



**UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA
DEL
ESTADO DE PUEBLA**

**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**Acercamiento a la importancia del estudio
del hombre en el deporte desde una
mirada psico-social.**

**TESINA
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
MARÍA TERESA LÓPEZ PÉREZ**



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimiento

A mis padres, a mi abuelita y hermanos que han sido fundamentos importantes para disfrutar cada éxito y para aprovechar cada derrota, a mis amigas y amigos; quienes me han acompañado física y emocionalmente durante este proceso de crecimiento; a Dios por la perfecta organización del universo haciendo posible el movimiento armonioso de mi vida y a Bariloche por la compañía durante las largas jornadas de trabajo para lograr este proyecto.

***Agradecimiento especial a mis asesores,
Que principalmente fueron mentores en este proceso.***

Dra. Dulce María Judith Pérez Torres

Dr. Esteban Miguel León Ochoa

Mtro. Benigno Romano Romano

INDICE.

Índice	I
Introducción	II
Capítulo I	
1.1 Planteamiento del problema.	7
1.2 Objetivos e importancia del estudio.	9
1.3 Limitaciones del estudio.	10
Capítulo II Acercamiento Teórico.	
2.1 El desarrollo de la Psicología del Deporte.	11
2.1.1 ¿Quién es el hombre en el deporte?	15
2.1.2 Importancia de la Psicología del Deporte	22
2.1.3 Genealogía del Deporte.	28
2.1.4 La Psicología del Deporte en México	30
2.1.5 Proceso de fundación de las asociaciones deportivas de alto rendimiento.	33
2.2 El rol del Psicólogo Deportivo en un centro de alto rendimiento.	38
2.2.1 Psicología aplicada al deporte.	39
2.2.2 Preparación del Psicólogo Deportivo	44
2.2.3 Evaluación Psicométrica de las habilidades Psicológicas del Deporte.	47
2.2.4 Intervención en Psicología del Deporte	51
2.2.4.1 Definición y evaluación del entrenamiento deportivo	53

2.2.4.2 Características psicológicas del alto rendimiento	54
2.2.5 Capacitación al entrenador.	
2.2.5.2 La motivación y el liderazgo del entrenador	59
2.2.6 Perfil del entrenador exitoso	60
2.3 Procesos de aprendizaje deportivo.	62
2.3.1 Procesos de aprendizaje cognitivo y el aprendizaje motor.	64
2.3.2 La toma de decisiones	69
2.4 Cansancio y Agotamiento Deportivo.	71
2.4.1 Manejo psicológico de lesiones deportivas.	75
2.4.2 El abandono de la vida deportiva.	77
Capitulo III Conclusiones	79
Glosario	84
Referencias	87

INTRODUCCIÓN.

El deporte es un fenómeno social que, influye en la vida de quien lo practica, así como en los aficionados, entrenadores, directivos y en la familia de los deportistas. Esta es solo una de las razones por las que el trabajo de los psicólogos es de vital importancia en el estudio de las interacciones que toman lugar en las relaciones deportivas.

Tomando como punto de partida la importancia que ha tenido el juego y el desarrollo físico en las civilizaciones antiguas, partiendo con los griegos y su cultura, en cuanto a la percepción que tenían del hombre y la dualidad alma-cuerpo, hasta su influencia en el deporte, la actividad deportiva ha estado presente de una manera continua a lo largo de la historia social del hombre, si bien no siempre ha tenido la misma importancia en cada contexto histórico y social (Contreras, Torre, Velásquez. 2001), como se verá más adelante.

Al ser la Psicología una ciencia enfocada al estudio de los procesos del pensamiento del hombre y, así mismo, de la evolución de éste como parte de una integración social y evolutiva en la historia, logra abarcar campos de estudios específicos e importantes para el desarrollo del hombre en sus diferentes contextos.

Uno de estos contextos es el deportivo, un campo de estudio amplio en el cual el psicólogo tiene un rol de gran impacto para la mejora del desempeño en la actividad de alto rendimiento. Ya que, aquel que realiza este tipo de actividad no solamente hace uso de sus capacidades motoras, sino que, involucra procesos complejos a nivel psicológico.

El entorno deportivo, supone una fuente de estudio no solo a nivel físico sino también sobre los fenómenos psicológicos del atleta.

Estos fenómenos psicológicos van desde la atención y el esfuerzo individual hasta los aspectos de integración, trabajo en equipo y de liderazgo; procesos que con el apoyo interdisciplinario tanto del entrenador como del Psicólogo Deportivo, se generan herramientas claves para mejorar el desempeño del atleta, logrando resultados satisfactorios a nivel físico y personal.

Sin embargo, esta área de la Psicología es joven, las primeras reseñas documentadas se datan a comienzos del siglo XX, principalmente en Rusia, Alemania y Estados Unidos. En este proceso de inicio, las investigaciones se fundamentaban en la aplicación de pruebas con las cuales se pudiera medir el rendimiento físico, la motivación y la emoción. (Cervantes, J. 2003)

Como se menciona previamente, el deporte no es una actividad que en sí contenga simplemente implicaciones físicas, sino que se mueve dentro de sí una dinámica entre posibilidades corporales, psíquicas y sociales. Es por esto, que no se puede decir que el deporte contenga en sí mismo unos valores propios e inmutables, sino que, muy al contrario, lleva consigo mecanismos propios de la curricula humana como la adaptación de los valores sociales dominantes o al cambio de los mismos en su caso. (Contreras, Torres, Velásquez. 2001)

En esta tesina se pretende elaborar una investigación con relación al desarrollo del hombre en el área deportiva a partir de la percepción que se tenía de este último en diversas culturas, su impacto en México; hasta llegar a aspectos actuales tales como la deserción temprana del deportista.

La finalidad, es resaltar la importancia que tiene la labor del psicólogo en esta área debido al estudio que realiza con respecto al hombre, dentro de su desarrollo social y, en este caso, partiendo desde lo deportivo, sus implicaciones y sus beneficios tanto físicos como psicológicos.

Por lo anterior, en este proceso de investigación surgen una serie de cuestiones que son los ejes temáticos a desarrollar.

Preguntas de Investigación.

1. ¿Por qué es importante fundamentar la importancia del estudio del hombre en el contexto deportivo?
2. ¿Cuál es la importancia de la intervención del psicólogo en el contexto deportivo?
3. ¿Cómo impacta a nivel psicológico el deporte al individuo que lo practica?
4. ¿Cómo se diferencia el trabajo y la aportación del psicólogo deportivo a la del entrenador?
5. ¿Cuál es la relación entre los procesos de aprendizaje y psicológicos dentro de una actividad física?
6. ¿Qué factores psicológicos llevan al abandono de la vida deportiva?

Dentro de las investigaciones que han tomado este contexto propio del hombre como objeto de estudio, se hace notar que la Psicología del Deporte es una oportunidad para países desarrollados, en cuanto a la posibilidad de posicionarse en actividades de alto rendimiento, como por ejemplo, en los Juegos Olímpicos, Copas Mundiales de Fútbol, etc.

En contraste con países emergentes, como México, la actividad deportiva de alto rendimiento se encuentra muy por debajo de la media; tan es así que México se encuentra dentro de los países con lo más altos índices de problemas de salud (sobrepeso, obesidad infantil, diabetes mellitas, hipertensión, cáncer, etc.).

Por lo tanto, es necesario preguntarse qué acciones pueden ser tomadas en los campos psicológicos, médicos, deportivos, para generar conciencia sobre la importancia de las actividades deportivas y así mismo para mejorar el rendimiento deportivo. Es así que la pregunta central de esta tesina es la siguiente.

Problema de Investigación.

El ser humano como ser fundamentado en el aprovechamiento de su raciocinio, ha desarrollado múltiples maneras para sacar el mayor provecho de su cuerpo, realizando actividades físicas ya sea de tipo recreativa o de alto rendimiento.

Sea cual sea el tipo de actividad realizada, el individuo invierte no solo energía física, sino que involucra la psique, generando un estado de continuo manejo de lo corporal y lo psicológico, manteniendo una constante interacción e influencia entre estos dos aspectos.

Por esta razón es que la Psicología del Deporte tiene como objetivo fundamental el brindar un apoyo a los individuos que se encuentran inmersos en el contexto deportivo de alto rendimiento.

En este proyecto la interrogante primordial se enfoca en ¿cuál es la importancia que tiene el estudio del hombre dentro del marco deportivo como factor dador de sociabilidad a partir de la Psicología del Deporte?

A partir de esta cuestión, en este escrito se desarrollan objetivos para delimitar el alcance que se busca conseguir, dentro de lo cuales se busca generar interés en los lectores, así como para futuras investigaciones dentro de las áreas de intervención de la Psicología del Deporte.

Objetivos de la Investigación.

1. Profundizar la investigación sobre el hombre en el deporte desde las primeras civilizaciones hasta la era moderna.
2. Identificar las áreas de intervención de la Psicología del deporte.
3. Explicitar los procesos físicos, de aprendizaje y psicológicos que influyen en el individuo que desarrolla actividades de alto rendimiento.
4. Describir la importancia del apoyo psicológico en los centros de alto rendimiento.
5. Reconocer la importancia del trabajo de intervención del psicólogo dentro de la vida deportiva del hombre.

De la misma manera que este escrito pretende alcanzar ciertos objetivos, se presenta la contraparte en el proceso de investigación, que hace de este escrito una fuente de información para futuras investigaciones a partir de lo encontrado, y que, con las limitaciones vistas abre puertas para aquellos interesados en el tema.

Limitaciones del estudio.

1. Escasa información bibliográfica porque es un tema emergente en la psicología por lo tanto los libros, revistas o artículos enfocados a la Psicología del Deporte son incipientes.
2. Falta del conocimiento de la metodología de investigación de la Psicología del Deporte.
3. La mayor parte de las referencias están enfocadas a aspectos motivacionales, de liderazgo y trabajo en equipo.
4. Escasos especialistas en el tema y el establecimiento de redes interdisciplinarias para enriquecer epistémica, teórica y prácticamente el campo de estudio.

Capítulo II Acercamiento Teórico

2.1 El desarrollo de la Psicología del Deporte

En la concepción kuhniana del desarrollo científico se indica que éste se da en los períodos de ciencia normal y a través de las resoluciones científicas; en ambos casos por decisiones, objetivos, valores, presuposiciones, normas, procedimientos, técnicas y a la actividad científica misma (Garma, 2005), el principal objetivo es la capacidad para resolver enigmas, resaltando la importancia de los aspectos históricos en la ciencia (Kuhn, 1962); de esta manera se entenderá el por qué es tan importante iniciar situando las coordenadas históricas de la Psicología del Deporte (Hernández, 1995)

A nivel metodológico, en lo que se refiere a la utilización de la categoría de análisis en la Psicología del Deporte, se nombra a Wilhelm Wundt (1879) como el primer punto de referencia histórico por la importancia en trabajos sobre tiempos de reacción y cronometría mental, estudios sobre la medición del tiempo en que la mente tarda en realizar sus procesos o actitudes, como por ejemplo el tiempo que la memoria tarda en recuperar un dato.

Woodworth (1899) ha sido considerado uno de los pioneros de la Psicología del Deporte, al llevar a cabo un trabajo de aplicación deportiva en Estados Unidos de Norteamérica, en donde realizó investigaciones sobre destrezas motrices, a través de las cuales intentaba identificar los principios fundamentales de los movimientos rápidos del brazo y de la mano (Hernández, Ramos. 1996).

Para 1905 y 1917, en Rusia se inicia la Psicología del Deporte Soviética con Meter Lesgaften y Peter Roudick, pero no es hasta después de la revolución rusa que se crean

los centros de especialización para el estudio de las capacidades de los deportistas. En 1913 se celebró el Congreso de Psicología y Fisiología del deporte en Lausana, Suiza por el Barón Pierre de Coubertin iniciador del movimiento Olímpico de la era moderna, con el fin de discutir este tópico.

En Europa, después de la Primera Guerra Mundial, varios institutos de Educación Física introdujeron cursos de Psicología del Deporte en sus programas. En este aspecto, destaca la labor de un equipo de tres psicólogos y autores del libro "Cuerpo y alma en el deporte", R. W. Schulte, N. Sippel y F. Giese (1921-1928), de los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín.

En la antigua Unión Soviética, a comienzos de los años veinte, se fundaron los Institutos de Cultura Física, en donde se creó un Departamento de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas. Sin embargo, estos trabajos eran esporádicos y se realizaban sin un programa de investigación. (Cruz, 2001)

En Estados Unidos de Norteamérica, entre 1920 y 1940, Coleman Griffith publica el libro de "Psicología del entrenamiento" y sienta las bases para la creación de laboratorios de Psicología del deporte, posicionándose como el padre de la Psicología del Deporte.

Un acontecimiento importante para el desarrollo de la disciplina deportiva en la Unión Soviética fue la creación del Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física en Moscú, en 1930. La dirección de este instituto le fue encomendada a Meter Rudik. La investigación desarrollada durante los cinco primeros años giraba en torno a la evaluación psicológica a través de tests de inteligencia, personalidad y reacción motora. (Hernández, 1995)

A partir de la Segunda Guerra Mundial (1940-1964) se produjo un notable aumento de las investigaciones en Psicología del Deporte en Estados Unidos de América. Se

iniciaron estudios sobre el aprendizaje de tareas motrices representativas de destrezas deportivas, destacando en este aspecto el trabajo de Franklin Henry, que es considerado el padre de la investigación en conducta motriz aplicada a la educación física (Cruz, 2001)

A nivel internacional, la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en Roma, Italia en 1965, supuso un gran impulso para el reconocimiento de esta disciplina. Sin embargo, las actas del congreso muestran todavía una gran dispersión conceptual y metodológica (Cruz, 2001). La trascendencia de este congreso fue más social que científica, y al consecuencia más relevante fue la creación de la *International Society of Sport Psychology*. (Hernández, 1995).

La década de los setenta supuso el período en el que la Psicología del Deporte empezó a ser plenamente reconocida como una nueva disciplina dentro de las ciencias del deporte en Norteamérica y en la mayoría de los países occidentales (Cruz, 2001).

Conforme la Psicología del Deporte alcanzaba un mayor impacto a nivel mundial, principalmente en los países desarrollados, el interés por estudiarla y esparcirla en los países con un menor desarrollo crecía poco a poco.

Este fue el caso de México, donde no es sino hasta diciembre de 1983 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México que, se realizó un Coloquio sobre Psicología aplicada al Deporte, con la asistencia de maestros de la mencionada Facultad de la UNAM, Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, y el Instituto Mexicano del Seguro Social (Untitled Document,<http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/art62-2.htm>,23 de junio del 2010).

En este evento se habló de la psicología y su relación con el deporte con temas tales como: La Psicología del Deporte: Una necesidad, Jorge A. Ramírez; Actividades del Psicólogo en el área del deporte; Laura García y C; Importancia de la Psicología en la formación de educación física, Adela de la Torre L.; Problemática del deportista y motivación, Joaquín Mendizábal; Aspectos Psicodinámicos del deporte: Alberto Cuevas N.; Alternativas de la Psicología del Deporte en México: David Oseguera.

En el estado de Puebla del 30 de octubre al 1 de noviembre del 2009, la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla a través de la Facultad de Psicología, celebró el Octavo Congreso de la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y de la Actividad Física, mismo que estuvo dirigido a psicólogos y personal relacionado con la medicina deportiva en las instalaciones del Complejo Cultural Universitario. (BUAP celebra Congreso en Psicología Deportiva, [http://pueblaonline.com.mx/index.php?option=com_content & view = article & id=7452:buap-celebra-congreso-en-psicologia-deportiva-&catid=5:deportes&Itemid=4](http://pueblaonline.com.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=7452:buap-celebra-congreso-en-psicologia-deportiva-&catid=5:deportes&Itemid=4), 6 de julio 2010)

El objetivo fue proponer diversas herramientas psicológicas para mejorar el rendimiento de los deportistas amateurs o profesionales. Francisco García Hernández, director del congreso, busco con este congreso hacer notar la importancia de este tipo de eventos como oportunidades para interactuar, intercambiar ideas y vivencias, "las cuales nos representan el bagaje necesario para enfrentar de manera exitosa cada uno de los retos profesionales que se nos presenten, en este caso tener los conocimientos necesarios para fortalecer mentalmente al atleta".

Como lo marca Antonio Hernández (1995), en cuanto a la preparación psicológica, la desigualdad con otros países estribaban en la diferencia de años de trabajo. Muchos de los avances conseguidos en la Psicología del Deporte provienen de la investigación

aeroespacial, y fundamentalmente de la presencia de psicólogos en todas las demostraciones, competiciones, trabajos e investigaciones deportivas realizadas.

