir de transductores (termistores) sensitivos al calor, colocados en las extremidades (dedos de las manos o los pies), y que convierten la temperatura en impulsos eléctricos. Además de ser una variable importante desde el punto de vista médico por diferentes motivos (Sandweiss, 1985), su registro también es útil para la Psicología del Deporte, porque puede ser un índice de nivel y de control del estrés del deportista frente a la competición. Ello es debido a que la temperatura corporal es un reflejo indirecto del flujo sanguíneo, y a que éste muestra su reacción como respuesta al estrés. De todas formas, debido a la colocación de los transductores, y a su conexión mediante cables, el registro de la temperatura de la piel se restringe a situaciones de reposo, como, por ejemplo, el período precompetitivo o postcompetitivo.

4) Registro de la actividad eléctrica de la piel. La electrodermografía agrupa un conjunto de técnicas muy utilizadas en Psicofisiología, como la resistencia, la conductancia y el potencial eléctrico de la piel (Carboles, 1981). Tales registros reflejan los cambios en la actividad de las glándulas sudoríparas, con los que correlacionan significativamente.

5) Análisis de la sudoración. También existen métodos directos para analizar la actividad de las glándulas sudoríparas, basados en el recuento del número de glándulas activas en momentos puntuales. A partir de esta técnica, es posible realizar comparaciones intrasujeto contabilizando, mediante una cuadrícula incorporada en el microscopio, el número de glándulas activas en una misma zona (Koelher y Voegelé, 1989).

5) Análisis de parámetros respiratorios. La frecuencia respiratoria (FR) es un parámetro fácilmente observable que puede ser controlado, hasta cierto límite, por el deportista. Puede oscilar desde 10-15 respiraciones-min en reposo, hasta 40-50 resp-min durante el esfuerzo máximo. Existen técnicas para el registro de la FR, de las que citamos las más frecuentemente utilizadas:

a) A través de un aparato analizador de gases que contabiliza el número de inspiraciones.

b) A partir de goniómetros situados en el pecho, que producen señales eléctricas cada vez que se expande o contrae la cavidad torácica.

c) A partir de transductores térmicos situados en la nariz, que registran los cambios de temperatura producidos al inspirar el aire.

Otro parámetro respiratorio susceptible de ser controlado voluntariamente -hasta cierto punto- por el deportista es el volumen ventilatorio (VV) o cantidad de aire inspirado y expirado con cada respiración. Su valor oscila entre 0.5 litros en reposo y 2.5-3.0 litros durante el esfuerzo máximo. Su medida se realiza a través de una mascarilla sujeta a la cara y conectada mediante un tubo a un aparato analizador de gases, de tal forma que todo el aire que inspira y expira el deportista pueda ser controlado.

- Registro de respuestas bioquímicas

1) Consumo de oxígeno. Aunque se puede considerar una técnica invasiva, debido a la dificultad que supone la realización de esfuerzo físico respirando a través de un embudo bucal o de una mascarilla, el consumo de oxígeno es uno de los parámetros más válidos para valorar el rendimiento fisiológico de los deportistas en pruebas ergométricas de laboratorio.

2) Análisis de lactatos en sangre. El análisis de la concentración de lactato en la sangre es una de las técnicas bioquímicas más utilizadas en el deporte de alto nivel para valorar el rendimiento fisiológico del deportista en entrenamientos y en competiciones, ya que resulta un buen índice del nivel de fatiga fisiológica.

3) Análisis de respuestas endocrinas. Las hormonas juegan un papel importante en los procesos fisiológicos y en las adaptaciones metabólicas que tienen lugar durante la actividad física.

7.5 TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La práctica deportiva es un continuo afrontamiento de problemas, pues siempre hay obstáculos que salvar.

La técnica de solución de problemas es útil para reducir la ansiedad asociada a la incapacidad para tomar decisiones y para aliviar los sentimientos de impotencia derivados de problemas crónicos para los que no se ha encontrado una solución alternativa y que terminan creando en el sujeto una actitud desesperada ante los problemas cotidianos y un deseo exasperadamente de que las "cosas vayan bien".

8.1 INTEGRACIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN DESTREZA PSICOLÓGICAS

En la actualidad, el entrenamiento en destrezas mentales puede ser beneficioso para personas de cualquier nivel de destreza y grupo de edad. Si al principio se enseña a los atletas a establecer metas realistas, aumentar su autoconfianza, visualizar el éxito, reaccionar constructivamente ante los errores y fracasos, y soportar la presión de la competición, entonces, seguramente podremos esperar que su funcionamiento y desarrollo personal progrese más rápidamente que el funcionamiento y desarrollo de deportistas que no reciben entrenamiento mental. Se harán necesarios ajustes especiales para los atletas más jóvenes tales como menores metas, sesiones de entrenamiento más cortas y una instrucción verbal más simple.

El tiempo ideal para iniciar el entrenamiento puede ser cuando los sujetos se están iniciando en la práctica deportiva. La implementación temprana garantiza la consolidación de una base de destrezas psicológicas que facilitaran el futuro logro de un potencial atlético total o completo, la diversión, y el beneficio.

¿Quién debe dirigir el programa de entrenamiento en destrezas psicológicas?

Lo ideal sería que un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas fuera planificado, implementado y supervisado por un psicólogo cualificado del deporte.

El entrenador puede ser una de las personas más eficaces a la hora de aportar entrenamiento y de reforzar estados psicológicos óptimos; después de todo, ¿quién conoce mejor a los atletas que quien trabaja más estrechamente con ellos? Cuando el programa de entrenamiento mental se pone en práctica por un psicólogo del deporte, la selección de esta persona es un asunto clave. ¿Quién está calificado para ser un psicólogo del deporte?

Por el momento y mientras no se cuente con prototipos establecidos, las siguientes preguntas pueden ayudar a los entrenadores a decidir si les gustaría un sujeto en particular para que trabajase con su equipo. ¿Cuál es el fondo educacional de la persona? es decir, ¿ha recibido una formación en psicología y en ciencias deportivas, particularmente en psicología del deporte? ¿qué experiencia personal ha tenido esta persona en atletismo y en trabajo con deportistas o atletas en psicología del deporte?, ¿tiene esta persona referencias de otra gente u otros equipos con los cuales haya trabajado?, ¿cómo enfoca esta persona su papel en el equipo?, ¿se centrará en un enfoque personal, en problemas emocionales, o en la enseñanza de destrezas mentales para mejorar la ejecución?, ¿cómo planea esta persona determinar lo que debe hacerse?, ¿cuánto tiempo querría trabajar con los deportistas?

Lo ideal es que el psicólogo del deporte y el entrenador hagan una serie de reuniones especiales para comentar las formas en que el entrenador va a aplicar y reforzar todo aquello sobre lo que el psicólogo insiste en las sesiones de entrenamiento en destrezas mentales.

¿ Cuándo poner en marcha un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas?

El momento menos deseable para poner en práctica un programa de destrezas psicológicas es después de que haya comenzado la temporada de competición y que exista una preocupación consecuente de la pobre actuación de los deportistas. En un momento como éste, el entrenamiento mental, por lo general, no supone más que un remedio pasajero y como consecuencia, raramente eficaz. Por esta razón es la que muchos psicólogos del deporte creen que el mejor momento para poner en práctica inicialmente un entrenamiento en destrezas psicológicas es fuera de la temporada o en la pretemporada. Entonces se cuenta con más tiempo para aprender las destrezas, y es más fácil intentar introducir ideas nuevas ya que es el momento del año en el que los deportistas no están sometidos a presión.

¿ Cuándo practicar destrezas psicológicas?

Los primeros últimos quince o treinta minutos del entrenamiento son, con frecuencia, un buen momento para el entrenamiento en destrezas psicológicas.

Tan pronto como sea posible, el entrenamiento en destrezas psicológicas debería integrarse con el entrenamiento en destrezas físicas. Por ejemplo, una vez que los atletas han aprendido la destreza de la relajación y del reconocimiento de la tensión, se les debería instruir mientras están actuando a examinar sus músculos para detectar si hay tensión que les perjudique y para practicar una relajación diferencial pertinente. Lo mismo debería ocurrir al introducir otras destrezas mentales tales como la imaginación y la concentración.

La meta final para el entrenamiento en destrezas mentales es convertirlas en una parte integral de todos los entrenamientos prácticos de manera que el programa de entrenamiento no parezca ser algo independiente o extra.

¿Cuánto tiempo debería dedicarse al entrenamiento mental?

Hasta el momento debería ser obvio que el tiempo que se necesita para la práctica de destrezas mentales varia en función de lo que se está poniendo en práctica y hasta qué punto está siendo bien aprendido. Si se introduce una destreza mental nueva, se necesitaran sesiones de entrenamiento especiales, de unos veinte a treinta minutos, en el transcurso de tres a cinco días por semana. Incluso cuando no se ha designado tiempo para el entrenamiento mental, el equipo técnico o el psicólogo del deporte precisa dar instrucciones verbales a modo de recuerdo para integrar las destrezas mentales en la práctica con las destrezas físicas, tanto como dar refuerzos apropiados para que se observe o se deje de observar el aspecto mental de la ejecución.

Si los deportistas no interrumpen su entrenamiento en destrezas mentales, ¿cuál es la duración ideal para iniciarse en un programa "formal" de entrenamiento en destrezas mentales? La mayoría de los psicólogos del deporte recomendarían un periodo de entre tres y seis meses.

El deporte específico, el tiempo disponible, la existencia de destrezas mentales, y la dedicación de los sujetos, son factores que deberían considerarse para determinar la duración.

Evaluación de las necesidades psicológicas

Una evaluación de las necesidades ayuda a revelar aquellas destrezas psicológicas que son deficitarias o que parecen tener la mayoría de efectos adversos sobre la ejecución y sobre la satisfacción personal. Si un psicólogo del deporte es quien planifica el programa es esencial que el entrenador esté totalmente involucrado en la evaluación de las necesidades, ya que es más probable que sea él quien conozca los puntos débiles y fuertes de su equipo.

El entrenamiento debería basarse en los resultados de la evaluación. Por ejemplo, se percibirían necesidades psicológicas bastante diferentes probablemente para un equipo con larga historia de derrotas comparado con un equipo que se ha mantenido en la

cúspide y que tiene experiencia de soportar la presión que supone mantener el número uno. La persona que trabaja con un equipo perdedor podría determinar que el énfasis principal lo debe poner en el desarrollo de una actitud mental positiva. En tal caso, las estrategias y la planificación sistemática podrían dirigirse a conseguir que los atletas dejen de sentirse como perdedores y que comiencen a pensar y a sentir que pueden ganar. Las técnicas para aumentar la confianza, controlar y reemplazar los autoinformes frustrantes, y establecer metas realistas podrían ser mucho más beneficiosas, por otra parte, el entrenador o psicólogo del deporte que trabaje con un equipo de gran éxito podría percibir como una necesidad fundamental el desarrollo de destrezas para la regulación de arousal y el mantenimiento de la concentración. Deberían plantearse estrategias para hacer frente al estrés, siempre con la expectativa de ganar consistentemente, incluso cuando tengan que enfrentarse a competidores excelentes que siempre están arriba para defender el campeonato, y para mantenerse lo suficientemente alentados y centrados en la concentración cuando jueguen contra equipos de competidores claramente inferiores.

Determinación de qué destrezas incluir y cómo secuenciar las mismas

El entrenador o psicólogo del deporte debe decidir cuántas de estas destrezas son las que deben enfatizarse. Esta decisión debe estar basada en cuándo se ha puesto en práctica el programa desde un principio (por ejemplo, pretemporada, temporada de entrenamiento, o temporada de competición), y cuánto tiempo quieren dedicar tanto los atletas como el entrenador al entrenamiento de destrezas mentales.

Establecer con los atletas una base para el entrenamiento de destrezas mentales

Al encontrarse con deportistas en un programa de entrenamiento psicológico, el psicólogo del deporte o el entrenador deberían primero convencer a los deportistas de la necesidad de un entrenamiento mental sistemático y crear una estructura positiva de creencia en los que los efectos del entrenamiento se refiere.

Los atletas, entrenadores y psicólogos del deporte deben darse cuenta de que la cantidad de entrenamiento mental, no sustituirá la falta de ejercicio o carencia de aptitud física. De igual manera, buenas destrezas psicológicas no pueden reemplazar, ni al entrenamiento

duro, ni a las buenas condiciones físicas. Otro problema puede venir derivado de que un atleta espere milagros con tan sólo una pequeña inversión de tiempo.

Puntualizaciones prácticas para la enseñanza de destrezas mentales

Las siguientes puntualizaciones se aplican, bien a la totalidad del programa de entrenamiento psicológico, o bien a la mayoría de sus componentes:

A) Ofrecer el qué, el por qué, el cuándo y el cómo del entrenamiento

Se hace preciso un alto nivel de entrega, una comprensión de la propia ejecución y finalmente, la capacidad de ser autosuficiente en la preparación mental.