Sin embargo, esta rama de la Psicología necesita una explicación a partir de los orígenes del hombre, del hombre mismo y de cómo se ha sumergido en el deporte más allá de lo corporal, de la obtención de resultados y así mismo de la competición con el otro.

4.1.1 ¿Quién es el hombre en el deporte?

Para dar respuesta a esta interrogante, es necesario adentrarse en los conceptos antropológicos de algunos filósofos, desde los clásicos hasta los contemporáneos que ayudarán a profundizar la importancia del estudio del hombre dentro de la Psicología del Deporte.

Según Carlos Valverde, el hombre, como concepto, como objeto de estudio y al mismo tiempo como sujeto, se ha visto envuelto en ser definido de acuerdo a sus características más fundamentales. Características que son propias de la persona humana, propias del hombre, que llevan al estudio de la esencia o constitución esencial y última del hombre.

Desde siempre el hombre ha experimentado en sí mismo una dualidad de tendencias contrarias hacia lo vil y hacia lo noble, hacia lo bajo y hacia lo alto, teniendo que atribuir las a dos principios integrantes de su propia naturaleza: el cuerpo y el alma.

La dificultad proviene principalmente del componente humano que llamamos alma, aunque la explicación del cuerpo humano, en cuanto humano, tendrá que darse también en relación con el alma porque el hombre en su totalidad es una única naturaleza. El cuerpo es observable empíricamente pero no el alma.

En este sentido, Platón, influido por filosofías orientales, por los órficos y por los pitagóricos, defendió un dualismo radical entre alma y cuerpo. El alma era de origen divino, simple, espiritual, única, inmortal, venida al cuerpo como castigo por un pecado y encarcelada en él (*Diálogos República y Fedro, s/f*).

“Sólo mediante la ascesis intelectual puede purificarse, ascender dialécticamente de lo sensible a lo inteligible, hasta el recuerdo de las ideas que contempló felizmente en otra vida y que volverá a contemplar cuando se encuentre liberada de todo” (Fedón)

Significando con esto, que el alma y el cuerpo son un conjunto, que el alma se encuentra instaurada en el cuerpo del hombre como el motor que permite el funcionamiento total del hombre. De acuerdo a Fedro, el alma es adecuadamente distinta del cuerpo y sólo está en él como el piloto en la nave o el auriga en el carro, en donde su naturaleza es tal que solo se manifiesta mediante el cuerpo, así mismo el cuerpo logra ser el contacto con el mundo material mediante su conexión con el alma.

Esto denota la dualidad presente en el hombre en cuanto a lo material (el cuerpo) y el espíritu (el alma), entre el mundo corpóreo sin más valor que el aparential y el mundo ideal, espiritual, inmutable y eterno de las esencias, como lo afirma Platón.

Sin embargo, Aristóteles, con más sentido realista, intentó superar el dualismo platónico alma-cuerpo. El hombre es una única realidad, una única naturaleza en la que el cuerpo es la materia y el alma la forma. El alma queda conceptualizada así con una definición ya clásica “*Anima autem id est qui vivimus et quo sentimus ac intelligimus primo*” (El cuerpo sólo por el alma es un cuerpo humano vivo dotado de movimiento, de capacidad de sentir y de entender). (Aristóteles, 13). El alma es, pues, el principio que convierte al cuerpo en cuerpo humano, en hombre con todas sus cualidades específicas.

En el hombre el alma es espiritualidad, un principio de ser y de obrar superior e inmaterial, cualitativamente distinto de la materia, capaz de entender y de libertad que, sin embargo anima y vivifica también todas las funciones corporales del hombre. El alma humana es así principio de vida espiritual y corporal.

“El propio cuerpo no es una cosa estable, sino una apertura a sí mismo y a lo otro. No es un espacio cerrado, sino algo abierto a la realidad. Ese crecimiento del cuerpo propio, no es dispersión sino interiorización, que es la garantía de la unidad del hombre. Esto quiere decir que la corporalidad propia dota a unidad espiritual a un ser que no se reduce a la dispersión. La corporalidad propia es una realidad metafísica de la existencia. Así entendido, el cuerpo garantiza unidad real de la persona”. (Ibidem)

A lo largo de toda la edad media, lo más característico, era subordinar los conocimientos racionales al ámbito de la fe, puesto que ésta por sí misma no es suficiente para alcanzar la verdad, que es Dios (agustinismo filosófico). Entre algunos de los pensadores cristianos más representativos de esta concepción podemos citar a: San Agustín, San Anselmo de Canterbury, San Buenaventura; para todos ellos no hay ningún tipo de separación entre el dominio filosófico (razón) y la teología (fe), estos dos tipos de conocimiento colaboran entre ellos para alcanzar la verdad divina, ahora bien, en esta mutua colaboración siempre tendrá prioridad cognoscitiva la teología sobre la razón. (Edad Media, www.cibernous.com, 06 julio 2010).

Para el tiempo denominado como la edad moderna, se comenzó a privilegiar la racionalidad del hombre y su alma. Este cambio en la concepción de hombre llevo a la fundamentación del humanismo, un movimiento desarrollado en Europa desde el siglo XVI que rompió con las tradiciones escolásticas medievales y exaltó las cualidades humanas, por lo que comenzó a dar sentido racional a la vida. Es decir, se pone énfasis

en la responsabilidad del propio hombre para darle sentido a su vida, sin recurrir a la existencia de un mundo trascendental o un dios. Como consecuencia se considera al hombre como centro y medida de todas las cosas.

Desde un punto de vista filosófico el humanismo es una actitud que hace hincapié en la dignidad y el valor de la persona, teniendo como uno de sus principios básicos que las personas son seres racionales que poseen en si mismas capacidad para hallar la verdad y practicar el bien.

Ya en la edad contemporánea, específicamente en los comienzos del siglo XX, una de las corrientes filosóficas es el personalismo, una corriente que considera al hombre como un ser subsistente y autónomo, esencialmente social y comunitario, libre, trascendente con un valor en sí mismo; aspecto que le impide convertirse en un mero objeto. Siendo ante todo un ser mortal, que actúa en función de un actualización de sus potencias y finalmente de definirse a sí mismo considerando siempre la naturaleza que le determina.

Al respecto, Mounier afirma: "No puedo pensar sin ser, ni ser sin mi cuerpo; yo estoy expuesto por él a mí mismo, al mundo, a los otros; por él escapo a la soledad de un pensamiento que no sería más que pensamiento de mi pensamiento. Al impedirme ser totalmente transparente a mí mismo, me arroja sin cesar fuera de mí en la problemática del mundo y las luchas del hombre. Por la sollicitación de los sentidos me lanza al espacio, por su envejecimiento me enseña la duración, por su muerte me enfrenta con la eternidad. Hace sentir el peso de la esclavitud, pero al mismo tiempo está en la raíz de toda conciencia de toda vida espiritual. Es el mediador omnipresente de la vida del espíritu".

También, citando a Carlos Valverde, por la riqueza del contenido de su libro Antropología Filosófica, señala que si el hombre considera que el cuerpo es algo separado, trataría al cuerpo como un objeto o como un cuerpo instrumento, pero no como

un cuerpo con relación a un sujeto. El cuerpo no es solo carne, detrás de esa masa muscular viviente, hay un Alguien. He ahí el valor de la persona, como única e irrepetible, y el de la naturaleza humana como fin en sí misma. El cuerpo humano, aunque orgánico y material, no es un "objeto físico o una cosa, sino la mediación psicofísica o psicomundana; es una dimensión de la persona y, por eso, posee una componente subjetiva y personal (Burgos, J. 2003)

Esto indica que el cuerpo no es un instrumento o factor aislado que sea posible separar de ese conjunto no visible, de aquello subjetivo, propio del hombre, aquello a lo que se denomina alma. Más bien, es esta conexión inseparable entre el cuerpo y el alma lo que permite al hombre darse cuenta de sí mismo y de igual forma darse cuenta del otro. Como lo marca Juan Manuel Burgos (2003), el hombre es consciente de sí a través del cuerpo, si este faltase el hombre sería autotransparente, es decir, no existiría.

Según K. Wojtyla (1982) "la capacidad de objetivar el cuerpo y de emplearlo en la acción es un elemento importante de la libertad personal" (...). El hombre como persona se posee a sí mismo en el aspecto somático en la medida en que posee su propio cuerpo y se domina a si mismo al dominar el propio cuerpo. Poniendo en claro el dinamismo que se da entre la consciencia del hombre y la posibilidad que esta tiene para contactar consigo mismo y el medio a partir de este despertar sobre la propia existencia.

Retomando y sintetizando lo que anteriormente se ha explicado, Alfonso López Quintás ha propuesto que el hombre es un campo de realidades en las cuales se despliegan dos niveles, el nivel uno donde los objetos le son indiferentes y son tratados como posesiones, son dominados, le son indiferentes; y el nivel dos que implica una relación con el objeto dado que este adquiere un valor significativo por la unión con el entorno que genera una actitud de estima, de respeto y de interacción. Con esto el cuerpo

es explicado como un haz de relaciones dentro del nivel dos, que con una mayor importancia, "permite saludarnos, tomar alimentos, conversar, exponer ideas, compartir sentimientos, trazar proyectos, incrementar nuestra amistad. El cuerpo se manifiesta como una fuente de posibilidades y, en cierta medida, como un centro de iniciativa. No es sólo un objeto sobre el que pueda ejercerse una acción, o un instrumento capaz de dirigir la acción de otros instrumentos" (López, A. 1998)

A la pregunta antropológica ¿cuándo un ser es hombre? Se va más allá de lo experimentable y verificable por los sentidos y, por ello, las respuestas son distintas. Para Teilhard de Chardin (1955), el punto de inflexión entre el animal y el hombre sería el fenómeno central de la reflexión, la reflexión es el poder adquirido por una consciencia de replegarse sobre sí y de tomar posesión de ella misma: no solamente conocer sino conocerse, no solamente saber sino saber que sabe. Para Joseph de Finance (1980) lo que marca la aparición de la razón no es simplemente la fabricación de un útil: es la conciencia del sentido, del porqué de esta fabricación. El hombre ha nacido cuando ha nacido un ser capaz de darse cuenta.

Xavier Zubiri propone en su teoría que la distinción esencial entre el animal y el hombre es que el animal con su mera sensibilidad reacciona siempre y sólo ante estímulos. El hombre, en cambio, responde a realidades, la inteligencia es la capacidad que posee el hombre de aprender las cosas como realidades y por ello poder transformarlas. Por otra parte la inteligencia se halla en unidad esencial con determinadas estructuras somáticas, dentición, aparato locomotor, manos libres, volumen craneal, forma del cerebro, aparato de fonación articulado, etc. (citado por Valverde, C. 2002)

Pero el hombre no es un animal racional sino un animal inteligente, es decir, animal de realidades. La razón es un tipo especial y especializado de inteligencia. Todo ser que ha sido capaz de crear una cultura creadora ha sido inteligente, por tanto, hombre. Sin

embargo, este ha sido un proceso gradual, en donde los hombres alcanzaron y alcanzarán niveles de racionalidad insospechables. La evolución es un proceso genético en el cual se van produciendo formas psicosomáticas, transformaciones que ha vivido el hombre desde su morfología hasta las psíquicas.

De acuerdo con Carlos Valverde, la hominización es un proceso genético en que el homínido hominizado, el hombre, experimenta una transformación de las estructuras básicas prehumanas sea morfológicas, sea psíquicas. La aparición de una psique intelectual es una innovación absoluta. Las estructuras germinales bioquímicas humanas exigen para su propia viabilidad la presencia de la inteligencia es decir, la actuación de la psique intelectual. En donde, la psique intelectual es desde sí misma exigitiva de un cuerpo.

En este proceso de evolución, el hombre comenzó a adecuarse a sus transformaciones y adecua la naturaleza en función de lo que él requiere para subsistir como un ser que crea y transforma. A partir del siglo XVIII se estudia muy directamente la Naturaleza, se clasifican los seres vivos, creando la noción de especie. Otros científicos siguieron la dirección evolucionista. Charles Darwin (1809-1882) con su obra *El origen de las especies* (1859), habla de cómo las especies se transmutaban unas en otras en fuerza de la lucha por la existencia y la selección natural, con el triunfo de las especies más fuertes.

El hombre fue incluyendo en su quehacer actividades que no solo se fundamentaban en el conocimiento de la naturaleza o en la misma explicación de su existencia, sino que generó actividades que le permitieran sociabilizar y extender su dominio, ya fuera mediante la guerra, ritos o mediante la competición.

En este sentido, no hay que perder de vista que la filosofía griega, en la que se verificó un portentoso desarrollo cultural, sobre todo en el siglo V a.C, las decisiones humanas se relacionan inmediatamente con decisiones de los dioses. En los trágicos griegos, el hombre se debate entre sus pasiones, su conciencia de libertad y la sensación de un destino que se cumple inexorablemente y que acaba en la muerte siempre misteriosa. Con Aristóteles desaparece el dualismo platónico, quién habla del cuerpo como la cárcel del alma, y el alma, o forma del cuerpo, como el principio esencial que da a la materia el ser cuerpo humano vivo. Aristóteles confiere el máximo valor a la mente por la cual el hombre supera a todos los otros seres; contemplando al hombre como anima sociable por naturaleza, según la mentalidad griega que tanta importancia daba a la vida social en la ciudad.

De estas reflexiones, y en consonancia con Carlos Valverde, nació el ideal griego de educación humana, por la cual el hombre conforma sus facultades según unas normas teológicas que provienen del orden cósmico y del orden social.

2.1.2 Importancia de la psicología del deporte

“Mens sana in corpore sano”

Juvenal

Para poder abordar la importancia de la Psicología del Deporte, hay que comenzar por el principio, es decir, retomar al deporte griego para que dé los fundamentos necesarios para este tema.

Tomando las aportaciones de Contreras, De la Torre y Velázquez, (2001). El deporte griego, aunque nacido con una función religiosa y de culto a los muertos, era parte integrante de la sociedad, el concepto mismo de competición deportiva cambia sustancialmente con arreglo a los valores dominantes de su civilización puestos de manifiesto en la idea de *areté*, de la voz griega (del griego que significa hombría o valor), ya que se encontraba un elevado grado de incitación a la duda, al engaño y a la trampa. Otro signo distintivo de la competición deportiva griega es la de no importar la cuantificación del tiempo o la distancia, prestando tan sólo atención a la victoria en cada prueba que se disputaba.

Al hablar de *areté*, es importante dejar en claro que éste era considerado un atributo propio de la nobleza en el carácter aristocrático y la expresión del más elevado espíritu caballeresco que, en un sentido amplio, designa las excelencias de los héroes y dioses por lo que constituye un modelo a imitar.

En definitiva, se afirma que la actividad deportiva en Grecia servía al sistema de valores imperante en su sociedad, actuando al modo en que entiende en la actualidad el currículum como condicionado históricamente y seleccionado de acuerdo con las fuerzas sociales dominantes (Gimeno Sacristán, 1992:170). Resulta un elemento significativo de la máxima importancia a través del cual se opera la socialización de los más jóvenes, sobre todo de las clases aristocráticas, razón por la que hay que considerar el deporte como elemento de primera magnitud en la sociedad griega.

A esta forma de educación física denominada como "efebía", escalón superior de las clases dominantes, se esparció tanto en Grecia como en Esparta y Roma. En Esparta era impartida como una forma para dar igualdad de sexos, ya que tanto niñas como varones tenían la oportunidad de participar en este tipo de eventos. A diferencia con Grecia, en

donde solo los varones, jóvenes y aristócratas tenían derecho a convertirse en efebos y participar en las competencias deportivas (León, 2006)

En Roma, el deporte se enfocaba a la habilidad que los competidores adquirirían para salvar su vida, ya que el deporte oficial se concreto hacia el 264 a.C. con la celebración de los combates entre gladiadores. Tiempo después en el 186 a.C., tenía lugar la primera cacería (venatio) en el anfiteatro, por carnicería se hace referencia a los encuentros sanguinarios dados entre gladiadores y animales, en donde, en una sola jornada de espectáculo podían morir cientos de personas y animales. Este tipo de competición en Roma se convirtió en la máxima expresión de la bárbara unión entre el "deporte" y la guerra, lo cual será denominado como el circo romano (Gustavo Maure, 2007)

Como se ilustra anteriormente, el deporte en la antigua Grecia no era la simple exploración y perfección de las habilidades corporales del hombre, sino que, se encontraba implicada la religión, la espiritualidad, el nivel socioeconómico, y las virtudes propias, conectadas altamente unas con otras.