Al principio de cada sesión especial de entrenamiento mental, el entrenador o psicólogo del deporte debería resaltar a los atletas el propósito, el contenido y la duración aproximada de la sesión.

Similarmente, antes de empezar con el entrenamiento o con un ejercicio o técnica nuevos, el entrenador o psicólogo del deporte debería explicar, primero el procedimiento completo, de manera que los atletas sepan exactamente lo que deben esperar y que cualquier tipo de pregunta pueda ser contestada. Adicionalmente a la mejora del proceso de aprendizaje, tal forma de compartir, genera frecuentemente un tipo de comunicación y comprensión especial entre los compañeros de equipo y conduce a un apoyo mejor del grupo y a una mayor cohesión de equipo.

B) Estructura el ambiente propicio para alcanzar tus propósitos

El entrenador o psicólogo del deporte puede incluso desear planear cuál va a ser la distribución de los deportistas en el transcurso de las sesiones de entrenamiento mental.

Una discusión de grupo es mucho más posible que tenga lugar cuando todos, incluso el líder, están dispuestos en círculo y todos los participantes pueden verse unos a otros.

Durante la discusión estimula la participación de todos los atletas. Será oportuno inducir intencionadamente a los deportistas más jóvenes y con menos experiencia, en principio, ya que con frecuencia evitan decir algo después de que uno de los líderes del equipo ha hablado, o una vez que el resto de los jugadores ya ha intervenido.

C) Insistir en la responsabilidad personal

La ejecución plena no es algo misterioso, sino el producto del cuerpo y la mente y, ambos son susceptibles de ser controlados. Esto significa el aprender a controlarse uno mismo, en vez de dejar que sean los otros o el ambiente quienes ostenten el control. El deportista debe aceptar, por ultimo, le hecho de que solo él puede asumir la responsabilidad de estar preparado mental y psicológicamente para competir; pero es responsabilidad del entrenador o psicólogo deportivo enseñar al deportista las destrezas precisas para su preparación ante la competición.

9.1 ANÁLISIS PSICOLÓGICO DEL EQUIPO DEPORTIVO. LAS BASES DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.

No todas las personas que por razones de tiempo o de espacio deben interactuar y hallarse próximos físicamente constituyen un grupo, aunque pueden llegar a serlo. Normalmente, la distinción fundamental entre un "colectivo" y un "grupo" se sitúa en el nivel de pertenencia: hasta qué punto el considerarse incluido en el colectivo prima frente a la individualidad de cada uno de los miembros (el "yo" frente al "nosotros"). Sin embargo, como veremos más adelante, esta definición (que se adapta a la de Zander, 1979) no cubre la realidad estructural de los equipos deportivos.

Por ejemplo, Mills (1984) indica que dos competidores desconocidos entre sí pueden llegar a compartir estructura grupal debido a que, si bien sus objetivos individuales son en realidad personales, los dos poseen un objetivo común durante el tiempo que dura la

competición. Esta estructura grupal, temporalmente, engloba a los dos competidores y los une por un tiempo.

A fin de centrar el tema, tal vez sería conveniente establecer un marco de trabajo, que podemos derivar del marco representacional de los grupos propuesto por Carron (1998,1990). En el existen distintos tipos de *inputs*:

- El ambiente grupal.
- Las actitudes de los miembros. A partir de ellos se produce una serie de pasos casi secuenciales.
- La estructuración del grupo.
- La cohesión del grupo.
- Los distintos procesos grupales (entre los que incluiremos sobre todo los mecanismos grupales).

Y como *outputs*, se obtienen:

- El rendimiento grupal.
- El rendimiento de los distintos miembros considerados individualmente.

Los campos más estudiados sobre los grupos se deben dividir entre procesos intragrupales e intergrupales (Cartwright y Zander, 1968; Wiedmeyer et al., 1992). Los primeros hacen referencia a la formación, desarrollo, composición, tamaño, estructura, cohesión, cooperación, conformismo, motivación, liderazgo o toma de decisiones. Entre los segundos se halla la naturaleza de los grupos, su evolución o ciclo vital, las interrelaciones entre grupos (como puede ser la competición entre equipos), entre grupos e individuos y otras instituciones o estructuras.

El ciclo vital de un grupo / equipo

Cratty (1989) estudia este concepto. En el fundamento de sus precisiones se halla la percepción (como se ha visto anteriormente) está sometido a movimientos internos en relación con la actividad, o el rendimiento, propio del grupo. Por tanto, desde este punto de

vista, todas las estructuras del equipo (aunque sean más formales que las de un grupo), tales como la jerarquía, roles cohesión, cooperación, etc., se hallan sometidas a fluctuaciones en el tiempo que también pueden traducirse en fluctuaciones en la eficacia del grupo.

Mills (1965) añade en su modelo la existencia de una fase más. Para él, la primera fase se corresponde con el encuentro y la formación de las primeras impresiones a cerca de sus compañeros de equipo y de la eficacia y conocimientos del entrenador. Estas primeras impresiones son muy relevantes respecto a la formación de juicios, ya que, como se verá más adelante, estos prejuicios determinan en buena manera la calidad de los lazos cooperativos. En la segunda, emergen las fronteras grupales y entre los roles, así como las primeras normas sobre todo respecto a aquello que se permite o no en cuanto a conducta individual; en la tercera, estas normas se conforman, y es en la que se daría esa fase "tormentosa" a la que se refiere Tuckman; la cuarta se caracteriza por la producción y el rendimiento del equipo, fase también conocida como la madurez de un equipo.

Grupos y equipos

Un equipo deportivo es un grupo especial, con características específicas derivadas de la actividad deportiva y de su propia dinámica.

Se puede considerar a los equipos como grupos con identidad en los que se ha predefinido un objetivo formal, la victoria frente a los demás equipos contrarios, y que implica la cooperación teórica de sus miembros, que en principio no deben considerarse electivos.

Una característica que apoya el pase del grupo al equipo deportivo es el elevado índice de proximidad física durante fases de tiempo muy importantes, como son el vestuario, las concentraciones, los desplazamientos y en el propio campo de juego

Otra característica que se atribuye a los miembros de un equipo es la similitud.

La diferenciación establece también uno de los parámetros importantes de un grupo que pretende ser un equipo de deportivo. El equipo se apoya en elementos objetivos (camisetas, campo de juego propio, objetivos claramente marcados) para obtener más identidad propia mediante la confrontación y diferenciación con otro equipo que, en la situación ideal, se halla en una postura totalmente espectacular con respecto a él. Existen otros factores que se pueden agregar, como puede ser la imagen tradicionalmente perpetuada del equipo, y que el jugador ha asumido más o menos gracias a su integración en el equipo, o el incremento de activación de los sentimientos de pertenencia derivados de la continua confrontación con otros equipos.

La operativización del "equipo"

Los motivos fundamentalmente que justifican la formación de los equipos y su mandamiento dinámico puede resumirse en estos grupos:

- a) Afrontar los desafíos mediante la adición de los talentos de una variedad de individuos.
- b) Permanecer juntos mientras se desarrolla la actividad del equipo y no solamente durante la competición. Cada vez cobra más importancia el peso de los entrenamientos respecto a la formación y rendimiento de los equipos.
- c) Reducir o eliminar la falta de comunicación entre los miembros considerados aisladamente.
- d) Aumentar el rendimiento al permitir el desarrollo de la cooperación intragrupal.
- e) Comportarse en la dirección necesaria para conseguir el logro que tal vez sea poco deseable para algunos miembros, pero deseable por la mayoría o incluso por la estructura.

Por otra parte, desde el interior del equipo, podemos preguntarnos acerca de las motivaciones de los miembros para integrarse en el equipo.

Desde este punto de vista, podemos hablar de distintas motivaciones "grupales".

Entre estas motivaciones, podemos perfilar cuatro:

- 1) *La necesidad de contribuir al proyecto común.* Cada jugador puede tener un papel específico y muy claro dentro del equipo, tanto como jugador como persona, en el vestuario y fuera de él.
- 2) *La necesidad de sentirse competente.* Ha de poder expresar sus capacidades técnicas dentro del equipo.
- 3) *Consecución de resultados.* Pueden ser a corto, medio y largo plazo, determinan en buena parte el grado y temporalización de la motivación del jugador, sobre todo en relación a su grado de implicación con el objetivo grupal.
- 4) *Reconocimiento.* Todo el mundo desea ser apreciado, que se le reconozca su trabajo y su contribución al trabajo del equipo.

Los equipos de trabajo como grupos de estudio

Podemos preguntarnos cuáles son los beneficios que se obtienen al tratar con equipos deportivos.

En primer lugar, los equipos deportivos se convierten en unos elementos muy importantes para estudiar los procesos que ocurren en un grupo con respecto al comportamiento de ese colectivo y de sus miembros individuales (Schaffer ,1996) dada su elevada concreción respecto a las fronteras físicas, cognitivas y conductuales y a su alto nivel de regulación, tanto interna como externa.

En segundo lugar, los equipos deportivos ocupan un lugar decisivo respecto a la socialización de sus miembros.

Los equipos deportivos poseen además la característica de haberse desarrollado mucho más ecológicamente que otro grupo formado en el "laboratorio" y que tiene bien definidas sus fronteras y, sin embargo, su tamaño y reglas internas permanecen a menudo mucho más estables.

La cohesión grupal

Rainers Martens operativizó por primera vez el concepto de "cohesión grupal" respecto de los factores psicosociales relevantes para un rendimiento deportivo eficaz o que pudiera tener éxito. Desarrolló el *Sport Cohesiveness Questionnaire* (SCQ, Cuestionario de cohesión deportiva, Martens y Petersen, 1971), a través del cual medía y definía la cohesión en términos de mutua aceptación, su sensación de pertenencia y valía en grupo, y su percepción directa de la cercanía al grupo y del trabajo del equipo. Reconceptualizó la cohesión como un constructo multidimensional que incorporaba tanto la cohesión social como la cohesión por la tarea (Yukelson et al., 1984; Widmeyer et al., 1985).

Esta cohesión grupal fluctúa de momento a momento, particularmente cuando se han de tener en cuenta los efectos emocionales y cognitivos de los acontecimientos que se suceden en la dinámica deportiva (derrotas, triunfos, atribuciones personales sobre rendimiento, etc.)

Fue Carron (1982) quien definió la cohesión, la cohesión sería el proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos.

Tutko y Richards (1971) identificaron como factores relevantes para un rendimiento efectivo grupal los siguientes: respeto mutuo entre los miembros del equipo, comunicación eficaz, sentimientos de importancia, objetivos comunes y tratamiento respetuoso. Orlik (1986) hizo hincapié en la necesidad de un objetivo común para todo el colectivo, tanto como en el uso de relaciones interpersonales positivas en la construcción de una correcta armonía grupal. Las investigaciones acerca del desarrollo cognitivo de la identidad de un

equipo, han subrayado el papel jugado por la experiencia de la competición entre equipos en la internalización de los objetivos grupales, y la aceptación de las tareas internas del grupo (Teitge, 1988).

Otros factores en un equipo deportivo

Evidentemente, dentro del dinamismo propio de la situación deportiva se producen situaciones deportivas especiales a las que debe prestarse atención, como son las concentraciones, la existencia de selecciones o equipos nacionales, la preparación para la entrada a un equipo de elite, la iniciación deportiva, etc. En nuestro caso podríamos destacar la diferencia que existe entre la consideración psicológica de un equipo inmerso en la competición regular, respecto a otro que se ha formado específicamente para -por ejemplo- acudir a unos juegos deportivos.

Desde la experiencia del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat (Barcelona), Pérez-Recio et al., (1993) indican situaciones parecidas e incluso añaden otros puntos a resolver:

- a) Necesidad de adaptarse a los escenarios de competición, incluso usando la simulación de los escenarios.
- b) Necesidad de incrementar los niveles de comunicación entre los miembros del equipo durante los entrenamientos y la competición.
- c) Necesidad de resolver con rapidez la confusión en las funciones dentro del equipo reciente y artificialmente formado.

La competición entre equipos y la cohesión-cooperación

Los efectos de la cooperación intragrupalres respecto a la conflictividad intergrupar son decisivos en el contexto de la situación deportiva.

En primer lugar, parece evidente que en todo conflicto deben darse al menos dos partes claramente diferenciadas. Por tanto, los participantes en un conflicto deben ser identificados como miembros de un grupo, una nación o un equipo. En el caso de las situaciones deportivas, esta categorización social (cuyos principios fueron descritos por Tajfel, 1959^a, 1959b; y Tajfel y Wiles, 1963) parece ser uno de los mecanismos básicos que puede influir en la cooperación intragrupal.

Sin embargo, una vez dada esta categorización preestablecidas, se produce una serie de fenómenos secundarios intra e intergrupales. En primer lugar, se relativizan las diferencias entre los miembros del mismo equipo: se vuelven más similares. Por otra parte, se incrementa el contraste entre "nosotros" y "ellos". También es fácil que halla un aumento del anonimato y del trato indiferenciado de los individuos que pertenecen al mismo grupo (Lilli y Brown, 1988). Durante la competición, estos efectos pueden suponer un aumento "lineal" de la capacidad cooperativa dentro del equipo.

El papel del psicólogo en un equipo deportivo

Este es un tema que se viene debatiendo recientemente de forma muy intensa, a la vez que ha ido aumentando la presencia de los profesionales de la psicología del deporte en los equipos desde las primeras definiciones (Palmi, 1995). Podemos resumir las posiciones en dos grandes tendencias, aunque es evidente que nos empuja un propósito utilitario ya que el tema debe estudiarse en mucha más profundidad en otro lugar.

- 1) *El psicólogo como agente de obtención y transmisión de conocimientos:* a) Investigador. b) Formador. c) Consultor.
- 2) *El psicólogo como agente de intervención:* a) Intervención indirecta. b) Intervención directa.

Cada uno de estos perfiles -y, por ende, de psicólogos- tienen características diferenciadas respecto a los siguientes aspectos: 1) Sus conocimientos deportivos. 2) Su grado de implicación en el trabajo. 3) Su grado y forma de facilitación de conocimientos.

Esto también se responde -necesariamente- con las características diferenciadas de los conocimientos o intervenciones que realiza el psicólogo. Éstos deben ser una mezcla en distintos porcentajes de varias facetas: a) Conocimientos deportivos generales específicos. b) Conocimiento de la táctica. c) Conocimiento de la técnica. d) Principios de Psicología. e) Metodología de la observación y de la intervención.

CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO

a) PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El deporte promete convertirse en elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna en cuanto que contribuye a la salud personal y a la interacción social, posee un potencial considerado. El deporte no es un fenómeno aislado de nuestra sociedad; por el contrario se halla inseparablemente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana. El deporte y su proceso de entrenamiento, requieren para alcanzar su nivel de alto rendimiento, el desarrollo y fortalecimiento de habilidades físicas y mentales. El ser humano no es sólo un cuerpo que manifiesta actividad física, sino que durante su competencia presenta factores que involucran la esfera de las emociones, los sentimientos, los pensamientos y todo aquello que pasa por la mente. Por esto se requiere de un trabajo a nivel relajación, para que el deportista pueda alcanzar un nivel óptimo, articulando su capacidad y habilidad física con las funciones mentales superiores durante la competencia.

Saber elegir las palabras que nos hacen pensar y poner imágenes en nuestras mentes es muy importante. Con ello podemos lograr motivación, concentración, relajación, reírnos, sentirnos acelerados, etc. Sin embargo, cuando nos dicen todo esto, nos suena muy bien y a veces hasta queremos saber cómo hacerlo. Hoy en día, la diferencia entre los buenos y los mejores se encuentra separada por un pequeño margen, atribuible en muchas ocasiones al manejo óptimo de las variables psicológicas implicadas en el deporte, como la motivación, el estrés o el nivel de activación.

Para alcanzar niveles óptimos de rendimiento psicológico, los deportistas y entrenadores desarrollan estrategias muy efectivas por lo general, pero que en ocasiones son insuficientes. El psicólogo del deporte es un especialista que les ayudará a conseguir sus objetivos.

Muchos deportistas de alto nivel lo han entendido así y consideran el trabajo psicológico como una pieza clave, que les acompaña desde sus etapas de formación.

Cada caso particular suele requerir unas estrategias de intervención diferentes, pero algunos determinantes del rendimiento se pueden considerar comunes.

Así, el origen de la psicología del deporte se gesta en el estudio y análisis de los factores psicológicos que se asocian a la actividad física, ejercicio y rendimiento deportivo. La Psicología del Deporte debe *coadyuvar en la actividad deportiva para lograr el desarrollo total de la persona*.

1. PROBLEMA A INVESTIGAR.

¿Favorece la técnica de Relajación de Jacobson el rendimiento deportivo del equipo de fútbol categoría 88 del Centro de Formación del club Pachuca?

b)OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

Determinar si la técnica de relajación de Jacobson favorece el rendimiento deportivo del equipo de fútbol categoría 88 del Centro de Formación del club Pachuca.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aplicación de la técnica de relajación de Jacobson
- Determinar a través de la aplicación del CPRD los elementos que intervienen en el Rendimiento Deportivo.
- Comprobar a través de la medición de la temperatura periférica con el termómetro Derma Therm la efectividad de la técnica de relajación de Jacobson.
- Identificar factores que favorecen y obstaculizan el rendimiento deportivo.

c) HIPÓTESIS

HIPÓTESIS DE TRABAJO:

La técnica de relajación de Jacobson favorece el rendimiento deportivo del equipo de fútbol categoría 88 del club Pachuca.

HIPÓTESIS NULA:

La técnica de relajación de Jacobson no favorece el rendimiento deportivo del equipo de fútbol categoría 88 del club Pachuca.

d) VARIABLES:

VARIABLE DEPENDIENTE:

Rendimiento Deportivo: Un proceso que es el resultado de una acción, como aprovechamiento máximo de una ejecución, para poder realizar una tarea lo mejor posible, donde influyen factores de aprendizaje como la experiencia, atención, disposición al esfuerzo, talento, creatividad, preparación psicológica, etc. (Buceta, J. 2001).

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Técnica de relajación Jacobson: La finalidad de esta técnica es provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Se pretende un aprendizaje de la relajación paso a paso de todos los grupos musculares.

e) DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

Rendimiento Deportivo: Un proceso que es el resultado de una acción, como aprovechamiento máximo de una ejecución, para poder realizar una tarea lo mejor posible, donde influyen factores de aprendizaje como la experiencia, atención, disposición al

esfuerzo, talento, creatividad, preparación psicológica, nivel de relajación. (Buceta, J. 2001)

Técnica de relajación Jacobson: La finalidad de esta técnica es provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Se pretende un aprendizaje de la relajación paso a paso de todos los grupos musculares.

f) DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

Tipo de investigación

El tipo de investigación utilizado es el cualitativo debido a que se preocupa por la construcción de conocimiento sobre la realidad social y cultural desde el punto de vista de quienes la viven.

De acuerdo al período en que se capta la información la investigación es:

- ψ Prospectiva.- La información obtenida se compone de los ítems más bajos de acuerdo a la escala del CPRD, por lo tanto se trabajó con sólo dos ítems; el total de escalas es de cinco. Pero de acuerdo con los criterios del investigador y para los fines específicos de la investigación se intervino únicamente con las dos escalas más bajas de los futbolistas.

De acuerdo a su interpretación el estudio es:

- ψ Descriptivo.- Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupo, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). En este estudio se selecciona una serie de cuestiones y se mide una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga.

g) INSTRUMENTOS:

A) El Cuestionario "*Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*" C.P.R.D. Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantda, M. (2001).

La estructura factorial de este instrumento está definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 ítems: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. El proceso seguido para la elaboración del cuestionario CPRD y la consistencia interna de conjunto total de ítems (coeficiente alfa de Cronbach = 0,85) permiten considerar este instrumento útil, interactuando con la información procedente de otros procedimientos de evaluación, para ayudar al psicólogo deportivo en la detección de necesidades y recursos, el planteamiento de hipótesis explicativas, la realización de análisis funcionales, la toma de decisión sobre los objetivos de la intervención y la observación del progreso de los deportistas.

Antecedentes

Con el propósito de elaborar un cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con una población de deportistas españoles de competición, se tomó como punto de partida el *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)* de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1989). El cuestionario PSIS está compuesto por seis escalas: ansiedad (control de la ansiedad), auto confianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo, por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas de competición. Este instrumento fue traducido y adaptado al castellano, y posteriormente completado con 26 nuevos ítems que cubrían cuestiones relevantes que no habían sido contempladas en la versión original. Esta versión preliminar de 71 ítems conserva el formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos del cuestionario PSIS, con una modificación, consistente en la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista "no entiende el ítem". Con esta modificación, se

pretendía evitar que, ante esta circunstancia, los sujetos respondiesen "en blanco" o en la posición central.

A continuación se describe el procedimiento de elaboración del cuestionario CPRD y tres aspectos básicos que definen las características psicométricas de este instrumento, en concreto: la estructura factorial, la fiabilidad y los baremos.

Estructura factorial del cuestionario.

Del análisis se desprenden cinco factores que contienen 55 items con saturaciones superiores a 0,30. Este modelo de cinco factores explica el 63% de la varianza total

A continuación se describen las características de los cinco factores:

•Factor-1: Control del estrés.

El contenido de este factor abarca dos categorías de items:

- Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (e.g. el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

- **Factor-2: Influencia de la evaluación del rendimiento.**

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

a) Las características de la respuesta del deportista (*e.g.* perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.

b) Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:

- Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (*e.g.* entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios);
- Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (*e.g.* al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador);
- Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (*e.g.* mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento. Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

- Factor-3: **Motivación.**

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día
- El establecimiento y consecución de metas u objetivos
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista
- La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva

- Factor-4: **Habilidad mental.**

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

- Establecimiento de objetivos
- Análisis objetivo del rendimiento
- Ensayo conductual en imaginación
- Funcionamiento y autorregulación cognitivos

- Factor-5: **Cohesión de equipo.**

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:

- Relación interpersonal con los miembros del equipo
- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo
- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo
- La importancia que se le concede al "espíritu de equipo"

Fiabilidad del cuestionario.

Una vez analizada la estructura factorial del cuestionario, se estudió la consistencia interna del instrumento en su conjunto y de cada una de las cinco escalas. Ante la ausencia de una forma paralela del cuestionario y la dificultad de acceso a un grupo amplio de deportistas para una segunda complementación del cuestionario, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach. 0,72

Tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 propuesto por Nunally (1978), se puede observar que tanto el cuestionario en su conjunto como las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, presentan una consistencia interna buena. Sin embargo, en el caso las escalas de motivación y habilidad mental, los valores de consistencia interna se encuentran por debajo de este nivel de referencia, destacando, sobre todo, la última de ellas, cuya consistencia interna debe considerarse muy débil.

B) Técnica de relajación de Jacobson:

Edmund Jacobson desarrollo un enfoque puramente fisiológico de la relajación basándose el tono muscular. Jacobson demostró que el registro electromiográfico se desorganiza cada vez que un acto va acompañado de emoción, ansiedad o cualquiera otra perturbación.

El objetivo de este tipo de relajación es reducir los síntomas fisiológicos de la ansiedad.

La relajación actúa en el Sistema Nervioso Periférico de forma contraria al estrés, por lo tanto no se puede estar relajado y ansioso a la vez. Es importante que se realice correctamente y todos los días, hasta conseguir adquirir un dominio y relajarte cuando uno quieras y en cualquier lugar.

Jacobson demostró la profunda relación entre cuerpo y mente probando que el estado del músculo influía incluso sobre la intensidad de la respuesta refleja, demostró que el

pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular probando una relación directa músculo - pensamiento - emociones.

C) Dispositivo de bajo costo para la medición de la temperatura periférica:

Derma Therm. como ingrediente central del entrenamiento en retroalimentación biológica: A medida que el paciente se relaja, se va produciendo la vaso dilatación con un incremento marcado (un grado más) en la temperatura de la piel. El Derma Therm es una herramienta que proporciona una retroalimentación cuantificable todo el día a medida que el individuo va dominando sus habilidades de relajación voluntaria.

h) PROCEDIMIENTO:

Se realizó la presentación ante el entrenador de la categoría 88 del Centro Universitario del fútbol y Ciencias del Deporte. Posteriormente se conversó con él sobre cuál sería el trabajo a realizar dentro del equipo de fútbol y de aquello con lo que quisiera se le apoyase para tener un mejor rendimiento a nivel individual y grupal del equipo. Luego, se llevó a cabo la presentación con los miembros de la categoría 88; la plática trató del trabajo del psicólogo dentro del ámbito deportivo y se realizó una ficha con los datos personales del jugador.

Después de esto se dio a la tarea de aplicar el Cuestionario de Características Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D), pero antes de esto se nutrió de información al entrenador, a su auxiliar técnico y a los futbolistas sobre el por qué y el para qué de la aplicación de ese cuestionario. Una vez que se aplicaron y calificaron los cuestionarios, se procedió a laborar con los ítems más bajos de acuerdo a los Baremos del C.P.R.D,

Sólo se trabajó con los dos ítems más bajos arrojados por la escala del cuestionario éstos fueron Control de Estrés y Habilidad Mental. Se utilizó la técnica de relajación de Jacobson para el control de estrés y de la toma de temperatura periférica con un dispositivo cuyo nombre científico es Monitores Derma Therm.