Sin embargo, de acuerdo con Contreras, O.R., es posible identificar otro momento histórico en donde el deporte llega a alcanzar cotas de popularidad similares e incluso superiores a las logradas en la antigua Grecia: haciendo referencia a lo que se ha dado en llamar deporte moderno. Los elementos fundamentales del deporte moderno aparecieron y se difundieron a nivel popular por primera vez en la Inglaterra de los siglos XVII, XVIII y principios del XIX. Especial papel jugó en relación a la referida codificación la institución de las Public Schools que son los centros educativos más selectos de Gran Bretaña, en donde la clase dirigente educa a sus hijos

En efecto, hacia el primer tercio del siglo XIX las referidas Public Schools se caracterizaban por el abuso, la tiranía y un sistema de prefectos que propiciaban actos de

crueledad de los alumnos mayores sobre los más jóvenes, negativas prácticas sexuales y la más completa libertad de los alumnos para utilizar su tiempo libre (Barbero González, 1993: 14 y ss.).

Pues bien, la necesaria reforma se ocupó, entre otros aspectos, del tiempo libre de los jóvenes a cuyo fin el deporte surgió como eficaz estrategia, de ahí que en un período muy corto de tiempo acabara convirtiéndose en un aspecto básico del currículum dada su importante carga formativa. En este sentido, es posible hablar del deporte como contenido típicamente escolar, es decir, nacido en y para la escuela, aunque más tarde, y tras adquirir unas extraordinarias dimensiones, vuelva a la escuela desvirtuado

Los deportes constituyeron un verdadero medio educativo, en sustitución de las lecciones morales, que forman el carácter de los futuros dirigentes sociales en el esfuerzo y el sacrificio, exaltando el coraje y la virilidad como garantía de éxito. De nuevo se manifiesta el papel del deporte como servidor del sistema de valores imperante en una sociedad, en este caso constituida por aquella producto de la Revolución Industrial, de tal manera que Mandel (1986:145) ha expresado que “el deporte moderno y la Revolución Industrial tienen un origen común en el dinamismo de la cultura inglesa”

Es por ello que el deporte resulta un campo extraordinariamente sugerente para la enseñanza de los nuevos valores, como son la conveniencia de disciplinar la voluntad individual a un objetivo colectivo a través del trabajo en equipo puesto en práctica por los deportes colectivos, o las ventajas de la planificación a largo plazo, que tiene su correlato en los programas de entrenamiento deportivo. Este campo, amplio en trabajo, para los psicólogos presupone un apoyo más especializado que el que realiza el entrenador o el técnico.

El Deporte constituye un elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna, al tiempo que constituye, para el individuo, un medio que contribuye a su salud psico física y a la interacción social. No es un fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario, se halla íntimamente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana y socio económica (Bakker, Whiting. 1993)

En este modo, el deporte es una actividad de masas, en donde, aún siendo un deporte individual, por ejemplo, en el tenis, el atletismo, etc., existe una masificación en cuanto al equipo de apoyo, la relación entre entrenador y atleta, así como, el impacto que la ejecución de un deporte tiene sobre los que observan. De igual modo, este impacto que el deporte genera se ve sobre los medios de comunicación.

La atención que se le ha brindado a las actividades físicas especializadas por la prensa, propició su desarrollo y consolidación, no sólo por el apoyo puramente publicitario, sino en cuanto que contribuyó a caracterizarlo como una parte importante de la cultura occidental, y así mismo, a nivel mundial.

Generando un aumento en el interés hacia el deporte mediante las publicaciones en periódicos, programas de televisión, radio, etc., actualmente se puede afirmar que el deporte se considera como el fenómeno que genera mayor audiencia, en todos los niveles sociales, culturales, económicos, etc. Según J. M. Cagigal (1979) "Los medios de difusión, principalmente se encargaron de intensificar las motivaciones de las necesidades nacionales de campeones. El altísimo porcentaje de información deportiva se refiere a deporte espectáculo, dedicándole minoritariamente espacios a la vertiente meramente saludable o educativa del deporte".

De manera recíproca, esta difusión por los medios masivos de comunicación generó un alza en los aspectos económicos, movilizándolo su carácter meramente activo para quien lo realizara, a un sentido de ser deporte-espectáculo. Los grandes certámenes deportivos tienen una gran importancia en el terreno económico. La celebración de una Olimpiada o de un Campeonato del Mundo proporciona la oportunidad de que se establezca en torno a ellos un gran mercado en el que se juegan extraordinarios intereses, lo que sobrepasa el estricto sentido deportivo. (Contreras, De la Torre, Velázquez. 2001).

Analizando la información anterior, se deja ver la manera en la cual el deporte se encuentra altamente ligado a las actividades de la persona, como individuo y como miembro de grupos sociales, en donde, actualmente el beneficio no solo es para los atletas, *en cuanto a ganar una medalla o un trofeo, mucho menos para el entrenador* quien puede llegar a cotizarse en los mejores rankings; sino que el beneficio es para el público en general, por ejemplo, en la realización de los Juegos Olímpicos, los países sedes consiguen generar ingresos monetarios elevados, en donde la inversión se convierte en la mejor herramienta para generar aumentos en el turismo, en la publicidad, alza en la generación de empleos para las personas del lugar, etc.

Es por esto que, la Psicología del Deporte, inicia sus estudios y toma acción ante la creciente influencia del deporte sobre la sociedad, en donde, no solo la analiza, investiga y asesora a personas que practican deportes, sino también a los entrenadores, familiares, árbitros, dirigentes, público, equipos médico-kinesiológicos, periodistas, etc. Que comienzan a trabajar además de los trastornos de los deportistas, con relación a su personalidad, ansiedad o motivación, a analizar los efectos de la interacción de los mismos con los demás sujetos, objetos y situaciones con las que interactúan.

Así pues Ribes y López (1985), mejoraron la teoría interconductual que explica las interacciones de los organismos con su medio físico, biológico y social. Por ende el papel profesional del psicólogo del deporte se amplía a todos aquellos participantes del espectro deportivo que lo demandan, trabajando en la prevención y preparación mental, para optimizar las capacidades psicológicas de los mismos antes, durante y después de la situación deportiva.

Claro esta, que la Psicología no debe enfocarse al deporte moderno, ya que dejaría de lado una parte importante en cuanto a la influencia que han tenido otras civilizaciones tanto orientales como occidentales en el deporte actual.

4.1.2 Genealogía del deporte.

El deporte como un espacio de socialización ha sido un tema de interés para los antropólogos, fisiólogos, médicos nutriólogos entre otros, la psicología por su parte brinda una serie de aportes teóricos y metodológicos que permiten nuevos acercamientos al deporte.

Desde hace más de 100 años los especialistas en el tema han diferenciado los deportes propios de cada país. En México hasta hace 60 años las organizaciones deportivas van preparando personal de manera empírica e instalaciones para promover el deporte, sin embargo no existían escuelas especializadas en cada uno de los deportes. (Ver tabla 1)

Tabla 1.

Análisis de la influencia en el deporte modelo de las culturas antiguas en el mundo moderno.

OCCIDENTE	ORIENTE
Análisis a partir de las culturas antiguas y el impacto generado en México a partir de su desarrollo a través de la historia del hombre.	
<p>Grecia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pentatlón 2. Atletismo 3. Salto 4. Lanzamiento de disco y jabalina 5. Carreras de caballos y carros 	<p>Japón:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Artes Marciales: <ul style="list-style-type: none"> • Judo • Karate • Ninjutsu • Kenpo
<p>Roma:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Circo Romano. 2. Gladiadores 	<p>China:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taichi 2. Kungfu 3. ChoyLeeFut
<p>Inglaterra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fútbol 2. Rugby 3. Tenis 4. Golf 5. Automovilismo Formula 1 	<p>Corea:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taekwondo 2. Hapkido 3. Taekkyon 4. Tangsudo
<p>Rusia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Natación 2. Gimnasia 3. Fútbol 4. Tiro 5. Esquí 6. Patinaje sobre hielo 7. Motociclismo 	<p>Filipinas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esgrima 2. Kali Filipino
<p>Estados Unidos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Béisbol 2. Fútbol Americano 3. Baloncesto 4. Boxeo 5. Automovilismo 6. Voleibol 7. Carreras de caballos 8. Tenis 9. Golf 10. Lacrosse 11. Hockey sobre hielo 12. Snowboarding 13. Surf 14. Natación. 	
<p>Cuba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Béisbol 2. Boxeo 3. Judo 4. Atletismo 	

5. Voleibol
6. Levantamiento de pesas
México:
1. Charrería (Jaripeo)
2. Fútbol.
3. Taekwondo
4. Fútbol Rápido.
5. Básquetbol
6. Béisbol
7. Lucha Libre
8. Boxeo
9. Ciclismo
10. Caminata
11. Antiguo juego de pelota (pelota tarasca, pelota mixteca, ulama)
12. Clavados.
13. Frontón / pelota vasca

En la tabla anterior se logra observar el avance de la cultura deportiva en algunos pueblos de occidente y de oriente. Un avance que alcanza hoy al país, en donde cada civilización ha realizado aportaciones amplias no solo para su propio pueblo sino que han servido para el desarrollo físico alrededor del mundo, generando interrogantes sobre la importancia del mismo en la vida del hombre, así como el profundizar en las investigaciones y estudios con respecto a la historia en cada civilización.

2.1.4 La psicología del Deporte en México.

Enfocando la mirada en la civilización azteca, a los tiempos en los cuales los jóvenes aztecas eran entrenados para la batalla. En donde, para lograr formar soldados con características adecuadas para el combate, resultaba preciso que desde su infancia fueran sometidos a una dura instrucción física y psíquica a fin de conseguir un endurecimiento del cuerpo y de la voluntad (García, 1997).

Dentro de la cultura de los aztecas, el deporte o la cultura física iba enfocada a la mejora de las habilidades corporales, el manejo y el dominio de las armas, la técnica y tácticas guerreras, su preparación física, en definitiva, la educación corporal y militar,

permitiendo la ampliación continua en los límites de su imperio(García, 1997). Hoy en día el entrenamiento corporal hace que el hombre busque la conquista de sus propias habilidades tanto físicas como mentales.

El comienzo de la Psicología del Deporte en México se puede fijar en los años setenta. Debido a las barreras lingüísticas, a factores económicos y a la falta de fuentes de información, el desarrollo de esta disciplina no se produciría hasta hace muy poco (Salmela, 1992). Sin embargo, ha sido notorio el avance experimentado en los últimos años, favorecido por la situación geográfica en la que se encuentra, así como por los cambios que se están produciendo en el país. La Asociación Mexicana de Psicología del Deporte, creada en 1988, programa importantes eventos de carácter nacional e internacional. Asimismo, varias universidades han incorporado en su currículo esta disciplina; como por ejemplo la Universidad Nacional Autónoma de México, la Universidad Autónoma Zacatecas, la Universidad del Fútbol en Pachuca, la Universidad Autónoma de Chihuahua, entre otras.

Dentro de la historia de la psicología del deporte en México, es significativa la organización del I Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) en el ITESO (Guadalajara) en 2006. Un evento sin precedentes en el ámbito iberoamericano que maraca la historia reciente de los países de habla hispana y portuguesa. En donde se abrieron campos para la exposición de libros enfocados al desarrollo físico y psicológico en América Latina, así como taller que permitieran a especialistas en el área, entrenadores, deportistas, etc., profundizar en el conocimiento del área de la Psicología del Deporte.

El número de profesionales que asesoran a Federaciones mexicanas deportivas ha ido en aumento, siendo su figura reconocida por el Comité Olímpico Mexicano. Igual que ocurre en otros países de esta área geográfica, todavía existen importantes deficiencias

en el ámbito de la investigación y de las publicaciones (Dosal, 2008), no solo por la falta de interés en el campo, sino por una desorganización a nivel económico, cultural y por el gran distanciamiento entre las áreas enfocadas al estudio del hombre, las constantes irregularidades en el manejo de los recursos materiales, la falta de espacios en donde los atletas puedan realizar sus actividades físicas de la mejor manera.

En México, el desarrollo deportivo tuvo una gran alza al ser sede de los juegos Olímpicos de 1968, dando pie no solo a la apertura deportiva en México, sino que a una serie de controversias con respecto a la situación política, social y económica del país. Atletas de renombre del momento, se rehusaban a participar en este evento debido a la calidad tan pobre que se esperaba del evento, tanto por la altura como por la condición del aire en el país sede.

Con un grave antecedente vivido en México, la Matanza de Tlatelolco, los medios de comunicación comenzaron a generar hipótesis sobre la seguridad de los atletas, espectadores, etc. A pesar de ello, estos juegos tuvieron lugar del 12 al 27 de octubre, siendo los primeros juegos transmitidos por televisión y a nivel satelital a todo el mundo, se rompieron 22 records del mundo en atletismo, por primera vez en la historia de lo Juegos Olímpicos una mujer encendió la llama del fuego olímpico, México ganó por primera vez en su historia deportiva nueve medallas, en donde resalta el esfuerzo realizado por Felipe Muñoz Kapámas en natación y la medalla obtenida por José Pedraza en caminata.

Dentro de los cambios que marcaron estos Juegos Olímpicos, se listan los primeros controles de antidoping y sexo realizado a los deportistas, y esta celebración incorporo la utilización del tartán para las prueba de atletismo en los estadios olímpicos. Así mismo, estos cambios para el mundo de los deportes se vio reflejado en el vida de los mexicanos, ya que el ser país sede generó una creciente en la demanda de trabajos para la

construcción de los estadios o su adaptación para los mismo, personal de seguridad, staff para el control de entradas a las diferentes locaciones deportivas, centros de atracción en la ciudad, etc.

De la misma manera en que la organización de un evento requiere de personas calificadas para lograr el objetivo establecido, dentro del deporte existen asociaciones o federaciones que permiten la existencia de un orden para los atletas, entrenadores y para el mismo país.

2.1.5 Proceso de fundación de las asociaciones deportivas en México.

Como se menciona anteriormente, el deporte se fue institucionalizando conforme fue ganando terreno en la vida del hombre, estableciendo reglas para su justa y organizada aplicación y seguimiento de manera nacional e internacional. De igual forma, se esclarecieron mecanismos que permitieran generar un adecuado grado de orden, seguridad y apoyo para quienes realizaran algún deporte en específico.

De acuerdo con Antonio Millán Garrido (2001), en el modelo clásico de organización privada del deporte, mantenido en la generalidad de las legislaciones iberoamericanas, la estructura asociativa gira en torno a la federación, conformada normativamente como una entidad privada (aunque ejerza funciones administrativas y, en muchos casos, presente una naturaleza sustancialmente semipública), sin ánimo de lucro, con personalidad jurídica, plena capacidad de obrar y patrimonio propio e independiente del de sus asociados, que está integrada por clubes y, directa o indirectamente, por deportistas, entrenadores, técnicos, jueces y árbitros, y cuyo fin es la práctica, promoción y desarrollo de concretas modalidades deportivas.

En México, la Ley General de la Cultura Física y Deporte, de 15 de diciembre de 2002, en su artículo 53, señala que “las asociaciones deportivas nacionales son la máxima instancia técnica de su disciplina y deberán representar a un solo deporte en todas sus modalidades y especialidades, en los términos del reconocimiento de su federación deportiva internacional”.