Se inició limpiando con alcohol la mano la cual serviría para tomar la temperatura periférica, después se colocó el dispositivo en la parte superior de la muñeca para registrar la temperatura. Esta actividad se llevó a cabo durante dos días consecutivos (bajo la sombra de un gran árbol) sin previo aviso y antes de que los futbolistas iniciaran su entrenamiento. Posteriormente se promedió la temperatura de cada futbolista (obtenida de la suma de las temperaturas registradas durante los días antes del entrenamiento divididas entre dos) ver tabla 2 para obtener su temperatura promedio que serviría de referencia para saber la variación de temperatura después de realizarse la técnica de relajación.

Durante dos sesiones de 30.Min. Cada una, se llevó a cabo la técnica de relajación de Jacobson. Sucedió en un salón amplio y a temperatura ambiente en la primera sesión y la segunda se realizó en el exterior, primeramente pasaron diez futbolistas (así lo dispuso el entrenador) después de concluir su entrenamiento; estos jóvenes ocuparon algunas sillas y adoptaron la posición más cómoda para cada uno de ellos. Terminada la sesión de relajación nuevamente se registró la temperatura periférica para compararla con la temperatura promedio y así saber si la técnica de relajación de Jacobson había funcionado. Este mismo proceso se llevó a cabo con los otros diez sujetos de la investigación, aunque no en las mismas condiciones ya que esta se llevó a cabo bajo la sombra de unos árboles.

Un incremento de la temperatura periférica registrada después de la técnica de relajación significaba un control de estrés y un óptimo estado de relajación Sin embargo, un descenso de la temperatura comparado con la temperatura promedio implicaba que la técnica de relajación de Jacobson.

i) MUESTRA:

El tipo de muestra que se tomó fue probabilística ya que se pretende generalizar los resultados a una población.

En estas todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos (Kish, 1965)

En la investigación se trabajó con 20 jugadores del Centro de Formación de la categoría 88 y presentó las siguientes características:

- ψ La principal característica de nuestra muestra es que los jugadores eran de diferentes estados de la República Mexicana, ninguno era originario de Pachuca. Ellos habitaban en Casa club Juárez:
- ψ Comprenden un rango de 15 y 17 años de edad.
- ψ Todos son de sexo masculino.
- ψ Estado civil: solteros.
- ψ Son estudiantes de la Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte y se encuentran estudiando la Preparatoria
- ψ Todos practican el fútbol

j) PROBLEMAS Y LIMITACIONES:

El principal problema con que nos encontramos fue la falta de tiempo para poder intervenir continuamente con los sujetos ya que precisamente nos veíamos limitados en la duración de las sesiones, pues éstas eran después de los entrenamientos de los sujetos y sólo disponíamos alrededor de una hora. Lejos de eso no tuvimos ningún problema para poder integrarnos con los sujetos ni con el entrenador.

CAPÍTULO V: RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Es importante señalar que para el desarrollo de esta investigación hubo gran disposición por parte del director técnico y los jugadores facilitando así la intervención, ya que dentro del entorno deportivo y en especial el del fútbol los entrenadores son muy celosos de su profesión y no permiten la intervención de especialistas tal como lo señala Marcelo Roffe (1999) en su libro Psicología del jugador de fútbol.

El análisis de los datos obtenidos dentro de esta investigación se dividió en tres apartados; en el primero se analizan todos aquellos datos relacionados a los resultados arrojados del CPRD analizando los ítems más bajos y más altos de acuerdo a la puntuación del Baremos, en el segundo apartado se analizan los datos obtenidos a partir del Monitor Derma Therm y el tercer apartado se analiza la técnica de relajación de Jacobson.

A) CPRD :

A partir de los datos arrojados como se muestra en la tabla No 1, donde se indica la media de cada ítem y la puntuación de cada sujeto en los cinco ítems, y de las graficas de cada sujeto (éstas se pueden observar en los anexos) se puede ver que el sujeto No 4 presentó todos los ítems por debajo de la media lo cual significa de acuerdo al manual del CPRD que al obtener una puntuación baja indica que el deportista no dispone de recursos psicológicos para cada uno de los ítems, por otro lado cuatro sujetos(el No 6, 10, 13 y 16) presentan todo lo contrario, es decir, tienen todos los ítems por arriba de la media. Ya de una manera distribuida seis sujetos (el No 3, 7, 9, 15, 17 y 18) presentan cuatro ítems arriba de la media y únicamente uno por debajo; Los sujetos No 1, 5, 12, 14, 19 y 20 obtuvieron tres ítems por encima de la media y sólo dos por debajo, los sujetos No 2 y 11 tienen dos ítems por arriba de la media y tres por debajo y por último un sujeto (el No 8) presenta cuatro ítem por debajo de la media y únicamente uno por arriba.

En cuanto al sujeto 4 que presenta todos los ítems por debajo de la media y el 8 que tiene cuatro ítems por debajo de la media y sólo uno por arriba son los de menor edad, y de acuerdo a lo observado y mencionado por los jugadores estos mostraban durante los

entrenamiento desinterés y un aislamiento respecto a sus compañeros; además de sentir una gran tensión y desconfianza hacia si mismos. Tal vez, esto nos indica que de acuerdo a la puntuación en cada ítem nos ofrece una información global sobre la situación en la que se encuentra el futbolista en cada uno de los ítems, en este caso sobresalen sus puntuaciones bajas esto aunado a lo antes indicado a la entrevista y la observación de estos.

En contraparte y cabe mencionar que de acuerdo al manual del CPRD una puntuación alta en cualquiera de los cinco ítems señala una disposición del sujeto para controlar cualquiera de los cinco ítems, en este caso y como se mencionó al principio, los sujetos (No 6, 10, 13 y 16) presentan todos los ítems arriba de la media teniendo que estos sujetos son los de mayor edad, son los que muestran mayor interés y disposición para trabajar en los entrenamientos y en las sesiones de relajación, además de contar con mayores logros a nivel futbolístico.

Como se muestra en la tabla No. 1 en cada uno de los ítems que se marcan con letra negrita se señala la media que es la puntuación a partir de la cual se ordenó de menor a mayor en forma descendente ya sea si el puntaje es menor o mayor de acuerdo a la media, en algunos casos existe una igualdad en puntos y en ese caso se nombró en estricto orden alfabético. Se puede observar de acuerdo a la puntuación de la media que en algunos casos la puntuación de los sujetos en ocasiones se encuentra por debajo de la estandarizada y viceversa. Así, tenemos que el resto de los sujetos presentan como se indica al principio en los casos donde se señalan que son los sujetos 3, 7, 9, 15, 17 y 18 donde presentan cuatro ítems arriba de la media y uno sólo por abajo, los sujetos 1,5, 12, 14,19 y 20 presentan tres ítems por arriba de la media y únicamente dos por abajo teniendo como características principales que todos estos sujetos se encuentran dentro del promedio de edad del grupo, todos muestran disposición para trabajar en los entrenamientos y en las sesiones, además de ser los primeros en llegar a la casa club, por lo tanto se deduce que fueron los primeros en integrarse como grupo y ya por último representan casi la mitad de la muestra pues entre los dos grupos suman 12 sujetos.

Los sujetos 2 y 11 los cuales muestran sólo dos ítems por arriba de la media y tres por abajo fueron los últimos en integrarse al grupo como pudimos darnos cuenta llegaron después de haber empezado el ciclo escolar, aunque también se encuentran entre los del promedio de edad y mostraron disposición en el trabajo.

TABLA 1. RESULTADOS DEL PERFIL PSICOLÓGICO INDIVIDUAL

SUJETO	PERFIL PSICOLÓGICO				
	MENOR				MAYOR
1	E(40)	H. M(18)	E. R(26)	C. E(19)	M(22)
2	E(37)	E. R(22)	C. E(17)	H. M(24)	M(24)
3	E(42)	E. R(25)	C. E(20)	M(23)	H. M(28)
4	E(30)	H. M(14)	C. E(14)	E. R(23)	M(18)
5	C. E(16)	H. M(20)	E(46)	E. R(26)	M(27)
6	M(19)	E. R(26)	H. M(23)	C. E(21)	E(51)
7	E. R(24)	C. E(19)	H. M(24)	E(50)	M(26)
8	C. E(13)	M(16)	E(44)	H. M(20)	E. R(30)
9	H. M(20)	E(47)	E. R(27)	C. E(22)	M(25)
10	M(19)	H. M(23)	C. E(20)	E. R(28)	E(61)
11	E(26)	C. E(10)	E. R(18)	H. M(21)	M(21)
12	E(43)	C. E(16)	H. M(23)	M(24)	E. R(31)
13	C. E(20)	H. M(25)	M(26)	E. R(33)	E(64)
14	E(40)	C. E(15)	M(22)	E. R(29)	H. M(28)
15	E. R(20)	H. M(21)	E(48)	C. E(22)	M(26)
16	E. R(25)	C. E(21)	M(25)	H. M(29)	E(63)
17	E(39)	H. M(25)	C. E(24)	M(27)	E. R(35)
18	E(45)	E. R(25)	C. E(18)	M(20)	H. M(23)
19	E(44)	C. E(16)	E. R(26)	M(27)	H. M(30)
20	E(40)	E. R(22)	C. E(19)	M(23)	H. M(26)

M: Motivación. (19,59) H. M: Mental. (21,16) C. E: Cohesión de Equipo. Habilidad E. R: Evaluación del (18,48) E: Estrés (46,16)

TABLA No 1. Muestra en orden de menor a mayor el rasgo de personalidad que presentan los futbolistas del Centro de Formación y Alto Rendimiento Categoría 88 del club Pachuca según el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo

Por otro lado, se trabajó únicamente con los ítems más bajos arrojados por la escala del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D) éstos fueron Control de Estrés e Influencia de la Evaluación del Rendimiento, debido a como se muestra en la gráfica No. 1 donde se observan los porcentajes a nivel grupal de cada uno de los ítems y basándonos en estos porcentajes se tomaron los dos ítems que tuvieron mayor promedio y aunque existe una igualdad en dos ítems como lo son Cohesión de equipo e Influencia de la Evaluación del Rendimiento se optó por seguir el orden en que se muestran en la hoja de respuestas del CPRD, en este caso el ítem fue Influencia de la Evaluación del Rendimiento. Nos apoyamos de la técnica de relajación de Jacobson para brindar más recursos psicológicos que pudieran ayudar a los sujetos a tener un control de estrés durante las competencias deportivas, también se apoyo de la toma de temperatura periférica con un dispositivo con el que se pudiese tener información más objetiva del estado de relajación de los sujetos.

Como lo muestra esta investigación, y además se puede observar en la grafica No. 1, el ítem que prevalece más en el equipo de fútbol categoría 88 del CUFCO es control de estrés con un 11%, ya que de acuerdo al baremos del cuestionario ésta se encuentra debajo de la media en once sujetos, las escalas consecuentes son cohesión de equipo e influencia de la evaluación del rendimiento cada uno con 3%. Le sigue motivación que aparece en un 2% cuyo puntaje esta por debajo de la media; por último el ítem que muestra menor incidencia en los futbolistas es el de habilidad mental en 1%.

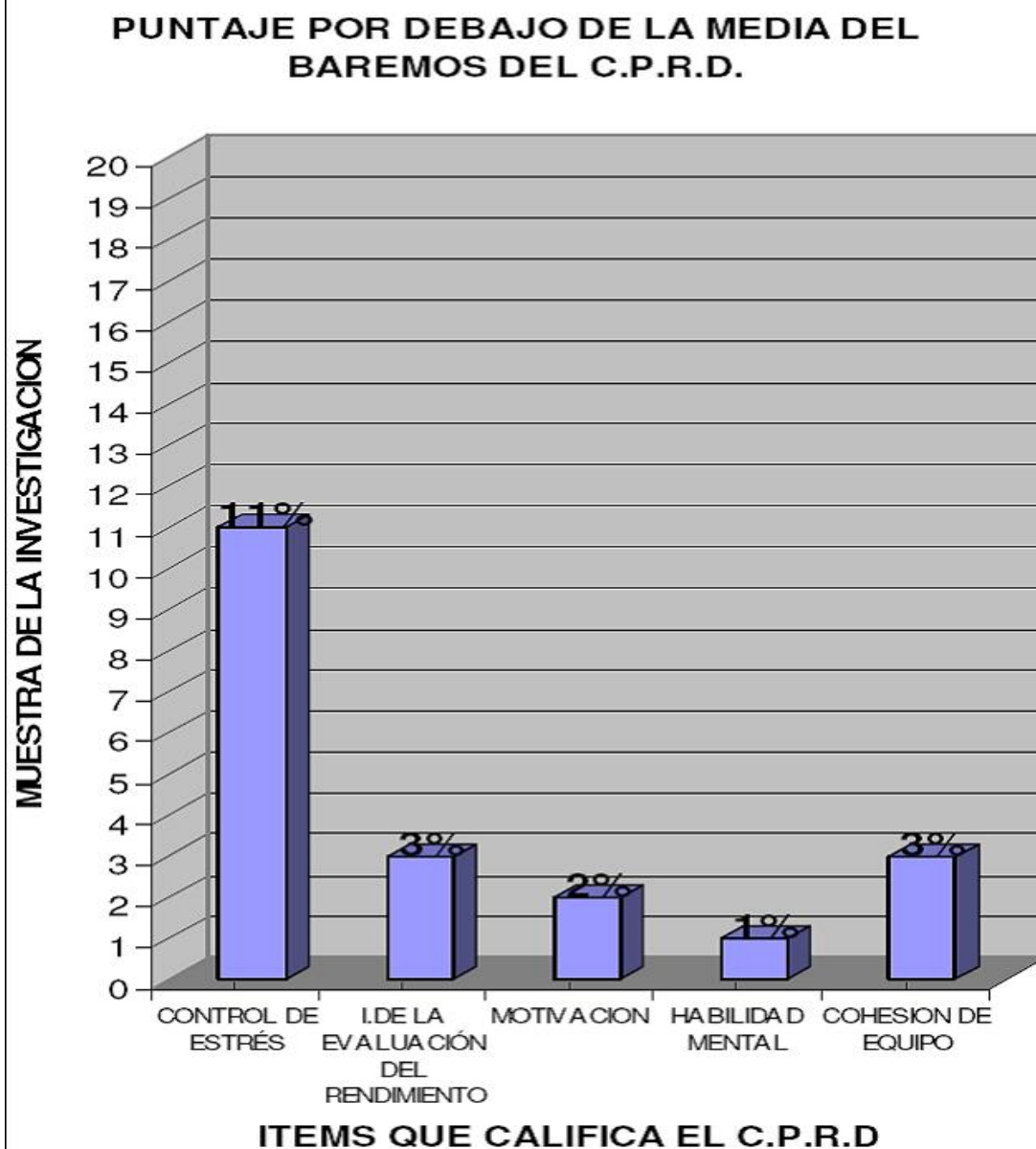
Se cree que entre los numerosos factores que influyen en el rendimiento, el estrés desempeña una función importante en el momento de la realidad ya que de acuerdo a la definición de J. Carboles (1987) el estrés es un estado de sobre activación sostenido, experimentado por una persona ante distintas situaciones consideradas o evaluadas como excesivas o amenazantes y que ocurren bajo condiciones de escaso apoyo social de recursos de solución o control por parte del sujeto.

La situación estresante de la competición suele generar una elevación del grado de ansiedad del sujeto que puede romper su equilibrio emocional y desencadenar numerosas

alteraciones en sus hábitos, sus ciclos biológicos y su estado de ánimo antes y durante la competición. Sin embargo algunos deportistas indican que este impacto del estrés puede ser positivo o negativo. Para Steve Backley, uno de los mejores lanzadores de jabalina del mundo el estrés podía aumentar su rendimiento en un 100%.

Sin embargo, los resultados arrojaron que los sujetos de esta investigación expresaron en el CPRD que si experimentaban un nivel elevado de estrés como consecuencia su rendimiento disminuía. El estrés presenta una vertiente fisiológica y una vertiente psicológica. La primera se caracteriza por cierta actividad del sistema nervioso y de las secreciones hormonales. En el plano psicológico, el estrés actuara en primer lugar sobre la vigilancia y luego, a partir de la evaluación cognitiva de la situación, sobre el nivel de activación.

GRÁFICA 1



Gráfica 1. Muestra el número de sujetos que durante la aplicación del cuestionario tuvieron un puntaje por debajo de la media del Baremos del C. P. R. D. El ítem más bajo es Control de estrés (11 sujetos), seguidos de Influencia de la evaluación del rendimiento y Cohesión de equipo (3 sujetos cada ítem), el siguiente lugar lo ocupa Motivación (2 sujetos) y por último Habilidad mental (1 sujeto).

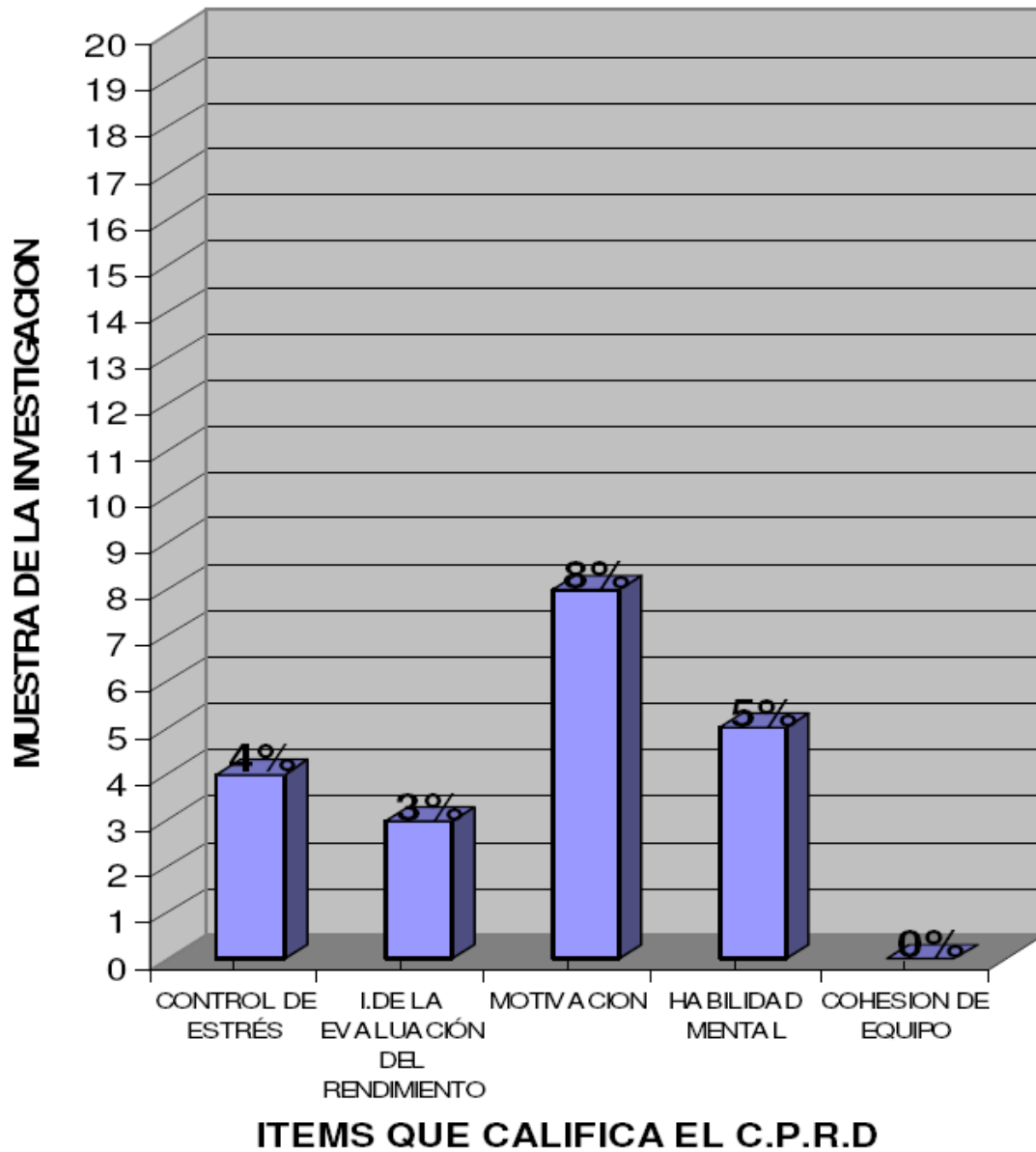
De acuerdo a lo anterior se puede decir que el estrés es un factor que impide que el sujeto se desempeñe de una manera adecuada durante los entrenamientos y en la competencia, es decir durante los partidos de fútbol en los que participa.

Por lo tanto, una manera de afrontar este factor es a través de técnicas de relajación, en específico la técnica de relajación progresiva de Jacobson donde se buscó la disminución de este factor, todo esto se describe mas adelante.

Por último, se muestra en la gráfica No. 2 los porcentajes de los sujetos a nivel grupal de cada ítem, con una puntuación alta, es importante señalar que el ítem de Cohesión de Equipo no muestra porcentaje ya que como se muestra anteriormente en la tabla No. 1 todos los ítems se encuentran ordenados de forma descendente y por lo tanto hubo mayor diferencia de puntaje respecto a este ítem, es decir, mientras en Motivación y Habilidad mental existe una diferencia de hasta tres puntos respecto a la media, en Cohesión de Equipo es menor la diferencia.

GRÁFICA 2

**PUNTAJE POR ENCIMA DE LA MEDIA DEL
BAREMOS DEL C.P.R.D.**



Gráfica 2. Muestra el número de sujetos que durante la aplicación del cuestionario tuvieron un puntaje por encima de la media del Baremos del C. P. R. D. El ítem que ocupa el lugar superior es Motivación (8 sujetos), le sigue Habilidad mental (5 sujetos), después Control de estrés (4 sujetos), luego Influencia de la evaluación del rendimiento (3 sujetos)

B) MONITOR DERMATHERM:

En el ámbito de la Psicología del Deporte se utilizan técnicas similares a las que se usan habitualmente en otras áreas de la psicología o, en algunas ocasiones, a las utilizadas en Medicina del Deporte para registrar el indicador fisiológico-bioquímico (F-B) de la conducta deportiva. Es importante determinar la información que puede proporcionar al psicólogo el registro de este indicador. En este sentido, el indicador fisiológico-bioquímico (F-B) puede proporcionar dos tipos principales de información al psicólogo del Deporte:

- 1) Evaluación del estrés psicológico, al relacionarse el nivel de los parámetros registrados con la activación, ansiedad o el estrés a los que se ven sometidos deportistas y entrenadores en relación a la competencia deportiva.
- 2) Evaluación del rendimiento fisiológico de los deportistas, al relacionarse el nivel de los parámetros registrados con aspectos fisiológicos, como la fatiga o la eficiencia en entrenamientos y competiciones.

He aquí la base científica para fusionar la técnica de relajación con el monitor que como se explicó previamente en el procedimiento la toma de temperatura serviría de referencia para saber la variación de temperatura después de realizarse la técnica de relajación.

Al no poder contar con aparatos más sofisticados para la medición de los cambios fisiológicos en los sujetos se utilizó un Monitor Derma Therm, éste sirvió para poder demostrar que existe un cambio de temperatura después de haber aplicado la técnica de relajación.

Es importante señalar que la técnica se aplicó después de que los jugadores habían terminado su entrenamiento ya que como lo señala Marcelo Roffe (1999) en su libro Psicología del jugador de fútbol, capítulo cuatro Testimonio de una Práctica se busca disminuir la tensión y el estrés ocasionados por la competencia.

TABLA 2: TEMPERATURA PERIFERICA DE FUTBOLISTAS DEL CENTRO DE FORMACIÓN Y ALTO RENDIMIENTO CATEGORÍA 88 DEL CLUB PACHUCA

SUJETO	DÍA UNO	DÍA DOS	TEMPERATURA PROMEDIO	T. RELAJACIÓN
1	26 °C	27 °C	26.5 °C	30 °C
2	29 °C	28 °C	28.5 °C	31 °C
3	27 °C	29 °C	28 °C	31°C
4	28 °C	30 °C	29 °C	30 °C
5	27 °C	27 °C	27 °C	30°C
6	28 °C	29 °C	28.5 °C	31 °C
7	28 °C	28 °C	28 °C	31 °C
8	27 °C	29 °C	28 °C	30°C
9	27 °C	29 °C	28 °C	30 °C
10	28 °C	28 °C	28 °C	30°C
11	28 °C	28 °C	28 °C	31 °C
12	26 °C	27 °C	26.5 °C	30 °C
13	29 °C	30 °C	29.5 °C	31 °C
14	27 °C	34 °C	30.5 °C	32 °C
15	28 °C	27 °C	27.5 °C	30 °C
16	28 °C	27 °C	27.5 °C	30 °C
17	29 °C	28 °C	28.5 °C	30 °C
18	30 °C	32 °C	31°C	33 °C
19	28 °C	28 °C	28 °C	30 °C
20	28 °C	30 °C	29 °C	31 °C

TABLA 2. Muestra la Temperatura Periférica promedio de los futbolistas del Centro de Formación y Alto Rendimiento Categoría 88 del club Pachuca; e indica el cambio de ésta después de la técnica de Relajación de Jacobson.