Tabla. 2
Asociaciones Deportivas en México

ACTIVIDADES	NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN
Actividades Deportivas Especiales	Asociación Mexicana de Actividad Física y Deporte para Adultos y Ancianos, A.C. Federación Mexicana del deporte para Ciegos y Débiles Visuales, A.C. Federación Mexicana de Deportes para Sordos, A.C. Federación Mexicana de Deportistas Especiales, A.C. Asociación Mexicana de Medallistas Olímpicos, A.C. Asociación de Olímpicos Mexicanos, A.C. Federación Mexicana de Porristas y Grupos de Animación, A.C. Federación Mexicana de Radioexperimentadores, A.C. Federación Mexicana de Deportes Sobre Silla de Ruedas, A.C.
Aeronáutica	Federación Mexicana de Aeronáutica, A.C.
Ajedrez	Federación Nacional de Ajedrez de México, A.C.
Arte Marcial	Federación Mexicana de Aikido, A.C. Federación Mexicana de Karate y Artes

	<p>Marciales Afines, A.C.</p> <p>Federación Mexicana de Kendo, A.C.</p> <p>Federación Mexicana de Limalama, A.C.</p> <p>Federación Mexicana de Nipón Tempo, A.C.</p> <p>Federación Mexicana de Taekwondo, A.C.</p> <p>Federación de Wushu de la República Mexicana, A.C.</p>
Atletismo	Federación Mexicana de Atletismo, A.C.
Automovilismo	Federación Mexicana de Automovilismo Deportivo, A.C.
Badminton	Federación Mexicana de Badminton, A.C.
Baile y Danza Deportiva	Federación Mexicana de Baile y Danza Deportiva, A.C.
Béisbol	Federación Mexicana de Béisbol, A.C.
Billar	Federación Mexicana de Billar, A.C.
Boliche	Federación Mexicana de Boliche, A.C.
Box	Federación Mexicana de Boxeo de Aficionados, A.C.
Charrería	Federación Mexicana de Charrería, A.C.
Ciclismo	Federación Mexicana de Ciclismo, A.C.
Cinegético	Federación Mexicana de Tiro y Caza, A.C.
Cross Ball	Federación Mexicana de Cross Ball, A.C.
Domino	Federación de Dominó de la República Mexicana, A.C.
Ecuestre	Federación Ecuestre Mexicana, A.C.
Entrenamiento de Aves	Federación Mexicana de Colombofilia, A.C.
Esgrima	Federación Mexicana de Esgrima, A.C.
Esquí	Federación Mexicana de Esquí Acuático, A.C.
Físico constructivismo y Fitness	Federación Mexicana de Físico

	constructivismo y Fitness, A.C
Frontón	Federación Mexicana de Frontón, A.C.
Fútbol	Federación Mexicana de Fútbol Asociación, A.C. Federación Nacional de Fútbol Rápido, A.C.
Fútbol Americano	Federación Mexicana de Fútbol Americano, A.C.
Gimnasia	Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.
Golf	Federación Mexicana de Golf, A.C.
Handball	Federación Mexicana de Handball, A.C.
Hockey	Federación Mexicana de Hockey, A.C.
Judo	Federación Mexicana de Judo, A.C.
Juegos de Destreza Mental y Juegos	Federación Mexicana de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales, A.C.
Levantamiento de Pesas	Federación Mexicana de Levantamiento de Pesas, A.C.
Lucha	Federación Mexicana de Luchas Asociadas, A.C.
Montañismo y Escalada	Federación Mexicana de Deportes de Montaña y Escalada, A.C.
Motociclismo	Federación Mexicana de Motociclismo, A.C.
Motonáutica	Federación Mexicana de Motonáutica, A.C.
Natación	Federación Mexicana de Natación, A.C.
Padel	Federación Mexicana de Padel, A.C.
Patínaje	Federación Mexicana de Patines sobre Rueda, A.C.
Polo	Federación Mexicana de Polo, A.C.
Racquetbol	Federación Mexicana de Racquetbol, A.C.
Remo	Federación Mexicana de Canotaje, A.C. Federación Mexicana de Remo, A.C.

Rodeo	Federación Mexicana de Rodeo, A.C.
Salud para el Deporte	Federación Mexicana de Medicina del Deporte, A.C. Federación Mexicana de Quiropráctica Deportiva, A.C.
Softbol	Federación Mexicana de Softbol, A.C.
Squash	Federación de Squash de México, A.C.
Subacuáticas	Federación Mexicana de Actividades Subacuáticas, A.C.
Tenis	Federación Mexicana de Tenis, A.C. Federación Mexicana de Tenis de Mesa, A.C.
Tiro con Arco	Federación Mexicana de Tiro con Arco, A.C.
Tiro con pistola, Esgrima, Natación, Salto Ecuestre y Carrera a Campo Traviesa.	Federación Mexicana de Pentatlón Moderno, A.C.
Triatlón	Federación Mexicana de Triatlón, A.C.
Vela	Federación Mexicana de Vela y Asociados, A.C.
Voleibol	Federación Mexicana de Voleibol, A.C.

A lo anterior se valora la importancia que el deporte tiene en la vida del hombre y viceversa, no solo en el campo corporal, sino que dentro de aspectos que hacen del hombre un ser diferenciado de las demás especies, como la voluntad, la disciplina, el raciocinio, su espiritualidad y la conexión existente entre cuerpo y mente.

2.2 El rol del Psicólogo del deporte en un centro de alto rendimiento.

Dentro de la preparación deportiva se tomaba en cuenta la función vital del entrenador como eje guía del atleta. Sin embargo conforme fue avanzando el estudio con respecto al hombre y al deporte, se generaron cuestiones con respecto al papel que tiene el psicólogo deportivo en este campo; interrogantes con respecto a su función, a su impacto en el atleta, a los beneficios que su intervención tiene sobre el rendimiento y la mejora en la ejecución de la actividad física, así como a su comparación con el entrenador, etc.

El rol del psicólogo del deporte todavía no está claro ni completamente delimitado, posiblemente porque va indisolublemente unido al propio desarrollo de la Psicología del deporte. La historia denota un interés de la educación física por la Psicología de la Actividad Física y del Deporte cuando la psicología apenas había mostrado interés alguno (LeUnes y Nation, 2002).

En la Evolución del papel profesional del psicólogo del deporte en Estados Unidos y Canadá, a partir de los ochenta, se ha dado un cambio progresivo de un modelo clínico a un modelo preventivo, tal como constatan Palacio y Salmela (1986). El modelo preventivo y educativo propuesto por Danish y Hale (1981) supone un avance respecto al modelo de intervención terapéuticas. Sin embargo, ambos modelos presentan aún una limitación importante: el interés por las características individuales de los deportistas (sean patológicas o de desarrollo del individuo) en lugar de preocuparse por las relaciones que éstos establecen con los sujetos que participan en las actividades deportivas (Dosil, 2008)

El Comité Olímpico de Estados Unidos (USOC, 1983) dio el primer paso institucional para conseguir que la figura del psicólogo del deporte se definiera de forma precisa, así como para delimitar sus funciones: clínica, educativa e investigadora. De cualquier modo como lo sugiere Dosil (2008), el psicólogo especialista en deporte procurará una

intervención más educativa en algunos casos, en otros más clínica y en otros será conjunta. Todo dependerá del tipo de situación a la que se tenga que enfrentar.

Citando al Dr. Jorge G. Garzarelli, menciona que desde aproximadamente 20 años, tanto psicólogos norteamericanos y como los europeos, han comenzado a dirigir su mirada e interesarse profesional hacia las ciencias deportivas, generándose hoy en día campos de especialización dentro de la Psicología del Deporte. En donde ésta se ocupa principalmente de dos aspectos fundamentales: los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que co-determinan la práctica de determinados deportes y las consecuencias estructurales psico-sociales de tales prácticas.

Para este campo de la Psicología, el psicólogo del deporte tendrá como objeto de estudio, la estructura de personalidad del deportista, sus aptitudes, el liderazgo, el cumplimiento de las normas que regulen la actividad, las dinámicas grupales, sus motivaciones singulares, el bienestar psico-físico, el rendimiento, el éxito, el fracaso, el espíritu de cuerpo, el mantenimiento y optimización de resultados, los conflictos intra e interpersonales y su resolución, la competencia, armonía del equipo, concentración, percepción, etcétera

2.2.1 Psicología aplicada al deporte.

Procurar delimitar los grandes campos de la psicología no es fácil, pues han surgido numerosas disciplinas de difícil categorización. Beltrán (1998) diferencia componentes básicos y aplicados, que se consideran las dos grandes áreas en las que se divide la psicología y desde las que parten todas las subdisciplinas. La Psicología básica, se refiere a la teoría psicológica relacionada con el qué, cómo y por qué de la conducta; mientras

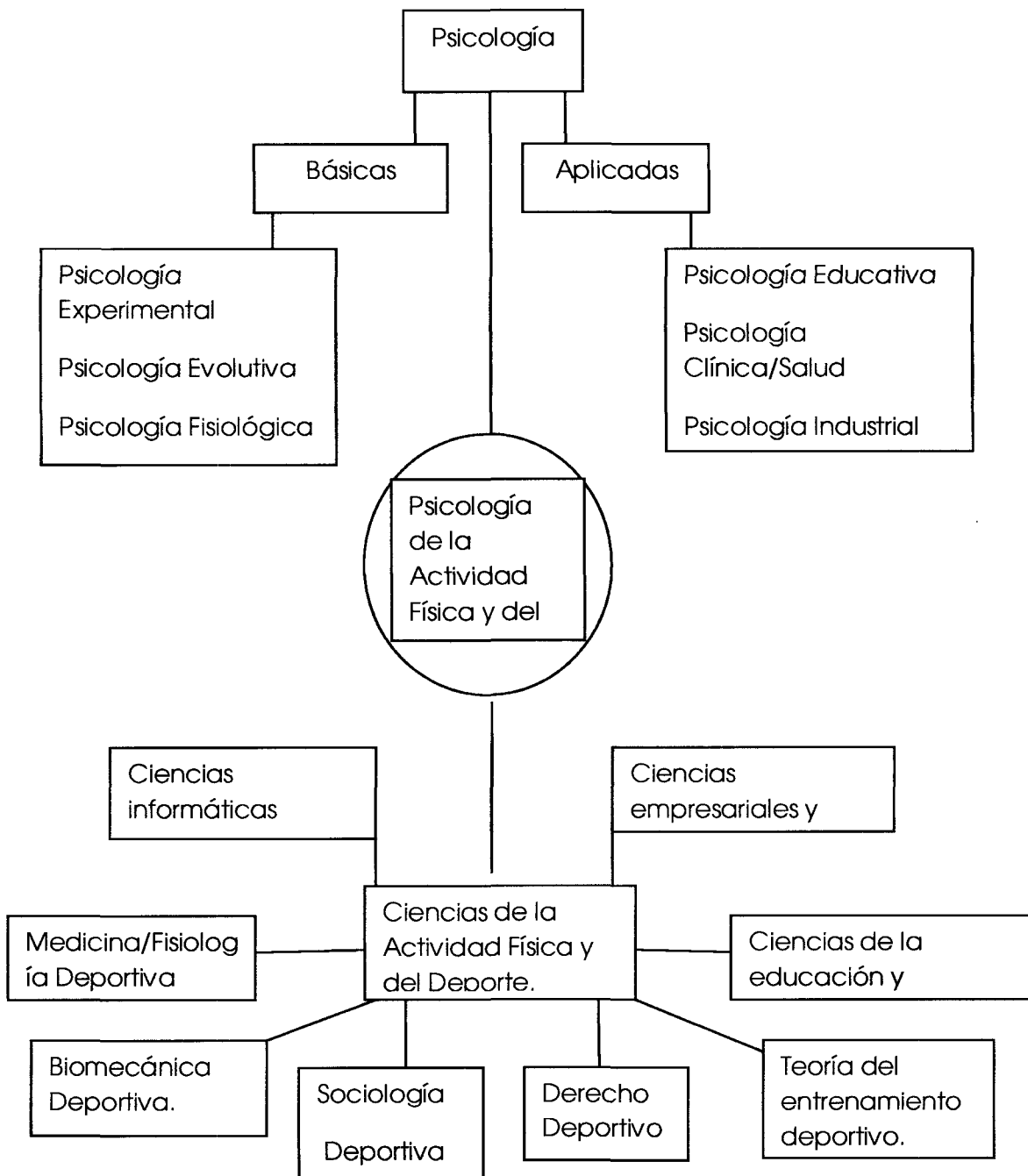
que la psicología aplicada abarca actividades de los psicólogos profesionales que intentan mejorar la calidad de vida de las personas, aplicando la teoría y la investigación a las diferentes situaciones a las que se enfrentan los individuos y los grupos en la vida diaria.

De acuerdo a esta clasificación, la Psicología del Deporte formaría parte del área aplicada, pues hace referencia al estudio de la conducta en el contexto de la actividad física y del deporte, entendido éste como aquel en el que el sujeto realiza una actividad motriz de forma intencionada, esto es, propositiva y teleonómica. En el caso concreto del deporte son la institucionalización, las normas y su carácter competitivo lo que lo caracterizan (Dasil, 2003^a).

García Mas (1997) presenta una aportación de la Psicología del Deporte, la cual forma parte de la psicología aplicada, planteamiento que es reconocido por la Asociación Internacional de Psicología Aplicada (IAAP) y las secciones o vocalías del Colegio Oficial de Psicólogos (COP) de España. (Ver tabla2)

Tabla 2

Diagrama de la Psicología Aplicada al Deporte.



Lo anterior resalta que la Psicología de la educación se encuentra en la línea de la Psicología aplicada. Esta es una de las ramas de la psicología con mayor tradición, con un número considerable de investigaciones y de las de mayor aplicación.

La psicología de la educación, se ocupa de estudiar el comportamiento humano en una situación educativa, entendida como aquella en la que una o más personas intentan explicar algo a otra y otras personas. En esta situación destaca el carácter intencional, por lo que es teleonómica (con una finalidad), y donde la figura del mediador (el profesor en el ámbito académico) desempeña un papel fundamental. Es importante distinguir la educación formal de la educación informal. En donde, la primera es sistematizada, y la segunda, carece de esta sistematización (Samaranch, J. 2004).

En esta área de la psicología sobresale un enfoque que se volvió dominante en la segunda mitad del siglo XX: el enfoque cognitivo. Samaranch, (2004) menciona que este enfoque se basa en la concepción de que el sujeto es activo en la construcción del conocimiento, es decir, un sistema organizado en el que la mente actúa como un ordenador procesando la información y actuando en consecuencia. Al contrario de lo que sucedía con el enfoque conductista, el cual hace referencia a una concepción del individuo como un ser pasivo en la construcción de su conocimiento.

En el cognitivismo los cambios de conducta se producen de dentro hacia fuera, por lo que el sujeto es el responsable de su propio aprendizaje. Beltrán (1996) indica dos periodos en los que dominó este enfoque cognitivo: uno desde el aprendizaje como adquisición de conocimientos y otro desde el aprendizaje como construcción de significados.

Dentro de este enfoque y a través de los desarrollos de diferentes modelos y teorías, se destacan algunos de los elementos claves de este enfoque, como el aprendizaje

significativo, el cual se refiere a la posibilidad de establecer vínculos sustantivos y no arbitrarios dentro de lo que hay que aprender y lo que ya se sabe, lo que se encuentra en la estructura cognitiva del sujeto que aprende (lo que ya sabe), atribuyéndole significado al material objeto de aprendizaje (Coll y Solé, 1989).

El aprendizaje por descubrimiento, que se refiere a la actividad mental de reordenar y transformar la información que se facilita, de forma que el sujeto tiene la posibilidad de ir más allá de lo simplemente dado en un principio. Beltrán et al. (1985) indica que las ventajas fundamentales de este tipo de aprendizaje son: lo que se aprende se puede transferir fácilmente a otras situaciones nuevas, es intrínsecamente motivador, favorece la retención de contenidos, etc.

Y finalmente el aprendizaje autorregulador, en donde Zimmerman (2000) identifica tres fases, la fase previa (procesos que preceden el esfuerzo de aprender y que afectarán al mismo), fase de realización o de control volitivo (procesos que ocurren durante el aprendizaje y que afectan la atención dedicada al mismo, así como a las acciones que se realizan) y fase de autorreflexión (reflexiones y reacciones que suscita el aprendizaje en el sujeto, una vez que termina la tarea).

La intervención de la psicología del deporte en el área del entrenamiento involucra acciones tendientes a proporcionar una preparación psicológica a los deportistas mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y a las peculiaridades de cada deportista. Ayudar a identificar a los entrenadores y deportistas los factores ambientales que influyen en el comportamiento. Enseñar las destrezas psicológicas que hagan más eficaz el entrenamiento (Riera, 1985).

Esta aplicación y sentido de ayuda hacia el atleta se logra de manera satisfactoria mediante la adquisición de los conocimientos adecuados, las técnicas correctas; de manera definitiva, gracias a una preparación profesional del psicólogo deportivo.

2.2.3 Preparación del Psicólogo Deportivo.

En 1982, cuando la polémica sobre la formación y el papel del profesional del psicólogo del deporte no estaba cerrada, el Comité Olímpico de Estados Unidos de Norteamérica decidió incluir, por vez primera, la preparación psicológica dentro de un proyecto de investigación sobre el atleta de elite. Sin embargo, el Comité Olímpico estadounidense quiso establecer unos requisitos mínimos de formación y experiencia profesional para los psicólogos del deporte que habían de trabajar con los deportistas olímpicos y, por este motivo, formó una comisión de expertos para que examinaran las distintas funciones que podía desempeñar un psicólogo del deporte dentro del programa de preparación olímpica, así como la formación y experiencia que se les debía exigir a dichos profesionales. Los miembros de la mencionada comisión asignaron tres funciones al psicólogos del deporte: clínica, educativa e investigadora (USOC, 1983).