Tal como se muestra en la tabla 2 se puede observar que existe un cambio en la temperatura promedio después de haber realizado la técnica de relajación comprobando así que el aumento en la temperatura es un indicador que el sujeto se encuentra relajado.

Esto de acuerdo al instructivo del Derma Therm, donde se indica que si existe un aumento en la temperatura refleja un resultado exitoso de la técnica.

Creemos que el éxito de esta técnica se debió a que hubo disposición para trabajar y se realizó bajo las condiciones adecuadas y en un lugar confortable, también es de destacar que el sujeto No. 4 el cual fue señalado anteriormente por haber obtenido todos los ítems por debajo de la media, tuvo un efecto positivo aunque no mostró gran aumento de su temperatura promedio, respecto a sus demás compañeros, pues sólo aumentó un grado.

Creemos que es importante haber implementado como herramienta la técnica de relajación de Jacobson ya que esta servirá como una estrategia de afrontamiento para poder controlar el estrés, que es finalmente el objetivo de esta técnica.

Finalmente, pensamos que se le esta proporcionando al sujeto una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares que son ocasionadas por el entrenamiento diario y a las competencias en las que se ve involucrado.

En los anexos se incluyen sólo el manual del CPRD y también la gráfica de cada sujeto.

C) TÉCNICA DE RELAJACION DE JACOBSON:

La técnica de relajación de Jacobson señala que esta se debe realizar bajo ciertos requisitos mínimos tales como:

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos perturbables.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni tan alta ni baja) para facilitar la relajación.-Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

Como se recordara la primera sesión se llevo a cabo en un salón amplio, sin demasiados ruidos, con temperatura ambiente e iluminado. Los diez futbolistas alcanzaron un estado de relajación. Cabe aclarar que algunos mencionaron que les fue difícil alcanzar ese estado de relajación por que percibían cierto ruido que se encontraba en el exterior y no les permitía escuchar al instructor.

La segunda sesión tuvo como lugar el exterior, es decir, sucedió bajo la sombra de unos árboles. Ocurrió que los otros diez sujetos que asistieron a esta sesión obtuvieron un estado mayor de relajación; éstos mencionaron que el entrenamiento había sido muy duro y que terminaron cansados y un poco estresados y, que por ello, se habían "relajado muy bien".

También dijeron que el lugar había jugado un papel muy importante para alcanzar ese estado de relajación, es decir el ambiente natural, sus sonidos y su temperatura fueron un factor determinante en esta sesión.

Al igual, que el lugar para la realización de la técnica de relajación, también, que se propone en la relajación progresiva posiciones que a continuación se describen:

1-Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.

2-Un sillón cómodo y con brazos.

3-Sentados en una silla o banqueta.

En este caso los sujetos estuvieron sentados en sillas y en una posición cómoda, cumpliendo así con las condiciones que propone Jacobson, al igual que es llevar ropa cómoda que en este caso fue muy adecuada ya que la ropa que utilizan para el entrenamiento (short y playera) es la adecuada, ya que como señala Jacobson (1930) llevar prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de relajación. La forma en que se llevo a cabo la técnica y las instrucciones fueron con voz cálida, baja y suave, aun ritmo más lento de lo normal, también se observo al sujeto para asegurar que estaba siguiendo las instrucciones y se le informo que era libre de moverse

en la silla para buscar una posición cómoda, aunque no debía hacer movimientos corporales innecesarios o bruscos.

Entre los beneficios de la relajación en el deporte se pueden citar: Facilita la recuperación cuando el tiempo para descansar es muy breve, ayuda de forma diferencial a recuperar energías durante la competencia (González, 1992) cuando el deportista ha aprendido a manejarla automáticamente, asociada con palabras clave o imágenes desencadenantes, promueve el sueño, en los términos normales (especialmente en aquellos deportistas que no pueden conciliar el sueño la noche anterior a una competencia), permite una regeneración física, mental y emocional durante la competencia (la habilidad de relajarse completa y diferencialmente produce una experiencia positiva, acogedora y beneficiosa que procura al sistema nervioso central un perfecto descanso), después del entrenamiento o competencia se puede usar para una recuperación psicofísica permitiendo al deportista volver a su estado original de reposo, ayuda a encontrar el nivel adecuado de activación (González, 1996), le permite sincronizar su nivel de energía psicofísica apropiada para la competencia, facilita el control muscular (ayuda a ubicar los niveles de tensión muscular apropiados para cada momento de la competencia), su uso apropiado contribuye a un mejor aprendizaje técnico de las destrezas (al estar asociada con la armonía del movimiento permite un aprendizaje rápido y efectivo durante el entrenamiento), De hecho, el esfuerzo de preparación para la competencia es un buen momento para utilizar las estrategias de relajación momentánea y concentrarse en la competición inminente. Cuanto más tenso este el deportista antes de la competencia más debe durar la sesión de relajación momentánea. Cuando el deportista adquiere la habilidad para controlar sus niveles de tensión muscular, está evitando la propensión a lesionarse causada por la tensión muscular exagerada, producida por el entrenamiento y/o competencia (García, 1997). La aplicación de las técnicas de relajación en relación con otras destrezas de autorregulación psicológica (la visualización, la autosugestión, la activación, control de la respuesta de ansiedad, auto conversación) favorece de gran manera la efectividad de éstas y en algunos casos no es posible su aplicación si no se tiene un pleno dominio de la relajación.

Como se señala anteriormente dentro de las limitaciones el principal problema con que nos encontramos fue la falta de tiempo para poder intervenir continuamente con los sujetos ya que precisamente nos veíamos limitados para llevar a cabo las veinte sesiones que señala Jacobson (1930), para poder obtener un mejor resultado; sin embargo dadas las limitaciones la técnica de relajación solo se realizo en dos sesiones con una duración de 30 minutos cada una y esto sirvió para poder lograr un estado de relajación y por lo tanto serviría para poder optimizar su rendimiento deportivo.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

Si al principio se enseña a los atletas a establecer metas realistas, aumentar su autoconfianza, visualizar el éxito, reaccionar constructivamente los errores y fracasos, y soportar la presión de la competición, entonces, seguramente podremos esperar que su funcionamiento y desarrollo personal progrese mas rápidamente que el funcionamiento y desarrollo de deportistas que no reciben entrenamiento mental.

Se decidió comenzar el entrenamiento cuando los jóvenes se estaban iniciando en la práctica del fútbol. Se busco rápidamente la implementación temprana de alguna técnica de relajación que garantizara la consolidación de una base de estrategias psicológicas que facilitaran el futuro logro de un potencial atlético.

Dada la hipótesis de trabajo y los resultados obtenidos en la investigación se encontró que con la aplicación de la técnica de relajación de Jacobson se obtuvo un mayor control de estrés y por lo tanto creemos que favorecerá para mejor su rendimiento deportivo; esto lo pudimos comprobar de manera más objetiva con la ayuda del termómetro Derma Therm.

Con el método de Jacobson, no debemos solo tensar o relajar, sino prestar toda la atención a las sensaciones que se producen. No basta sentir, es necesario discriminar con claridad los diversos estados posibles de tensión y relajación, aún más: pedirse aflojar más y más cuando creo que ha llegado al máximo, un poco más y ser capaz de distinguir que algo ocurre. Es preciso pues en primer lugar ser capaz de reconocer la tensión muscular, cosa nada fácil en lugares que apenas siento, y en segundo lugar ser capaz de aflojar hasta ir eliminando toda tensión residual, inútil.

Es un método que favorece un estado corporal más energético; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno implica hacerlo con el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y

relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces.

Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria. Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión supone un recorrido por todo nuestro cuerpo y este estado se pudo medir gracias al Derma Therm, teniendo así la base científica para comprobar el estado de relajación del sujeto y por lo tanto creemos que al incrementar su temperatura promedio estará en condiciones para sincronizar su nivel de energía psicofísica apropiada para la competencia, facilitando el control muscular (ayuda a ubicar los niveles de tensión muscular apropiados para cada momento de la competencia), y así su uso apropiado contribuye a un mejor aprendizaje técnico de las destrezas (al estar asociada con la armonía del movimiento permite un aprendizaje rápido y efectivo durante el entrenamiento) González (1996).

Podemos concluir que la técnica de Relajación de Jacobson es un recurso psicológico más del cual dispone el deportista para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas. Esto lo pudimos comprobar con la utilización del termómetro Derma Therm pues una vez aplicada la técnica de relajación la temperatura periférica de los sujetos tendría que aumentar si ésta había funcionado. De acuerdo con los resultados la técnica de relajación funcionó en todos los sujetos pues aumentó su temperatura periférica. Además cada sujeto afirmó esta respuesta al decir que le había funcionado al aplicarla cada vez que se sentía estresado.

Si el sujeto tiene el sentimiento de que domina la situación perfectamente, de que su competencia le permite afrontar el reto con una importante probabilidad de éxito, la ansiedad que experimentan será más débil que en el caso contrario. La ansiedad -estado es función de la aprensión y la aprensión lo es de la competencia.

Durante la investigación pudimos detectar que los factores que influyen en el rendimiento deportivo del sujeto son los cinco ítems que se establecen en el CPRD, además del apoyo de sus padres, el tipo de alimentación, etc.

En función de la hipótesis y los resultados obtenidos en la investigación podemos decir que se cumple la hipótesis de trabajo ya que la técnica de relajación de Jacobson sirvió para favorecer el rendimiento deportivo del equipo de fútbol categoría 88 del club Pachuca.

Por otra parte cabe mencionar que el equipo con que trabajamos obtuvo el campeonato en su categoría. En el cual creemos que fuimos una parte importante en este logro ya que cada quien puso sus conocimientos para que este equipo obtuviera el título, el entrenador con sus conocimientos técnicos y tácticos, al igual que el preparador físico que los preparo para que obtuvieran una buena condición física y complementando por así decir esa condición física faltaba solo la condición psicológica la cual es importante ya que creemos que "EL CUERPO HACE LO QUE LA MENTE DICE."

De una u otra manera, siempre se ha reconocido la importancia de las cuestiones psicológicas en el deporte durante la competencia, destacando su influencia decisiva en el funcionamiento general de los deportistas, y más en concreto, en su rendimiento deportivo. El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta y su metodología específica para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo cada vez mejor y poder modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en este ámbito, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas; aunque, en muchos casos, aún no se conocen las amplias posibilidades de mejora que puede ofrecer la Psicología y, por lo tanto, no se obtiene el máximo beneficio de esta ciencia.

Por ultimo y enfocándonos en el área que nos compete, la Psicología de la Salud que es el área de la Psicología que se interesa, estudia e investiga la conducta humana en el contexto de la salud y la enfermedad. El psicólogo de la salud ha estado implicado en el desarrollo de programas de modificación de comportamientos para enseñar a poblaciones

concretas a mejorar hábitos de higiene y salud. En este caso nuestra investigación tuvo como resultado la modificación de conductas que eran factor de riesgo (estrés) para el buen rendimiento tanto futbolístico como mental en el sujeto, así, creemos que los conocimientos de la Psicología de la Salud complementados con los propios de la Psicología del Deporte, estaríamos considerando una intervención preventiva dado que nos interesa provocar cambios de actitud y de comportamiento.

Las expectativas de rendimiento y de esfuerzo obligan al sujeto a soportar presiones ambientales (amigos, padres de familia, entrenadores, etc.) que, en estos momentos forzarán a recurrir a sus recursos emocionales, y que si no son lo suficientemente estables provocará una disminución en su rendimiento, por lo tanto y como parte de nuestras conclusiones creemos que el saber acompañar al sujeto a lo largo de las diferentes reacciones que va a tener, va a facilitar el paso por estos momentos y mejorará el rendimiento en el sujeto, en este caso y como ya hemos mencionado antes la técnica de relajación de Jacobson sirve como herramienta para favorecer el rendimiento deportivo.

BIBLIOGRAFIA

ADAMS, J. A. (1971). A CLOSED-LOOP THEORY OF MOTOR LEARNING. Journal of Motor Behavior.

ALDERMAN, R. B. (1980). Sport psychology. Past, present and future dilemmas. En P. Klavara y K. A. Wipper (eds) Psychological and sociological factors in sport, University of Toronto.

APTER, M. J. (1982) The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals. Londres: Academic Press.

ATKINSON, J. W. y FEATHER, N.T (1966). A theory of achievement motivation. Nueva York, Wiley.

BUCETA, J. M.a (2001). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. Revista de Psicología del Deporte, 2

CABALLO VICENTE. (2001). Manual de tecnicas de terapia y modificacion de conducta. Universidad de Granada. España.

CAPDEVILA, PINTANEL, VALIENTE Y CTUZ, (19995). La bioretroalimentacion como herramienta de entrenamiento psicológico. Revista de Psicología general y Aplicada, 48.

CARROBLES, J. A. y GODOY, J. (1987). Biofeedback. Barcelona, Martínez Roca.

CARRON, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups. Interpretations and considerations. Journal of Sport Psychology, 4.

CRATTY, B. J. (1989). Psychology in Contemporary Sports. Nueva Jersey: Prentice Hall.

CRUZ, J. (19991). Historia de la psicologia del deporte. En J. Cruz y J. Riera (Eds), Psicología del deporte, aplicaciones y perspectivas, Barcelona: Martínez Roca.

CRUZ, J. (1992). El asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos. Revista de Psicología del Deporte.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). Beyond Boredom and anxiety. San Francisco, Jossey-Bass.

CUADRAS, A. y CRUZ, J. (1988). Análisis de la frecuencia cardíaca pre-partit en una pare
DANISH, S. J., PETITPAS, A. J. y HALE, B.D. (1995). Psychological interventions: a life-dev-mental model. Sport psychology interventions, Champaign, Il. Human Kinectics.

DAVIS, S. F., HUSS, M. T. y BECKER, A. H. (1995). Norman Triplett and the dawning of sport psychology. The Sport Psychologist.lla d' arbitres de básquet. Apunts. Medicina de l' Esport, 25.

DECI, E. L. (1975). Intrinsic Motivation. Nueva YorPlenum Press.

DE COUBERTIN. (1913). Ensayos sobre Psicología del Deporte. Francia.

DUNLEAVY, A. O Y REES, C. R. (1979). The effect of achievement motivation and sports exposurupon sports involment of American college males. International Journal of Sport Psychology

FRANCISCO GARCIA UCHA. (19993). Alto rendimiento. Cuba.

GARCIA-BARRERO, J. y LLAMES, R. (1992). Preparación psicológica de la selección olímpica de fútbol. Revista de la Psicología del Deporte.

GEISSMANN, PIERRE Y ROBERT DURAND (1972) Los métodos de relajación. Ediciones Guadarrama, Madrid.

GONZÁLEZ, J. L. (1996): El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid. Ed. Biblioteca Nueva.

GONZÁLEZ, J. L., Y COLS. (2001): Manual de prácticas de Psicología deportiva. Madrid. Ed. Biblioteca Nueva.

- GORBUNOV, G. D. (1987). Psicopedagogía del deporte. Moscú: Vneshtorgizdat
- HANSON, D. L. (1967). Cardiac response to participation in little league baseball competition as determined by telemetry. The Research Quarterly, 38.
- HANIN, Y. L. (1980). Applying sport psychology: past, present and future. Champaign, Human Kinetics.
- HARDLEY, M. E. (1984). Endocrinology. Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall
- HIGHLEN, P. S., & BENNETT, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. Journal of Sport Psychology, 1.
- HIGLEN, P. S., & BENNETT, B. B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open-and closed-skill athletes. Journal of Sport Psychology, 5.
- HUSMAN, B. F., HANSON, D. y WALKER, R. (1970). The effect of coaching basketball and swimming upon emotion as measured by telemetry. En G. J. Kenyon (Comp.), Contemporary psychology of sport, Chicago: Athletic Institute.
- JACOBSON, E. (1930): Progresive relajation. University of Chicago press.
- KLEMM. (1938). Manual de aprendizaje motor. Universidad de Leipzig.
- KOEHLER, T. y VOEGELE, C. (1989). Laboratory studies on a potencial stress indicator in fiel research: the palmar sweat index. En N. W. Bond y D. A. Siddle (comps), Psychobiology. Issues and applications, Elsevier Science Publishers.
- KROLL, W. y LEWIS, G. (1970). America' s first sport psychologist. Quest, 13.
- LESGAFT. (1901). Guía de la educación física de los niños en edad escolar.
- LOEHR, J. E. (1984). How to overcome stress and play at your peak all the time Tennis.
- LOWE, B. y WALSH, J. (1978). Sport psychology in the world: comparative sport psychology. British and American developments. International Journal of Sport Psychology.

MAHONEY, M. J., & AVENER, M. (1997). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. Cognitive Therapy and Research, 1

MARCELO ROFFE. (1999). Psicología del fútbol: "Con la cabeza hecha pelota". Argentina: Castro Barros.

MARTENS, R. (1975). Social Psychology and Physical Activity. Nueva York: Harper & Row

MARTENS, R. (1979). About smocks and jocks. Journal of Sport Psychology, 1. Traducción en J. Cruz, y J. Riera (Eds)

MARTENS, R y PETERSEN, J. A. (1971). Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. International Review of Sport Sociology, 6.

MARTINEZ PERIGOD, Braulio y Moisés Asís (1985). Hipnosis, Teoría, Métodos y Técnicas. Editorial Científico Técnica, La Habana.

MILLS, T. M. (1964). Group transformation. an analysis of a learning group. Nueva Jersey. Prentice Hall.

MILLS, T. M. (1984). The sociology of small groups. Nueva Jersey: Prentice Hall.

OGILVIE, B. C. y TUTKO, T. A. (1996). Problem athletes and how to handle them. Londres: Pelham.

ORLICK, T. (1986). The farther reaches of human nature. York: Penguin Books.

PALMI, J. (1995). Factores psicológicos en deportes de equipo. En Cantón, E. (Ed.), V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Valencia: Universitat de València.

RAVIZZA, K. (1977). Peak experiences in sport. Journal of Humanistic Psychology, 17.

RIBERIO DA SILVA. (1981). Psicología del deporte y preparación del deportista. Argentina: Kapelusz.

RIERA, J. y GORDILLO, A. (1982). Relacion entre la frecuencia cardiaca y el inicio del movimiento durante el aprendizaje y ante el estrés. Apunts d' Educacio Física i Medicina Esportiva, 73.

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

ROBERTS, G. C. (1989). When motivation matters: The need to expand the conceptual model. En J. S. Skinner, C. B. Corbin, D. M. Landers, P. E. Martin y C. L. Wells (eds), Future directions in exercise and sport science research, Champaign IL., Human Kinetics

RUDIK, P. (1960). Psychologija sporta. Moscú. (Traducción al castellano, Psicología de la educación física y del deporte. Buenos Aires: Stadium, 1982)

SANDWEISS, J. H. (1985). Biofeedback and sports science. En J. H. Sandweiss y S. L. Wolf (comps). Nueva Cork: Plenum Press.

SCHAFFER, W. (1996). The social structure of sport groups. Comunicación en Primer Symposium Internacional de Sociología del Deporte, Colonia, Alemania.

TUTKO, T. A. y RICHARDS, J. M. (1971). Psychology of Coaching. Boston: Allyn and Bacon.

VANEK, M. y CRATTY, B. J. (1970). Psychology and the superior athlete. Londres: Collier.

WEINBERG, R. S. y GOULD, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, Ill: Human Kinetics. (Traducción al castellano, Fundamentos psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.)

WHITING, H. T. A. (1969). Acquiring ball skill. Filadelfia: Lea & Febiger.

WIGGINS, D. K. (1984). The history of sport psychology in North America. En J. M. Silva y R. S. Weinberg (Eds)

WILLIAMS, J. M. y STRAUB, W. F. (1986). Sport psychology past, present and future. En Williams (Ed).

YERKES, R. M. y DODSON, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. Journal oComparative Neurology and Psychology

YUKELSON, D., WEINBERG, R. y JACKSON, A. (1984). A multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball teams. Journal of Sport Psychology, 9.

ZANDER, A. (1979). The psychology of group processes. Annual Review of Psychology, 30.

ZIEGLER, S. G., KLINZING, J. y WILLIAMSON, K. (1982). The effects of two stress management trainin programs on cardiorespiratory efficiency. Journal of Sport Psych

PAGINA DE INTERNET:

WWW.FENCINGSCHOOL.COM/TYSHER.COM

www. UNAM.COM.MX/PSICOLOGIA EN MEXICO.COM.MX

ANEXOS

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)

Estimado deportista :

El deporte de alta competencia exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competencias. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas mexicanos que permitan hacer lo mismo en México. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competencia que es, sus respuestas serán para nosotros de gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas mexicanos en relación con su participación en las competencias deportivas. Con este fin, le agradecemos que conteste a las preguntas que se adjuntan, lo cual permitirá tener mayor información sobre el rendimiento psicológico deportivo.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial, si quiere anote su nombre más adelante, si no deja el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

DATOS PERSONALES:

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____
 2do APELLIDO: _____ SEXO (M / F): _____
 FECHA DE NACIMIENTO: _____ / _____ / 19____
 FECHA ACTUAL: _____ / _____ / 20____

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR: _____

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONSEJAMIENTO Y ÉXITO (PUESTO, MARCA, ...)	AÑO
1. _____	19 ____
2. _____	19 ____
3. _____	19 ____
4. _____	19 ____
5. _____	19 ____
6. _____	19 ____

INSTRUCCIONES:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según su opción, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

Ejemplos:

PREGUNTAS:

RESPUESTAS:

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competencia (o un partido) importante.

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no realmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competencias (o los partidos) que los entrenamientos.

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre "totalmente en desacuerdo" y "totalmente de acuerdo" con el enunciado.

3. Sueño reponer electrolitos al finalizar una competencia (o un partido).

En esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

COMPLETAMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NO OPINO / EN BLANCO	DE ACUERDO	COMPLETAMENTE DE ACUERDO
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☒	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☒

PREGUNTAS

	SIEMPRE	SI	NO SIEMPRE	NO	SIEMPRE	SI	NO SIEMPRE	NO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Mientras duermo, suelo "darme muchas vueltas" a la competencia (o al partido) en la que voy a participar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Tengo una gran confianza en mi técnica	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Me llevo muy bien con todos los miembros del equipo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento deportivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia (o partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. En la mayoría de las competencias (o partidos) confío en que lo haré bien	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Cuando lo hago mal suelo perder la concentración	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Me importa más mi propio rendimiento que el del equipo (más lo que tengo que hacer yo, que lo que tiene que hacer el equipo)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia (o en un partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Cuando cometo un error me cuesta trabajo olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente los consigo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Durante mi actuación en una competencia (o en un partido) mi atención parece "tener altibajos" entre lo que tengo que hacer y otras cosas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competencia (o un partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competencia (o un partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si me viera en la televisión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme lo que verá, hará, o notará cuando la situación sea real	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. La confianza en mí persona es muy inestable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, independientemente de mi rendimiento individual	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28. Cuando cometo un error en una competencia (o en un partido) me voy muy rápido a la defensiva	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacer bien mi deporte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30. Soy eficaz controlando mi tensión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31. Mi deporte es toda mi vida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32. Juego fe en mí mismo(a)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34. A menudo pierdo la concentración durante la competencia (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desafortunadas y van en contra mía o de mi equipo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35. Cuando cometo un error durante una competencia (o durante un partido) suelo preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36. El día anterior a una competencia (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100%, en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38. Uno que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40. En las competencias (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
41. A menudo pierdo la concentración durante una competencia (o partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competencia (o de un partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45. Cuando finaliza una competencia (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos, reglas y cada apartado de la competencia o el partido por separado)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
46. A menudo pierdo la concentración en la competencia (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
47. Me preocupan las decisiones que respecto a mí pueda tener el entrenador durante una competencia (o un partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
50. Suelo establecer objetivos importantes antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia (o el partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
51. Mi confianza en la competencia (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos anteriores	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia (o el partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competencia (o de un partido)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NOTA: POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA

Para los especialistas y sus clientes-pacientes esta es una de las aplicaciones más pertinentes del **Derma Therm**. A medida que el paciente se relaja, se va produciendo la vasodilatación con un incremento marcado (un grado o más) en la temperatura de la piel. En el consultorio, el paciente puede leer el **Derma Therm** y asociar los cambios de su temperatura con niveles de mayor comodidad, relajación y serenidad.

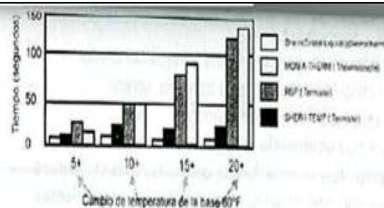
Derma Therm es una herramienta que proporciona una retroalimentación cuantificable todo el día a medida que los clientes-pacientes, van dominando sus habilidades de respuesta de relajación voluntaria. Las bandas **Derma Therm** pueden ser utilizadas todo el día, ya que por su tamaño reducido no generan incomodidad.

2. PARA AYUDAR A CONFIRMAR EL DIAGNOSTICO DE ALGUNOS CUADROS DE TRASTORNOS CARDIOVASCULARES, de vasculitis o de otros desórdenes de dolor crónico mantenidos simpáticamente. Se coloca una banda **Derma Therm** en el área afectada y una en el sitio contralateral, para obtener una indicación rápida y precisa de cualquier diferencia significativa de temperatura que pueda ayudar a confirmar un diagnóstico de esta naturaleza; las bandas **Derma Therm** tienen un adhesivo ligero e hipoalergénico. Pueden ayudar y ser poco molestas y dolorosas para los pacientes con estos cuadros.