Sin embargo, en la actualidad estas funciones han sido expandidas en un campo de alternativas que buscan el beneficio del atleta, haciendo pues, que la preparación del psicólogo este enfocada a otro número de funciones. De acuerdo con Cruz J. (2001) la primer función, como especialista en una ciencia básica, debe ser la de investigador que genera nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el Deporte. En segundo lugar ejerce una función educativa cuando enseña a deportistas, entrenadores, árbitros... principios y técnicas psicológicas en

Tabla 3

Requisitos para la Acreditación como Psicólogo del Deporte de acuerdo al Comité Oficial de Psicólogos de España y la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology.

COP ESPAÑA	AAASP
<ul style="list-style-type: none"> • Licenciado en Psicología. • Colegiado en el COP • Realización de cursos formativos en Psicología del Deporte: 300 horas (33 % teórico-prácticos o prácticas), 75% de los contenidos recogidos en el perfil el COP, impartidos por psicólogos del Deporte acreditados (85%) por el COP. • Tener un año de experiencia de trabajo demostrado en el ámbito de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte: prácticas supervisadas por un psicólogo del deporte acreditado, trabajo remunerado con contrato, otras actividades que la Comisión de Acreditación considere apropiadas para justificar la experiencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Título de Doctor. • Conocer la ética profesional y científica. • Tres cursos de Psicología del Deporte. • Conocer la biomecánica y/o bases fisiológicas del deporte. • Conocer las bases del comportamiento histórico, filosófico, social o motor del deporte. • Conocer los medios de evaluación psicopatológica. • Entrenamiento en asesoramiento y experiencia práctica supervisada por un psicólogo del Deporte cualificado (400hrs). • Conocer habilidades y técnicas en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. • Conocer diseños de investigación, estadística evaluación psicológica.
	<p>Dos complementos de los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las bases biológicas del comportamiento. • Conocer las bases cognitivo-afectivas del comportamiento. • Conocer las bases sociales del comportamiento. • Conocer las diferencias individuales y características de personalidad que influyen en el comportamiento.

FUENTES: Cruz (1997^a), COP(1998), Canatón (2002) y Singer y Burke (2002)

Actualmente existe una falta de claridad ante la preparación del psicólogo del deporte, por lo que, Fonseca (2001) sugiere que las grandes asociaciones deberían plantear unos criterios comunes para la acreditación del psicólogo del deporte y cada uno, a nivel particular, tener la posibilidad de añadir lo que considere oportuno. De esta forma, en cualquier parte del mundo se actuaría con unos criterios semejantes, que no harían más que ayudar a conseguir una mayor homogeneidad y afianzamiento de la disciplina.

De cualquier forma, la preparación y el papel del psicólogo del deporte hacen que realice contribuciones únicas, puesto que, además de ayudar al deportista y a las demás personas del contexto deportivo para mejorar su rendimiento, su papel puede centrarse en el bienestar personal y utilizar la actividad deportiva como un instrumento de gran valor para el aprendizaje de habilidades que se pueden extrapolar a la vida diaria (Dosil 2001; Singer y Burke, 2000).

2.2.4 Evaluación Psicológica y de las habilidades psicológicas del deporte

Dentro del área deportiva el proceso de evaluación implica la medición y valoración de determinado aspecto en comparación con un parámetro de referencia. Cualquier proceso educativo o de entrenamiento requiere de una evaluación con la finalidad de hacer objetivas las condiciones actuales en las que se encuentra el atleta, realizar un diagnóstico, proponer objetivos, programar conductas y luego ejecutarlas para modificar, adecuar o mejorar el proceso deportivo.

En el deporte de alta competencia, la evaluación ideal debe ser interdisciplinaria, en donde se involucre lo médico, lo bioquímico, los aspectos técnicos, a los preparadores físicos, la nutrición del atleta, el aspecto psicólogo, etc.

En el ámbito específico de la Psicología del Deporte se han propuesto clasificaciones del comportamiento de los deportistas, como las de Hackfort y Schwenkmegger (1989), Scalan (1984), o Suinn (1989). Realizando una síntesis de todas ellas, y teniendo en cuenta las técnicas que se utilizan para la evaluación, existen bases suficientes para considerar tres indicadores de respuesta que se expresan en la mayor parte de los comportamientos humanos, válidos en situaciones deportivas (Capdevila, 1989).

De los indicadores más sobresalientes o que se miden de un modo más objetivo se encuentran:

- Indicador cognitivo, cuando se obtiene información psicológica mediante técnicas introspectivas para evaluar aspectos relacionados con las percepciones, cogniciones y motivaciones de los deportistas o entrenadores, normalmente a partir de tests, cuestionarios, inventarios específicos, auto informes, o a partir de entrevistas. Muchos de los registros cognitivos utilizados en situaciones deportivas no han sido ideados específicamente para la Psicología del Deporte, sino que suponen adaptaciones desde otras áreas más generales como la Psicología Clínica o la Psicología Conductual. Son los casos del POMS-Profile of Mood Status- (McNair, Lorr y Droppleman, 1971), el STAI-State Trait of Anxiety Inventory-(Spielberg, Gorsuch y Lushene, 1970), o el TAIS-Test of Attentional and interpersonal Style-(Nideffer, 1976).
- Indicador conductual, cuando se obtiene información psicológica a partir de técnicas de observación sistemática de la conducta externa, es decir, de lo que hace o dice el sujeto. En todas las clasificaciones nombradas se distingue un indicador conductual (la conducta observable del atleta), que incluiría la modalidad motora externa expresada por otros autores.

- Indicador fisiológico-bioquímico, cuando se obtiene información psicológica a partir de técnicas de registro fisiológico (como la electrocardiografía o la electromiografía), o a partir de técnicas bioquímicas (como el registro de niveles hormonales, de enzimas o de lactatos en la sangre). Este indicador se etiqueta en algunas ocasiones como psicofisiológico.

Sin embargo, existen otros indicadores que dentro de la Psicología del Deporte son importantes, tal es el caso de los procesos emocionales como el de la ansiedad, la motivación, la activación, la tensión, la depresión, el vigor, la fatiga, etc. Así mismo, se toman en cuenta la actividad fisiológica como la actividad cardiaca, la actividad muscular, la actividad eléctrica de la piel, la temperatura corporal, niveles de sudoración, etc.

El aspecto a evaluar dependerá de las necesidades del psicólogo para lograr una mejor intervención en el campo deportivo con el atleta y con el entrenador, en donde, no sólo se fijará en los datos cuantitativos que arroje la prueba psicométrica, sino que se debe de realizar una metodología estratégica para un diagnóstico multidimensional el cual sea una herramienta de apoyo para el psicólogo deportivo.

2.2.4 Intervención en psicología del deporte

Así pues, la labor o el quehacer de la Psicología del Deporte, esta centrado en la aplicación del conocimiento psicológico al comportamiento deportivo. Se afirma, pues, que una función primaria de esta área de la Psicología es la aplicación, que comprende tres funciones importantes dentro de este enfoque: la evaluación, la investigación y la intervención.

En este sentido como lo marca J. Lorenzo (1998), la evaluación comprende la medición del comportamiento de individuos de equipos en interacciones específicas, con el fin de descubrir, clasificar, predecir y explicar la conducta del deportista, como se marca en el apartado anterior, en donde el psicólogo deportivo debe estar preparado para identificar los patrones de conducta normal y anormal en la práctica deportiva, así como de las dimensiones básicas de la personalidad humana y de su desarrollo. La investigación se extiende a desarrollar formulaciones teóricas sobre las que sustentar sus formas de intervención, así como la investigación de las técnicas y procedimientos de diagnóstico, intervención y evaluación de los resultados, en donde su deber es ocuparse, además, de los modelos explicativos del comportamiento deportivo, que sólo pueden ser conseguidos, mediante un amplio conocimiento de los hechos, leyes y teorías explicativas de la actividad física y del comportamiento deportivo.

En cuanto a la intervención, se refiere, a la aplicación de técnicas que primordialmente producen incremento de la ejecución deportiva, así como la eliminación de las conductas que lo impiden (ansiedad, conductas desadaptativas, activación inadecuada, falta de concentración, etc.). La intervención puede efectuarse a nivel individual, a nivel de equipo o de instituciones deportivas y de ambientes en que se efectúa la práctica deportiva.

De la misma manera, la intervención realizada en la Psicología del Deporte se ocupa de aplicar los descubrimientos empíricos y los modelos explicativos de la psicología general al deportista para conseguir potenciar su rendimiento. Una parte importante del trabajo psicológico es la prevención que se realiza a través de programas de intervención educativa que influyan positivamente en aspectos específicos del ambiente proporcionado a los deportistas habilidades y competencias necesarias para prevenir los desajustes físicos, psicológicos y sociales.

Las actividades de intervención previamente mencionadas son llevadas no sólo a nivel individual, sino que abren horizontes de trabajo para los psicólogos como en departamentos universitarios, en calidad de profesores e investigadores, en organismos deportivos, tales como Consejos Superiores de Deportes, Comités Olímpicos, Asociaciones deportivas, Federaciones nacionales o regionales y Centros municipales, en Servicios de deportes universitarios, institutos de enseñanza y colegios de enseñanza.

Para esta posibilidad de intervención, el profesional en Psicología del Deporte debe actualizarse constantemente en cuanto a los aspectos que de un modo u otro llegan a ser considerados como secundarios en su labor, en este sentido, se debe mantener una visión amplia y de conocimientos bastos tanto en Psicología como en el área deportiva, como aspectos separados y al mismo tiempo como un contexto aliado.

2.2.4.1 Definición y evaluación del entrenamiento deportivo

El objetivo de todo deportista, independientemente de su nivel, es lograr alcanzar el máximo rendimiento (resultado) deportivo. Para lograr esta meta, se debe someter a un riguroso proceso de trabajo que habitualmente se denomina como preparación o entrenamiento.

Sin embargo, la realidad demuestra que cada día es mayor la complejidad que rodea el camino que conduce a los deportistas a lograr la mejora en su rendimiento. Obligando a que sea necesario afrontar el entrenamiento con mayor rigurosidad y profundidad. Un entrenamiento concebido según criterios científicos supone cumplir en su elaboración una serie de pre-requisitos similares a los de cualquier disciplina científica (García, J. 1999)

Sánchez-Bañuelos (1993), define al entrenamiento como una actividad de búsqueda continua de los límites físicos a los que puede llegar el ser humano en el contexto de la

competición deportiva, bajo el método científico y el abandono sistemático del método empírico.

Según Ballreich y Kuhlrow (separata no. 65 de Deporte-2000), se considera Ciencia del Entrenamiento, a los sistemas de tesis que informan, mediante fórmulas proposicionales comprobables intersubjetivamente, acerca de las siguientes áreas de objetivos; a) Optimización del estado de cualificación deportivo-motriz y, b) Optimización del estado de cualificación preventivo contra la hipocinesia.

Matveiev (1982) engloba la Teoría del Entrenamiento dentro de los aspectos fisiológicos y metodológicos de la Teoría del Deporte, demostrando que su contenido se apoya en el conocimiento desarrollado por otras ciencias, a las cuales les aporta el criterios de especificidad propia de la mejora de la capacidad de movimiento, especialmente cuando éste se orienta a un fin único.

El entrenamiento para alcanzar ese fin único, tiene consigo implicada la elaboración de una adecuada estrategia deportiva, entendiendo por esta última el conjunto de reglas que aseguran la toma de decisión óptima en cada momento. De acuerdo con J García (1999) la estrategia deportiva se caracteriza por la amplitud y complejidad de todos los aspectos que en ella confluyen, Se recurre a la maniobra con los esfuerzos propios, preparando la confrontación con los futuros adversarios, y elaborando la táctica y ordenación de acciones más idónea para desarrollar la misma, buscando en todo momento disponer de situaciones ventajosas con las que alcanzar los fines previstos.

Para que se pueda completar de manea satisfactoria el proceso óptimo de evolución del deportista, es decir, desde la iniciación hasta la consecución de un alto rendimiento, ha que considerar en primer lugar, que tiene que llevarse a cabo un proyecto que implica

una cuidadosa planificación a largo plazo. Proyecto cuya realización puede dilatarse en el tiempo hasta varias décadas.

En la programación de la preparación deportiva enfocada hacia el deporte de alta competición se puede distinguir una serie de grandes etapas: Iniciación, desarrollo, entrenamiento de alto impacto, descenso, competición, evaluación, recuperación. Etapas que superponen con los estadios evolutivos de la persona, en donde cada uno de ellos se distingue por un diferente nivel de concreción y especificidad en sus objetivos y contenidos, pero todos ellos entrelazados con los vínculos necesarios para que se realicen consecutivamente y de forma adecuada, las mejoras que al final del proceso han de conducir al éxito deportivo.

2.2.4.2 Características psicológicas del alto rendimiento

En el deporte se hacen diferencias en cuanto a las metas que son perseguidas por el aquel que se encuentra realizando la actividad física, ya sea de tipo recreativo (practicado por placer y diversión), ejercicio cardiovascular (específicamente aeróbico), deporte de alto rendimiento (dirigido principalmente a nivel profesional); como parte de un programa para la salud.

El deporte de alto rendimiento, se refiere a las condiciones y energías que se ponen para alcanzar el máximo posible de las metas en un deportista; en donde los resultados que se persiguen son de los mayores tipos. En alto rendimiento se encuentra una característica básica, las cargas de entrenamiento a las cuales se integra el deportista son cada vez más grandes. En donde la estrategia de trabajo tiene una meta fundamental y la organización del entrenamiento va enfocada a la mejora del entrenamiento y de las habilidades del deportista.

Esta misma actividad exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas a los que dirige, cómo ha de secuenciarlas, qué periodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, que métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista, aún cuando se encuentre trabajando con equipos.

Hablar de alto rendimiento es enfocarse al resultado del entrenamiento y las capacidades que debe tener un atleta, ya que no todos los individuos poseen las características, habilidades y capacidades, tanto físicas como psíquicas, para desempeñarse en el deporte de alto rendimiento.

Para que los atletas lleguen al objetivo final es necesario que cuenten con el apoyo y la capacitación constante de entrenadores, médicos, nutriólogos y psicólogos.

2.2.5 Capacitación al entrenador.

El entrenador es mirado como la autoridad, el fenómeno de la dirección como se ha denominado en la Psicología Social, está relacionado con la estructura formal externa de un grupo o equipo deportivo. Los guías oficiales son el entrenador y el capitán. El trabajo principal recae sobre el entrenador, el cual forma y organiza el equipo, lo dirige, acumula y elabora la información necesaria, realiza la planificación perspectiva e inmediata, la distribución de los roles, el control, el cálculo y la evaluación de la actividad de los deportistas y del equipo, y estimula su esfera motivacional entre otros aspectos (Sánchez. Ma. Luisa, 2002)

En la actualidad, el entrenador es una figura de indudable importancia en el deporte, ya que además de la influencia que puede ejercer sobre sus deportistas, es el máximo responsable del funcionamiento y del rendimiento de los deportistas o del equipo. Los

entrenadores poseen características de personalidad que los diferencian, y teniendo en cuenta la influencia que éstos ejercen sobre los deportistas, es importante que cada entrenador conozca su propia personalidad. El comportamiento diferencial de dos entrenadores distintos influirá de diferente manera sobre un deportista (Casis, L. y Zumalabe, J. 2008)

El entrenador por su posición como “autoridad” en ocasiones supone que los ajustes de personalidad deben ser realizados por los atletas, ignorando que en la interacción con sus deportistas también él debe cambiar y adaptarse (González, J. 1998). El nivel de éxito que corresponde al entrenador como responsable del equipo puede verse disminuido por su incapacidad de introducir cambios necesarios en su comportamiento personal (Tutko y Richards, 1984).

Según José Lorenzo González (1998), Tutko y Richards (1984) son los autores que mejor han descrito una serie de características de la personalidad de los entrenadores y deportistas, así como las ventajas y desventajas que se derivan de los estilos de actuación de los entrenadores.

Estos autores proponen tres tipos de entrenadores, el autoritario que es el tipo más frecuente y el más admirado por los entrenadores jóvenes y los deportistas que tienen un concepto marcial o militarista de la existencia. Es una persona enérgica, exigente, demanda constantemente resultados, tiene sólo una meta: ser obedecido para conseguir los objetivos propuestos. Su adherencia a su código personal de actuación no siempre es acertada y pretende el cumplimiento de ese código mediante las puniciones y castigos.

El siguiente tipo de entrenador que proponen es el democrático, de personalidad participativa; en la toma de decisiones el entrenador y los jugadores toman conjuntamente las decisiones. Es dialogante y abierto al punto de vista de los jugadores. Es flexible y

está preocupado por el bienestar de sus deportistas. Inspira respeto pero por razones distintas del autoritario. Es amigable, sociable y su casa está abierta a sus jugadores donde siempre son bien recibidos. Encuentra placer en las actividades con sus jugadores.

La última tipología es la del entrenador permisivo, quien está en las antípodas del entrenador autoritario, suele delegar o eludir la toma de decisiones y para él la práctica del deporte es nada más que un deporte. Le interesa ganar, pero si pierde, es parte del juego.

Cualquiera que sea la tipología del entrenador, es importante que sean sensibles a las diferencias individuales de sus deportistas, en muchas ocasiones la resistencia de los entrenadores a introducir cambios necesarios en su comportamiento personal genera limitaciones en el rendimiento de los deportistas (Casis, L. y Zumalabe, J. 2008)

La maestría o el profesionalismo del entrenador se pone de manifiesto en la agudeza de la observación, en el pensamiento analítico, en la imaginación creadora, en la intuición para captar lo que otros no ven en la capacidad de mantener el dominio de sí mismo y la firmeza, la seguridad de valorar juiciosamente las acciones del equipo y de cada miembro, la capacidad incluso de que en situaciones críticas pueda dirigir adecuadamente las acciones y los estados de los deportistas (Sánchez, Ma. Luisa, 2003)

El psicólogo del deporte debe trabajar en estrecha relación con los entrenadores con la finalidad de favorecer su labor tanto en los entrenamientos como en las competiciones. Este trabajo se debe centrar en tres grandes aspectos: asesoramiento, entrenamiento en habilidades para influir psicológicamente en los deportistas y habilidades para optimizar el propio rendimiento (Buceta, 1998)

En definitiva, el entrenador dominará tres ámbitos para asegurarse que el proceso de enseñanza y aprendizaje que lleva a cabo sea correcto (Moreno Contreras, 1997): ámbito técnico, ámbito psicopedagógico y ámbito organizativo. (Ver tabla 4)

Tabla 4. Ámbitos de formación y componentes a tener en cuenta.

ÁMBITO PEDAGÓGICO	<ul style="list-style-type: none"> - Programación - Diseño de sesiones y actividades - Organización de los contenidos - Metodología - Evaluación
ÁMBITO PSICOLÓGICO	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación de los jugadores - Control y dirección de grupos - Capacidad de comunicación - Trabajo en equipo - Habilidades interpersonales - Conocimiento psicoevolutivo de los jugadores - Ambiente positivo de trabajo - Comportamiento del entrenador durante los entrenamientos - Comportamiento del entrenador durante la competición
ÁMBITO TÉCNICO	<ul style="list-style-type: none"> - Características principal es del deporte - Técnica deportiva general y específica - Táctica deportiva general y específica - Estrategia deportiva general y específica - Preparación física general y específica - Reglas de juego
OTROS ÁMBITOS	<ul style="list-style-type: none"> - Anatomía y fisiología - Primeros auxilios - Organización del entrenamiento <p><i>Cuadro 2. Ámbitos de formación y componentes a tener en cuenta</i></p>

Fuente: <http://www.uhu.es/agora/version01/digital/numeros/02/02-articulos/miscelanea/gimenez-rodriguez->

2.2.5.2 La motivación y el liderazgo del entrenador

Citando a Ma. Luisa Sánchez (2003), el liderazgo del entrenador es un fenómeno psicosocial que facilita la capacidad para motivar a sus deportistas, donde estos precisan de un apoyo social en los momentos de grandes esfuerzos para que sea más llevadero el enfrentamiento de las dificultades. De esta forma el entrenador se hace capaz de asumir una conducta que facilite el desarrollo de habilidades a partir de la claridad del rol que le propicie a los deportistas, con la intención de reforzar la relación entre el esfuerzo y el resultado a través de un feedback positivo.

El liderazgo, ante todo debe cumplir tres funciones esenciales: la función organizativa que está dirigida al planteamiento de las metas, a la planificación de los modos de actuación para lograr los objetivos por parte de los deportistas; la función informativa es aquella en que el entrenador constituye el centro y fuente de información para los miembros del equipo; y la función de socialización que se encuentra vinculada a la educación del grupo sobre las normas, valores y habilidades socialmente significativas y aprobadas por los miembros del equipo.

A la manera en que las metas se organicen en el entrenamiento y en la competencia se le ha llamado clima motivacional. J. Duda y M. Walling (1987) plantearon que el clima motivacional orientado a la tarea desarrolla la maestría de los deportistas, estimula el esfuerzo de los jugadores, y cada deportista tiene una responsabilidad importante dentro del equipo. El clima motivacional orientado al ego, es el que está dirigido al rendimiento, promoviendo que unos deportistas traten de superar a los otros, se recompensa a los mejores y se censuran a los que cometen errores.

G. Roberts (1989) sugirió que se puede saber cual es el clima motivacional que impera en el entrenamiento o en la competencia en los grupos deportivos, debido a: la

forma en que se presenta la información a los deportistas, por el tipo de recompensa que se utiliza, por la estructuración de las metas, por las expectativas que se crean, por la manera en que se organizan los equipos o grupos deportivos por la reacción ante los resultados positivos y adversos y por la forma en que entrenador evalúa a los deportistas.

Retomando la importancia del liderazgo en el entrenador para la generación del clima motivacional en los deportistas, M. C Murria (1990) expuso que existen aspectos que favorecen el liderazgo del entrenador tales como: la actualización del conocimiento de las ciencias aplicadas al deporte; el poseer un desarrollo de las destrezas interpersonales, entre ellas las de comunicación verbal, observación, comprensión, atención y de motivación; el tener la posibilidad de alentar a sus deportistas a ver a sus contrarios como adversarios y no como enemigos; el saber utilizar el refuerzo social sobre la actuación individual; ser ejemplo ideal emocional; ayudar a sus discípulos a establecer sus propias metas, insistiendo en el progreso; ofrecerles posibilidades al triunfo de sus deportistas con una buena preparación coherente; y siendo por encima de todas las cosas racionales y sencillas.

2.2.6 Perfil del entrenador exitoso

Anteriormente se mencionan los tipos de entrenador que puede haber en el ámbito deportivo, sin embargo, hay características fundamentales para que el trabajo del entrenador sea eficiente y se cumplan los objetivos tanto del atleta como del entrenador.

Inicialmente, se pueden hacer algunas distinciones entre el entrenador de base y el de élite (entrenador de alto rendimiento), ya que en la alta competición el entrenador ha pasado de ser la única persona encargada de la formación de los jugadores (preparación

técnica, táctica, física y psicológica) a ser responsable de un equipo de personas que van a trabajar sobre los jugadores en los ámbitos en los que están preparados (Gomá, 1996).

Guimaraes (1998) define el perfil de los entrenadores de jóvenes deportistas: formación específica, respeto por los valores éticos y profesionales, vocación para enseñar a jóvenes y capacidad de comunicación. Díaz García (1992: 290) argumenta que el entrenador es el encargado de ir consiguiendo la integración de todos los factores que deben dar como resultado el objetivo previsto. Para este mismo autor (1993), el entrenador del deporte no sólo puede tener o adquirir conocimientos y competencias de tipo exclusivamente técnico, sino que es más importante tener cualidades como educador.

Para esto es necesario que conozcamos en profundidad a los alumnos y tener claro que no todos los atletas que practican un deporte son iguales y que tienen aptitudes similares; es indispensable valorar objetivamente el proceso de enseñanza, motivar la práctica deportiva o conseguir cohesión de grupo.

Según Knop et Al (1998) el entrenador tiene encomendada una tarea importante en la enseñanza del deporte con los jóvenes. Esta tarea psicopedagógica se divide en cuatro grandes apartados: motivación, formación, observación-evaluación, y dirección-instrucción. Para Martens et al (1989) un entrenador que quiera tener éxito con sus deportistas debe estar bien formado, por lo que debería cumplir tres atributos imprescindibles: conocimiento del deporte, motivación y empatía.

Para Saura (1996), una de las consecuencias por las que el deporte tiene graves carencias es motivo, entre otros, de la falta de personal capacitado y especializado. Refiriendo a esto la importancia de la capacitación tanto del entrenador como de aquellos

involucrados en el desarrollo del deportista, psicólogos deportivos, médicos de la salud y el deporte, nutriólogos, familiares, etc. El éxito no solo se encuentra en las estrategias de entrenamiento o en la funcionalidad de las áreas deportivas, sino en el conjunto de factores que influyen en la actividad física.

Delgado Noguera (1995: 49) afirma que la formación de los técnicos y entrenadores exige un cambio de currículo y una unificación ante la diferente formación que se imparte en las escuelas de entrenadores deportivos. Los planes de estudios están obsoletos en la mayoría de los casos. La inclusión de materias de carácter científico, así como la incorporación de los nuevos avances didácticos, de teoría del entrenamiento, médica, tecnológica e informática, son algunas de las medidas a llevar a cabo en el futuro currículo.

Lorenzo (1997), citando a Tutko y Richards (1984), afirma que es necesario introducir cambios en el comportamiento personal del entrenador para que pueda obtener éxito. Ya que es de vital importancia que el entrenador tenga una personalidad y formación correcta dado que su actuación repercute directamente en la conducta deportiva de sus jugadores, sobre todo de los más jóvenes. De igual modo, este autor define los principales procedimientos que debe seguir el entrenador para que su actuación sea adecuada: fijar metas razonables que se puedan conseguir, instruir de forma positiva, conservar el control y no hacerse indispensable.

2.3 Procesos de aprendizaje deportivo.

En el ámbito deportivo el aprendizaje no implica solamente la motricidad, sino que intervienen procesos complejos de tipo psicológico. Estos procesos hacen que la complejidad del rendimiento deportivo sea elevada y que aquellos que practican alguna

actividad física o que se encuentre apoyando el entrenamiento de alto rendimiento requieran un alto conocimiento sobre estos procesos y su adecuada enseñanza.

Durante su vida la gente aprende muchas cosas. En las primeras fases de la infancia aprende a interactuar con su ambiente por medio de ciertos patrones básicos de coordinación sensoriomotriz: se aprende a mover el cuerpo y las extremidades, a manipular objetos y a responder adecuadamente ante quienes fungen de protectores. Desde muy temprano, los niños aprenden a hablar y utilizar el lenguaje, un conjunto de habilidades increíblemente poderoso que tendrá efecto más profundo sobre todo el aprendizaje subsecuente y que los diferenciará de los demás animales por el resto de su existencia (Gagné, R. 1987)

Citando a Stephen B. Klain (1994) al hablar de aprendizaje se hace una referencia a un cambio relativamente permanente de la conducta, debido a la experiencia, que no puede explicarse por un estado transitorio del organismo, por la maduración o por tendencias de respuestas innatas. Esta definición de aprendizaje tiene tres componentes importantes: Primero, el aprendizaje refleja un cambio en el potencial de una conducta, que no conlleva automáticamente la realización de la misma. Debemos estar suficientemente motivados para transformar el aprendizaje en conducta.

Segundo, los cambios en el comportamiento producidos por el aprendizaje no son siempre permanentes. Como consecuencia de una nueva experiencia, puede que una conducta previamente aprendida no vuelva a darse. Y, tercero, los cambios en la conducta pueden deberse a otros procesos distintos del aprendizaje. Nuestro comportamiento puede cambiar como resultado de la motivación más que del aprendizaje. Estos cambios pueden deberse también a procesos instintivos más que al aprendizaje.

2.3.1 Procesos de aprendizaje cognitivos y motores.

Como se menciona anteriormente, en el proceso de aprendizaje se dan aspectos que permiten que el hombre sea capaz de modificar su conducta y sus respuestas, tanto físicas como conductuales, dentro de los niveles mentales más complicados, como por ejemplo, la toma de decisiones, la motivación, la auto-percepción, etc.

Edward Tolman (1932, 1959) propuso durante los años treinta y cuarenta el enfoque cognitivo del aprendizaje que no fue aceptado por la mayoría de psicólogos. En su lugar, la teoría mecanicista del impulso de Hull constituyó el enfoque predominante durante ese periodo. Durante los años cincuenta el enfoque cognitivo ganó aceptación y otros psicólogos ampliaron el punto de vista original de Tolman. En las últimas dos décadas, la aproximación cognitiva se ha convertido en una importante teoría del aprendizaje (Klein, S. 1997).

Este tipo de aprendizaje se trata de las habilidades que permiten a los sujetos regular sus propios procesos internos de atención, aprendizaje, recuerdo y pensamiento. Dichas habilidades internamente organizadas han recibido diferentes nombres por distintos autores. Bruner (1971) se refiere a ellas como “estrategias cognitivas”, y las relaciona principalmente con los procesos utilizados para descubrir y resolver problemas nuevos. Estas estrategias parecen estar relacionadas con las “actividades matemagnéticas” descritas por Rothkopf (1971) y con las “conductas de auto-manejo de Skinner (1968). Varios teóricos del aprendizaje que favorecen los conceptos del procesamiento (Greeno y Bjork, 1973), las denominan “procesos de control ejecutivo” (Gagné, R. 1987)

De acuerdo con la propuesta de Tolman, la conducta está dirigida a una meta; esto es; que los individuos están motivados y sea para lograr un estado deseado o para evitar una situación aversiva, y hay rutas que nos conducen a nuestras metas, así como

instrumentales que podemos utilizar para conseguirlas. Para Tolman, se puede conocer la estructura de nuestro ambiente a través de la experiencia. Este conocimiento permite alcanzar las metas deseadas. Indica de igual forma, que ciertos acontecimientos del medio contienen información sobre el lugar donde se encuentran nuestras metas. Sólo podemos conseguir esas metas si hemos aprendido qué estímulos ambientales de nuestro entorno conducen a la recompensa o al castigo.

Este autor describe dos tipos de motivaciones. La privación es una fuente motivacional y produce un estado de impulso interno que incrementa la demanda de un objeto-meta (catexia). Tolman (1959) sugiere también que los estímulos ambientales pueden adquirir propiedades motivacionales a través de su asociación con un impulso primario o una recompensa. La catexia propuesta puede ser positiva o negativa de acuerdo a como es asociada y vista por el individuo. Si se asocia un lugar determinado con una experiencia desagradable se considerará ese lugar como un objeto aversivo.

El concepto de catexia de Tolman es muy similar al concepto de impulso adquirido propuesto por Hull; asimismo, el principio de creencia de equivalencia de Tolman es comparable al concepto de meta anticipatoria de Spence. Los animales o las personas reaccionan ante una recompensa secundaria (o submeta) de la misma manera que lo hacen ante un objeto-meta original. Sin embargo, Tolman (1932) propone que la recompensa no es necesaria para que se produzca un aprendizaje, sino que basta con la experiencia simultánea de dos acontecimientos, es decir, que el conocimiento entre dos eventos puede adquirirse sin recompensa.

En este sentido, la propuesta de Tolman habla de que la recompensa influye en la ejecución de la respuesta, pero no sobre el aprendizaje. La recompensa motivará a la persona para realizar una respuesta previamente aprendida y consideraba que la expectativa de una recompensa futura o de un castigo, motiva la conducta instrumental.

Julian Rotter (1954) amplió la teoría de Tolman describiendo los diferentes tipos de expectativas que podemos desarrollar.

Rotter (1954) sugería que nuestra preferencia por un estímulo particular está determinada por su valor de recompensa. El valor de un estímulo es relativo; su valor refleja una comparación con otros estímulos. Es decir, algunas personas pueden encontrar una situación altamente estimulante cuando no han tenido experiencias con muchos acontecimientos reforzantes, mientras que quienes han experimentado situaciones reforzante no encuentran motivación en este evento, a esto le llamó el supuesto básico.

El segundo aspecto de la teoría del valor de la expectativa de Rotter establece que cada persona tiene una expectativa sobre la probabilidad de obtener una recompensa particular. La probabilidad real de que un acontecimiento se produzca no influye en la conducta. Por consiguiente, aunque se esté motivado no se realizará una acción sino se obtiene una recompensa.

El tercer aspecto se refiere a que las expectativas de obtener una recompensa están determinadas por las circunstancias. Podemos esperar una recompensa en una situación determinada pero no en otra. Las experiencias pasadas determinan esta dependencia situacional; se adquiere la expectativa de que una meta particular es más probable en unas circunstancias que en otras.