3. PARA PRUEBAS ELECTROMIOGRÁFICAS Generalmente la temperatura afecta la conductividad de la piel. Una forma rápida, barata, y sencilla para determinar si una extremidad tiene la temperatura deseable para una prueba electromiográfica, es colocar una **Derma Therm** en ese sitio, con este procedimiento se podrá leer la temperatura de la piel en segundos.

4. PARA LA EVALUACIÓN DE BLOQUEOS NERVIOSOS. Es una de las aplicaciones internacionales principales para el **Derma Therm**. Se coloca el monitor en la parte distal de la extremidad afectada, en pocos minutos podrá observarse un cambio significativo en la temperatura, que indica un bloqueo exitoso. Dejando el **Derma Therm** en su lugar, se puede continuar la evaluación del progreso de un procedimiento de bloqueo, algunos especialistas han reportado un cambio en la temperatura antes de que aparezca el dolor, sugiriendo la necesidad de una dosis adicional o un ajuste de la dosis que se suministró.

5. COMO COMPLEMENTO DE ESTUDIOS DE TERMOGRAFÍA. Una forma fácil, accesible y de bajo costo para hacer un pre-test, es el **Derma Therm**. Se puede recurrir al uso de un par de ellos y medir la temperatura del área afectada por dolor y del área contralateral, e incluso de la áreas adyacentes para comparar la ausencia o presencia de cambios significativos de la diferencia de temperatura, con lo que se puede recomendar o justificar el uso de un procedimiento de termografía que por lo regular es de mayor costo.



DERMA THERM

Los monitores de temperatura cutánea de cristal líquido **Derma Therm** respondieron a cada cambio de temperatura en menos de 5 segundos, significativamente más rápido que los sensores electrónicos (Jand.J y Biomedical Instruments).

1.- "MEDICIÓN IMPRESA CON CRISTAL LÍQUIDO DE INDICADORES DE TEMPERATURA" ANESTHESIOLOGY V.73, N°34, SEPT.1990. TEST DIRIGIDO POR T.S. SHOMAKER, M.D. Y D.G. BJORKER, M.D. DEPT DE ANESTHESIOLOGY, UNIVERSIDAD DE FLORIDA, COLEGIO DE MEDICINA, GAINESVILLE, FL. 3261.

INSTRUCCIONES DE USO: DERMA-THERM

1.- Despegue el dispositivo y aplíquelo en una superficie cutánea que se encuentre limpia y seca.



2.- Lea la temperatura cuando la línea del dispositivo quede fija (alrededor de 15 seg. ó menos).



3.- El centro de la línea indica la temperatura cutánea.

UAEH
BIBLIOTECA

Nombre: _____
Fecha: _____ Temp.: _____ Hora: _____
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

➤ Coloque el **Derma - Therm** en el dorso de la mano dominante y anote la temperatura.

➤ Prepare su ambiente... y acomódese para reducir o no tener ninguna interrupción durante los próximos siete minutos (Aprox).

➤ Siéntese cómodamente... con sus brazos y sus piernas extendidas (nunca colgadas), si lo considera necesario alóje su ropa (cinturón, corbata, etc.) (4 seg.)... Si lo prefiere cierre sus ojos o vea fijamente a un punto por arriba del nivel de sus ojos (10 seg.) va a empezar a relajarse mientras avanza, todos sus músculos comenzarán, a aflojarse, a partir de sus pies... hasta llegar a su cabeza (5 seg.).

➤ Después de unos segundos, ponga atención en su respiración (4 seg.), respire dejando entrar sin prisa el aire lenta y profundamente de manera que pueda sentir como su estómago se va inflando (7 seg.), aumentando de tamaño (10 seg.), cuando deje salir el aire hágalo que dure el doble que el tiempo que le tomó dejarlo entrar (6 seg.).

➤ Tome aire de tres a seis veces por minuto, preste atención a los momentos en los cuales la respiración sale y el momento cuando el aire entra (5 seg.).

➤ Fíjese en todo lo que le sea posible acerca de su respiración, en sus músculos endurecidos, el sonido del aire y la sensación al entrar y salir, el movimiento o la inmovilidad de su pecho, alguna sensación de sequedad o más humedad en su nariz y otras sensaciones (7 seg.).

➤ Después de algunos ciclos de respiración lenta y profunda comience a fijar su atención en una palabra, en una frase, en una imagen o en un sabor o lo que usted prefiera, cuando el aire vaya saliendo lentamente, palabras como: relajarse, aflojarse, estar con serenidad y tranquilidad pueden funcionar para estos fines (5 seg.), use únicamente una palabra o una imagen durante todo el ejercicio (7 seg.).

➤ Trate de ver la palabra con el "ojo de su mente" o trate de escucharla con el "oído interno" (17 seg.).

➤ Pueden estar presentes algunas distracciones, pueden ser sonidos o voces o pensamientos de otros lugares y otros momentos, use estos distractores como un recordatorio para seguir en su ejercicio y fijar su atención en su respiración lenta y profunda y en su palabra o imagen escogida (16 seg.).

En este momento, la tranquilidad, la calma y a medida que van avanzando en el ejercicio el lugar va siendo más claro y más cercano, continúe haciendo lo mismo por unos segundos más (13 seg.).

➤ Tómese su tiempo y empiece a abrir sus ojos, a mover su cuerpo, sus manos, sus pies y a comentar como se siente (7 seg.).

➤ El ejercicio ha concluido.

➤ Observe, y anote la lectura de la temperatura del Derma-Therm.

EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO.*

INSTRUCCIONES

Coloque el **Derma-Therm** en el dorso de su mano dominante y anote su temperatura.

Escuche con atención cada una de las siguientes frases, y deje que se repitan silenciosamente en su cabeza durante 5 ó 10 segundos después de escucharlas.

FRASES DE ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO

- Siento bastante tranquilidad.
- Estoy empezando a sentir relajación.
- Siento mis pies pesados y relajados.
- Siento mis tobillos, rodillas y caderas pesados, relajados y cómodos.
- Siento el pecho... la zona central de mi cuerpo relajados..., tranquilos..., descansados.
- Siento mis manos, brazos, y hombros pesados, relajados, y cómodos.
- Siento mi cuello, mandíbula, y frente flojos... cómodos y suaves.
- Siento mi cuerpo pesado... cómodo y relajado.
- Siga haciendo lo mismo... por unos instantes.
- En este momento la relajación es más grande.
- Ahora... mis brazos y manos están pesados... y calientes.
- En este momento siento bastante tranquilidad.
- Ahora mi cuerpo está relajado; mis manos están calientes, relajadas.
- Siento mis manos calientes.
- El calor está fluyendo a mis manos; están calientes.
- Puedo sentir el calor fluyendo de mis brazos a mis manos.
- Mis manos están calientes, relajadas, y calientes.
- Continúe haciendo lo mismo por unos instantes más...
- Puedo sentir mi cuerpo quieto, cómodo y relajado.
- Ahora mi mente está tranquila..., serena..., estable..., reposada.

anidadores y sentir calma, tranquilidad, serenidad, relajación. Puedo concentrarme en mis pensamientos y tener tranquilidad.

En el fondo de mi mente, me veo con relajación..., comodidad..., tranquilidad.

Puedo estar alerta, pero siento una tranquilidad interior.

➤ En este instante... mi mente está tranquila, serena.

➤ Puedo sentir una tranquilidad interior.

➤ Deje que siga ocurriendo lo mismo por unos instantes más.

➤ El relajamiento y el ensueño han concluido... el cuerpo entero

se reactiva con una respiración profunda con movimientos

ligeros y las siguientes frases "siento vida y energía fluyendo

por mis piernas, caderas, plexo solar, pecho, brazos y manos,

cuello y cabeza... la energía me hace sentir con bastante

ligereza y con mucha vida". ¡Estírese! ¡Mueva sus manos!

Comente sus reacciones durante el ejercicio.

El ejercicio ha concluido.

*Deje una pausa de 8 a 15 segundos entre cada frase.

Temp.: _____ Hora: _____

NORMAS PSICOFISIOLÓGICAS PARA HOMBRES Y MUJERES SANOS

LINEA BASE	TEMPERATURA	TASA CARDIACA
RELAJACION	DEDOS (°F)	(Bpm)
MUJERES	82.7 (8.38)	64.4 (1.8)
HOMBRES	84.4 (7.76)	61.0 (1.6)
SIGNIFICANCIA	NS	NS
AMPLITUD DE	TEMPERATURA	TASA CARDIACA
RESPUESTA AL ESTRES	DEDOS (°F)	(Bpm)
MUJERES	-1.18 (3.21)	+4.8 (1.69)
HOMBRES	-2.43 (2.18)	+4.2 (0.69)
SIGNIFICANCIA	NS (P<0.3)	NS
GRADIENTE DE	TEMPERATURA	TASA CARDIACA
RECUPERACION	DEDOS (°F)	(Bpm)
MUJERES	-0.44 (2.80)	+4.9 (1.69)
HOMBRES	-1.44 (2.84)	+4.2 (0.8)
SIGNIFICANCIA	P<0.1	NS

DATOS: DR. OLAFUR PALSSON, ESCUELA DE MEDICINA DE EASTERN, VA.
CLINICA DE BEHAVIORAL MEDICINE
OCT. 16, 1998



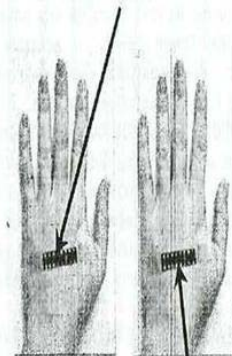
UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

e-mail: benjamin@servidor.unam.mx
web: www.psicol.unam.mx/Profesionales/Psicologia/em

DISPOSITIVOS DE BAJO COSTO PARA LA MEDICION DE LA TEMPERATURA PERIFERICA Y PROCEDIMIENTOS NO INVASIVOS/PSICOLOGICOS

9.40 a.m.

Coloque un monitor **Derma Therm** autoadhesivo al área que será monitoreada. Antes de iniciar un procedimiento de intervención psicológica ó médica.



9.46 a.m.

En poco tiempo el monitor **Derma Therm** reflejará los resultados de un procedimiento de inducción de respuesta de relajación y/o bloqueo médico exitoso, mostrando un aumento en la temperatura periférica de 3° F a 10° F dependiendo del paciente.

Proyecto Conacyt: MO-299
"Variabilidad de la frecuencia cardíaca, Temperatura Periférica e Inmunoglobina "A" Salival como indicadores de el manejo de estrés en la hipertensión. Viabilidad y efectividad (2001-2004)"

SUJETO 1

SUJETO 2

Anexo- Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.) **BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	-	-	21	-
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	17	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 2

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 3

Anexo-.
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	25	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 4

Anexo- Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.) **BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	22	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	13	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 5

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	28	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	24	19	21	19
50	44	23	18	20	18
45	42	22	17	-	-
40	40	21	-	19	17
35	39	20	16	18	-
30	36	19	15	17	-
25	34	18	-	16	15
20	30	16	14	-	14
15	27	15	12	15	13
10	21	12	11	13	11
5	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
1					
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 6

Anexo-

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)

BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	-	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	-	-	21	19
50	46	24	18	-	18
45	44	23	17	20	-
40	42	22	16	-	17
35	40	21	15	18	16
30	39	20	14	17	-
25	36	19	13	16	15
20	34	18	12	15	14
15	30	16	11	13	13
10	27	15	10	12	11
5	21	12	9	11	10
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 7

Anexo:

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)

BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	25	19	-	18
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 8

Anexo-2
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 9

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	20	18
45	44	23	18	-	-
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 10

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	27	22	22	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 11

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	-	19
50	46	24	19	20	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	22	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 12

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	29	23	24	-
75	56	28	-	-	21
70	54	27	22	22	-
65	52	26	21	21	20
60	50	24	20	22	-
55	48	23	-	21	19
50	46	22	19	-	-
45	44	21	18	20	18
40	42	20	17	-	-
35	40	19	-	19	17
30	39	18	16	18	-
25	36	17	15	17	-
20	34	16	-	16	15
15	30	15	14	-	14
10	27	14	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	6,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 13

Anexo- Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.) **BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	9,59	21,16	8,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 14

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	26	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	19
45	44	23	18	20	19
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 15

Anexo- Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.) **BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	19	21	19
50	46	25	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 16

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 17

Anexo-
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	-
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	38	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,1	19,5	21,1	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 18

Anexo
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	-	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	-	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 19

Anexo- Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.) **BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	27	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	-	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	7
30	39	20	16	18	6
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,5	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

SUJETO 20

Anexo-

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.) **BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	24	24	-
75	56	29	23	23	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	20	-
55	48	26	20	21	19
50	46	24	19	-	18
45	44	23	18	20	-
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31