Según Rotter, las expectativas generalizadas de las experiencias pasadas guían nuestras acciones, proponiendo que la conducta potencial determina la probabilidad de que se actúe de un modo determinado. En este sentido, el autor es conocido por su concepto de lugar de control (1966), donde explica que hay dos expectativas generalizadas importantes: expectativas internas y expectativas externas. Una expectativa

interna es una creencia según la cual la obtención de una meta depende de nuestras propias acciones. La expectativa externa refleja una creencia según la cual los acontecimientos están más allá de nuestro control.

De esta forma es importante dejar claro que una persona puede ser motivada altamente y encontrarse con una falta de respuestas positivas, ya sea por limitaciones psíquicas o motoras. El aprendizaje no solo se establece de manera cognitiva, sino que, hay una parte correspondiente a las habilidades motoras de la persona, en este caso del atleta.

Los individuos adquieren habilidades motoras no sólo porque son capaces de realizar ciertos movimientos prescritos, sino porque estos movimientos están organizados de tal manera que constituyen una acción total armoniosa, regular y bien sincronizada. La armonía y sincronización de las acciones que reflejan las habilidades motoras indican que dichas acciones tienen un alto grado de organización interna. En consecuencia, es típico que las habilidades de este tipo mejoren, en cuanto a precisión y armonía, con la práctica durante mucho tiempo (Fitts y Posner, 1967)

Las habilidades motoras constan de una secuencia de movimientos. La secuencia procesal de una habilidad motora debe aprenderse. Muy a menudo se aprende junto con la habilidad motora misma. Ese procedimiento denominado "subrutina ejecutiva"(Fitts y Posner, 1967), tiene el carácter de una regla por medio de la cual la persona sabe "lo que va después de qué".

Las partes componentes de un acto motor suelen aprenderse y practicarse por separado como habilidades parciales. Dichas habilidades también pueden ser prerrequisitos establecidos mediante un aprendizaje previo. Los nadadores, por ejemplo,

practican por separado las habilidades parciales de los movimientos de las piernas, de los de los brazos y de la cabeza.

El conjunto de mayor importancia en condiciones externas para el aprendizaje de habilidades motoras consiste en los periodos de práctica. La secuencia de actos motores se repite una y otra vez en una situación que implica una retroalimentación o conocimiento de los resultados. En algunas ocasiones, la retroalimentación puede aportarla un entrenador o instructor. En cualquier caso, una de las partes importantes de la situación estímulo para el aprendizaje de las habilidades motoras es la retroalimentación interna proveniente de los músculos. Al parecer, precisamente ese sistema de sensación kinestésica, a través de diversos periodos de práctica, efectúa la mejora gradual en armonía y sincronización de las habilidades motoras (Gangné, R. 1987).

En este proceso de aprendizaje del individuo no solo influyen los aspectos referentes al estímulo, a las metas o a la retroalimentación que se recibe, sino que existen dificultades en cuanto a la resolución de problema. Algunas veces estas dificultades están causadas por la influencia de la experiencia anterior. En el caso de la rigidez funcional la incapacidad para identificar nuevos usos puede verse también dificultada por una disposición, la cual motiva a una persona a enfocar los problemas nuevos de la misma forma con la que ha resuelto otros problemas anteriormente, incluso cuando esas viejas estrategias no sean ya eficaces (Klein, S. 1997)

2.3.2 La toma de decisiones.

En la vida diaria se tienen que tomar muchas decisiones, un gran número de estas pueden tomarse fácilmente; otras, sin embargo, pueden ser muy difíciles. La elección de

algún tipo de situación, experiencia, cosa, etc., estará basada en el uso del razonamiento deductivo. Hay dos clases principales de estrategias racionales para la toma de decisiones, las compensatorias y las no compensatorias (Hammond y Arkes, 1986).

Según Stephen B. Klein (1997) los modelos compensatorios consideran que la toma de decisiones se basa en una evaluación sistemática de las ventajas e inconvenientes de todas las alternativas posibles. Un modelo compensatorio es un modelo aditivo, en donde se realiza una comparación de los rasgos de cada una de las alternativas que se presentan ante el individuo. De igual modo existen modelos no compensatorios, que son aquellos en donde puede tomarse una decisión sin comparar todos los rasgos de cada una de las alternativas. En su lugar, para elegir una alternativa determinada, pueden compararse algunos rasgos específicos de cada una de las posibilidades. Los modelos no compensatorios de toma de decisiones, en lugar de comparar todos los rasgos identificables, utilizan uno o varios atributos críticos en el proceso de decisión.

Un ejemplo de modelo no compensatorio es la estrategia de maximización. Cuando se utiliza esta estrategia se selecciona la alternativa con una valoración más alta en el atributo más importante.

. Payne (1976) encontró que los sujetos utilizaban una estrategia si la decisión era fácil; en cambio disminuía la utilización de una estrategia compensatoria y aumentaba la utilización de una no compensatoria cuando la decisión se hacía más difícil.

Esta investigación consistía en que Payne daba a unos sujetos información sobre unos apartamentos y les pedía que eligiesen uno de ellos. Los sujetos recibían 4, 8, o 12 tipos de información sobre cada uno de los apartamentos y tenían que seleccionar entre 4, 6 o 12 apartamentos diferentes. La información concreta de cada apartamento estaba impresa en cartulinas individuales y se encontraban situadas delante de los sujetos, a

quienes se instruía para que las pasasen una a una. A los sujetos se les decía que pensasen en voz alta al elegir las cartulinas concretas. El experimentador determinaba las estrategias de toma de decisiones de los sujetos analizando el orden en el que disponían las tarjetas, así como sus afirmaciones durante el curso del estudio.

Payne descubrió que cuando la decisión implicaba pocos atributos y pocos apartamentos, los sujetos empleaban estrategia compensatoria en la toma de decisión. Sin embargo, comprobó que cuanto mayor era el número de atributos y/o apartamentos que los sujetos debían tener en cuenta para la toma de decisión, más sujetos utilizaban estrategias no compensatorias en lugar de compensatorias.

De cualquier modo, aunque la utilización de estrategias racionales normalmente conlleva a elecciones correctas, hay circunstancias en las que una toma de decisión no es perfecta y se realizan malas elecciones. Una de estas circunstancias es el entramparse, esto es cuando las personas se ven comprometidas a tomar una decisión de la cual no están convencidos, y ese compromiso les hace caer en la trampa de aferrarse a una alternativa aun cuando esa decisión les resulte perjudicial (Brickner y Rubin, 1985)

Otra circunstancia que afecta la toma de decisiones es la sobrestimación, en donde las personas piensan de sí mismas que toman decisiones mucho mejor de lo que en realidad lo hacen (Arkes, Dawes y Christensen, 1986). Este efecto de sobrestimación hace que las personas ignoren los datos objetivos y se basen en sus propios juicios.

Según Dawes (1976) la sobrestimación se da por la utilización de heurísticos o procedimientos intuitivos que llevamos a cabo cuando hacemos juicios predictivos y de valor a la hora de tomar decisiones. Para Davis, es más probable que las personas recuerden sus éxitos que sus fracasos. Este sesgo de la memoria hace que las personas sobrestimen su capacidad para tomar decisiones. Sin embargo Arkes, Christensen, Lai y

Blummer (1987) indican que el exceso de confianza de las personas puede reducirse mediante la comprobación directa de la incorrección de sus decisiones anteriores.

El proceso de toma de decisiones es una cuestión en donde intervienen los conocimientos teóricos y prácticos del entrenador y la capacidad discriminadora del atleta en cuanto a su objeto-meta.

Un aspecto que genera crisis en la vida del atleta, a pesar de sus decisiones y metas, es el sobre entrenamiento deportivo, el cansancio físico y mental. Factores que pueden ser causantes de la terminación de la vida deportiva y ser pautas para otro campo de trabajo del psicólogo deportivo.

2.4 Cansancio y Agotamiento Deportivo.

Cada deportista, al margen de sus capacidades, ha tenido en algún momento ciertos problemas que superar. Pudiera ser la recuperación de una lesión grave, una bajada de forma (a la que el atleta llega en algún momento), o afrontar una tragedia personal mientras se intenta seguir compitiendo.

Algunos asuntos de salud que pueden impactar en la actuación deportiva son los problemas sexuales, el tabaco, el alcohol, las drogas, una operación, el insomnio, desórdenes en la ingesta y en la dieta, el nacimiento de un hijo/a, la presión sanguínea, la artritis, las palpitaciones, una ciática, problemas de piel, úlceras y problemas tiroideos y pueden verse agravados (o incluso ser causados) practicando deportes concretos (Garrar, T. 2004)

En el campo del rendimiento deportivo, se está incrementando la exigencia para que los atletas consigan marcas y resultados que están al límite de sus posibilidades. Es por

ello que las disciplinas que trabajan alrededor del deportista están obligadas a investigar e intervenir en la colaboración mutua, compensando las tensiones que dicha situación exige.

La Medicina Deportiva lo ha hecho, y ha conseguido disminuir el tiempo de “baja atlética”, reduciendo y mejorando el período de recuperación. La Psicología del Deporte, con las aportaciones desde la psicología de la salud, debe colaborar con las otras subdisciplinas para proporcionar una visión más completa sobre el deportista lesionado y su adecuada recuperación (Cruz, J. 2001)

Abordando el cansancio o fatiga en el deportista, José Luís Nilo (1997) explica que en el trabajo muscular prolongado, existe una continuación de las reacciones bioquímicas que determinan un agotamiento de las reservas energéticas provocando un cúmulo de metabolitos que ocasionan una sensación subjetiva y una disminución de la capacidad de trabajo.

La sensación del estado de cansancio o fatiga es un conjunto de síntomas ocasionados por la disminución de la capacidad de trabajo de algunas partes o del organismo entero, consecuentemente a un estado de cansancio, o al mismo estado de hambre, el cual constituye la sensación subjetiva del agotamiento nutritivo del organismo.

El cuadro clínico de la fatiga presenta notables variaciones, ya que depende de factores endógenos (constitución, edad, sexo, enfermedades progresivas) y de factores exógenos (entrenamiento, intensidad del esfuerzo físico, ambiente), según las modificaciones biohumorales que el ejercicio físico prolongado determina.

Según el esfuerzo prevalente de un órgano o de un sistema y de la carga de trabajo a la cual es expuesto un individuo, lo lleva a un estado de fatiga crónica, la cual se presenta en diferentes cuadros clínicos esquematizados de la siguiente forma:

1) Fatiga subcrónica primitiva, se derivada de un trabajo intenso realizado durante muchos días en forma consecutiva; esto determina tempranamente la aparición de algunos fenómenos como son: la pérdida de agua y sodio de los espacios intracelulares, consumo notable de glúcidos y lípidos y en menor cantidad de proteína, por lo que posteriormente se puede presentar una pérdida de peso de uno a dos kilogramos al día en los sujetos. El reposo induce procesos de recuperación que inician primeramente en la reconstrucción del equilibrio hidroelectrolítico y después en la reintegración de glúcidos, lípidos y proteínas del organismo. El estado de fatiga subcrónica primitiva perdura por un periodo de diez días a partir de la fecha en que cesa la actividad física, siendo éste el tiempo necesario para que se lleve a cabo la recuperación total del atleta.

2) Síndrome de falta de rendimiento del atleta, descrito por Venerando y Calla Torre (1950) como una recuperación lenta y, por consiguiente, un escaso rendimiento atlético.

3) Sobreadiestramiento, aquí es más notoria la alteración del tono neurovegetativo y del estado psíquico del atleta; se presenta generalmente después de que el atleta ha alcanzado un buen estado de entrenamiento y rendimiento físico. Esta variedad clínica del estado de fatiga crónica es, en la práctica, la más frecuente y se caracteriza por el siguiente cuadro clínico: astenia, irritabilidad, inestabilidad emocional, parestesias, pérdida de peso, hepatomegalia aguda, hiperreflexia osteotendinosa e hiperexcitabilidad vagosimpática (reflejo oculocardiaco positivo e hipotensión ortostática).

El cansancio es el efecto del exceso de entrenamiento. No se trata de una fatiga pasajera, sino de un estado en el que no puede mantener los niveles normales de entrenamiento y no consigue las cuotas de ejecución anteriores.

El sobre-entrenamiento puede considerarse como causa y el cansancio como efecto. Cuando se habla de sobre-entrenamiento, se refiere al trabajo de entrenamiento

demasiado intenso y prolongado para que un atleta pueda adaptarse a sus sesiones, situación que desemboca en una disminución del rendimiento. Hay que advertir que lo que para uno puede ser sobre-entrenamiento puede no serlo para otros.

Otro término relacionado con el cansancio y el sobre-entrenamiento es el agotamiento (burnout), similar a la bajada de forma, bache, mala racha o similares, que se han hecho populares dentro del vocabulario deportivo; se utilizan para describir una variedad de problemas relativos al descenso del rendimiento, a pesar de la buena preparación física. No obstante su uso extensivo, poca gente tiene una clara idea de qué son las bajadas de forma y qué las origina (González, J. 1998).

La bajada de forma o agotamiento fue definida como un estado de cansancio mental, emocional y físico generado por una dedicación persistente hacia un objetivo, cuyo logro está dramáticamente opuesto a las expectativas de la persona (Freudenbert, Richelson, 1981; Malash, 1982).

Según Pines, Aronson y Kafry (1981) el agotamiento afecta a hombres y mujeres con ideales, motivados por el logro y que trabajan en situaciones habitualmente no recompensables. Los atletas estarían comprendidos en este grupo de personas que trabajan por el éxito, por lo que si el esfuerzo realizado no es recompensado por los resultados, puede surgir el fenómeno de la bajada de forma.

Harris y Harris (1984) describen las etapas de bajada de forma como "los periodos en que un deportista falla al mantener la consistencia habitual en su actuación, sin ningún mecanismo de error detectable en la ejecución". La bajada de forma al manifestarse como un período de tiempo con disminución o pérdida de rendimiento, puede ser no sólo a nivel individual sino también de equipo, consideración que nos coloca en una línea de comprensión más compleja, a saber, el estudio del fenómeno a nivel grupal.

Existen varias causas de la bajada de forma, según José Lorenzo González (1998), las causas físicas relacionadas con las dificultades del cuerpo como fatiga, exceso de trabajo; las causas técnicas que son las caídas en el rendimiento debidas a un cambio técnico, cambios en la ejecución, cambios personales, cambios de alimentación; las causas de equipamiento que son los cambios en el equipo de trabajo del deportista; y las causas psicológicas.

En estas últimas existen toda una gama de factores que pueden producir una bajada de forma. Los problemas familiares, financieros, afectivos y los malos resultados, son algunas causas productoras de un descenso en el rendimiento.

Cuando estas situaciones se presentan, pueden, a su vez, afectar la propia confianza, producir estrés, deteriorar la concentración, originar pensamientos negativos sobre la propia destreza y falta de motivación interna, que suelen traducirse en descenso significativo del rendimiento.

2.4.1 Manejo psicológico de lesiones deportivas.

Retomando las causas físicas, en la vida deportiva el exceso de tensión y trabajo en el cuerpo, aún cuando éste sea ejecutado de manera adecuada, pueden llegar a generar lesiones profundas en el atleta y así mismo la finalización de la carrera deportiva, llevando consigo causas psicológicas traumáticas para el atleta.

Es por esto que el Psicólogo del Deporte debe tener conocimientos suficientes para analizar y prevenir los riesgos de la lesión y ayudar a gestionar el estrés producido por el dolor y la disfuncionalidad cuando está se produzca.

La gran demanda de esfuerzo y el alto nivel de exigencia, propio de toda actividad deportiva, generan en muchas ocasiones múltiples traumatismos y lesiones que obligan al atleta a suspender o reorganizar su actividad. Esta problemática no es solamente propia de los atletas profesionales o de elite, sino que la encontramos en los diferentes niveles deportivos.

Así, en la iniciación encontraremos lesiones producidas por la falta de dominio corporal y técnico de la ejecución, mientras que en el alto rendimiento se producen lesiones de mayor o menor gravedad por exceso de confianza o por una exigencia muy elevada en la ejecución, sin el suficiente período de preparación y/o recuperación física.

La lesión deportiva resulta una fuente de tensión, dolor, dudas y sufrimientos para el atleta, los profesionales que trabajan con él y las asociaciones. Esta problemática conlleva a situaciones estresantes con síntomas de etiología depresiva, y que incluso- por tendencias físicas y/o psicológicas- pueden favorecer al abandono de la práctica deportiva para el atleta que esta en situación condicionante, ya sea por la edad, tipo de lesión, momento de rendimiento. (Cruz, J. 2001)

Con los atletas lesionados, el psicólogo deportivo debe trabajar con una visión interdisciplinaria bajo una perspectiva que conlleve roles del profesional de la salud. Las estrategias, las técnicas psicológicas utilizadas con los atletas, son las mismas que las que se utilizan con los atletas lesionados, teniendo en cuenta algunas modificaciones necesarias con enfoques adecuados que provienen del trabajo de los profesionales de la Salud. En este ámbito de trabajo la visión del Psicólogo Deportivo y del Psicólogo Clínico estará muy próxima, y todos aquellos profesionales involucrados en el tema de las lesiones deportivas, deben tener conocimientos de ambas disciplinas.

2.4.2 El abandono de la vida deportiva.

Otro tema que el profesional de la Psicología del Deporte debe tomar en cuenta es el abandono de la vida deportiva. Actualmente se observa un incremento de deserción por parte de los jóvenes deportistas, existiendo una estrecha relación entre abandono y la falta de motivación, ya que el primero es a menudo consecuencia de la falta del segundo.

Cervelló (2002) afirma que el abandono deportivo es un indicador muy importante de la motivación en el deporte, conceptualizándolo como aquella situación en la cuál los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta.

El abandono deportivo hace referencia no sólo el cese total de la práctica deportiva, sino también el cambio o transición hacia otra modalidad, independientemente de que se considera la segunda opción como más positiva que la primera. Se trata de un proceso continuo que abarca desde aquel grupo de individuos que se retiran de un deporte particular pero pasan a practicar otro deporte o el mismo a diferente nivel de intensidad, hasta aquel grupo de sujetos que se retiran definitivamente del deporte (Weiss y Chaumonton, 1992)

Los elevados abandonos deportivos son considerados por distintos autores (Gould y Cols, 1982) como un proceso normal de ensayo-error en la elección del deporte a practicar por cada niño y se ha sugerido que la competencia entre las actividades que ofrece el mercado de entretenimiento podría influir sobre esta tendencia a “ensayar” sucesivamente varias especialidades, y a cambiar cada año de actividad (Durand, 1998).

No obstante, a la larga, la percepción de habilidad personal en un deporte concreto, que los niños adquieren mediante sus éxitos y fracaso diarios, constituirá una de las variables fundamentales para continuar practicando dicho deporte o abandonarlo (Cruz, 1987).

Un aspecto a resaltar es la importancia de la actuación del entrenador, que puede tomarse como un agente esencial tanto para favorecer la continuidad de la práctica, como para conducir al abandono de la misma (Márquez, 2005). Por este motivo, resulta especialmente relevante el asesoramiento psicológico a entrenadores de jóvenes atletas (Cruz, 1997) y se debe resaltar la importancia que puede llegar a adquirir el comportamiento técnico en su relación con los deportistas (Turo y Salguero, 2002^a; 2002b).

Algunos atletas exponen como razones para abandonar el deporte una serie de factores negativos, tanto de los entrenamientos como de la competición, la mayor parte de los cuales están bajo el control del entrenador, considerado como figura clave en la iniciación deportiva, ya que es el encargado de planificar los entrenamientos e interactúa continuamente con sus atletas. Sin embargo, en algunos casos, dichas interacciones no responden en absoluto a lo que se denomina un enfoque positivo de la enseñanza de destrezas deportivas, favoreciendo de esta manera el no deseado abandono de la práctica (Martens, 1987).

Capítulo III

Conclusiones

Ahora bien, se ha realizado un análisis sobre la relación entre la filosofía, la psicología y el deporte, encontrando un punto convergente en lo que actualmente ha sido denominada como Psicología del Deporte. Así mismo, se explica la importancia que el trabajo del psicólogo deportivo tiene con respecto al rendimiento del atleta; buscando hacer notar el impacto que este trabajo ejerce sobre aquellos que interaccionan con los atletas como son los entrenadores, familiares, directivos de los diferentes clubes o asociaciones deportivas, etc.

Es por esto que la vinculación existente entre la psicología y el deporte no se encuentra fundamentada únicamente en el estudio del hombre, sino que va más allá de este supuesto. Como bien lo mencionan diversos pensadores filósofos como Platón, Aristóteles, Carlos Valverde, Xavier Zubiri, Juan Manuel Burgos, López Quintás, entre otros, que el hombre no es un ser parcial, sino que su totalidad está inicialmente dada a partir de la inseparable dualidad entre la corporalidad y la mente, donde el cuerpo es visto como el móvil y la mente como el motor que permite el funcionamiento del todo.

Desde la psicología el hombre en el deporte es considerado como un ser de relación e introspección, planteado en los primeros intentos de estudio que realiza la UNAM, y retomando las propuestas realizadas por Wilhelm Wundt, Jean Piaget, Lev Semenovich, Vigotsky, Albert Bandura, Abraham Maslow, Karen Horney, Eric Ericsson, entre otros.

En este trabajo interdisciplinario, los entrenadores también han aportado ideas respecto al deporte sistematizado, dando resultados ante las exigencias físicas, así como superando los obstáculos motivacionales y emocionales; listando entre ellos a Rafael

Alarcón (Lorena Ochoa), Raúl Barrera (Gabriela Guevara), Rolando García (Chayito), Francisco Rueda (Paola Espinoza), Guadalupe Sánchez(Boxeo) por mencionar a algunos, siendo mentores de medallistas olímpicos.

Lamentablemente, la lista de entrenadores exitosos es reducida, por un lado debido a las limitaciones económicas, la ineficiencia en cuanto a la infraestructura necesaria para los atletas, y por la falta de apoyo psicológico hacia atletas y entrenadores.

Otro aspecto de importancia en este escrito relacionado con la disfuncionalidad del trabajo deportivo es la literatura sobre el tema, ya que se queda en conceptos de estudio limitados, dejando de lado factores vitales como la deserción del atleta, conflictos internos en las asociaciones, y hasta cierto punto el manejo de una idea utópica con respecto a la vida deportiva y a la importancia que tiene la psicología en este contexto.

Estudios sobre la motivación, el liderazgo, la comunicación, el alto rendimiento son vitales cuando se habla de la intervención que realiza tanto el psicólogo deportivo como entrenadores, médicos y nutricionistas. En este caso, el psicólogo no debe ser visto como el profesional que maneja la autoestima y la motivación de atletas y entrenadores, sino que, su labor tiene un impacto importante en sucesos actuales que se han hecho públicos y que han afectado la vida de aquellos implicados en la actividad deportiva.

En la actualidad estos sucesos van enfocados más allá de la motivación o el apoyo terapéutico para que el deportista alcance su mayor rendimiento deportivo, en tiempos modernos es necesario que la visión de apoyo también sea dirigida a situaciones de vida como las grandes sumas de dinero que reciben atletas élite en equipos de fútbol, básquetbol, golf, problemas legales en los cuales se encuentran algunos atletas por el consumo de sustancias ilícitas, agresiones públicas a fanáticos, violentaciones familiares, etc., aspectos que la psicología debe tener en cuenta en su trabajo con los atletas.

La Psicología posee herramientas teóricas y prácticas sobre el desarrollo humano, que al ser adecuadamente aplicadas generarán una mejora interna y externa en el individuo, en este caso, el atleta. La psicología y el deporte no deberían ser vistos como ejercicios profesionales separados, ya que, como bien lo indica esta frase “mens sana in corpore sano”.

El marco laboral del psicólogo actual tiene innumerables vertientes, los avances tecnológicos, científicos, humanos y educativos, deben ser utilizados para una mejor intervención y la generación de una labor multidisciplinaria con otras corrientes enfocadas al estudio y al apoyo humano; ya que el atleta moderno no solo tiene influencia sobre los aficionados en cuanto al deporte que realiza, sino que este impacto puede verse cuando un solo atleta genera ingresos monetarios mediante anuncios publicitarios, aumentando las ventas de algún producto, llenando estadios, llegar a ser considerado un dios.

Tal vez actualmente el deporte no este tan lejos de la percepción que tenían los griegos, en cuanto a que aquellos implicados en la actividad deportiva o física se encontraban en un nivel diferente, superior, en un nivel que los proyectaba como héroes, personas más cercanas a los dioses; constituyendo un modelo social para aquellos considerados como mortales. Los deportes estaban presentes no solo para el espectáculo, sino que, servían para enseñar y edificar el sistema de valores, en donde el valor primordial de la libertad se veía en juego mediante la habilidad para salvar la propia vida en el coliseo Romano.

Parecería que la actividad física antigua, que enfocaba la religión, la espiritualidad, el nivel socioeconómico y las virtudes quedó en el pasado. Claro está que sería una falacia creerlo, cuando se observa que un atleta al anotar un gol o al ganar una medalla Olímpica ejecute muestras de agradecimiento a Dios, llevando consigo insignias representativas de su religión, mostrando que al subir de nivel deportivo sube su nivel económico y su

estatus social, tanto así que en la actualidad un nadador o un jugador de fútbol puede llegar a encontrarse en la lista de los hombres o mujeres mejor pagados del mundo.

Es por esto, que no se puede ignorar la importancia que tiene la psicología en el campo deportivo, es tal el efecto social que se produce en todos los niveles, que pensar en una disociación entre el entrenamiento deportivo y el impacto que el rendimiento deportivo tiene sobre la población sería una negación de esta realidad grupal. La psicología tiene un compromiso con el hombre, y esto implica un compromiso con todo aquello que se relacione con el mismo. En este proyecto se realizó una investigación sobre los temas más relevantes para demostrar cuan importante es el trabajo del psicólogo en el contexto deportivo.

Así pues, como se menciona en las limitaciones de este proyecto, la falta de fuentes de consulta no es solo una limitante para las investigaciones, sino que es un aspecto crítico a nivel de estudios en México, ya que los escritos más relevantes se encuentran en España, Estados Unidos de Norteamérica, Inglaterra y Alemania. De una u otra manera esto afecta al país, tanto para aquellos interesados en el tema, como en la educación y el conocimiento que se tiene en la actualidad del mismo, desde las escuelas que imparten cátedras sobre deporte, hasta altos niveles como los gubernamentales.

Es importante resaltar que el apoyo económico para las investigaciones en el área del deporte como para los centros deportivos de alto rendimiento en México es escaso, la ubicación de estos últimos es complicada para algunos deportistas, la retribución a entrenadores es baja y existen inconsistencias en el pago a los atletas.

Tomando aspectos positivos se puede retomar la manifestación de nacionalismo en un estadio lleno de espectadores cantando su himno al unísono, volviéndose completamente defensores de su nación como si una competencia deportiva fuera una

batalla entre naciones, el fanatismo como una forma de identificación grupal, las olimpiadas como eventos mundiales de unión humana, atletas generando campañas para promover el deporte como un medio para reducir el consumo de drogas en los jóvenes, siendo elegidos como representantes sociales en sus países y en la ONU.

Es necesario mirar más allá de lo que parecería un contexto para unos cuantos y ante la información presentada cuestionarse el cómo se puede dejar a la psicología de lado, cuando dentro del deporte se presentan situaciones de violencia por parte de los entrenadores hacia los atletas, desordenes alimenticios, consumo de drogas, muertes súbitas, unión entre los deportistas para generar apoyo social, etc. Cuestiones que si no se ven de manera analítica seguirán siendo una incógnita para los que nos encontramos en el estudio del hombre como un ser total.

Glosario

1. Agotamiento. Debilidad gradual de una o varias funciones, sin lesiones propiamente dichas, a consecuencia de un ejercicio excesivo que no permite la reparación conveniente de los aparatos correspondientes. Privación de energía con la consiguiente incapacidad para responder a estímulos (Babilón, Ltda. 2009)

2. Alto Rendimiento. Aquel esfuerzo físico que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva (Chile Deporte, 2007)

3. Capacidades. Las capacidades físicas son las condiciones para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico-deportivas (Pais, G. 2009)

4. Coaching deportivo. Disciplina de acompañamiento en la que el coach, mediante conversaciones transformadoras, provoca un proceso de reflexión en el deportista que le ayuda a profundizar en su autoconocimiento, provocando los cambios necesarios en sus pensamientos y comportamientos hasta alcanzar su máximo rendimiento disfrutando plenamente del juego (INCOADE, 2000)

5. Decisión. Determinación, resolución que se toma o se da en una cosa dudosa. Firmeza de carácter. (Real Academia de la Lengua Española, 2001)

6. Deportista de alto rendimiento. Aquella persona dotada de talento o de condiciones necesarias en los aspecto de habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas en una disciplina deportiva(Chile Deportes, 2007)

7. Entrenador. Persona cuyo oficio o afición consiste en preparar y adiestrar a personas generalmente para la práctica de un deporte. (WordReference, 2009)

8. Frustración. Estado de inseguridad o debilidad que resulta de problemas no resueltos o necesidades insatisfechas. (Newman, P. y Newman B., 1983)

9. Lesiones Deportivas. Son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio (NIAMS, 2009)

10. Liderazgo Deportivo. Es una característica entrenable y que debe considerar dentro de su formación todo aquel que pretenda, de una u otra forma, ser guía de otros. Es un proceso de transacción interpersonal, aceptada por quienes la realizan (Rickter A. y Valenzuela, B. 2002)

11. Motivación. La inclinación de comprometerse en alguna forma de actividad mental o de un comportamiento observable (Newman, P. y Newman, B., 1983)

12. Procesos de aprendizaje. proceso que implica un cambio duradero en la conducta, o en la capacidad para comportarse de una determinada manera, que se produce como resultado de la práctica o de otras formas de experiencia (Beltrán, 1993; Shuell, 1986).

13. Psicología del deporte. Es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que

realizan ejercicios físicos de forma sistemática. Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda psicológica, la distribución y elección del deportista, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y la competición. (Congreso Europeo de Psicología del deporte, 1972)

14. Psicólogo deportivo. Persona especializada en la psicología que se dedica al ámbito de la actividad física y del deporte (Dosil y Caracuel, 2003)

15. Rendimiento Deportivo. Una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales (Billat, 2009)

Referencias.

- Beltrán, J. (1998) Para comprender la psicología, Navarra: Verbo Divino.
- Beltrán, J. (1996) Estrategias de aprendizaje, en J. Beltrán y C. Genorvard (eds.) Psicología de la instrucción I. Variables y procesos básicos, Madrid: Pirámide.
- Billat, V. (2002) "Fisiología y metodología de entrenamiento". Editorial Paidotribo, S.L.
- Burgo, J (2003) Antropología: una guía para la existencia. Colección Albatros. España
- Casis, L y Zumalabe J, (2008) Fisiología y Psicología de la Actividad Física y el Deporte, ELSEVIER. España.
- Cevelló, E. (2002) Abandono deportivo: propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En Psicología y rendimiento deportivo. J. Dosil (ed). Ourense: Gersam
- Coll, C. y Solé, I. (1989) Aprendizaje significativo y ayuda pedagógica, Cuadernos de Pedagogía, 168, 16-20
- Cruz, J (2001) Psicología del deporte, España. Editorial Síntesis.
- Danish, S.J. y Hale, B.D. (1976): Toward an understanding of the practice of sport psychology, Journal of Sport Psychology, 3, 90-99
- Dosil, J. (2008) Psicología de la actividad física y del deporte, España. Mc Graw Hill.

- Nilo, J. (1997) Medicina del Deporte, Ediciones Científicas La prensa Médica. México.
- Newman & Newman (1983) Principles of Psychology. The Dorsey Press. Homewood, Illinois.
- Tolman, E.C. (1959) Principles of purposive behavior. En S. Kock (Ed.) Psychology: A study of a science (vol 2. págs 92-157). New Cork. McGraw Hill.
- Salmela, J.H. (1992): The World sport psychology sourcebook, Champaing, I11.:Human Kinetics.
- Samaranch, J. A. (2004) Psicología de la Actividad Física y del Deporte. McGraw Hill, España.
- Sánchez, M. Elisa (2003) La preparación PSICOLOGICA del deportista, Editorial Kinesis, Colombia
- Spence, K.W. (1956) Behavior theory and conditioning. New Heaven. Conn.: Yale University.
- Valverde, C. (2000) Antropología Filosófica. Tercera edición. EDICEP. Valencia, España
- Zimmeran, B. J. (2000) Attaining self-regulation: a social cognitive perspective, en M. Boekaerts, P.R. Pintrich y M. Zeidner (eds.), Handbook of self-regulation, San Diego: Academic Press.